

10° CONGRESO ARGENTINO Y 5° LATINOAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS

Título: Prevención, Alimentación Salud

Autor: María Fernanda López

Jardín de Infantes N° 907 - Agustín Rocca - lmariafernanda22@yahoo.com

Resumen:

El presente trabajo es un proyecto desarrollado en el Jardín de Infantes N° 907 de Ensenada durante el ciclo lectivo 2013 con el propósito de promover hábitos saludables y prevenir enfermedades en niños de nivel inicial y sus familias desde el área de educación física teniendo en cuenta un abordaje transversal con las demás áreas y la participación de la comunidad educativa.

Se realizaron distintas actividades en el Jardín como así también en la comunidad: se brindaron clases con diversos recursos en las que se trataron diferentes contenidos de promoción y prevención de la salud como hábitos higiénicos, reconocimiento del esquema corporal, prevención de enfermedades, vacunación, pediculosis, importancia de la actividad física para la salud, alimentación saludable. Se realizaron talleres de preparación de alimentos, una visita a la verdulería del barrio y al Centro de Salud de Villa Tranquila. Se realizaron charlas con profesionales de la Salud acerca de temas relacionados.

También se desarrollaron actividades destinadas a toda la comunidad educativa: caminata por el barrio, confección y exposición de materiales audiovisuales realizados en la Semana de la Actividad Física, confección de folletos informativos y encuesta a las familias acerca de hábitos saludables y prevención.

A través de la presentación de esta experiencia se pretende revalorizar el rol del profesor de educación física como agente promotor de la salud desde el ámbito educativo.

Palabras clave: promoción de la salud - hábitos saludables

Fundamentación:

Teniendo en cuenta que las etapas tempranas de la vida son fundamentales para la formación de hábitos en los niños, la educación formal en el nivel inicial se constituye en un ámbito propicio y adecuado para la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades en niños de 3 a 5 años de edad. En tal sentido, es que en el jardín de Infantes N 907 de Ensenada durante el ciclo lectivo 2013 se desarrolló el Proyecto: Prevención, Alimentación y Salud con el propósito de promover hábitos saludables desde el ámbito educativo en niños de nivel inicial y sus familias desde el área de educación física teniendo en cuenta un abordaje transversal con las demás áreas.

Entendemos la importancia de la salud como un tesoro muy preciado que nos permite hacer un sin fin de cosas a lo largo de nuestras vidas y muchas veces nos damos cuenta de dicha importancia cuando sentimos la pérdida de ella.

Este proyecto apunta al cuidado, a la prevención primaria de la salud y a la adquisición de hábitos saludables, por tal motivo implementamos en el jardín la supervisión, asesoramiento y orientación, capacitando en “educación para la salud” al personal docente, asegurando el intercambio de experiencias enriquecedoras.

Propósitos:

Que los niños logren

- Iniciarse en el cuidado de su propio cuerpo y el de los otros adquiriendo paulatinamente hábitos y nociones que permitan mantener la salud y prevenir enfermedades.
- Identificar las causas que pueden afectar la salud.
- Adquirir hábitos saludables de alimentación y actividad física
- Reconocer a la actividad física como un elemento importante para el crecimiento y desarrollo adecuados

- Incorporar pautas higiénico-sanitarias para la prevención de enfermedades.

Que la comunidad educativa logre

- Adquirir hábitos saludables de alimentación y actividad física
- Incorporar pautas higiénico-sanitarias para la prevención de enfermedades.
- Comprender la importancia de la actividad física y la alimentación adecuada para lograr una vida saludable.
- Apropiarse de los hábitos saludables y la prevención como forma de vida.

Contenidos:

- Valoración del cuidado del cuerpo y la salud.
- Importancia de la adquisición de hábitos saludables desde etapas tempranas de la vida
- Reconocimiento y apropiación de hábitos higiénicos necesarios para el cuidado de la salud
- Reconocimiento y apropiación de hábitos saludables de alimentación y actividad física
- Reconocimiento de las funciones de las instituciones de salud en la sociedad (unidad sanitaria, hospital, clínicas, etc.)
- Reconocimiento de los diferentes profesionales que se ocupan del cuidado de la salud.
- Desarrollo de la creatividad e imaginación
- Aceptación y construcción de normas, pautas y límites.

Actividades:

- Realizar juegos con rompecabezas y observar láminas del esquema corporal, partes externas e internas.

- Practicar juegos grupales, canciones, trabajando el reconocimiento del esquema corporal.
- Trabajar con algunos temas como gripe, vacunas, pediculosis etc. Elegir uno de ellos y elaborar folleto que contenga información.
- Escuchar cantar y bailar canciones que se refieran al cuerpo.
- Escuchar los sonidos internos del cuerpo.
- Jugar con sonidos corporales.
- Confeccionar una lista con las comidas preferidas por los niños.
- Clasificar los alimentos, distinguiendo los alimentos saludables de los no saludables
- Dibujar que comemos con el desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Visitar la verdulería del barrio.
- En la sala, junto a la señorita preparamos “ensalada de frutas”
- Armamos una “verdulería” dentro de la sala, donde los niños jugaran comprando y vendiendo frutas y verduras.
- Averiguar en sus hogares que sucede si comemos:
- Muchas golosinas
- Frituras y grasas
- Si no comemos.
- Elaborar diferentes folletos que contengan información sobre el tema tratado para ser distribuido a toda la comunidad educativa.
- Visitar la unidad sanitaria de villa tranquila.
- Recibir en el jardín a agentes de la salud.
- Conversar de la importancia que tienen las vacunas.
- Realizar diferentes actividades durante “la semana mundial de la actividad física”
- Powerpoint con diapositivas referidas al tema anterior.
- Enviar a las familias una encuesta relacionada con el proyecto.

- Exponer en el jardín todos los trabajos realizados por las diferentes salas en el transcurso de la “semana mundial de la actividad física”.
- Invitar a las familias a realizar una corre-caminata por el barrio

Bibliografía:

- Comunidad de Madrid. Colección Nutrición y Salud. Frutas y verduras, fuentes de salud. Madrid: Comunidad de Madrid, Instituto de Salud Pública. 2007.
- Comunidad de Madrid. Colección Nutrición y Salud. El agua en la alimentación. Madrid. Instituto de Salud Pública. 2008
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. La alimentación en la ecuación inicial. 2007. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Tamayo, M.T.; Tesedo, A; Romero, H, Rosa, F. de la. Composición grasa de diversos alimentos servidos en establecimientos de “comida rápida”. Nutr Hosp. 2008, 23 (2):148-158.
- Torres, M^a Lourdes de; Francés, Marina. La dieta equilibrada. Guía para enfermeras de Atención Primaria. 2007