

L U M B R E



El sueño: por qué dormimos

Grado: 5

Materia: Ciencia y Naturaleza

09/10/2026

Antes de empezar

Dormir es esencial: el cerebro consolida memorias, el cuerpo repara tejidos, se liberan hormonas de crecimiento. Un niño de 10-12 años necesita 9-12 horas. La falta de sueño afecta: concentración, humor, sistema inmunológico. Para dormir bien: horario regular, sin pantallas antes de dormir.

QUÉ APRENDERÁS

- Comprender la importancia del sueño para la salud.

El sueño: por qué dormimos

Dormir es esencial: el cerebro consolida memorias, el cuerpo repara tejidos, se liberan hormonas de crecimiento. Un niño de 10-12 años necesita 9-12 horas. La falta de sueño afecta: concentración, humor, sistema inmunológico. Para dormir bien: horario regular, sin pantallas antes de dormir.

1. Identifica los conceptos clave de este tema.
2. Comprende las relaciones entre sus componentes.
3. Aplica lo aprendido a situaciones cotidianas.
4. Reflexiona sobre su importancia en tu vida.

1. ¿Cuál es la idea principal del tema?

- ☐ El sueño: por qué dormimos
- ☐ No tiene relación con la ciencia
- ☐ Solo es teoría sin aplicación

2. Este tema es relevante para comprender el mundo natural.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Comprender la importancia del sueño para la salud.
- Los conceptos fundamentales de El sueño: por qué dormimos.
- La relación con otros temas de ciencias.
- Su aplicación en la vida cotidiana.

Preguntas clave del tema

1. ¿Qué es El sueño: por qué dormimos y por qué es importante?
2. ¿Cuáles son sus componentes principales?
3. ¿Cómo se relaciona con otros fenómenos naturales?
4. ¿Qué aplicaciones tiene en la vida diaria?

Lo que debes poder hacer

- Explicar con tus palabras qué es El sueño: por qué dormimos.
- Identificar sus partes o componentes principales.
- Dar ejemplos de cómo se manifiesta en la vida real.
- Relacionarlo con otros temas que has estudiado.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

3. ¿Comprendiste El sueño: por qué dormimos?



4. Escribe en tu cuaderno un ejemplo de cómo El sueño: por qué dormimos se relaciona con algo que observas todos los días. Comparte tu ejemplo con un compañero.

Piensa en fenómenos cotidianos que se expliquen con este tema.

Referencia curricular

Grado:	5
Materia:	Ciencia y Naturaleza

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/p5-cic-148>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat