

✚ **Título:**

“Celebra la vida, se Feliz y contagia a los que están a tu alrededor”

✚ **Institución:**

Colegio Nuestra Señora del Carmen

✚ **Localidad:**

Río Cuarto

✚ **Docentes a Cargo:**

Señorita Rosana González (segundo grado)

Profesora Rita González

Profesora Silvia Orlando

Profesora Dora Guerri

✚ **E-mail**

[rfg1413@hotmail.com](mailto:rfg1413@hotmail.com) (Prof. Rita González)

✚ **Contextualización, periodo de realización, Justificación**

Dios nos regaló el don de la vida y nos materializó en un cuerpo que crece y madura, un cuerpo al que debemos cuidar. Pero para poder hacerlo primero tenemos que conocerlo, saber cómo funciona y que cosas le hacen bien y que otras pueden dañarlo.

Un cuerpo triste es potencial para que se transforme en un cuerpo enfermo. Mientras que en un cuerpo sano n hay fatiga, cansancio, desgano.

Es necesario incorporar hábitos de alimentación higiene y cuidado de nuestro cuerpo desde temprana edad, desde niños, así nos aseguramos que estos están instalados.

Los adultos somos los encargados de transmitir valores y hábitos, inculcándoselos y a su vez siendo ejemplo. La familia ocupa un lugar de privilegio en esta tarea, aportan a la misma educadores y pares.

Por esto es importante resaltar la generación de hábitos respecto a la alimentación, el cuidado del cuerpo y la higiene, todos aquellos aspectos que contribuirán a mantener la belleza interna que se ve reflejada en la exterior.

*Este proyecto fue elaborado en forma interdisciplinaria entre las siguientes asignaturas:*

- Salud
- Prácticas de Laboratorio de Física-Química
- Informática

Se ejecutó como prueba piloto en una jornada completa de actividades de segundo grado, en la misma Institución.

Su elaboración demandó tareas durante un mes, en las horas de las tres disciplinas intervinientes.

✚ **Objetivos**

- Promocionar hábitos saludables en las alumnas y que estas sean multiplicadoras en sus familias
- Reconocer a los alimentos como fuente de vida

- Comprender que si hay variedad de nutrientes, hay belleza interna y como consecuencia belleza externa.
- Valorar un cuerpo sano como sinónimo de “Persona Feliz”
- Tomar conciencia que comer sano no significa comer monótono y aburrido
- Utilizar la computadora como herramienta de trabajo
- Por medio de motores de búsqueda en Internet seleccionar información e imágenes apropiadas al tema
- Trabajar con software de edición de imágenes
- Realizar presentaciones en PowerPoint , aplicando hipervínculos, sonidos, botones de acción, efectos, etc.
- Diseño de Folleto Informativo  
Elaborar en el Procesador de Texto las consignas para los juegos lúdicos

### **Actividades**

- Preparar a las alumnas de Cuarto Año A conceptualmente en:

Nutrición y Salud, Valor Calórico de los alimentos, Significación de terminología específica a cada disciplina, Determinación de los diferentes nutrientes en laboratorio, Lectura de etiquetas Nutricionales, Variables que influyen en este proceso, Relación cuerpo sano mente sana, Variedad de nutrientes, Importancia del desayuno, Energía Metabólica, Clasificación de Nutrientes, Aporte Energético, Diseño de Folletos en Computadora y presentación en PowerPoint,

- Realización de diferentes laboratorios
- Comunicación de Información y resultados mediante herramientas informáticas
- Desayuno compartido
- Las alumnas de cuarto año en grupos trabajan con las niñas de segundo grado sobre “*La Importancia de desayunar*” con actividades ludo cognitivas
- Comunicación oral a las alumnas de los terceros años sobre la importancia que representa DESAYUNAR como así también transmitir la experiencia vivida
- Elaboración de folleto informativo, que las niñas llevarán a su casa para compartir en familia.
- Elaborar y ejecutar campañas de Promoción y Sensibilización sobre el hábito de desayunar
- Reflexionar en conjunto sobre nuestros, hábitos alimentarios

### **Resultados Obtenidos**

Los resultados obtenidos fueron los esperados. Las niñas captaron el concepto de cuán importante es el desayunar, los tipos de alimentos que el cuerpo necesita incorporar en la primera ingesta del día.

Además las alumnas llevaron en el cuaderno la información Teórico-Práctica para compartir con la familia.

Cada grupo pudo resolver las distintas actividades planteadas sobre el tema, por las alumnas de cuarto año.

### **Dificultades**

No se encontraron dificultades a pesar de que sería importante disponer de mayor tiempo para el desarrollo más acabado del proceso a largo plazo .

### **Valoración de la Experiencia**

La experiencia tiene un valor indiscutible desde el punto de vista de lo que significa una correcta alimentación para un cuerpo saludable , que implica mejor y mayor rendimiento no solo en las actividades físicas sino mayor concentración y rendimiento académico.

### **Perspectiva Futura**

Se planea realizar un monitoreo(se verá la forma más adecuada: encuestas, actividades varias, etc) entre las alumnas de segundo grado para ver si se lograron cambios de hábitos en sus hogares , con respecto a los alimentos consumidos en el desayuno.

### **Bibliografía**

Propias para cada disciplina en el nivel medio

### **Anexo**

Fotos