



## 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 los 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 profesionales de campo PAE

de campo PAE

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”



Profesionales de campo



## Prácticas de higiene



### Desempeño:

- Reconocer la importancia del lavado de manos.



### 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”



Profesionales de campo



## 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”



Profesionales de campo



### Explorar

- Indaga sobre alimentos que existen en la región y que considera pueden ser utilizados por sus características de disponibilidad y acceso para el diseño de menús saludables.



### Movilizar

- Por grupos, entrega el juego de cartas que encuentras como recurso en esta caja de herramientas, con definiciones y preguntas para que las y los participantes las resuelvan.
- Entrega un afiche, recursos de esta caja de herramientas, con el icono del plato saludable de la familia colombiana.



### Explorar

- El equipo docente pregunta cuál es la importancia de efectuar un correcto lavado de manos.



### Movilizar

- Invita a socializar en grupo, a partir de láminas que contienen definiciones y las preguntas para resolver que encontrarás en la sección de recursos de esta guía práctica.



### Explorar

- Pregunta al grupo de participantes si, como parte de su jornada laboral, tiene el hábito de hacer estiramiento o algún movimiento a manera de pausa activa.



### Movilizar

- Invita a que se pongan de pie y dejen espacio suficiente para mover libremente los brazos.
- Proyecta el video “moviéndonos” y pide que sigan las orientaciones.
- Pregunta cómo se sintieron y si creen que hay alguna relación entre una alimentación saludable, la realización de actividad física y las prácticas claves de higiene.
- Elabora un afiche que represente el papel que juegan los tres ejes para lograr que una persona tenga un estilo de vida saludable, invita a llegar a una conclusión a partir de las respuestas que ofrecen y lo que se propone en el afiche de la estrategia.



### Impactar

- Deja la misión significativa de elaborar un listado que contenga los alimentos propios y autóctonos de la región.
- Correlaciona los alimentos del listado con los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.



### Impactar

- Deja la misión significativa de elaborar una representación gráfica sobre cómo las niñas, niños, adolescentes y jóvenes deben realizar un correcto lavado de las manos.



### Impactar

- Deja la misión significativa de invitar a sus pares a realizar pausas activas para promover estilos de vida saludable en la institución educativa.