

## **PROYECTO**

### **“HACIA UNA SANA EXPERIENCIA ESCOLAR**



**CENTRO EDUCATIVO PAZ SIN FRONTERAS**

**AÑO 2024**

PROYECTO AMBIENTAL “HACIA UNA SANA EXPERIENCIA ESCOLAR”

Centro Educativo Paz Sin Fronteras

Municipio De Los Patios, Norte De Santander

2024

## **INTRODUCCIÓN**

La implementación de estilos de vida saludable en el ámbito escolar: Un imperativo para el desarrollo integral del estudiante de primaria

La etapa de primaria constituye un período crucial en el desarrollo del individuo, sentando las bases para un futuro próspero y saludable. En este contexto, la escuela adquiere un rol fundamental en la promoción de estilos de vida saludables entre sus estudiantes, trascendiendo el mero ámbito académico e impactando positivamente en su bienestar físico, mental y social.

La promoción de estilos de vida saludables en la escuela contribuye a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas, las cuales representan un reto significativo para la salud pública actual y futura.

Desde una perspectiva psicológica, los estilos de vida saludables inciden positivamente en el bienestar emocional de los niños, reduciendo la incidencia de problemas como la ansiedad y la depresión. Además, fomentan una adecuada imagen corporal y autoestima, aspectos esenciales para un desarrollo socioemocional sano.

Es importante destacar que los hábitos adquiridos en la infancia tienden a persistir en la edad adulta. Por lo tanto, resulta fundamental inculcar estilos de vida saludables en los niños desde temprana edad, sentando las bases para que disfruten de una vida plena y saludable a largo plazo.

## **OBJETIVO GENERAL**

Contribuir al mejoramiento un sana convivencia escolar y comportamiento social promoviendo estilos de vida saludables en el Centro Educativo Paz Sin Fronteras.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Crear un entorno escolar que promueva la vida saludable
2. Inducir en los niños y niñas conductas alimentarias saludables que permiten tener una alimentación sana.
3. Desarrollar actitudes positivas hacia la vida saludable y su impacto en la salud.

## **JUSTIFICACIÓN**

Esta propuesta de estilos de vida saludable elaborado para el Centro Educativo Paz Sin Fronteras, se justifica con base a las siguientes consideraciones:

1. Se basa en aspectos lúdicos-pedagógicos con el fin de crear hábitos alimenticios y estilos de vida saludables
2. Permiten al niño y niña formar parte integral de la vida diaria construyendo su bienestar fisiológico, mental y social.
3. Se fomenta el desarrollo intelectual y la capacidad de aprendizaje de los menores.

## CONTENIDOS

TEMA	LOGRO	RECURSOS	DESARROLLO
1. Pirámide de los alimentos: ¡Construyendo un cuerpo fuerte!	Reconoce la importancia de los buenos hábitos alimenticios	Materiales:  Cartulinas de colores Revistas Tijeras Goma de pegar	Desarrollo:  Dividan la clase en grupos y asignen a cada uno un grupo de alimentos (frutas, verduras, cereales, lácteos, proteínas).  Cada grupo buscará en revistas imágenes de los alimentos asignados y las recortará.  En una cartulina grande, dibujen la pirámide alimenticia.  Peguen las imágenes de los alimentos en el lugar correspondiente de la pirámide, creando una colorida representación de una alimentación balanceada.  Expliquen la importancia de cada grupo de alimentos para el crecimiento y desarrollo del cuerpo.
2. ¡Movámonos al ritmo de la salud!	Disfruta al realizar	Materiales:	Desarrollo:

	ejercicios básicos	Música variada Espacio amplio	<p>Pongan música alegre y animen a los niños a bailar libremente por el espacio.</p> <p>Cuando la música se detenga, deberán realizar una actividad física relacionada con la canción que estaba sonando (por ejemplo, si la canción habla de animales, imitar sus movimientos).</p> <p>Continúen alternando música y actividades, aumentando gradualmente la intensidad de los movimientos.</p> <p>Finalicen con una canción relajante para que los niños bajen las pulsaciones y se estiren.</p>
3. Detectives de la higiene: ¡En busca de pistas limpias!	Reconoce los métodos correctos de higiene y beneficios	<p>Materiales:</p> <p>Hojas de papel</p> <p>Lápices</p> <p>Toallas de papel</p> <p>Gel antibacterial</p>	<p>Desarrollo:</p> <p>Dividan la clase en grupos y entreguen a cada uno una hoja de papel y un lápiz.</p> <p>Expliquen la importancia de la higiene personal para prevenir enfermedades.</p>

			<p>Pidan a los grupos que elaboren una lista de los hábitos de higiene personal que conocen (lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse, etc.).</p> <p>Organicen una búsqueda del tesoro por el aula, escondiendo pistas relacionadas con los hábitos de higiene (por ejemplo, una imagen de un cepillo de dientes cerca del lavabo).</p> <p>El primer grupo en encontrar todas las pistas y completar la lista de hábitos de higiene será el ganador.</p> <p>Finalicen la actividad realizando una demostración práctica del lavado correcto de manos y la aplicación de gel antibacterial.</p>
<p>4. ¡Cocinemos juntos una aventura deliciosa!</p>	<p>Fomentar actitudes independientes</p>	<p>Materiales:</p> <p>Delantales</p> <p>Gorros de cocina</p> <p>Utensilios de cocina</p> <p>Ingredientes para preparar una receta saludable (ensalada de frutas, batido de</p>	<p>Desarrollo:</p> <p>Dividan la clase en grupos y asignen a cada uno una receta saludable.</p> <p>Expliquen la importancia de consumir alimentos frescos y nutritivos.</p> <p>Pongan música alegre y</p>

		verduras, etc.)	<p>animen a los niños a lavarse las manos y ponerse los delantales y gorros de cocina.</p> <p>Guiando a los grupos paso a paso, preparen la receta saludable elegida.</p> <p>Permitan que los niños degusten la preparación, disfrutando del sabor y la satisfacción de haber elaborado un alimento saludable con sus propias manos.</p>
5. ¡Un viaje al supermercado en busca de tesoros saludables!	Reconoce la importancia de consumir verduras y frutas.	<p>Materiales:</p> <p>Lista de compras de alimentos saludables</p> <p>Lápices</p>	<p>Desarrollo:</p> <p>Dividan la clase en grupos y entreguen a cada uno una lista de compras con alimentos saludables (frutas, verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa, etc.).</p> <p>Expliquen la importancia de leer las etiquetas nutricionales para elegir productos saludables.</p> <p>Visiten un supermercado y animen a los grupos a buscar los alimentos de la lista, comparando las etiquetas nutricionales y eligiendo las opciones más saludables.</p>

			<p>Al finalizar la compra, reúnanse en el aula para compartir sus experiencias y discutir la importancia de tomar decisiones informadas sobre los alimentos que consumimos.</p>
--	--	--	---