Hábitos saludables

Category: Comunidad Saludable
26 de febrero de 2025

IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Hábitos saludables**

Institución: **E.E.S. ORIENTADA NRO 445 «CARLOS STEIGLEDER»**

CUE: **8202644**

Nivel/Modalidad: **Secundario/Común**

Localidad: **SUNCHALES**

Regional: **3**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Salud: física, mental y social.
Aspectos nutricionales y emocionales

Pregunta impulsora:

¿Cómo generamos hábitos saludables que ayuden a mejorar nuestra calidad de vida?

Contexto:

La vida es saludable cuando se consigue un equilibrio adecuado entre varios aspectos del bienestar, incluyendo el físico, mental, emocional, social y espiritual. Esto implica no solo la ausencia de enfermedades, sino también la capacidad de disfrutar de la vida, manejar el estrés, mantener vínculos sociales y cumplir con las responsabilidades diarias.
En los últimos años como educadores venimos observando cada vez más episodios de desmotivación, desgano, cambios en el sueño y en el peso causados por malos hábitos alimentarios, agotamiento emocional, desesperanza, pensamientos de inutilidad, y falta de atención e irritabilidad lo que genera problemas de convivencia.

Ante estas situaciones decidimos realizar acciones para cambiar actitudes y hábitos que fomenten una predisposición para el trabajo áulico y una mejor convivencia. Desarrollar habilidades para adoptar y mantener comportamientos saludables; fomentar actitudes saludables y positivas promoviendo la autoestima y la confianza en la capacidad personal.

Objetivo general del proyecto:

Promover el desarrollo de hábitos saludables que generen cambios positivos para el bienestar físico, mental y social.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Identificar hábitos negativos. Que los alumnos identifiquen alimentos que consumen, horas de sueño, relaciones con los demás compañeros y familiares
Desarrollar hábitos saludables en relación al cuidado del cuerpo: que comprendan la importancia de una alimentación equilibrada y variada para un mejor funcionamiento del cuerpo,
Desarrollar hábitos saludables en relación a las emociones: que aprendan a gestionar emociones, a relacionarse saludablemente con los demás de manera respetuosa, buscando resolver los conflictos desde el diálogo.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Laboratorio de Ciencias Naturales, Lengua, Educación Física, Físico Química, Construcción de Ciudadanía e Identidad, Ruedas de Convivencia

Contenidos curriculares:

Laboratorio de Ciencias Naturales
Alimentación saludable. Plato saludable. Nutrientes y alimentos. Factores que influyen en la alimentación. Higiene alimentaria.
¿Qué sucede con los alimentos en el organismo? Sistemas de la Nutrición: Sistema digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor.
Trastornos alimentarios, Enfermedades relacionadas con la nutrición

Lengua
Lectura comprensiva de textos instructivos, narrativos, expositivos y argumentativos. Producción oral y escrita de los mismos.
Valoración de las posibilidades de la lengua oral y escrita para expresar y compartir ideas, puntos de vista propios, conocimientos, sentimientos, emociones.
Respeto e interés por las producciones orales y escritas de otros. Confianza en las propias posibilidades de expresión oral y escrita.

Educación Física
Movimiento del cuerpo.
Actividades de integración entre diferentes grupos juegos y otras dinámicas grupales.

Físico Química
Composición química de los alimentos, nutrientes y funciones en el organismo.
Elementos químicos (biomoléculas) propios del organismo.
El agua como sustancia indispensable en nuestro cuerpo. Sus funciones y consumo diario.

Construcción de Ciudadanía e Identidad
Adolescencias e identidad: desafíos o problemáticas que enfrentan las adolescencias hoy, ejemplo, consumo problemático, trastornos de la alimentación y suicidio.
Importancia del autocuidado físico: cambios físicos, relaciones sexuales saludables, métodos de cuidado y anticoncepción.
Importancia del cuidado emocional: cambios emocionales en la adolescencia (angustia, tensión, frustración, depresión) y posibles modos de abordaje.
Relaciones sociales saludables: mitos del amor romántico, relaciones entre pares, relaciones con las familias, etc.

Ruedas de Convivencia
Normas de convivencia: establecimiento de acuerdos dentro y fuera del aula para lograr relaciones saludables.
Relaciones áulicas: conflictos, desafíos y modos de abordaje a través del diálogo.
Bullying: definición, causas y consecuencias sociales y emocionales.
Salud mental: reconocimiento de emociones, expresión y abordaje saludable de las mismas.

Producto final esperable:

Realización de taller de alimentación consciente en donde se preparen alimentos nutritivos, fáciles y económicos y a su vez se se desarrollen vínculos sociales saludables y respetuosos
Difusión de hábitos saludables

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Ruedas de convivencia

Actividades de integración entre los grupos de estudiantes
Desarrollo de contenidos áulicos detallados anteriormente
Preparación y puesta en práctica del Taller Alimentación ConCiencia
Producción y difusión de spots para promover hábitos saludables

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Artefactos y utensilios de cocina
Impresora
Útiles escolares (cartulinas, tijeras, fibras, etc)
Cámaras fotográficas y de video.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Recursos económicos provistos por la Cooperativa Escolar
Alimentos, materias primas y otros utensilios de cocina.

Organizaciones aliadas:

Cantina de la Cooperativa Escolar Cooper-Ar. E.E.S.O. N° 445
Centro de salud Débora Ferrandini. Barrio Colón.
Vecinal Barrio Colón.
Área de Educación y Cultura de la Municipalidad de Sunchales.
Jardín de Infantes “San Carlos”. Barrio Colón.
Psicólogos o Especialistas en la Salud Mental.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Formación en psicología de la adolescencia.
Influencia del uso de las redes sociales en la conducta adolescente
Resolución pacífica de conflictos
Educación emocional
Comunicación y difusión de proyectos institucionales.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios
Elaboración y consumo de productos saludables aprendidos en el taller.
Socialización de las producciones realizadas con las familias de los estudiantes
Replicar los hábitos de consumo saludable en la comunidad educativa y en las familias del barrio.

Dispositivos de difusión (folletos, flyers, videos) de hábitos saludables.
Resolución de conflictos consensuados y pacíficos aprendidos a través de las ruedas de convivencia.

Instrumentos
Encuesta a los estudiantes sobre los hábitos de consumo alimentario y digital.
Encuesta a los docentes sobre la evolución de sus hábitos en la convivencia escolar.
Observación de posibles cambios en la conducta de los estudiantes en relación a sus consumos.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Realización de jornadas saludables, donde el alumnado compartirá desayunos saludables, juegos de integración, lecturas.
Campaña “Semana saludable” en el canal de televisión local a través de spot realizados por los estudiantes.
Exposición del proyecto en la Jornada Institucional “EESO SOMOS” en la que concurren familias de estudiantes y se dan a conocer los proyectos escolares realizados en el año
Difusión de las actividades a través de las redes sociales de la escuela Instagram y Facebook.
Folletos digitales para enviar a familias e instituciones cercanas a la escuela.

De los resultados:

Participación en la Muestra provincial de Comunidades de Aprendizaje
Participación en Feria de Ciencias 2025
Video que muestre las acciones realizadas junto a las opiniones de los estudiantes

---

Integrantes del proyecto:

Radilov Chirov Carina Directora
Marino Gabriela Jefa de preceptores
Gieco Paola Docente
Caro Macarena Docente
Gigena Silvina Docente

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 5
Estudiantes: 200

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Gieco, Paola
Email del referente: giecopaola@gmail.com