

RÚBRICA HÁBITOS SALUDABLES: EL DESCANSO.

Nombre del alumno o alumnos: _____

ASPECTOS	4	3	2	1
Reconoce los beneficios del descanso en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.	Reconoce los beneficios del descanso en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.	Reconoce algunos de los beneficios del descanso en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.	Raramente reconoce los beneficios del descanso en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.	No reconoce los beneficios del descanso en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.
Es capaz de reconocer los dos elementos principales del descanso en la edad escolar: el sueño y la higiene visual.	Reconoce los dos elementos principales del descanso en la edad escolar: el sueño y la higiene visual.	Reconoce algunos de los elementos principales del descanso en la edad escolar: el sueño y la higiene visual.	Raramente reconoce los elementos principales del descanso en la edad escolar: el sueño y la higiene visual.	No reconoce los elementos principales del descanso en la edad escolar: el sueño y la higiene visual.
Identifica los pasos necesarios para llevar a cabo de forma autónoma la rutina del sueño y es capaz de identificar las enfermedades asociadas a los malos hábitos relacionados con el descanso.	Identifica los pasos necesarios para llevar a cabo de forma autónoma la rutina del sueño y es capaz de identificar las enfermedades asociadas a los malos hábitos relacionados con el descanso.	Habitualmente identifica los pasos necesarios para llevar a cabo de forma autónoma la rutina del sueño y es capaz de identificar las enfermedades asociadas a los malos hábitos relacionados con el descanso.	Raramente identifica los pasos necesarios para llevar a cabo de forma autónoma la rutina del sueño y solo en ocasiones es capaz de identificar las enfermedades asociadas a los malos hábitos relacionados con el descanso.	No es capaz de identificar los pasos necesarios para llevar a cabo de forma autónoma la rutina del sueño ni es capaz de identificar las enfermedades asociadas a los malos hábitos relacionados con el descanso.
Reconoce la importancia del descanso visual, es capaz de organizar unas pautas para llevar a cabo una rutina de higiene visual e identifica las enfermedades asociadas a los malos hábitos relacionados con la visión	Reconoce la importancia del descanso visual, es capaz de organizar unas pautas para llevar a cabo una rutina de higiene visual e identifica las enfermedades asociadas a los malos hábitos relacionados con la visión.	En ocasiones reconoce la importancia del descanso visual, es capaz de organizar unas pautas para llevar a cabo una rutina de higiene visual e identifica las enfermedades asociadas a los malos hábitos relacionados con la visión.	Raramente reconoce la importancia del descanso visual y en ocasiones es capaz de organizar unas pautas para llevar a cabo una rutina de higiene visual o identificar las enfermedades asociadas a los malos hábitos relacionados con la visión.	No es capaz de reconocer la importancia del descanso visual y tampoco es capaz de organizar unas pautas para llevar a cabo una rutina de higiene visual o identificar las enfermedades asociadas a los malos hábitos relacionados con la visión.



ÁREA: Ciencias Naturales.
ITINERARIO: Salud y enfermedad.

