|  |
| --- |
| **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. |