

La importancia del sueño

Actividades de Anatomía Aplicada (05-18 de maio de 2020) 1ºBachillerato

Actividad A. Por que dormimos?

Visualiza el siguiente vídeo y responde a las preguntas planteadas.

https://www.youtube.com/watch?v=1_5hRP7PlkE

- a) Que es una sinapsis y que tiene que ver con el sueño?
- b) Cual es la función del sueño?
- c) Que hizo Randy Gardner y que síntomas le ocasionó?

Actividad B. Para que sirve soñar?

Visualiza el siguiente vídeo en el que se explican las funciones del sueño y de los sueños.

A continuación responde a las preguntas planteadas:

<https://www.youtube.com/watch?v=8cZf6o8HFvA&feature=youtu.be>



- a) Cuando hay más actividad mental, durante el sueño o mientras estamos despiertos?
- b) Cuantas fases se distinguen durante el sueño?
- c) Que sucede en la tercera fase del sueño?
- d) Que parte del cerebro "se apaga" y que tiene que ver con que tengamos sueños por la noche?
- e) Que es la fase REM?
- f) Se dice que el sueño ayuda a consolidar nuestra memoria y nos ayuda a recuperar recuerdos. Crees que esta afirmación es cierta? Justifica tu respuesta.
- g) NOTA: Este texto también puede ayudarte a responder las cuestiones anteriores:
www.psicoterapeutas.com/pacientes/suenos.htm

Actividad B. Efecto de las pantallas sobre el sueño.

Lee los siguientes artículos sobre el efecto de las pantallas y como podemos evitar el efecto de la luz azul.

<https://www.lr21.com.uy/salud/1401647-advierten-sobre-los-efectos-de-las-pantallas-en-el-sueno-de-los-jovenes>

https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/luz-azul-pantallas-provoca-insomnio_2283

Ayudándote de la información de los vídeos y textos expuestos **escribe un pequeño resumen sobre la importancia del sueño en la salud y riesgos asociados a la tecnología.**

En dicho resumen deberán aparecer 5 de las siguientes palabras:

melatonina - actividad cerebral - luz cian - neuronas - ritmos - creatividad - memoria - insomnio - hábitos - pantallas