

¿Por qué necesitamos dormir?

Completa con: de, para, al, con, sin

Los humanos requieren varias horas sueño que el cuerpo se recargue y se recupere las fatigas del día, pero las horas sueño varían según la edad. Los bebés, por ejemplo, duermen 15 horas día, los niños entre 5 y 12 años duermen 11 horas y las personas adultas necesitan 8 horas sueño.

Si nos privamos del sueño el cuerpo manifiesta una gran cantidad síntomas negativos, como la irritabilidad, fatiga, falta concentración, mal humor, dolor cabeza, y tanto el cerebro como el cuerpo no puede realizar las tareas habituales la misma facilidad que lo hacía antes, o si tiene muchos días dormir, puede tener alucinaciones.

Completa con : realizar, dormimos, dormir, clasifica, permite, se procesa, damos,

Necesitamos, porque este método le al cuerpo y al cerebro descansar, prepararse para las actividades del día siguiente, y gracias al descanso que le al cuerpo, el cerebro afianza los aprendizajes. Mientras, todo lo que aprendimos durante el día durante las horas de sueño, el cerebro desecha lo menos importante y potencia, refuerza y lo que sí considera que es importante.

Completa con: necesidad, dormir, creatividad, efectos, producción, se disminuye, contrarresta,

Además del placer que produce, debemos saber que hay otros que se produce en nuestro cuerpo y que son lo suficientemente positivos, una de ellas es que la se incrementa, el corazón lo protegemos porque la tensión arterial, se reduce la depresión porque al dormir la de melatonina y serotonina se incrementa y los efectos de las hormonas que producen estrés.

Dormir es una básica para las personas, no se puede vivir sin dormir, considéralo una práctica sensata y saludable para tu organismo ¡te lo agradecerá!