PROYECTOS PEDAGÓGICOS – 2025
PROYECTO HABITOS SALUDABLES

INTEGRANTES: JOHANNA GALVAN AYALA Y JONNY ORLANDO PAEZ CONTE

Los proyectos pedagógicos establecidos en la Ley 115 de 1994 propenden por la formación integral y la construcción de un proyecto de vida exitoso. Los invitamos a diligenciar el presente formato

1. NOMBRE DEL PROYECTO "Sembrando Salud: Un Jardín de Hábitos"
2. OBJETIVOS Fomentar la adopción de hábitos saludables en toda la comunidad escolar a través de actividades creativas y participativas, promoviendo el bienestar físico, mental y emocional de los estudiantes.

ACTIVIDADES	FECHA
Actividades para fomentar la alimentación saludable: ✓ **Creación de un huerto escolar:** Los estudiantes pueden plantar sus propias frutas y verduras, aprendiendo sobre el proceso de crecimiento y la importancia de una alimentación natural. ✓ **Cocinadas saludables:** Organizar talleres de cocina donde los estudiantes preparen recetas nutritivas y divertidas. ✓ **Festival de sabores:** Realizar una feria de alimentos saludables donde los estudiantes puedan probar diferentes frutas, verduras y preparaciones culinarias. ✓ **Análisis nutricional de menús escolares:** Invitar a los estudiantes a analizar los menús del comedor escolar y proponer mejoras para hacerlos más saludables.	PRIMER PERIODO
Actividades para promover la actividad física: ✓ **Olimpiadas saludables:** Organizar juegos y competencias que promuevan el ejercicio físico y la diversión. ✓ **Rutas de senderismo o ciclismo:** Realizar salidas al aire libre para disfrutar de la naturaleza y hacer ejercicio. ✓ **Danza y expresión corporal:** Incorporar actividades que fomenten la creatividad y el movimiento.	SEGUNDO PERIODO

✓ **Programas de entrenamiento deportivo:** Invitar a entrenadores deportivos a impartir clases de diferentes disciplinas.	
Actividades para mejorar la salud mental: ✓ **Técnicas de relajación:** Enseñar a las estudiantes técnicas como la respiración profunda, la meditación y el yoga. ✓ **Talleres de expresión emocional:** Crear espacios seguros donde los estudiantes puedan expresar sus sentimientos y emociones. ✓ **Programas de voluntariado:** Fomentar la participación en actividades que beneficien a la comunidad. ✓ **Grupos de apoyo:** Crear espacios de diálogo y escucha activa entre los estudiantes.	TERCER PERIODO
Actividades para fomentar hábitos de higiene: ✓ **Experimentos científicos:** Realizar experimentos para demostrar la importancia de lavarse las manos y otros hábitos de higiene. ✓ **Creación de materiales informativos:** Elaborar carteles, videos o cómics sobre la higiene personal. ✓ **Visitas a centros de salud:** Organizar visitas a centros de salud para conocer más sobre la prevención de enfermedades.	CUARTO PERIODO
Actividades para promover el cuidado del medio ambiente: ✓ **Campañas de reciclaje:** Organizar campañas de recolección de materiales reciclables. ✓ **Limpieza de espacios públicos:** Participar en actividades de limpieza de parques y calles. ✓ **Proyectos de reforestación:** Plantar árboles y cuidar de espacios verdes.	CUARTO PERIODO
Resultados esperados ✓ Mejora de la salud física y mental de los estudiantes. ✓ Fomento de la creatividad y el trabajo en equipo. ✓ Desarrollo de habilidades comunicativas y de investigación. ✓ Mayor conciencia sobre la importancia de los hábitos saludables en la comunidad escolar.	

<table>
<tr><th colspan="2">TRANSVERSALIDAD</th></tr>
<tr><td>MATEMÁTICAS
Preescolar
Matemáticas: Contar los alimentos de una fruta, clasificar objetos por color (frutas rojas, verduras verdes), medir el crecimiento de una planta.
Primaria
Calcular el porcentaje de frutas y verduras en una dieta, elaborar gráficos sobre la actividad física diaria, resolver problemas relacionados con la nutrición.
Secundaria
Analizar datos estadísticos sobre enfermedades relacionadas con la alimentación, calcular el índice de masa corporal, modelar el crecimiento de una población a partir de datos sobre hábitos saludables.</td><td>CASTELLANO
Preescolar
Crear cuentos sobre frutas y verduras, cantar canciones sobre la importancia de lavarse las manos, recitar poemas sobre el cuerpo humano.
Primaria
Escribir diarios sobre hábitos saludables, crear cómics sobre superhéroes de la salud, redactar recetas saludables.
Secundaria
Escribir ensayos sobre la importancia de la salud mental, crear campañas publicitarias sobre hábitos saludables, analizar la influencia de los medios de comunicación en la percepción de la belleza y la salud.</td></tr>
<tr><td>C. NATURALES
Preescolar
Observar insectos beneficiosos para el jardín, experimentar con diferentes tipos de alimentos, reconocer los cinco sentidos.

Primaria
Estudiar la función de los diferentes nutrientes, analizar la composición de los alimentos, investigar sobre el impacto del ejercicio en el cuerpo humano.

Secundaria
Estudiar la fisiología del ejercicio, analizar los procesos metabólicos relacionados con la nutrición, investigar sobre el impacto de las drogas en el organismo.
Media
Estudiar la nutrición celular, la genética de la obesidad, la fisiología del estrés.
Analizar la composición de los alimentos, estudiar los efectos de los aditivos en la salud, investigar sobre los compuestos bioactivos de los alimentos.
Estudiar la biomecánica del ejercicio, analizar el gasto energético de diferentes actividades físicas.</td><td>C. SOCIALES
Primaria
Investigar sobre dietas de diferentes culturas, conocer la historia de la agricultura y la importancia de una alimentación balanceada.
Estudiar la producción de alimentos en diferentes regiones del mundo, analizar la relación entre el medio ambiente y la salud.
Secundaria
Estudiar las epidemias a lo largo de la historia y su relación con los hábitos de higiene, analizar el impacto de la revolución industrial en la alimentación y la salud.
Estudiar la distribución de enfermedades en el mundo y sus factores determinantes, analizar el impacto del cambio climático en la producción de alimentos.
Media
Analizar el mercado de los alimentos saludables, estudiar los costos económicos de las enfermedades relacionadas con la mala alimentación.
Sociología: Estudiar los factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios, analizar</td></tr>
</table>

	las desigualdades en el acceso a alimentos saludables.