Me cuido, te cuido… nos cuidamos

Category: Comunidad Saludable
13 de marzo de 2025

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación saludable y nutrición – Movimiento y descanso – Higiene y prevención de enfermedades.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos, desde la escuela, mejorar la salud de nuestros niños y sus familias?

Contexto:

La vida actual, los niveles de exigencia, la incorporación de la mujer al mundo del trabajo son factores que modifican la calidad de vida de los seres humanos y entre ellos los hábitos alimentarios, se observa un excesivo consumo de alimentos procesados y, a su vez, la disminución en la dieta de frutas y verduras frescas.
A nadie escapa que una familia actual, donde ambos trabajan, tienen horarios que no permiten elaborar convenientemente los alimentos, tampoco darse el tiempo para consumirlos y digerirlos.
Otro factor que influye en los cambios alimenticios es el factor económico ya que aquellos que son ricos en hidratos de carbono y provocan fácilmente sensación de saciedad, en general tienen un costo menor a aquellos que contienen fibras, proteínas, etc., y que además requieren de un proceso de elaboración.
Nuestros alumnos están sujetos y condicionados por estos factores unidos al abuso que hacen los niños de las nuevas tecnologías (mucho tiempo sentados frente a las pantallas) . El sobrepeso se presenta como un problema de salud

según los datos obtenidos por el Samco local en el momento de efectuar el control de salud en los niños de edad escolar.
En el último tiempo llama la atención la cantidad de estudiantes que sufren diversas afecciones (esguinces, tendinitis, fisuras) en miembros inferiores y superiores, ya sea realizando actividad física y juegos dentro de la institución o fuera de ella. Entre las causas se pueden mencionar la inmovilización prolongada, la escasez de actividad física o deportiva, esta situación genera mayor rigidez de las articulaciones y las hace más vulnerables.
Si pensamos que la alimentación es la base de todo desarrollo humano, ¿Qué pasa cuando esa alimentación es deficiente, insuficiente o de mala calidad? ¿se resiente la capacidad de aprendizaje, disminuye la capacidad de atención?
De la simple observación y del diálogo con los alumnos se puede determinar que en general llevan adelante una dieta rica en hidratos de carbono, con poca variedad de alimentos y que algunos no tienen hábitos alimenticios, no respetan horarios, no comen pausado, entre otras cosas.
Desde el ámbito educativo es necesario aportar conocimientos y generar habilidades para la creación de hábitos alimenticios adecuados, ya que los mismos están pautados culturalmente y dependen en gran medida de la valoración que tenga la comunidad de lo que es saludable, dado que las influencias publicitarias son muchas veces engañosas en cuanto a lo que deben consumir los niños.

Objetivo general del proyecto:

Promover la importancia de la alimentación para la salud en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Conocer el valor y las propiedades nutricionales de los alimentos.
Elaboren alimentos caseros.
Incorporen alimentos saludables a su dieta.
Interioricen los beneficios de una buena alimentación.
Transitar la experiencia de moverse de distintas maneras (deportes, juegos, actividades expresivas, etc.)
Participar en encuentros ludomotrices donde el eje está puesto en la colaboración y cooperación.
Tomar conciencia de la importancia y los factores que entran en juego cuando hablamos de “descanso” (tiempos, espacios)
Comenzar a interpelar los modelos corporales hegemónicos, decodificando estéticas impuestas por el consumo

Transitar una perspectiva de aprendizaje desde el movimiento/cuerpo a partir de sensaciones, percepciones, emociones, imágenes, conceptos y las operaciones que de allí se hagan posible" (Diseño 528/09). Pensar un cuerpo, como algo más complejo que la anatomía y fisiología. Transitar experiencias de convivencias grupales.
Conocer su corporeidad.
Valorar los efectos que sobre su salud tiene la práctica habitual de actividad física.
Participar en proyectos de cooperación e integración, en el marco del respeto de sí y por los otros.
Descubrir y utilizar la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento, mediatizadores de expresión y comunicación creativa.
Reconocer su rol protagónico como integrante de una sociedad en un ambiente del que forma parte y al que ha de valorar y contribuir para su preservación y mejora (Diseño Curricular Educación Física- Provincia de Santa Fe).
Analizar las propiedades de los nutrientes que contienen los alimentos.
Concientizar sobre la dieta y actitudes sensatas de consumo atendiendo al contexto socio-cultural.
La importancia del descanso en nuestra vida.
Poner en evidencia la sobrecarga de actividades que hacemos como forma de vida actual, atentando contra nuestra salud

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua – Ciencias Naturales – Matemática – Plástica – Educación Física – Formación Ética y Ciudadana.

Contenidos curriculares:

Primer ciclo:
Tipos de texto: cuentos, instructivo e informativo.
Sistema Digestivo, Nutrición, Etiquetado Frontal, Alimentación Saludable. Higiene y cuidados del cuerpo.
Sistema de numeración, situaciones problemáticas, medidas de peso y capacidad.
Formas: Clasificación y estereotipos de formas.
El registro, reconocimiento y comparación de estados corporales en reposo y/o en actividad: frío, calor, cansancio y fatiga en las actividades realizadas y en su cotidianidad.
La utilización de la respiración consciente como una forma de regulación. La diferenciación de los elementos funcionales del cuerpo, sensopercepción, introspección.
El reconocimiento y aceptación de las posibilidades propias en relación con las prácticas corporales, motrices y ludomotrices.
El conocimiento, respeto y aplicación de hábitos y prácticas saludables en relación a la propia seguridad , alimentación e higiene personal.

Segundo y séptimo grado:

Texto instructivo, publicitarios, entrevistas.
Alimentación, nutrición, sistemas de nutrición, prevención de enfermedades.
Unidades de medida, proporcionalidades, situaciones problemáticas.
Problemáticas ambientales, actividades económicas.
El hombre y la salud, cuidado del cuerpo, hábitos de higiene y alimentación.
Formas – composición bidimensional: Proporción, estilos y modas.
El reconocimiento y profundización de las partes estructurales del cuerpo (músculos, huesos y articulaciones) y las funciones musculares. Los elementos funcionales y orgánicos del cuerpo (sistema cardíaco y respiratorio).
El reconocimiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica como capacidades condicionales.
Salud. Enfermedad.
Obesidad. Sobrepeso. Anorexia. Bulimia. Stress. Trastornos del sueño.
Descanso. Ocio. Recreación. Explotación. Sobreexplotación. Auto explotación.
Cansancio. Cansancios.
Tiempo libre. Educación para el Tiempo Libre.
Recreación Socio comunitaria. Visiones latinoamericanas.
Consumo. Estéticas y estereotipos corporales.
Cuerpo complejo. Anatomía, fisiología. contexto. Cultura.
Atención. Niveles de atención. Concentración. Comprensión. Conciencia. Toma de conciencia. Autoconocimiento.

Producto final esperable:

Realizar campaña de concientización .

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2024, 2025

Acciones a llevar a cabo:

Proyectar y planificar.
Aplicar y Evaluar.
Mantenerlo en el tiempo para ir trabajando año a año distintos contenidos.
Hacerlo extensivo a la comunidad.
Trabajar en red con distintas instituciones de la localidad.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Quincho
SUM
Cocina

Utensilios de cocina, electrodomésticos.
Computadoras, televisores.
Personal docente, familias y comunidad.
Material bibliográfico

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Quincho
SUM
Cocina
Utensilios de cocina, electrodomésticos.
Computadoras, televisores.
Personal docente, familias y comunidad.
Equipos de sonido para sonorizar eventos públicos
Material Deportivo

Organizaciones aliadas:

Escuela secundaria, Jardín de Infantes, Centro de Día, Radio comunal. Samco. Club Juventud. Club Unión. Gimnasios. Biblioteca Popular. Organizaciones civiles del territorio. I.S.P.I. 4023. Museo. Con algunas de ellas se deberían profundizar.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Profesionales de la salud. Enfermedades actuales.
¿De qué hablamos cuando hablamos de salud?
Pensar la salud como algo mucho más amplio que solamente la ausencia de enfermedad.
Rol adquieren los medios de comunicación y las redes en las imágenes, mensajes y estilos de vida que transmiten hoy.
Capacitación en formación de producciones audiovisuales (fotos, videos)
Formación en escritura académica .

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Cantidad de participantes
Eficacia. Eficiencia
Pertinencia
Sostenibilidad
Producciones audiovisuales (fotos, videos)
Escritura a partir de la experiencia del proceso
Formularios de evaluación a los y las participantes

Síntesis de las devoluciones de los y las participantes
Rúbricas

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Construir espacios de conversación con actores institucionales y participación de estudiantes, familias y vecinos.
Difusión en medios de comunicación local y zonales.
Habilitar espacios y tiempos para trabajo con los docentes de la institución.
Jornadas de cocina con los padres.
Intercambio de recetas y elaboración de comidas con otras instituciones de la localidad. (Centro de día, Jardín de Infantes, Centro de Jubilados.

De los resultados:

Realizar campañas de concientización.
Eventos en fechas puntuales (por ejemplo día de la salud, día del juego, etc.) para visibilizar el proyecto y acercar a familias y comunidad.
Organizar talleres que faciliten la participación de los estudiantes y la comunidad en distintas maneras de moverse, visitando los espacios públicos y la infraestructura existente en la comunidad.

Divulgación de las experiencias en la Revista Alma de Niño que tiene la escuela y en reuniones de padres.

Integrantes del proyecto:

Laura Ebeling, Directora
Silvana Lotto Vicedirectora
Docentes:
Mariela Zimmermann, Cuarto Maestro de grado
Carolina Córdoba, Quinto A Maestro de grado
Vanesa Riva, Quinto B Maestro de grado
Mariela Nagel, Sexto Maestra de grado
Rocío Aranda, Séptimo Maestra de grado
Ferreyra, Carolina Isabel Segundo B Maestra de grado
Klingler Evangelina Maestra de Plástica
LLanes, Gustavo Maestro de Educación Física
Nagel Andrea Maestro de Grado
Karina Tesari Maestro de grado
Mariela Leguizamòn Maestro de Grado

Carolina Ferreyra Maestro de grado
Saran Penida Maestra de Tecnología
Biancotti Karen Maestra de tecnología cuarto a sexto
Rocìo Trosero Maestra de Música

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 15
Estudiantes: 141

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Ebeling, Laura Edit
Email del referente: antapa2008@gmail.com