



INSTITUTO JUAN PABLO II
Avda. Sáenz Peña 576
TEL: 0381-4205711
InstjuanpabloII@arnet.com.ar

www.instjuanpabloii.com.ar

Materia	Acompañamiento a las trayectorias escolares
Prof. Curso	Carla Carrizo 3 Año B
Trabajo Práctico N° 01	
Fecha: 05 /03/2026	

Tema: Sueño reparador – Alimentación saludable – Bebidas energéticas

Duración: 40 minutos

Objetivos:

- Reconocer la importancia del sueño reparador en la adolescencia.
- Identificar características de una alimentación saludable.
- Analizar los posibles efectos del consumo de bebidas energéticas.

Inicio (15 min.)

Se presenta el tema y se propone una autoevaluación escrita individual en la carpeta.

Guía de reflexión

Sueño

¿Cuántas horas duermo en promedio?

¿Me levanto descansado o cansado?

¿Uso el celular antes de dormir?

Alimentación

¿Desayuno todos los días?

¿Cuántas frutas y verduras consumo por semana?

¿Qué bebidas consumo con mayor frecuencia?

Bebidas energéticas

¿Las consumo? ¿Con qué frecuencia?

¿Por qué las tomo?

¿Conozco sus posibles efectos en la salud?

Desarrollo (15 min.)

Se invita a los estudiantes, de manera voluntaria, a compartir algunas de sus respuestas, promoviendo el respeto y la escucha activa.

A continuación, se presenta y comparte material teórico acerca de lo que define y propone la Organización Mundial de la Salud en relación al tema abordado.

Cierre (10 min.)

Breve reflexión final y grupal acerca de lo aprendido en el taller.