

## Proyecto: “Vida Sana, Mente Sana”.

### “Aprendiendo y disfrutando una vida saludable!”

ANEXO 7.2.
PROPUESTA TÉCNICA ESCUELAS SALUDABLES
METODOLOGÍA DEL PROYECTO

**MOTIVACION:** Una comunidad educativa, caracterizada por la diversidad cultural, pobreza y la presencia de niños de origen rural se encuentra frente a desafíos en aspectos como recreación, educación nutricional y actividades deportivas. Por tanto, es urgente implementar un plan educativo integral que promueva la salud nutricional y mental.

OBJETIVO GENERAL
Promover hábitos de vida activa y saludable en estudiantes de la escuela rural San Sebastián de Ñielol a través de la implementación de actividades formativas, deportivas, alimentación saludable <b>que involucren a las familias de forma integral:</b> alumnos y sus padres. Además, buscamos fomentar su desarrollo integral (psicológico y social) y prevenir enfermedades asociadas a la obesidad y el sedentarismo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Actividades físicas y deportivas: 1.1 Enseñar e implementar programas cortos de actividades físicas y juegos que los alumnos puedan implementar en sus comunidades familiares y familiares. 1.2 Proporcionar materiales y equipamientos para la realización de la práctica de las actividades físicas y lúdicas. 2. Alimentación saludable: 2.1 Enseñar tipos de alimentos, dietas saludables y hábitos de alimentación que los alumnos puedan implementar en casa. 2.2 Proporcionar los materiales y recursos necesarios para los alumnos planifiquen menús semanales y preparen algunos alimentos sanos. 3. Educación para la salud: mental 3.1 Fomentar hábitos saludables mentales personales: regulación de tiempo de uso de celular, planificación del sueño y manejo de pensamientos tóxicos. 3.2 Fomentar de hábitos de resolución de problemas familiares y sociales mediante la discusión sana y democrática. Enseñar a buscar apoyo en especialistas en el sistema de salud público.

## FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO

Justificamos y argumentamos el proyecto "Vida Sana, Mente Sana" en el contexto rural y de población indígena vulnerable razones de naturaleza social, salud, emocional, económica y educacional, entre las que se pueden mencionar:

- Demográficos: Según las proyecciones del SENS0 2017, para el 2020 los niños y adolescentes constituirán el 21.44% (0 a 14 años) y los adultos el 40.05% (30-64 años) lo cual corresponde al 61,49%. Por tanto, la población formada de alumnos y padres estará formada por una parte importante de la población y la relevancia enfocarse en ambos grupos é alta.
- Social: el proyecto busca mejorar la calidad de vida mental y social de los alumnos (as) y sus familias. Buscamos evitar la violencia intrafamiliar y en la comunidad.
- Salud: el proyecto puede contribuir a prevenir enfermedades asociadas a la obesidad y el sedentarismo, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, entre otras que dañan las familias vulnerables.
- Económica: Según la encuesta CASEN 2020, la región de la Araucanía posee las comunidades rurales más pobres del país. El proyecto puede provocar un impacto positivo en reducir los costos asociados a la atención médica y al tratamiento de enfermedades crónicas, accidentes por agresiones físicas en eventos sociales, disminuir el alcoholismo que incurren en gastos para las familias como para los municipios.
- Educacional: el proyecto puede contribuir a mejorar la calidad de la educación en la escuela rural, fomentando el aprendizaje activo y participativo, y promoviendo la integración de los contenidos curriculares con la vida cotidiana de los estudiantes. Además, puede generar un ambiente de aprendizaje más motivador y significativo, que los ayude a no perder el ritmo de aprendizaje durante el verano.

Empíricos: estudios empíricos evidencian que establecimientos educacionales les promover vida saludable nutricional mental integral familias mejorar indices pobreza desigualdad bienestar comunidades vulnerables rurales.

### **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL APRENDIZAJE**

El proyecto busca promover el desarrollo socioemocional y de comportamiento nutricional través de metodologías lúdicas, creativas e innovadoras. Se realizará una clase semanal en un día a convenir. Consideraremos las siguientes recomendaciones:

- Utilizar diversos tipos de textos digitales/físicos, videos y exposiciones para acercar a los conocimientos previos y motivacionales al inicio del proyecto.
- Fomentar uso de espacios de la escuela, públicos de la común de la comunidad como la cancha de futbol de la comunidad, como el patio, la biblioteca y la sede de vecinos de la comunidad con el objetivo de generar sentido de pertenencia y empoderamiento de su medio próximo.
- Enseñar y aprender a planificar los alimentos durante las tres comidas básicas del día durante una semana. Entregar propuestas de menús básicos semanales de ejemplo.
- En sala de clases, los alumnos cocinan alimentos saludables. Se dividen en grupos cocinando diferente tipo de alimentos. Se priorizará alimentos que no necesiten cocción. Para aquellos que necesiten cocción, una especialista les enseñara a los alumnos junto con sus padres como cocinarlos en la cocina de la escuela.
- Enseñar rutinas de ejercicios individuales de 10 a 15 minutos posibles de realizar en una colchoneta de goma Eva.
- Enseñar rutinas de ejercicios grupales de 10 minutos para ser realizados en familia. Practicaran alumnos y apoderados.

## EJEMPLO DEL DESARROLLO DE UNA ACTIVIDAD

Actividad1: "Preparando una colación saludable"

Horario: 9:00 am - 11:00 am

Naturaleza de la actividad: practicar la elaboración limpia de un sándwiches, jugo y fruta y una forma simple y económica de guardarla en la mochila.

Preparación de los ingredientes: Reúne los ingredientes necesarios para hacer el sándwich, el jugo y la fruta. Lava y corta la fruta en trozos pequeños. Elaboración del sándwich: Coloca los ingredientes del sándwich en el pan. Asegúrate de que los ingredientes estén distribuidos uniformemente. Preparación del jugo: Exprime la fruta o utiliza una licuadora. Agrega azúcar o miel para endulzar el jugo si lo deseas. Empaque de la comida: Utiliza una bolsa de plástico o un recipiente hermético para guardar la comida en la mochila.

Responsable de la actividad: Un docente y un especialista en el área de nutrición y dietética.

Actividad 2: "Practica diario de una rutina de ejercicios en casa"

Horario: 12:00 am - 14:00 am

Identifica tus objetivos: la rutina de ejercicios escogida debe ser para fuerza, elongación o aeróbico. Planifica tu rutina de ejercicios: Elige los ejercicios que se ajusten a los objetivos. Realiza los ejercicios: Trata de trabajar la mayor parte del cuerpo posible y variar los ejercicios para evitar la monotonía y el aburrimiento. Descansa: Descansa al menos un minuto y medio entre series y ejercicio para rendir con éxito durante todo el entrenamiento.

Presentamos un ejemplo breve en 4 pasos para la elongación:

Movimientos de cabeza: Realiza movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello. También puedes hacer movimientos de la cabeza de manera circular. Movimientos de hombros: Levanta los hombros y llévalos hacia atrás y hacia adelante. Estiramiento de brazos: Estira los brazos en cruz y haz movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás. Estiramiento de piernas: Siéntate en el suelo con las piernas estiradas y trata de tocar tus dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 60 a 80 segundos.

## ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN PARA EL APRENDIZAJE

A continuación, presentamos los indicadores de los objetivos

Uso de textos digitales/físicos, videos y exposiciones

Indicador: Comprensión los textos y charlas aplicadas.

Evaluación: usar pruebas de comprensión, resúmenes escritos, discusiones grupales y aplicaciones prácticas.

Uso de espacios de la escuela y de la comunidad

Indicador: Cantidad de espacios utilizados y frecuencia de uso.

Evaluación: Se evaluará cuántos espacios diferentes se han utilizado y con qué frecuencia, así como el impacto que esto ha tenido en el sentido de pertenencia y empoderamiento de los alumnos.

Planificación de las comidas

Indicador: Calidad de las propuestas de menús semanales.

Evaluación: Se evaluará la calidad nutricional de los menús propuestos y la habilidad de los alumnos para planificar sus comidas.

Cocina en clase

Indicador: Participación de los alumnos en la cocina y variedad de alimentos cocinados.

Evaluación: Se evaluará la participación activa de los alumnos en la cocina y la variedad de alimentos que son capaces de cocinar.

Rutinas de ejercicios individuales

Indicador: Cumplimiento de las rutinas de ejercicios.

Evaluación: Se evaluará si los alumnos realizan las rutinas de ejercicios propuestas y su habilidad para realizarlas correctamente.

Rutinas de ejercicios grupales

Indicador: Participación en las rutinas de ejercicios grupales.

Evaluación: Se evaluará la participación de los alumnos y sus familias en las rutinas de ejercicios grupales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Censo de Población y Vivienda de Chile 2017: Instituto Nacional de Estadísticas (INE). (2017). Censo de Población y Vivienda 2017.
2. Encuesta CASEN 2020: Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2020). Encuesta CASEN en Pandemia 2020.
3. Centro de Investigación en Nutrición y Salud Pública. (s.f.). Alimentación escolar y rendimiento académico. Recuperado de <https://sph.berkeley.edu/alimentacion-escolar-y-rendimiento-academico>
4. FAO. (2019). Alimentación escolar. Recuperado de <http://www.fao.org/chile/programas-y-proyectos/alimentacion-escolar/es/>
5. Journal of School Health. (2017). School-Based Health Promotion and Physical Activity During and After School Hours. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/josh.12520>
6. Preventive Medicine. (2017). The impact of school-based health promotion on quality of life and medical costs. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743517301486>
7. Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2020). Encuesta CASEN en Pandemia 2020. Recuperado de [https://www.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/casen/docs/CASEN\\_Pandemia\\_2020.pdf](https://www.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/casen/docs/CASEN_Pandemia_2020.pdf)