



PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL

EDUCACIÓN EN HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Nombre del proyecto: **“ME CUIDO Y APRENDO”**

JUSTIFICACIÓN

El proyecto “Me cuido y aprendo” surge de la necesidad de fomentar en los niños y niñas de nuestra institución educativa el desarrollo de hábitos saludables, fundamentales para su bienestar integral. La infancia es una etapa clave para la adquisición de rutinas positivas que influyen directamente en el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social, fortaleciendo así el aprendizaje significativo y la convivencia armónica.

Actualmente, se evidencia que gran parte de la población infantil hace un uso excesivo de las tecnologías, lo que ha generado un incremento de problemas como el sedentarismo, la obesidad, la pérdida del diálogo familiar y el deterioro de las habilidades sociales. Ante este panorama, se hace imprescindible implementar estrategias pedagógicas que promuevan un estilo de vida saludable y equilibrado.

Este proyecto busca articular diferentes áreas del conocimiento en torno al cuidado personal, la alimentación sana, el ejercicio físico, la gestión emocional y la convivencia, para potenciar un desarrollo integral en los estudiantes.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover el autocuidado físico, emocional y cognitivo en los estudiantes, mediante actividades integradas desde diversas áreas del conocimiento, que favorezcan la adopción de hábitos saludables y el fortalecimiento del aprendizaje.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fomentar hábitos de alimentación balanceada y consumo de frutas naturales.
- Estimular la práctica regular de actividad física y el descanso adecuado.
- Desarrollar habilidades socioemocionales y valores para una mejor convivencia.
- Implementar pausas activas que favorezcan la atención y concentración en el aula.
- Incentivar el cuidado del cuerpo, la higiene personal y el entorno.

AREAS INTEGRADAS

- Ciencias **Naturales**: Cuidado del cuerpo, higiene, salud, nutrición.
- Lengua **Castellana**: Lectura de cuentos, creación de historias, canciones dramatizadas.
- Educación **Artística**: Expresión emocional mediante dibujos, murales y afiches.
- Educación **Física**: Juegos motores, ejercicios rítmicos y coordinación.
- Ética y **Valores**: Trabajo en empatía, respeto, responsabilidad y solidaridad.

POBLACIÓN DESTINATARIA

Niños y niñas del nivel preescolar y básica primaria de la Institución Educativa San Miguel.



ACTIVIDADES PROPUESTAS A DESARROLLAR

- **Jornadas Deportivas y Recreativas:** Organización de juegos predeportivos (voleibol, fútbol, baloncesto) y juegos de mesa con enfoque colaborativo.
- **Pausas Activas Diarias:** A través de audios o videos institucionales, cada docente desarrollará una dinámica breve en el aula.
- **Bailoterapia Mensual:** Sesión grupal de ejercicio musicalizado para toda la comunidad educativa.
- **Día de las Frutas:** Jornada mensual de consumo saludable de frutas como refrigerio colectivo.
- **Talleres de Emociones:** Actividades para identificar, expresar y regular las emociones.
- **Campañas de Higiene y Cuidado Personal:** Lavado de manos, cuidado dental, higiene corporal.
- **Talleres para Familias:** Charlas formativas para padres y cuidadores sobre hábitos saludables en casa.

RECURSOS

- Material didáctico (carteles, guías, afiches).
- Audios y videos educativos.
- Canciones infantiles.
- Juegos de mesa y elementos deportivos.
- Frutas y materiales para preparación de refrigerios saludables.



DINAMIZADORES.

- LIBIA PAOLA RUBIO ROJAS
- MARIBEL CRUZ