PROYECTO EDUCATIVO:

VIDA SANA

Nombre del proyecto: “Vida Sana”.

Niveles: -Medio Mayor

-Pre kínder

-Kínder

Tiempo de Duración: 10 meses del año 2019 (marzo a diciembre respectivamente).

Ámbitos: -(DPS) Desarrollo Personal y Social

- (CI) Comunicación Integral

- (ICE) Interacción y Comprensión del Entorno.

Apoyo: JUNAEB y Nutricionista Cesfam Cardenal Raúl Silva Henríquez Peñalolén.

Profesoras Responsable del Proyecto: Paulina Rojas Araya y Caroline Beltrán Burgos.

JUSTIFICACIÓN:

Este proyecto tiene como objetivo conseguir la adquisición y fomentar hábitos de vida saludable a través de los conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación, la higiene y el ejercicio físico en la salud.

Los primeros seis años constituyen un periodo progresivo y evidente de cambio en el crecimiento y desarrollo del niño y la niña, permitiéndoles adquirir y desarrollar múltiples capacidades y establecer patrones de conducta, razón por la cual es importante promover la adquisición de hábitos desde pequeños.

La salud incluye la salud física y mental que están interrelacionadas entre sí, siendo mucho más que ausencia de enfermedad, pues se supone equilibrio físico, psíquico y social, ser capaces de adaptarse al medio, disfrutar de oportunidades y desarrollar al máximo las potencialidades físicas, entre otras. Sobre ella incide un gran número de factores que la consideran y afectan en grados diversos: el tipo de dieta y las costumbres alimentarias, el ejercicio físico, la higiene corporal, el descanso, entre otros.

En este proyecto se pretende *concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consiente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos, mala higiene y el sedentarismo*.

OBJETIVO GENERAL:

Concientizar a la comunidad escolar sobre la importancia de la adquisición de buenos hábitos saludables relacionados con la alimentación, higiene y el ejercicio físico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar información a la comunidad educativa con apoyo de nutricionista y docente de aula para reforzar la alimentación balanceada.

- Adquirir conciencia de la necesidad de incorporar el movimiento y la actividad física a la vida cotidiana en conjunto con el proyecto de psicomotricidad.

- Reconocer alimentos saludables y no saludables para comprender la importancia de una dieta equilibrada.

- Adquirir conciencia de la importancia que tiene una alimentación saludable desde la niñez para prevenir el desarrollo de enfermedades como la obesidad, diabetes, anemia, entre otras.

- Crear conciencia en el estudiante sobre la importancia de los hábitos de higiene a nivel personal.

ACTIVIDADES GENERALES:

- Trabajar hábitos alimenticios saludables a través de las diferentes comidas que los estudiantes consumen en el establecimiento (desayuno, almuerzo, once) que se realiza en la jornada diaria.

- Se estimulará la colaboración de los padres en la alimentación saludable, por medio de notas y reuniones para generar conciencia sobre la importancia de estos buenos hábitos alimenticios.

- Realizar convivencias saludables, ya sean en cumpleaños, día de la madre, día del niño, aniversario de la escuela, fiesta de navidad, entre otras.

- Charlas informativas desarrolladas por profesionales de la salud, orientadas a padres, personal docente y directivo.

- Realizar 2 veces a la semana actividad física con el fin de complementarla con una alimentación saludable.

- Presentar una muestra gastronómica de las distintas recetas saludables, disertaciones, trabajos grupales e imágenes realizadas durante el año.

- Explicar a los estudiantes los insumos necesarios para la realización adecuada de higiene personal.

- Trabajar la importancia de los hábitos de higiene personal (lavado de manos, dientes y rostro) durante rutinas diarias y reforzar el cuidado del medio ambiente (agua).

CARTA GANTT

Actividades:

Actividad	**Feb.**	**Mar.**	**Abr.**	**May.**	**Jun.**	**Jul.**	**Ago.**	**Sep.**	**Oct.**	**Nov.**	**Dic.**
Capacitar a docentes sobre el proyecto de vida saludable.		**x**									
Fortalecer hábitos alimenticios saludables a través de las diferentes comidas que los estudiantes consumen en el establecimiento		**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**
Estimular la colaboración de los padres y/o apoderados en la alimentación saludable, por medio de notas y reuniones.		**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**
Aprenden en unidades temáticas ***"alimentos saludables".***						**x**					
Realizan convivencias saludables en cumpleaños o fiestas escolares.		**x**	**X**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**
Participaciones de padres y/o apoderados de charla desarrolladas por						**x**					

profesionales de la salud (Nutricionista).											
Realizar 2 veces a la semana actividad física con el fin de complementarla con una alimentación saludable.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Presentación Muestra mes de mayo, alimentos del mar.				x							
Presentación comida típicas mes de septiembre.								x			
Presentar una muestra gastronómica de las distintas recetas saludables, disertaciones, trabajos grupales e imágenes realizadas durante el año.									x	x	X

Explicar y mostrar los utensilios básicos para práctica higiene personal.	**X**	**X**									
Reforzar la utilización de materiales necesarios durante la práctica de higiene personal.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
Desarrollo de autonomía en torno a la higiene personal.	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**

EVALUACIÓN GRUPAL MEDIO MAYOR

L: Logrado. **OD:** Objetivo en desarrollo. **NL:** No Logrado.

Actividad.	**Feb.**	**Mar.**	**Abr.**	**May.**	**Jun.**	**Jul.**	**Ago.**	**Sep.**	**Oct.**	**Nov.**	**Dic.**
Fortalecer hábitos alimenticios saludables a través de las diferentes comidas que los alumnos consumen en el establecimiento											
Estimular la colaboración de los padres en la alimentación saludable, por medio de notas y reuniones.											
Realizan convivencias saludables en cumpleaños o fiestas escolares.											
Participan los apoderados de charla informativa del proyecto de gobierno "Elige vivir sano" desarrolladas por profesionales de la salud.											
Realizan visita pedagógica a supermercado, clasificando alimentos saludables y no saludables.											

Asiste un apoderado a realizar una receta saludable, los alumnos comparten y ayudan a la realización de esta.											
Realizar 2 veces a la semana actividad física con el fin de complementarla con una alimentación saludable.											
Presentación Muestra mes de mayo, alimentos del mar.											
Presentación comida típicas mes de septiembre.											
Presentar una muestra gastronómica de las distintas recetas saludables, disertaciones, trabajos grupales e imágenes realizadas durante el año.											
Realización de rutinas de higiene personal.											
Reconocimiento de utensilios de higiene personal.											
Autonomía en torno a la higiene personal.											

EVALUACIÓN GRUPAL TRANSICIÓN I

L: Logrado. **OD:** Objetivo en desarrollo. **NL:** No Logrado.

Actividad.	**Feb.**	**Mar.**	**Abr.**	**May.**	**Jun.**	**Jul.**	**Ago.**	**Sep.**	**Oct.**	**Nov.**	**Dic.**
Fortalecer hábitos alimenticios saludables a través de las diferentes comidas que los alumnos consumen en el establecimiento											
Estimular la colaboración de los padres en la alimentación saludable, por medio de notas y reuniones.											
Realizan convivencias saludables en cumpleaños o fiestas escolares.											
Participan los apoderados de charla informativa del proyecto de gobierno "Elige vivir sano" desarrolladas por profesionales de la salud.											
Realizan visita pedagógica a supermercado, clasificando alimentos saludables y no saludables.											
Asiste un apoderado a realizar una receta saludable, los estudiantes											

comparten y ayudan a la realización de esta.											
Realizar 2 veces a la semana actividad física con el fin de complementarla con una alimentación saludable.											
Presentación Muestra mes de mayo, alimentos del mar.											
Presentación comida típicas mes de septiembre.											
Presentar una muestra gastronómica de las distintas recetas saludables, disertaciones, trabajos grupales e imágenes realizadas durante el año.											
Realización de rutinas de higiene personal.											
Reconocimiento de utensilios de higiene personal.											
Autonomía en torno a la higiene personal.											

EVALUACIÓN GRUPAL TRANSICIÓN II

L: Logrado. **OD:** Objetivo en desarrollo. **NL:** No Logrado.

Actividad.	**Feb.**	**Mar.**	**Abr.**	**May.**	**Jun.**	**Jul.**	**Ago.**	**Sep.**	**Oct.**	**Nov.**	**Dic.**
Fortalecer hábitos alimenticios saludables a través de las diferentes comidas que los alumnos consumen en el establecimiento											
Estimular la colaboración de los padres en la alimentación saludable, por medio de notas y reuniones.											
Realizan convivencias saludables en cumpleaños o fiestas escolares.											
Participan los apoderados de charla informativa del proyecto de gobierno "Elige vivir sano" desarrolladas por profesionales de la salud.											
Realizan visita pedagógica a supermercado, clasificando alimentos saludables y no saludables.											

Asiste un apoderado a realizar una receta saludable, los alumnos comparten y ayudan a la realización de esta.											
Realizar 2 veces a la semana actividad física con el fin de complementarla con una alimentación saludable.											
Presentación Muestra mes de mayo, alimentos del mar.											
Presentación comida típicas mes de septiembre.											
Presentar una muestra gastronómica de las distintas recetas saludables, disertaciones, trabajos grupales e imágenes realizadas durante el año.											
Realización de rutinas de higiene personal.											
Reconocimiento de utensilios de higiene personal.											
Autonomía en torno a la higiene personal.											