



PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL EDUCACIÓN EN HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

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

INTRODUCCIÓN

El proyecto pedagógico transversal “Me cuido y aprendo” de la Institución Educativa San Miguel se orienta a promover en los estudiantes el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable, entendidos como un conjunto de prácticas cotidianas que favorecen el bienestar físico, emocional, social y cognitivo.

En la actualidad, los cambios en los estilos de vida, el uso excesivo de dispositivos tecnológicos y la disminución de la actividad física han generado problemáticas que afectan la salud integral de los niños y niñas, tales como el sedentarismo, la mala alimentación y dificultades en la convivencia. Frente a esta realidad, la escuela cumple un papel fundamental como agente formador, promoviendo estrategias pedagógicas que contribuyan a la construcción de hábitos positivos desde edades tempranas.

Este proyecto busca integrar diferentes áreas del conocimiento para fomentar el autocuidado, la alimentación saludable, la actividad física, la gestión de emociones y el fortalecimiento de valores. De esta manera, se pretende no solo mejorar la calidad de vida de los estudiantes, sino también generar conciencia en sus familias y comunidad educativa, promoviendo entornos saludables y una convivencia armónica.



JUSTIFICACIÓN

Este proyecto nace de la necesidad de fomentar en los niños y niñas de nuestra institución educativa el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables, como base para un aprendizaje integral y significativo; ya que están en una etapa fundamental para adquirir hábitos de vida saludables que perdurarán a lo largo de su vida. “Me cuido y aprendo” busca articular los saberes desde diferentes áreas, Con el fin de que se fortalezca la parte cognitiva, afectiva, psicomotora y social ya que Actualmente una parte de la población no utiliza adecuadamente su tiempo libre, ya que la mayoría del tiempo lo dedican al ocio y al manejo de las tecnologías, trayendo como consecuencia problemas de salud (obesidad) problemas de convivencia, perdida del diálogo familiar y social.



OBJETIVO GENERAL

Ofrecer a los estudiantes de la comunidad educativa actividades relacionadas con el autocuidado físico, emocional y cognitivo, integrando aprendizajes significativos desde distintas áreas del conocimiento.

OJETIVOS ESPECIFICOS

- Promover hábitos de alimentación saludable.
- Desarrollar habilidades socioemocionales y de convivencia.
- Realizar pausas activas que ayuden a los niños a mejorar su concentración.
- Estimular la actividad física diaria y el descanso adecuado.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN MIGUEL ARCÁNGEL

Resolución de aprobación N° 4942 del 24 de Noviembre de 2009
Código DANE 354172000441- Nit. 60420254-4

AREAS INTEGRADAS

- Ciencias Naturales (el cuerpo humano, salud, higiene).
- Educación Artística (expresión sobre emociones, carteles de hábitos).
- Lenguaje (cuentos, canciones, dramatizaciones sobre el cuidado).
- Educación Física (actividad corporal y bienestar).
- Ética y Valores (respeto, empatía, responsabilidad).



POBLACIÓN DESTINATARIA

Niños y niñas de nivel preescolar y básica primaria.

ACTIVIDADES PROPUESTAS A DESARROLLAR

MES	ACTIVIDAD PRINCIPAL	DESCRIPCIÓN	ICONO
FEBRERO	Lanzamiento del proyecto	Presentación del proyecto a estudiantes y comunidad educativa mediante actividades lúdicas y motivacionales.	
MARZO	Día de la higiene personal	Actividades prácticas sobre lavado de manos, cuidado dental y aseo personal.	
ABRIL	Taller de emociones	Dinámicas para reconocer, expresar y controlar emociones.	
MAYO	Jornada deportiva	Juegos recreativos y deportivos que fomenten la actividad física.	
JUNIO	Día de las frutas	Promoción del consumo de frutas con preparación de refrigerios saludables.	
JULIO	Pausas activas	Implementación y refuerzo de pausas activas en el aula.	
AGOSTO	Bailoterapia	Jornada institucional de actividad física con música.	
SEPTIEMBRE	Taller con familias	Escuela de padres sobre hábitos saludables en casa.	
OCTUBRE	Campaña de cuidado del entorno	Actividades sobre limpieza, reciclaje y cuidado del entorno escolar.	
NOVIEMBRE	Feria de la vida saludable	Exposición de trabajos, muestras y experiencias del proyecto.	

RECURSOS

- Material didáctico
- Audios educativos.
- Canciones infantiles.
- Juegos de mesa
- Material deportivo

DINAMIZADORES.

- LIBIA PAOLA RUBIO ROJAS
- MARIBEL CRUZ

EVIDENCIAS

Marzo

Día de la higiene personal





Abril

Taller de emociones





MAYO

Jornada deportiva

