

XII JORNADAS DE INNOVACIÓN EN LA ENSEÑANZA
Y APRENDIZAJE DE LAS CIENCIAS

CIENCIA PARA VIVIR MEJOR

PLANTILLA PARA LA PUBLICACIÓN FINAL

Modelo editable de página para «Zamora: Ciencia para Vivir Mejor»

COMPRENDER

INVESTIGAR

CUIDAR

CONECTAR

SENTIR

TRANSFORMAR

Datos de la experiencia

Centro	CEIP...
Etapas / curso / grupo	3º Educación Primaria
Itinerario	Ciencia y mente
Título de la experiencia	Dormir mejor

NUESTRA PREGUNTA

¿Qué queríamos averiguar?

¿Dormimos mejor si dejamos las pantallas antes de acostarnos?

QUÉ PENSÁBAMOS AL EMPEZAR

Hipótesis, ideas iniciales o predicciones.

Creíamos que utilizar el móvil, la tableta o la televisión justo antes de acostarnos podía hacer que tardásemos más en dormir, pero no sabíamos por qué ni si realmente había evidencias científicas que lo demostraran.

QUÉ HICIMOS

Explica brevemente el experimento, investigación, observación o reto.

Buscamos información en fuentes científicas adaptadas a nuestra edad y estudiamos cómo funciona nuestro reloj biológico.

Durante varios días realizamos una pequeña observación en clase utilizando datos anónimos y no sensibles. Comparamos hábitos relacionados con el uso de pantallas y analizamos los resultados entre todos.

QUÉ DESCUBRIMOS

Resume los datos, evidencias y conclusiones más importantes.

Descubrimos que la luz y la estimulación asociadas al uso de determinados dispositivos pueden interferir con las señales que ayudan al organismo a prepararse para dormir.

Nuestros resultados de aula mostraron además diferencias interesantes entre los hábitos del alumnado, aunque aprendimos que una pequeña investigación escolar **no permite demostrar por sí sola una relación de causa y efecto**.

Aprendimos que una opinión no es lo mismo que una evidencia.

También descubrimos que para responder bien a una pregunta científica necesitamos observar, buscar información fiable, recoger datos, compararlos y reconocer los límites de nuestra investigación.

LA CIENCIA NOS AYUDA A VIVIR MEJOR PORQUE...

Explica la conexión con bienestar, salud, convivencia, entorno o futuro.

Nos permite comprender cómo nuestros hábitos cotidianos pueden influir en nuestro bienestar y tomar decisiones basadas en evidencias, no únicamente en lo que creemos o escuchamos.

Material visual

INSERTAR AQUÍ IMAGEN, GRÁFICO O FOTOGRAFÍA DEL TRABAJO	INSERTAR AQUÍ QR O ENLACE A AUDIO, VÍDEO O CONTENIDO AMPLIADO
--	---

Fuentes consultadas

--

Crédito recomendado

Alumnado de [ETAPA/CURSO] · [CENTRO] · Semana Provincial de la Ciencia «Ciencia para Vivir Mejor».

Revisión antes de enviar

- ☐ El texto está revisado y se entiende.
- ☐ Las fuentes están indicadas.
- ☐ No aparecen datos personales innecesarios.
- ☐ Las imágenes, audios o vídeos cumplen las autorizaciones del centro.
- ☐ La pieza puede publicarse en formato digital.