Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable

INTEGRANTES:

MARLENY MARQUEZ ZABALA

HEYDY ROSANA REY PINEDA

LILIANA PATRICIA PEREZ

YEINNY YOHANA GALVIS

JOHN EIVER DUARTE

YENNY LISARAZO MEDINA

CER Honduras Motilonia

**INTRODUCCIÓN**

Asumimos el reto de este proyecto pensando en los niños y niñas y adolescentes que cada día se enfrentan a las tentaciones de la publicidad y comercio que les ofrecen deliciosas comidas y bebidas bastante sugestivas y no solo alimentos y bebidas, también la tecnología, juguetes y teléfonos, que hacen que sus tiempos libres sean malgastaos y se convierten en seres solitarios y sedentarios.

Por ello queridos estudiantes los invitamos a que por medio de este proyecto se les ayude a analizar, reflexionar y explorar acerca de cómo debemos alimentarnos y ejercitarnos para lograr una excelente salud física y mental.

**JUSTTIFICACION**

Este proyecto busca promover en los niños y adolescentes estilos de vida saludable, explorar otras dimensiones del estudiante en el ámbito lúdico, recreativo y alimenticio en consecuencia se ha diseñado este prevención que ofrece algunas alternativas que logren motivarlos a practicar buenos hábitos alimenticios, utilizando adecuado del ocio y tiempo libre, y convertirlo en una necesidad social en la cual se debe involucrar la escuela.

Con la realización de este proyecto de estilos de vida saludable, se pretende que los estudiantes del centro educativo Honduras Motilonia, aprenda a reconocer las actividades y hábitos alimenticios y de higiene que deben aplicar en su vida para tener un estilo de vida saludable, aplicando cada uno de estos en cada circunstancias de su vida

**OBJETIVOS**

* Analizar los hábitos alimenticios de los niños y jóvenes de la región
* Realizar un estudio sobre los productos alimenticios de la región
* Organizar grupos con estudiantes y docentes para promover las actividades físicas y la realización de talleres sobre nutrición y alimentación adecuada.

**PLAN DE ACCIÓN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | Actividad  | objetivo | Logros | fecha | Responsable  |
| 1 | Reconociendo los hábitos de higiene  | Lograr que los estudiantes comprendan como una buena higiene contribuyen en el desarrollo social y físico de las personas | Comprende cuales son los hábitos de higiene que se deben aplicar en la vida de cada ser humano.  | Enero-marzo  | Docentes y estudiantes del CER Honduras Motilonia |
| 2 | Mi actividad física  | Reconocer como los seres humanos pueden tener una buena condición física y como esta contribuye en su salud y desarrollo | Identifica cuales son las actividades diarias que debe desarrollar toda las personas para tener una buena salud.  | Abril-mayo | Comunidad educativa  |
| 3 | Mi alimentación, influye en mi crecimiento  | Comprende cuales son los alimentos que debe consumir con más frecuencia en su vida que le brinda proteínas y nutrientes en su crecimiento  | Reconoce cuales son los alimentos que le proporciona vitaminas y nutrientes  | Junio-julio | Docentes  |
| 4 | Mi salud mi prioridad  | Comprende que actividades debe aplicar en su vida diaria para tener una buena salud física  | Reconoce que enfermedades se presentan en los seres humanos cuando no aplican actividades saludables en su vida  | Agosto  | Docentes  |
| 5 | Mi cuerpo libre de drogas  | Reconoce que son los drogas y como estas afectan la integridad de los seres humanos | Comprende la importancia de estar alejado de las sustancias psicoactivas en su desarrollo social, laboral y familiar  | Septiembre  | Docentes  |
| 6 | Alimentando mi cuerpo sano  | Identifica como los seres humanos pueden mantener su cuerpo sano y saludable  | Reflexiona como los seres humanos, realizan acciones que perjudican el desarrollo de cuerpo humano  | Octubre  | Docentes  |
| 7 | Mis estados de ánimo influyen en mi desarrollo personal  | Logra Comprender que son los estados de ánimo y como estos influyen en el desarrollo cognitivo de las personas  | Analiza cada uno de los sucesos que vivimos los seres humanos que alteran el desarrollo motriz de las personas  | Noviembre  | Docentes y padres de familia  |

**HILOS CONDUCTORES**

* ***Derechos a la salud***
* ***Proyecto de vida***
* ***Responsabilidad micro social***

**RECURSOS**

**DIDACTICOS:**

* Fichas
* Recortes
* Imágenes
* Herramientas tecnológicas
* Lectura de cuentos
* Útiles escolares
* Historietas
* Mapas mentales
* Carteleras
* Video beem
* Internet
* Guiones teatrales

**HUMANOS**

* Estudiantes de los grados 0° a 9°
* Padres de familia
* Docentes

**Matriz pedagógica para la construcción de estrategias didácticas**

**Proyecto Estilos de vida saludable**

**Grado: Preescolar**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hilos Conductores** | **Lo que queremos lograr:** | **Competencias científicas, y científicos a las que apunta** | **Relaciones con otros proyectos**  |  **¿Cómo hacerlo?** | **¿Con quiénes?**  | **¿Recursos con los que contamos?** | **¿Cómo sabemos que se ha logrado?** |
| Reconoce cuales son los hábitos saludables y de higiene que puede aplicar en su vidaComprende Como puede aprovecharse su tiempo libre   | Valora la importancia de los hábitos de higiene en la salud y mejoramiento de la calidad de vida de las personas Reconoce cuales son las acciones que puede desarrollar en su vida que le favorecer y tener una mejor calidad de vida  | Aprovechamiento del tiempo libre.Proyecto de sexualidad Competencias ciudadanas | Dimensiones:Relaciona en cada una de las fichas los hábitos higiene que debe aplicar diariamente en su vida para tener una mejor salud Dimensiones: Determina y compara en la imágenes cada una de los alimentos que le brindan mejores proteínas para su desarrollo cognitivo y motriz, por medio de la ficha relaciona las futas con sus proteínas Observa el video y dialoga con sus compañeros que es una actividad física y como estas benefician la salud y la vida de las personas Interpreta cada una de las imágenes de la historietas e identifica en ellos las acciones que no contribuyen a obtener un estilo de vida saludable, después colorea la ficha donde observas cuales son las acciones que nos permiten tener un estilo de vida saludable  | Estudiantes de preescolar  | Fichas Recortes Imágenes FichasHerramientas tecnológica sHerramientas tecnológicasImágenes Imágenes Fichas  | Analiza el resultados y compresión de cada una de las hábitos de higiene que contribuyen a tener una mejor salud  |  |
|  | Se observara los productos de cada uno de los trabajos entregados por cada uno de los estudiantes  |  |
|  | Se analizara cada una de las reflexiones de los estudiantes.  |  |
|  | Analizaran cada una de las fichas y trabajos de estudiantes, de igual manera que emitan una reflexión personal, sobre los aspectos más relevantes que le permiten tener una vida saludable.  |  |

 **ANEXOS**

**Encuesta para padres de familia y estudiantes del proyecto de promoción de estilos de vida saludable.**

1. ¿Conoce usted la importancia de tener una dieta balanceada?

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_

1. ¿Lavas los alimentos adecuadamente antes de prepararlos?

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_

1. ¿Consume frutas y verduras en su alimentación diaria?

 SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_

1. ¿Realiza algún ejercicio físico?

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_

1. ¿Cree usted que la alimentación que consume es la adecuada?

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_

1. ¿Lavas tus manos adecuadamente antes de consumir alimentos?

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_

1. ¿Consume usted alimentos tres veces al día? (Desayuno, almuerzo y comida)

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_

1. ¿Consume usted todos los días alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carnes, legumbres, cereales y granos?

 SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_

1. ¿Le gusta consumir vegetales?

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_

1. ¿Frecuentemente realizas actividades físicas?

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_

TABULACION

**ENCUESTA PARA DETECCIÓN Y ESTUDIO DE LAS NECESIDADES CONTEXUALIZADAS DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO C.E.R HONDURAS MOTILONIA**

**PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES**

1. **¿Conoce usted la importancia de tener una dieta balanceada?**

SI 5

NO 5

ALGUNAS VECES 10

De acuerdo a la pregunta se pudo notar que el 25% respondieron que SI, el otro 25% respondió que NO y el 50% respondió que algunas veces, lo que indica que los padres de familia conocen sobre la importancia de la dieta balanceada pero no la aplican.

1. ¿Lavas los alimentos adecuadamente antes de prepararlos?

SI 18

NO 0

ALGUNAS VECES 2

De acuerdo a la pregunta se pudo notar que el 64% respondieron que SI, el otro 0% respondió que NO y el 36% respondió que algunas veces, lo que indica que la mayoría de las personas lavan los alimentos.

1. ¿Consume frutas y verduras en su alimentación diaria?

SI 6

NO 3

ALGUNAS VECES 11

De acuerdo a la pregunta se pudo notar que el 30% respondieron que SI, el otro 15% respondió que NO y el 55% respondió que algunas veces, lo que indica que la mayoría de las personas algunas veces consumen frutas y verduras.

1. ¿Realiza algún ejercicio físico?

SI 2

NO 14

ALGUNAS VECES 4

De acuerdo a la pregunta se pudo notar que el 10% respondieron que SI, el otro 20% respondió que NO y el 70% respondió que algunas veces, lo que indica que la mayoría de las personas No realizan actividad física.

1. ¿Cree usted que la alimentación que consume es la adecuada?

SI 12

NO 3

ALGUNAS VECES 5

De acuerdo a la pregunta se pudo notar que el 60% respondieron que SI, el otro 15% respondió que NO y el 25% respondió que algunas veces, lo que indica que la mayoría de las personas SI mantienen una alimentación adecuada.

1. ¿Lavas tus manos adecuadamente antes de consumir alimentos?

SI 15

NO 0

ALGUNAS VECES 5

De acuerdo a la pregunta se pudo notar que el 75% respondieron que SI, el otro 0% respondió que NO y el 25% respondió que algunas veces, lo que indica que la mayoría de los estudiantes SI lavan sus manos antes de consumir alimentos.

1. ¿Consume usted alimentos tres veces al día? (Desayuno, almuerzo y comida)

SI 18

NO 0

ALGUNAS VECES 2

De acuerdo a la pregunta se pudo notar que el 90% respondieron que SI, el otro 0% respondió que NO y el 10% respondió que algunas veces, lo que indica que la mayoría de los estudiantes SI se alimentan las tres veces al día.

1. ¿Consume usted todos los días alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carnes, legumbres, cereales y granos?

 SI 6

NO 2

ALGUNAS VECES 12

De acuerdo a la pregunta se pudo notar que el 30% respondieron que SI, el otro 10% respondió que NO y el 60% respondió que algunas veces, lo que indica que la mayoría de los estudiantes solo algunas veces consumen alimentos balanceados.

1. ¿Le gusta consumir vegetales?

SI 0

NO 13

ALGUNAS VECES 7

De acuerdo a la pregunta se pudo notar que el 0% respondieron que SI, el otro 65% respondió que NO y el 35% respondió que algunas veces, lo que indica que la mayoría de los estudiantes NO consumen vegetales.

1. ¿Frecuentemente realizas actividades físicas?

SI 14

NO 0

ALGUNAS VECES 6

De acuerdo a la pregunta se pudo notar que el 70% respondieron que SI, el otro 0% respondió que NO y el 30% respondió que algunas veces, lo que indica que la mayoría de los estudiantes SI realiza alguna actividad física con frecuencia.

**PRIORIZACIÓN Y ANALISIS DEL PROBLEMA IDENFITICADO, CAUSAS, CONSECUENCIAS Y ALTERNATIVAS DE SOLUCION.**

1. ¿Conoce usted la importancia de tener una dieta balanceada?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ANALISIS DEL PROBLEMA | DESDEEl sustrato o territorio que se habita. | DESDELa sociedad. | DESDELa cultura |
| CAUSASSe debe a…¿Qué factores originan el problema? | * Falta de concientización.
* Falta de información.
* Poco interés sobre el tema.
 | * Falta de capacitación por parte de personas especializadas en el tema.
 | * Poca practica de hábitos saludables.
 |
| CONSECUENCIASImpacta en…¿Qué efectos produce el problema? | * Mala alimentación.
* Manejo inadecuado de los alimentos.
 | * Desnutrición.
* Enfermedades.
 | * Alteraciones del sistema digestivo.
 |