



## Recursos



### Prácticas de higiene



Actividad:



“Moviéndonos”

Láminas con orientaciones sobre el correcto lavado de manos con jabón y agua, y en seco con líquido antibacterial.

#### Preguntas Orientadoras

1. ¿Cómo es el correcto lavado de manos con jabón y agua?
2. ¿Cómo es la correcta desinfección de las manos con gel antibacterial?
3. ¿Por qué es necesario utilizar jabón para lavarse las manos?
4. ¿Si usted va a manipular alimentos, ¿en qué momento debe lavarse las manos?, ¿Por qué?
5. ¿Si una persona que sufre de parasitismo intestinal va al baño y luego manipula alimentos sin haberse lavado las manos, ¿Qué le puede pasar a esos alimentos y a las personas que las consumen?
6. ¿Por qué es importante el correcto lavado de las manos?
7. ¿Disponen de los elementos básicos para lavarse las manos?
8. ¿Utilizan toallas limpias para secarse las manos después de lavarlas?
9. ¿Tienen la costumbre de lavarse bien las manos?



### Actividad física

Actividad:



“Moviéndonos”

- Empieza con unos movimientos de calentamiento, luego sigue con una rutina sencilla de movimientos rítmicos y repetitivos -activación- y finaliza con unos estiramientos, todo con una música de fondo, los movimientos son sencillos, fáciles de realizar, agradables y se pueden efectuar de pie.
- Música de la rutina grabada en MP3 que él o la docente podrá utilizar para dirigir la sesión, en caso de que no pueda contar con un TV o computador para proyectar el video, es necesario que la o el docente haya podido visualizar el video y aprender la rutina sugerida para dirigirla personalmente.
- Afiche de la estrategia en el que se representa el papel que juegan los tres ejes en un estilo de vida saludable.



La educación es de todos

Mineducación



La educación es de todos

Mineducación



## PAE

Guía práctica para personal administrativo



y del Programa de Alimentación Escolar



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef

unicef



## Alimentación saludable



### Desempeño:

- Reconocer la diversidad de alimentos saludables que existen en cada región.



### Indicador de desempeño:

- Elabora una propuesta de menú que incluya durante una semana alimentos saludables propios y autóctonos de cada región.

### Algunas propuestas:

“Los alimentos saludables propios del lugar en el que vivo”



Personal administrativo y PAE



## Prácticas de higiene



### Desempeño:

- Apropiar la práctica adecuada de lavado de manos en momentos claves.



### Indicador de desempeño:

- Elabora una representación gráfica sobre cómo las niñas, niños, adolescentes y jóvenes deben realizar un correcto lavado de las manos.

### Algunas propuestas:

“La importancia del correcto lavado de manos”



Personal administrativo y PAE



## Actividad física



### Desempeño:

- Relacionar el goce de la actividad física con los estilos de vida saludable.



### Indicador de desempeño:

- Diseña una rutina de movimientos como pausa activa dentro de la jornada laboral de la institución educativa.

### Algunas propuestas:

“Moviéndonos”

Personal administrativo y PAE



### Explorar autónomo

- Indaga en diferentes escenarios de la institución educativa (biblioteca, comedor escolar, tienda escolar saludable, entre otros) sobre los alimentos propios que podrían hacer parte de la alimentación saludable de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.



### Movilizar autónomo

- Dialoga con tus compañeras y compañeros sobre los alimentos propios y autóctonos de la región, en relación con los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana, que pueden incluirse en el menú que se ofrece en la institución educativa.



### Impactar autónomo

- Elabora una propuesta de menú que incluya, durante una semana, alimentos propios y autóctonos de la región en la que viven, teniendo en cuenta los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana y el consumo de agua.
- En el momento de atender estudiantes, establece conversaciones acerca de la importancia de tener una alimentación saludable y balanceada.



### Explorar autónomo

- Indaga si hay algún tipo de indicaciones o información en la institución educativa dirigidas a promover que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes se laven las manos.



### Movilizar autónomo

- Pregunta a niñas, niños, adolescentes, y jóvenes de la institución educativa, si tienen el hábito de lavarse las manos y cómo creen que debe efectuarse.
- Observa si cuentan con los elementos básicos para lavarse bien las manos.



### Impactar autónomo

- Deja la tarea significativa de motivarlos a efectuar un correcto lavado de manos en momentos clave de encuentro como antes de recibir los alimentos provistos por el Programa de Alimentación Escolar (PAE) y en el momento de atender la tienda escolar saludable.



### Explorar autónomo

- Indaga con tus compañeras y compañeros si les gustaría efectuar pausas activas durante el trabajo o al finalizarlo.



### Movilizar autónomo

- Elabora una propuesta de pausas activas durante la jornada de trabajo o fuera de ésta.



### Impactar autónomo

- Estructura una pequeña rutina de movimientos como pausa activa, dentro de la jornada laboral de la institución educativa.

