



TÍTULO
¿DULCES SUEÑOS?

AUDIOVISUAL

<http://smarturl.it/q4f7el>
<http://smarturl.it/czzzbr8>
<http://smarturl.it/z28n33>



VARIABLES QUE SE PUEDE TRABAJAR

Actitudes hacia la salud.



ÁREA CURRICULAR

Biología y Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR

Promoción de hábitos saludables

EDADES RECOMENDADAS

De 14-16 años

SINOPSIS AUDIOVISUAL 1

Anuncio IKEA para camas, lanza la idea de salud y dormir.

SINOPSIS AUDIOVISUAL 2

El Sueño J.L. Borges

SINOPSIS AUDIOVISUAL 3

Ciencia y sueño. Charla TED sobre con subtítulos en español.

REFERENTE TEÓRICO: Vivimos, según la OMS, una epidemia de privación de sueño. apoyándonos en la poesía de Borges y la perspectiva neuro-científica de Russell Foster. La actividad mezcla elementos de STEAM (Ciencia fusionados con Arte – en este caso ciencias de la salud con poesía), e introduce para la segunda sesión una actividad de Aula Invertido (*flipped classroom*)– el alumno se informa en casa con la ayuda del video, y da forma y significado a la información en clase en una actividad en grupo.

RAZÓN DE SER: Dormir mucho se ha considerado una debilidad durante décadas, y en la actividad se invita a los alumnos a reflexionar sobre si duermen las horas necesarias.

DESARROLLO: (2 sesiones)

Actividad de preparación – se puede introducir al final de la sesión anterior a la actividad.

Dejamos a los alumnos con la siguiente frase en la pizarra y tienen hasta la siguiente clase para pensar en posibles respuestas de cuál podría ser la terapia milagrosa.

Los científicos han descubierto una terapia revolucionaria que hace que alargas tu vida. Aumenta la capacidad de memorizar, y te hace más atractivo. Reduce el riesgo de padecer cánceres o demencia. Te protege gripes y resfriados padecer infartos e incluso diabetes. Te sentirás más feliz, menos deprimido y ansioso..... ¿Te interesa?

Sesión 1 - Duración 45 minutos

1ª Fase: Preguntas de preparación -mini debate inicial:

¿Habéis pensado en respuestas al dilema planteado al final de la clase anterior? 3 o 4 minutos? ¿Cómo puede ser la terapia milagrosa?

2ª Fase: Ponemos el video

<http://smarturl.it/q4f7el>

Y abrimos un dialogo con los alumnos - 5 a 10 minutos

- *¿Cuántas horas dormís al día? ¿Y vuestros padres?*
- *¿Qué opináis de las personas que duermen mucho?*
- *¿Son vagos?*
- *¿Tenemos derecho a dormir tranquilos?*
- *¿Y oportunidad?*
- *¿Y posibilidad?*
- *¿Cuáles son los obstáculos para dormir mejor?*

En esta fase buscamos estimular dialogo y conversación alrededor del tema. Según el último Informe Hattie⁴, sobre practicas educativas que funcionan, la conversación abierta y el dialogo en clase destaca por su efectividad. No entramos a corregir a los alumnos o juzgar sus respuestas o participaciones.

3ª Fase

Seguimos la sesión con los alumnos en grupos de cuatro con un sobre delante. En el sobre las líneas de un verso del poema Sueños de J.L. Borges cortados en tiras.

Si el sueño fuera (como dicen) una tregua, un puro reposo de la mente, ¿por qué, si te despiertan bruscamente, sientes que te han robado una fortuna?

¿Por qué es tan triste madrugar? La hora
nos despoja de un don inconcebible,
tan íntimo que sólo es traducible
en un sopor que la vigilia dora

de sueños, que bien pueden ser reflejos
truncos de los tesoros de la sombra,
de un orbe intemporal que no se nombra

y que el día de forma en sus espejos.
¿Quién serás esta noche en el oscuro
sueño, del otro lado de su muro?

Cada grupo tiene entre 5 y 10 minutos para ordenar las líneas en un verso que tiene sentido y pensar en su respuesta. Al final presentan sus trabajos al grupo en un recital de poesía. Comentamos las diferencias y similitudes entre los trabajos. La actividad trata de crear un poema original con las palabras de otro poeta – no de adivinar el poema original.

Al final de la actividad ponemos el video
<http://smarturl.it/czzbr8>

Comparamos el poema que han ordenado los alumnos con el original de Borges. Es importante no juzgar los trabajos como correctos o equivocados: cada respuesta de los alumnos puede *renegociar* la forma y el significado del original.

Compartimos con los alumnos la información en Anexo 1. "Cómo dormimos" y preguntamos ¿A qué fases del sueño se refiere el poeta en la primera estrofa?

¿Qué opinión tiene el poeta del sueño? ¿Y tú?

Deberes – para antes de la siguiente sesión

En casa o en la biblioteca los alumnos ven el video en el enlace a continuación del científico Russel Foster (Habrá que enseñar a los alumnos cómo activar los subtítulos en español en Youtube)

<http://smarturl.it/z28n33>

Sesión 2: - Actividad de aula invertido – 45 minutos

En la siguiente sesión

¿Por qué debemos dormir más? ¿Qué conclusiones sacamos del video del Sr. Foster.

Al principio de la actividad hablamos del sueño como una terapia. En 1942 menos de 6% de la población sobrevivía con menos de 6 horas de sueño por noche. En 2017 había ascendido a casi el 50% de la población adulta². La luz eléctrica, la televisión y los horarios de trabajo alargados han creado un mundo en el que es cada vez más difícil desconectar y dormir. El Profesor Mathew Walker recomienda un mínimo de 4 ciclos de sueño al día.

Pequeña encuesta entre los grupos de cuatro...

- ¿A qué hora te acuestas?
- ¿Cuántas horas duermes cada noche?
- ¿Eres búho (ave nocturno) o alondra (mañanero)?
- ¿Te sientes cansado/a por la mañana?
- ¿Qué es lo que te impide dormir más?
- ¿Dormir mucho es cosa de vagos?

En clase conversamos sobre las conclusiones que hemos sacado del video y de nuestras encuestas:

¿Somos todos iguales en nuestros hábitos? ¿Sufrimos la privación del sueño? ¿Qué opinión tenemos de las personas que duermen mucho, son vagos o espabilados?

En grupos de 4 los alumnos leen la información disponible en el enlace <http://dormir.org.es/beneficios-de-dormir> y/o <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/seis-beneficios-de-dormir-bien>, u otras informaciones, sobre los beneficios de dormir bien, y la información en el anexo sobre cómo dormimos y :

1. Debemos crear un cartel para colgar en las paredes del colegio/instituto sobre la ciencia del sueño, y recomendaciones para nuestros compañeros sobre los beneficios de dormir bien.

- Presentamos al grupo nuestro trabajo en una mini presentación de no más de 4 minutos por grupo.
- Colgamos los carteles en zonas visibles del centro (incluyendo la sala de profesores).

Reflexión Personal

Actividad individual privada para los alumnos.

Al final de la sesión damos de 3 a 5 minutos de tiempo para que los alumnos apunten en un cuaderno o papel lo que han aprendido del fenómeno del sueño y de cómo puede influir en su salud, su calidad de vida los estudios y la convivencia.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Durante una semana los alumnos realizan un estudio sobre sus propios hábitos nocturnos. Deben apuntar en un cuaderno su hora de acostarse, el tiempo aproximado que tardan en dormir, y finalmente la hora de despertarse.

¿Duermen regularmente las 9 horas que aconsejan los especialistas para su edad? ¿Qué cambios pueden introducir en sus rutinas para conseguir la meta?

ANEXO

¿Cómo dormimos? – pdf informativo para alumnos

Dormimos en ciclos que duran entre 90 y 110 minutos. Cada ciclo contiene 5 fases – 4 fases de sueño NREM (SIN movimiento ocular rápido), y una fase REM (movimiento ocular rápido)

NREM Etapa 1

Tu cerebro empieza a prepararse para el sueño profundo. Los músculos empiezan a relajarse y tu respiración se ralentiza. Es un sueño ligero

¿Alguna vez has tenido la sensación de caerte? Esta es la Etapa en la que te encontrabas...

Fase 1&2: te has dormido pero aún no estás en un sueño profundo



Fase 3&4: sueño profundo y reparador. La respiración y el pulso van más lento

Fase 5: tu cerebro está activo y estás dormido. Tus ojos se mueven rápidamente (Rapid Eye Movement (REM))

NREM Etapa 2

Aquí estás en un sueño más profundo que en la etapa 1. Todavía puedes ser despertado fácilmente pero te despiertas con la sensación de haber dormido.

En esta etapa tu cuerpo funciona lentamente y las ondas cerebrales se vuelven más lentas mientras tu cuerpo se prepara para la siguiente etapa del sueño.

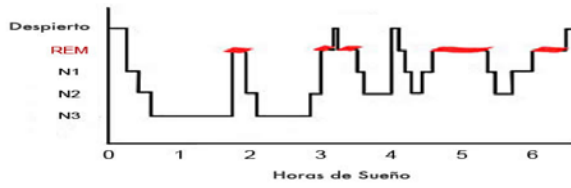
NREM Etapas 3 y 4

La etapa 3 NREM es muy breve y sirve de transición para la fase 4 de sueño profundo y reparador. Despertarte es muy difícil y sentirás mal, muy cansado y desorientado.

Los sueños son más comunes en esta etapa aunque sólo recordarás fragmentos de tus sueños, o nada en absoluto.

REM ETAPA 5

Es otro tipo de sueño que comienza después del NREM. Aunque no sabemos del todo su función, es la fase con más sueños, y estamos dormidos pero con un cerebro muy activo. Aunque el cerebro mantiene su actividad solo los ojos se mueven por eso llamamos esta etapa REM (Rapid Eye Movement).



Este ciclo de sueño se repite durante la noche, aunque con más sueño profundo en las primeras horas de la noche y etapas REM más largas según avanza la noche.

¿A qué etapas se refiere el poeta Borges en su poema?