

Generando hábitos saludables

Category: Comunidad Saludable

19 de diciembre de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **GENERANDO HÁBITOS SALUDABLES**

Institución: **ESCUELA NRO 1353 «PUCARÁ»**

CUE: **8203278**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **RECONQUISTA**

Región/Zona: **Región 2**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

CREADORES DE HABITOS

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos convertirnos en promotores de hábitos saludables dentro y fuera de nuestra escuela?

Contexto:

Este proyecto surge a partir de las inquietudes, preguntas y reflexiones que los estudiantes expresan en el marco de las propuestas trabajadas vinculadas a la Comunidad Saludable. A través de distintos espacios de diálogo, los alumnos manifestaron dudas, intereses y preocupaciones relacionadas con su alimentación diaria, el consumo de alimentos industrializados, el exceso de azúcar, el uso prolongado de pantallas, la falta de descanso, la higiene personal y el impacto de estos hábitos en su salud física, mental y emocional.

Durante las instancias de intercambio surgieron preguntas como:

¿Qué significa realmente comer saludable?, ¿la alimentación influye en el estado de ánimo y el aprendizaje?, ¿qué efectos tienen los alimentos ultraprocesados y el exceso de pantallas en el cuerpo?, ¿por qué cuesta sostener hábitos saludables?, ¿Qué lugar ocupan los modelos de belleza y los mensajes de los medios en la construcción de la imagen corporal?

En este contexto, la escuela se presenta como un espacio para promover la reflexión, el aprendizaje y la acción colectiva. A través de este proyecto, se busca acompañar a los estudiantes en la construcción de hábitos saludables sostenibles, fortaleciendo su rol como protagonistas y multiplicadores de prácticas de cuidado, tanto dentro de la institución como en su entorno familiar y comunitario.

Objetivo general del proyecto:

Promover la construcción y sostenimiento de hábitos saludables en los estudiantes

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

- ❖ Construir una comunidad donde las personas puedan vivir de forma sana, activa y con bienestar integral (físico, mental, social, emocional y ambiental).
- ❖ Fomentar relaciones solidarias, inclusivas y respetuosas.
- ❖ Promover hábitos de vida saludables.
- ❖ Trabajar en equipo y colaborativamente desarrollando resolución de problemas.
- ❖ Impulsar y motivar el desarrollo de “Comunidades Saludables”.

- ❖ Generar espacios de intercambios y conocimientos de interés.
- ❖ Abordar problemas de salud y el efecto de factores sociales, económicos, culturales y políticos.
- ❖ Fomentar hábitos de consumos saludables.
- ❖ Interpelar a los estudiantes en actividades de diálogos y debates para la concientización.
- ❖ Garantizar una vida sana y promover bienestar para todos.
- ❖ Promover la participación de las familias en la importancia sobre alimentación saludable y equilibrada.
- ❖ Promover medidas para la concientización en el consumo de alimentos saludables.

ÁREAS Y CONTENIDOS

DISEÑO PEDAGÓGICO:

En el siguiente proyecto se propone trabajar un diseño pedagógico interdisciplinario en la planificación de la enseñanza que combina métodos, teoría, y conocimientos de diversas disciplinas para abordar el proyecto que nace a partir del interés propio de los estudiantes, a través de la aplicación de los ABP.

- **Comunicación lingüística:** Es el conjunto de habilidades y destrezas que integran el conocimiento, comprensión, análisis, síntesis, valoración y expresión de mensajes orales y escritos adecuados a las diferentes intenciones comunicativas, para responder de forma apropiada a situaciones de diversa naturaleza de diferentes tipos de entorno. Hemos escogido esta competencia porque tiene que ver con la expresión de sentimientos, emociones, vivencias y opiniones y la capacidad de intervenir eficazmente tanto oralmente como a través del lenguaje escrito.
- **Competencia digital:** Elegimos esta competencia ya que se centra en el trabajo cooperativo, interdisciplinar, basado en proyectos de aprendizaje. La tecnología es usada cuando es necesaria ya que añade valor al ser un punto de encuentro para aquellas personas interesadas en desarrollar una visión compartida de las competencias digitales en el contexto de la educación obligatoria primaria y secundaria (6 a 16 años).
- **Aprender a aprender:** Nos ha parecido interesante esta competencia, porque supone saber iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo con eficacia y autonomía. Tener control y gestionar las propias capacidades y conocimientos. Manejar de forma eficiente recursos y técnicas de trabajo individual. Tener capacidad de cooperar con los demás y autoevaluarse. Todo ello a través de experiencias de aprendizaje conscientes y gratificantes, tanto individuales como colectivas.
- **Competencias sociales y cívicas:** Esta competencia hace posible comprender la realidad social en que se vive empleando el juicio ético basado en valores y

prácticas democráticas para afrontar la convivencia y los conflictos. Ejercer la ciudadanía actuando con criterio propio, contribuyendo al fomento de la paz y la democracia manteniendo actitudes constructivas, solidarias y responsables.

● Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Esta competencia supone ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico, ya que requiere responsabilidad, perseverancia, elegir, calcular riesgos y afrontar los problemas, espíritu de superación, habilidades para el diálogo y la cooperación, etc.

CONTENIDOS Y ÁREAS:

En los siguientes cuadros se explicita las áreas y los contenidos organizados en segmentos para que cada docente trabaje en las aulas sobre “Hábitos saludables en la escuela». Esta organización permitirá la orientación en el accionar pedagógico, optando por la libre planificación diaria.

ÁREAS Y CONTENIDOS:

Lengua.

En el área lengua es fundamental promover una comunidad saludable, ya que la comunicación afectiva es esencial para la salud y el bienestar de las personas. Se trabaja desde la comprensión de la salud: La alfabetización en salud hace referencia a la capacidad de comprender y utilizar la información para la toma de decisiones de la salud y el bienestar.

Matemática.

Desde la matemática se utiliza como herramienta fundamental, pues permite, analizar y comprender, datos, estadísticos y cuantitativos en salud. Como la tasa de mortalidad, la prevalencia de enfermedades y la eficacia de los tratamientos.

Ciencias Naturales.

Proporciona una base sólida para comprender el mundo natural y promover la salud y el bienestar, analizar el impacto del medio ambiente y decidir sobre acciones en la concientización del cuidado en la incorporación de alimentos variables y ricos en nutrientes para la vida.

Ciencias Sociales.

Permite estudiar la relación entre los individuos y la sociedad, y cómo esta relación afecta la salud y el bienestar.

Tecnología.

Las redes sociales y su manipulación consciente son fundamentales para la salud y el bienestar físico, psíquico de la persona como ser emocional.

Educación Física:

Las actividades físicas permiten mejorar y prevenir diferentes enfermedades. Es

importante involucrar a los estudiantes a su desarrollo físico e íntegro de diferentes deportes y así reducir el estrés y la ansiedad.

Plástica:

La expresión artística es una herramienta importante para fomentar y desarrollar experiencias motoras como la coordinación y la precisión.

Ajedrez:

El ajedrez es un juego que permite relajar y concentrar al estudiante, así reducir el estrés y la ansiedad.

Inglés :

En la sociedad actual el inglés como idioma es valioso para mejorar la comunicación entre personas de diferentes culturas y países. Mediante ella podemos acceder a información de salud actualizada.

Contenidos curriculares:

1º CICLO: 1º, 2º, 3º

CONTENIDOS:

LENGUA

- En relación con la comprensión y producción oral:

- Escucha comprensiva de las consignas .

- en relación con la escritura.

- Escritura de palabras y oraciones.

MATEMATICA

- En relación con la geometría y la medida:

- Diferenciación de magnitudes. comparar y medir efectivamente longitudes de pesos.

CS SOCIALES

- En relación con las sociedades y los espacios geográficos:

- Conocimiento de diversos elementos de la naturaleza.

- En relación con las sociedades a través del tiempo:

CS NATURALES

- Conocimiento de la vida cotidiana: cuidado de la salud.

- En relación con los seres vivos: diversidad, unidad, interrelaciones y cambios.

- Conocimiento y desarrollo de acciones que promuevan hábitos saludables, reconociendo las posibilidades y ventajas de estas conductas.

SEGUNDO CICLO: 4º, 5º

CONTENIDOS:

LENGUA

- En relación con la reflexión sobre la lengua y los textos.

- Escucha, comprensión y redacción de instrucciones seriadas: la receta.

- La descripción.

- En relación con la comprensión y la producción oral.

- Participación asidua en conversaciones sobre temas de estudio, de interés general y sobre lecturas compartidas.

- Participación en entrevistas para profundizar un tema de estudio o de interés general.

- La escucha comprensiva de exposiciones orales.

- En relación con la lectura y la producción escrita.

- La participación asidua en situaciones de lectura con propósitos diversos (leer para aprender, para hacer, para informarse, para averiguar un dato, para compartir con otros lo leído).

- La búsqueda y consulta de materiales en la biblioteca del aula y escolar.

- La escritura de textos con un propósito comunicativo.

MATEMATICA

- En relación con la geometría y la medida.

- Medidas de capacidad y peso

- Reconocimiento y uso de fracciones y expresiones decimales usuales, ampliando repertorio para establecer nuevas relaciones.

- Interpretar la equivalencia entre expresiones fraccionarias y decimales para una misma cantidad.

- comparar fracciones y expresiones decimales entre sí y con números naturales a través de distintos procedimientos (relaciones numéricas, expresiones equivalentes, representaciones gráficas) .

- sumar, restar, multiplicar y dividir con distintos significados partiendo de información, presentadas en textos, tablas y gráficos estadísticos, analizando el tipo de cálculo requerido, exacto, aproximado.
- En relación con la sociedad el espacio.

CS SOCIALES

- Actividades económicas de Santa Fe(análisis de recursos alimenticios producidos en la provincia).

- El Circuito productivo de la leche.

- El conocimiento de los diferentes modos de satisfacer necesidades sociales (trabajo, salud, vivienda, educaciones de vida de la población.

CS NATURALES

- En relación con los seres vivos: diversidad, unidad, interrelaciones y cambios.

- El Sistema Locomotor.

- El cuidado del Sistema Osteo-artro-muscular.

- La importancia de una alimentación cuidada, para un organismo fuerte y sano.

6 Y 7MO GRADO

CONTENIDOS

LENGUA

- En relación con la comprensión y la producción oral.

- Participación asidua en conversaciones sobre temas de estudios, de interés

general y lecturas compartidas.

La escucha comprensiva de textos expresados en forma oral por docentes, compañeros y otros adultos.

● En relación con la lectura y la producción escrita.

La escritura de textos en el marco de condiciones que permitan con el docente y sus pares planificar el texto en función de sus parámetros.

La escritura de textos no ficcionales con propósitos comunicativos determinados.

La producción de textos orales y escritos de forma colectiva en pequeños grupos y en forma individual. ● En relación con los números y las operaciones.

MATEMATICA

El reconocimiento y el uso de los números naturales, de expresiones decimales y fraccionarios, de la organización del sistema decimal y la explicación de sus características en situaciones problemáticas que requieran.

Interpretar, registrar, comunicar y comparar cantidades y números tanto para los naturales como paralelas fracciones y la expresión decimal y eligiendo la representación más adecuada del problema a resolver.

● En relación con la geometría y la medida.

describir, comparar y clasificar en base a propiedades de cantidad, de peso, de fracción.

Estimar y medir cantidades eligiendo el instrumento y la unidad adecuada en función de las precisiones requeridas.

Elaborar y comparar distintos procedimientos para calcular equivalencias mediante la composición y descomposición.

CS SOCIALES

En relación con las sociedades a través del tiempo.

El reconocimiento del impacto del modelo agroexportador en las distintas realidades regionales.

El conocimiento de la sociedad, cambios sociales, políticos, culturales y demográficos.

En relación con las actividades humanas y la organización social.

La reflexión y comparación entre diversas manifestaciones culturales en las sociedades latinoamericanas, promoviendo el respeto y la valoración de la diversidad nutricional.

CS NATURALES

● En relación con los seres vivos: diversidad, unidad, interrelaciones y cambios.

Reconocimientos de los diferentes modelos de nutrición, de las relaciones que se

establecen entre los organismos.

Reconocimiento de los seres vivos como sistema abierto y su relación con el medio.

Identificación de las funciones de relación y de producción.

Reconocimiento de la importancia en la prevención de enfermedades relacionadas con los sistemas.

- En relación con los fenómenos del mundo físico.

La tipificación de diversas fuentes y clases de energía.

La interpretación y exploración de los fenómenos relacionados con los cambios de temperatura.

-La identificación de las funciones de nutrición en el hombre (digestión, respiración, circulación y excreción), sus principales estructuras y relaciones, comparándolas con otros seres vivos.

-Reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. El mejoramiento de la dieta atendiendo al contexto sociocultural.

PLÀSTICA

- Organización espacial

Bi -tridimensional.

Estructura movimiento, volumen.

- Imágenes visuales

Relación, transición entre planos, volumen y puntos.

- Color

Elementos compositivos y sus posibilidades expresión.

Espacio real y virtual.

TECNOLOGIA

Reconocimiento de que la tecnología responde a problemas.

Análisis del circuito productivo de los alimentos (del campo a la mesa).

Interpretación y producción de instructivos mediante dibujos y croquis sencillos.

Las secuencias de operaciones para obtener un producto.

Los Instructivos, receta paso a paso.

Información: Transmisión simple del «saber hacer».

los beneficios del proceso casero (saludable, económico, menos residuos) frente a la compra industrial.

Reconocimiento de las propiedades de los materiales y su relación con la función del producto.

Reconocimiento de herramientas simples, su función y uso seguro.

El uso de utensilios de cocina para preparar alimentos saludables.

MÚSICA

La voz y el agua: conexión fundamental (hidratación y música para una voz

saludable)

Consumo de agua: lubricaciones cuerdas vocales, resonancia y prevención de irritación.

Hábitos en el beber agua para la hidratación. Óptimas condiciones para la memoria, rendimiento cognitivo y energía diaria.

Instrumentos musicales con recursos naturales.

EDUCACIÒN FÍSICA

En relación con las prácticas corporales y locomotrices referidas al conocimiento, expresión, dominio y cuidado de cuerpo

Importancia de la actividad física, beneficios de la actividad física regular para la salud y bienestar

Hábitos de vida saludable a través de la educación física como la relación con el otro a través de una comunicación positiva

Juegos y deportes que promuevan la actividad física y el trabajo en equipo

Seguridad y prevención y la importancia de lesiones en las prácticas de la educación física

Fomentar el trabajo en equipo y cooperación a través de la educación física

Hábitos saludables: higiene personal, hidratación, alimentación, actividad física regular, descanso adecuado

AJEDREZ

El juego y el aporte a la salud integral del individuo.

El juego y sus beneficios, emocionales, cognitivos, sociales y concentración.

Desarrollo de la comunicación y mejora de la autoestima.

TECNOLOGIA DE SÈPTIMO

- Los procedimientos de la tecnología

Análisis de producto.

Desarrollo de video y concientización alimentaria.

- El ambiente y la sociedad.

Aplicación del análisis de producto.

INGLÈS

- Vocabulario: comidas, bebidas, frutas, vegetales, golosinas.

Verbo ser/estar en su forma afirmativa, negativa e interrogativa.

- Pronombres personales

CONTENIDOS TRANSVERSALES

FORMACIÒN ÈTICA Y CIUDADANA

- En relación con la reflexión ética.

- El análisis crítico de discursos emitidos por las Tecnologías de Información y Comunicación, identificando valores vigentes, concepciones de la felicidad, relaciones de poder, contenidos violentos y estereotipos.

- El registro y la elaboración escrita de sentimientos, de opiniones, dudas, inquietudes sobre temas y problemas éticos (formulación de preguntas, exposición de razones y argumentos, guiones, diarios o relatos de experiencias).

En relación con la construcción histórica de las identidades.

- El conocimiento y la reflexión acerca de los modelos corporales presentes en los medios de comunicación, en la publicidad y en las representaciones artísticas identificando estereotipos y su incidencia en la construcción de identidades juveniles.

ESI

EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL ·

· Valorar la afectividad.

- Reivindicar el lugar que ocupan las emociones y sentimientos en el aprendizaje, contribuyendo al desarrollo de capacidades afectivas como la empatía, la solidaridad y el respeto.

· Cuidar el cuerpo y la salud.

- Reflexionar críticamente sobre las representaciones del cuerpo y la salud en la escuela y en la sociedad.

- Trabajar el cuerpo desde distintas disciplinas, como el arte, la educación física, los medios de comunicación, etc.

Abordar la salud desde un enfoque que la afiance como derecho.

- Problematicar y analizar los estereotipos de belleza para varones y mujeres.

- Propiciar el cuidado del cuerpo y la promoción de la salud.

· Ejercer nuestros derechos.

- Considerar que la ESI no es un hecho aislado, sino que se inscribe en un marco de políticas públicas relacionadas con la inclusión, la igualdad y el ejercicio de los derechos.

Producto final esperable:

Feria o jornada de Hábitos Saludables:

Juegos educativos, talleres, producciones gráficas y audiovisuales, propuestas concretas para mejorar hábitos en la vida cotidiana.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

- Investigar, debatir, reflexionar sobre el tema por parte de los alumnos de los grados involucrados.

- Transmitir los resultados del trabajo anterior al resto de los alumnos. Utilizar diferentes técnicas y métodos científicos.

- Proponer el buzón de la conciencia sobre el cuidado en ingerir alimentos variables y saludables para que sea llevados a los diferentes barrios, siendo los alumnos los encargados de que dicho buzón circule

y se socialice.

- Invitar a la comunidad a la muestra del paso a paso del proyecto, desde la diagramación hasta la ejecución.
- Incentivar a que la comunidad tome conciencia de la importancia del cuidado y la preservación de la salud como tarea social.
- Talleres que enseñen la importancia de la alimentación saludable. lectura de etiquetas, recetas, análisis de casos etc.
- Organizar visitas a proveedores locales de alimentos y así conocer su importancia.
- juegos y actividades diversas y lúdicas para la enseñanza sobre la importancia de una buena alimentación.
- charlas e invitación de profesionales nutricionales.
- Organización de un proyecto para mejorar el kiosco escolar y ofrecer opciones saludables y nutritivos.
- Desarrollar avisos publicitarios y folletos para la concientización.
- Adivinanzas sobre frutas y verduras.
- Juegos de clasificación de alimentos.
- Realizar un día de cocina saludable.
- Planear un escrito sobre los cambios familiares, vínculos en los momentos de cena, almuerzo, desayuno.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

NETBOOK

TV

KIT HIDROPONIA

KIT MUSICAL

KIT RECICLAJE

Organizaciones aliadas:

- La comunidad en su totalidad.
- La familia como referentes.
- Profesionales Psicóloga, Nutricionista, médicos y enfermeros.
- Docentes, estudiantes, directivos.
- Cooperadores
- Asistentes escolares

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alfabetización digital, Alimentación y cocina saludable, Cooperativismo, mutualismo y emprendimientos, Diseño web

Escritura creativa y producción literaria, Estrategias lúdicas, Flora nativa,

aromática y medicinal, Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía, Turismo y patrimonio cultural

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación

Participación activa y comprometida en las actividades del proyecto.
Capacidad para identificar, reflexionar y proponer hábitos saludables.
Trabajo colaborativo y respeto por las ideas del grupo.
Aplicación de los aprendizajes en acciones concretas.
Creatividad y claridad en las producciones realizadas.
Compromiso con la comunidad y el entorno.

Instrumentos de evaluación

Observación directa y registros anecdóticos.
Listas de cotejo de participación y cumplimiento de tareas.
Producciones escritas, gráficas y audiovisuales.
Autoevaluación y coevaluación de los estudiantes.
Presentación y socialización del producto final.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Radios y televisión local.
Redes sociales
Reuniones de padres.
Reuniones barriales

De los resultados:

Los resultados serán comunicados mediante folletos a las familias.
En los programas de radio, televisión local y redes sociales

Integrantes del proyecto:

Salame, Ariana Docente de grado.
Cabrera, Estefanía Docente de grado.
Jones, Gabriela Docente de grado.
Diaz, Lujan Docente de grado.
Doceve, Marcia Docente de grado.

Centis, Ailin Docente de grado.
Solari, Lucrecia Docente de grado.
Toschi, Susana Docente de grado.
Tourn, Alicia Docente de grado.
Rivero, Mirta Director.
Casalis, Liliana Director.
Diaz, Carolina Director

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 12

Estudiantes: 470

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Turno Tarde: Lujan Beatriz

Email del referente: diazlujan949@gmail.com