

# 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 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