

**PROYECTO EDUCATIVO:
VIDA SALUDABLE E HIGIENE 2023**



PROYECTO DE VIDA SALUDABLE E HIGIENE

Nombre de proyecto: “Vida Saludable e Higiene”.

Niveles: Medio Mayor

Primer Nivel Transición

Segundo Nivel Transición

Duración: Marzo a Diciembre 2023

Responsables: Camila Cerda (Docente de aula)

Macarena Muñoz (Docente de aula)

Violeta Troncoso (Asistente de Aula)

Vanessa Espinoza (Asistente de aula)

Vanessa Ortiz (Asistente de aula)

Ámbitos: -(DPS) Desarrollo Personal y Social

- (CI) Comunicación Integral

JUSTIFICACIÓN DE PROYECTO:

La escuela es un lugar de encuentro, de crecimiento y de cuidados, por esto es fundamental entregar a nuestros niños y niñas, todas las herramientas que están a nuestro alcance para velar por su bienestar, por fomentar los buenos hábitos, la consciencia de sí mismos y de sus propios cuidados, inculcar valores y proyectar en ellos un futuro de vida saludable.

Este proyecto tiene como objetivo trabajar la adquisición de hábitos y conocimientos acerca de una vida saludable, a través de la concientización sobre la influencia de la alimentación, la higiene y el estado físico y mental en la salud de cada persona. Es por lo anterior, que la salud es considerada un estado integral de bienestar.

Respecto a la formación de una persona, es posible mencionar que durante los primeros seis años de vida, se constituye un periodo que avanza de manera progresiva, con cambios evidentes en el crecimiento y desarrollo del niño y la niña, permitiéndoles adquirir múltiples capacidades y establecer patrones de conducta, razón por la cual es importante promover la adquisición de hábitos desde pequeños.

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

Por otro lado, mediante una evaluación de patrones motores básicos, se determinarán las competencias en el que se encuentran los y las estudiantes, con el fin de que las profesoras y apoderados(as) logren apoyarlos(as) de manera efectiva durante el año, para que todos y todas logren resultados adecuados para su nivel al momento de terminar el proyecto.

En la fase de las habilidades motrices básicas que va de los 2 a los 7 años se destacan tres estadios: inicial, elemental y maduro, en las habilidades de correr, arrojar, atajar, patear y saltar. Las cuales se debieran ir superando según la edad y estado de maduración del niño. En el curso de medio mayor (edad de 3 años), éstos deben estar en el estadio inicial alcanzando el estadio elemental en algunas habilidades. Ya en nivel de transición 1 (4 años), los niños deben avanzar al estadio elemental en casi todas las habilidades. Finalmente, en nivel de transición 2 (5 años), se espera que logre la totalidad de habilidades en estadio elemental, alcanzando un estado a maduro en la mayoría.

Dentro de nuestro proyecto, incluiremos acciones que incrementen la higiene personal y el conocimiento acerca del cuidado del cuerpo, como serán charlas informativas y educativas para el conocimiento de los padres y profesoras.

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 ESPECÍFICOS:

- Brindar información a la comunidad educativa acerca de la alimentación balanceada.
- Adquirir conciencia de incorporar el movimiento y la actividad física a la vida cotidiana.
- Reconocer alimentos saludables y no saludables para comprender la importancia de una dieta equilibrada.
- Evaluar periódicamente a los niños midiendo su capacidad motora acorde a su edad.
- Promover y concientizar en los estudiantes sobre la importancia de los hábitos de higiene.

OBJETIVOS EXTRAÍDOS DE LAS BASES CURRICULARES EDUCACIÓN PARVULARIA

Identidad y Autonomía:

- OAT9 (MM) Manifestar progresiva independencia en sus prácticas de alimentación, vigilia y sueño, vestimenta, higiene corporal, bucal y evacuación.
- OAT9 (NT1 y NT2) Cuidar su bienestar personal, llevando a cabo sus prácticas de higiene, alimentación y vestuario, con independencia y progresiva responsabilidad.
- OAT11 (MM, NT1 y NT2) Distinguir parámetros establecidos para la regulación de alimentos, tales como: etiquetado de sellos, fechas de vencimiento, entre otros.

Corporalidad y movimiento

- OAT1 (MM) Reconocer situaciones en que se siente cómodo corporalmente, manifestando al adulto su bienestar y su interés por mantener estas condiciones.
- OAT4 (MM) Reconocer el bienestar que le produce el movimiento libre en situaciones cotidianas y lúdicas, manifestando su interés por desarrollarlo en forma frecuente
- OAT6 (MM) Adquirir control y equilibrio en movimientos, posturas y desplazamientos que realiza en diferentes direcciones y en variadas situaciones cotidianas y juegos, con y sin implementos
- OAT7 (MM) Resolver desafíos prácticos en situaciones cotidianas y juegos, incorporando mayor precisión y coordinación en la realización de posturas, movimientos y desplazamientos, tales como: esquivar obstáculos o mantener equilibrio al subir escalas.
- OAT1 (NT1 y NT2) Manifestar iniciativa para resguardar el autocuidado de su cuerpo y su confortabilidad, en función de su propio bienestar

- OAT5 (NT1 y NT2) Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.
- OAT7 (NT1 y NT2) Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.
- OAT8 (NT1 y NT2) Coordinar sus habilidades psicomotoras practicando posturas y movimientos de fuerza, resistencia y tracción tales como: tirar la cuerda, transportar objetos, utilizar implementos, en situaciones cotidianas y de juego.

Lenguaje verbal

- OA1 (MM) Expresarse oralmente, empleando estructuras oracionales simples y respetando patrones gramaticales básicos, en distintas situaciones cotidianas y juegos.
- OA1 (NT1 Y NT2) Expresarse oralmente en forma clara y comprensible, empleando estructuras oracionales completas, conjugaciones verbales adecuadas y precisas con los tiempos, personas e intenciones comunicativas.

METODOLOGÍA

Este proyecto, tiene como objetivo concientizar a nuestra comunidad acerca de los hábitos saludables y el cuidado del cuerpo a nivel físico y mental, relacionados con la alimentación, la higiene, la conciencia de su cuerpo, las habilidades motrices, entre otras. Se llevará a cabo a partir de actividades físicas, así como, el refuerzo de los hábitos higiene y alimentación, durante experiencias de enseñanza-aprendizaje. El presente documento, además, integra objetivos, formas de trabajo, actividades, recursos y evaluaciones.

RECURSOS:

- Recursos humanos
- Material informativo
- Alimentos saludables
- Materiales tales como: papelería, ula ula, pelota, lentejas, colchonetas, cuerdas, elásticos, láminas de alimentos, canastas de alimentos de plásticos, datas, cámaras, parlantes, computador.
- Herramientas de tic's.

ACTIVIDADES GENERALES PARA REALIZAR Y MEDIO DE VERIFICACIÓN:

- Se informa a los padres a través de una comunicación, los temas a trabajar durante el año sobre alimentación saludable, higiene, motricidad y charlas.
- Trabajar la motricidad y coordinación por medio de actividades guiadas.
- Realizar actividad física promoviendo una vida saludable, a través del baile, siguiendo indicaciones.

- Trabajar la importancia de los hábitos de higiene personal (lavado correcto de manos y de rostro) durante rutinas diarias y reforzar el cuidado del medio ambiente (agua).
- Trabajar la importancia del correcto y constante lavado de dientes, por medio de charla a los padres con profesional de la salud.
- Conocer las características y propiedades de las frutas y verduras, a partir de recetas saludables y disertaciones, para crear mayor conocimiento y aprendizaje sobre los beneficios de cada comida.
- Conocer y cuidar su cuerpo de manera preventiva, a partir de taller “público y privado”.
- Competencia de cocina, por medio de actividad “Master chef kids”, donde cada curso expondrá de forma entretenida una comida saludable, ya sea con frutas o verduras, lo cual considerará dos representantes por nivel. Esta actividad se llevará a cabo una vez en el año.
- Medio de verificación: evidencia de las diferentes experiencias por medio de fotografías, videos, presentación de actividades y resultados de evaluaciones.

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									
Estimular la colaboración de los padres y/o apoderados respecto a una vida saludable, entregando información durante las reuniones de apoderados, acerca de los beneficios de las actividades trabajadas.			x	x	x	x	x	x	x	x	x
Realizar actividad física por medio de circuitos con elementos y de baile coordinado, lo cual les permita experimentar con las diferentes partes del cuerpo.		X	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Presentar una comida saludable con representantes por curso para exposición de competencia "Master Chef Kids" a nivel Escuela, con el fin de celebrar el "día									x		

mundial de la alimentación”.									Quebrada de Tal Tal 1630 / El Progreso - Peñalolen Fono: (56 2) 2 292 93 75		
Realizar concientización sobre el día mundial del corazón y realizar actividad relacionada.									x		
Explicar y mostrar los utensilios básicos para práctica higiene personal. Recordamos periódicamente.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Reforzar el correcto lavado de manos con agua y jabón.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x
Celebrar el “día mundial de la actividad física” el jueves 6 de abril.			x								
“Día Mundial de la Higiene de Manos”. Enfatizar los beneficios que tiene el lavado de manos.				x							
Conocer una fruta y verdura específica, sus características y beneficios, a través de una disertación.				x						x	
Realizar charla informativa y educativa para padres, sobre higiene bucal, profesional de			x								

la salud en la Escuela.											
Llevar a cabo una receta saludable.			X			X			X		
Desarrollo de autonomía en torno a la higiene personal.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Realizar concientización sobre el día mundial del corazón y realizar actividad relacionada.									X		
Picnic de comida saludable en la sala.					X						
Charla preventiva para docentes y padres/apoderados(as) "Educación sexual y afectiva".				X							
Actividad taller "público y privado" para niveles de transición 1 y 2, relacionada con la educación sexual y afectiva.					X						
Última semana de cada mes crear un espacio con diferentes elementos para el juego libre.				X	X	X	X	X	X	X	

<p>jueves 6 de abril.</p>								<p>Quebrada de Tal Tal</p>	<p>1630 / El Progreso - Peñalolén</p>	<p>Fono: (56 2) 2 292 93 75</p>	
<p>Identificación beneficios del lavado de manos en el "Día Mundial de la Higiene de Manos".</p>											
<p>Disertación sobre una fruta y verdura identificando características principales.</p>											
<p>Realización de charla informativa y educativa para padres, sobre higiene bucal.</p>											
<p>Realización de receta saludable.</p>											
<p>Realización de acciones de autonomía en torno a la higiene personal.</p>											
<p>Concientización sobre el día mundial del corazón y realizar actividad relacionada.</p>											
<p>Realización de picnic de comida saludable en la sala.</p>											
<p>Realización de charla preventiva para docentes "Educación sexual y afectiva".</p>											

Realización taller "público y privado" para niveles de transición 1 y 2.								Quebrada de Tal Tal 1630 / El Progreso - Peñalolen Fono: (56 2) 2 292 93 75			
Actividad de juego libre una vez al mes.											

ANEXOS

- Opciones para consumir, durante las actividades por curso, entre marzo y diciembre 2023.

Alimentación saludable
<p>Opciones de minuta:</p> <p>LUNES: Frutas</p> <p>MARTES: Sándwich saludable o cereales</p> <p>MIÉRCOLES: Lácteos o huevo</p> <p>JUEVES: Verduras</p> <p>VIERNES: Combinaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pop corn natural (sin agregar sal o azúcar). • Barritas de cereales . • Fruta picada. • Bastoncitos de verduras, se le puede agregar una salsa de yogurt natural. • Yogurt idealmente descremado o semidescremado sin la adición de azúcar. • Mini ensaladas como: palta con tomate o lechuga con palmito o tomate cherry o aceitunas descarozadas. • Leche en cajita idealmente descremados o semidescremados y sin la adición de azúcar • Cubitos de queso o quesillo. • Rollitos de jamón de pavo. • Mini sándwich con palta o huevo o jamón o quesillo o lechuga o atún o tomate o lo que le guste al niño o niña. • Huevo duro, puede ser cortado para comer en trocitos. • Galletas de arroz con algún acompañamiento. • Agua sola o saborizada con fruta o hierba. • Jugo natural • Jalea light • Compota • Fruta cocida

- Galletas saludables sin relleno/sin chocolate (enviar porción adecuada, puede ser en bolsa ziploc o pote pequeño)

NOTA:

- LOS DESECHOS DEBEN SER BOTADOS EN LOS BASUREROS CORRESPONDIENTES PARA OTROS RESIDUOS.