

COMPROMISO

¡Para que midas!

Para llevar el control de tu descanso y de la actividad te desafiamos a diseñar un diario. Sigue las indicaciones de tu profesor o profesora.

- 1 Dobra un folio varias veces para que te salgan 8 páginas.
- 2 Crea una miniportada para tu diario y no olvides ponerle tu nombre por si se extravía.
- 3 Incluye los apartados «Descanso», «Rutina» y «Movimiento» en cada una de las hojas como en el ejemplo. Utiliza una hoja para cada día de la semana.
- 4 Complétalo cada día aportando algunas evidencias. Por ejemplo: 4 puntos porque he dormido las 10 horas, 3 puntos porque me han avisado para hacer pausa...



	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿CUÁNTO DUERMO?	Duermo las 10 horas de sueño recomendadas.	Duermo unas 9 horas.	Duermo unas 8 horas.	Duermo 7 horas o menos.
¿SIGO UNA RUTINA PARA DORMIR?	Voy a la cama sin que nadie me lo pida y llevo mi propia rutina para dormir.	Voy a la cama sin protestar cuando me lo dicen.	Voy a la cama cuando me lo dicen, pero protesto.	Me peleo antes de ir a dormir para retrasar la hora lo máximo posible.
¿CUÁNTO ME MUEVO?	No estoy más de media hora haciendo lo mismo sin realizar una pausa y moverme sin que me lo digan.	No estoy más de media hora haciendo lo mismo sin realizar una pausa y moverme si me lo indican.	Cuando estoy con algo que me gusta puedo pasarme toda la tarde haciéndolo, parando solo si tengo que ir al servicio.	Cuando estoy con algo que me gusta puedo pasarme toda la tarde haciéndolo sin pausas.

¡EVOLUCIONAMOS!

