



Recuerde



Los estilos de vida saludables* potencian procesos de desarrollo como:

- Construcción de identidad
- Autonomía
- Autorreconocimiento
- Autocuidado
- Cuidado del otro
- Cuidado del entorno y el medio ambiente
- Comunicación



Promover los estilos de vida saludables requiere un trabajo colaborativo entre las instituciones educativas y las familias.



Los invitamos a reconocer y valorar las prácticas de cuidado de las familias y así enriquecer las que se promocionan en la Institución Educativa para llegar a acuerdos y promover en conjunto los estilos de vida saludables.

*Alimentación saludable, prácticas de higiene, actividad física y descanso.



La educación es de todos

Mineducación



La educación es de todos

Mineducación

Profe

Consulte otras ideas de actividades, juegos y recursos didácticos que están disponibles en la caja de herramientas de la Estrategia Estilos de Vida Saludables.



Guía práctica para docentes



GRADOS 1^o a 3^o



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física



Ideas para promover los Estilos de Vida Saludables



Alimentación saludable



Promover la alimentación saludable permite que las niñas y los niños:

- Expresen de diferentes maneras sus gustos y preferencias alimentarias.
- Reconozcan cuáles son los alimentos saludables y los beneficios que estos traen para su cuerpo.
- Apropien hábitos y prácticas alimentarias saludables.
- Tomen decisiones de manera consciente para una alimentación saludable.



Converse con las niñas y los niños sobre sus gustos y costumbres alimentarias de acuerdo con los valores y tradiciones de sus familias y territorios.



Prácticas de higiene



Promover las prácticas clave de higiene permite que las niñas y los niños:

- Reconozcan y valoren sus características corporales y las de los demás.
- Comprendan la importancia de las prácticas de higiene y autocuidado (lavado de manos frecuente, cepillado de dientes, baño diario, cepillado de cabello).
- Realicen y disfruten las prácticas de higiene en su cotidianidad, de manera autónoma.
- Participen en acciones de limpieza, organización, preservación y cuidado de su espacio físico y su entorno.
- Reconozcan y comprendan la relación entre las condiciones de su entorno y su estado de salud.



Converse con las niñas y los niños sobre sus hábitos, los de sus familias y territorios, de acuerdo a sus costumbres, valores y tradiciones.



Actividad física



Promover la actividad física y el descanso permite que las niñas y los niños:

- Participen libremente de juegos, de expresión dramática y la práctica de algunos deportes de acuerdo con sus gustos y preferencias.
- Reconozcan y comprendan la importancia de la actividad física y el descanso para su salud y bienestar.
- Disfruten de situaciones que implican actividad física, en las que trepan, recorren caminos, superan obstáculos y exploran diferentes posibilidades de movimiento.
- Expresen libremente si tienen cansancio, necesitan una pausa o tienen sueño, y tomen decisiones de manera consciente para disfrutar de la actividad física y del descanso.



Converse con las niñas y los niños sobre sus prácticas que impliquen actividad física y descanso, las de sus familias y territorios, de acuerdo a sus costumbres, valores y tradiciones.

Promueva experiencias que permitan que las niñas y los niños:



Investiguen y descubran el origen de los alimentos, su valor nutricional y sus preparaciones.	Elijan ingredientes y participen en la elaboración de diferentes recetas, reconociendo costumbres y tradiciones propias de su territorio y sus familias.
Disfruten de los momentos de alimentación que se viven en el establecimiento educativo.	Tomen decisiones relacionadas con el consumo de alimentos saludables.

Algunas propuestas:

- Realizar un picnic o comidas al aire libre, acompañadas del disfrute de experiencias literarias y de juego.
- Leer y analizar etiquetas de diferentes alimentos comerciales consumidos frecuentemente por las niñas y los niños.
- Invitar a las familias o personas de la comunidad para compartir costumbres y recetas tradicionales.
- Invitar personas expertas (nutricionistas, agricultores, campesinos, cocineras y cocineros, manipuladoras de alimentos, tenderos escolares) para promover prácticas de alimentación saludable.
- Preparar de manera colectiva diferentes recetas.
- Acompañar de manera sensible los momentos de alimentación durante la jornada escolar (PAE y tienda escolar) comprendiendo que también se trata de un momento pedagógico que favorece la construcción de estilos de vida saludables.

Promueva experiencias que permitan que las niñas y los niños:



Incluyan en su rutina prácticas como el lavado de manos frecuente en momentos claves y el cepillado de dientes durante la jornada escolar.	Reflexionen y anticipen los cambios de su cuerpo a lo largo del tiempo y se reconozcan como seres con características que los hacen únicos.
Reconozcan y apropien las prácticas de higiene (lavado de manos frecuente, disposición adecuada de residuos sólidos y cepillado de dientes) y la relación con su salud y bienestar.	Tomen decisiones para el autocuidado, el cuidado de los demás y de su entorno.

Algunas propuestas:

- Incluir como parte de la rutina escolar las prácticas clave de higiene.
- Disponer en el aula de un lugar limpio donde se ubiquen los elementos de higiene personal de las niñas y los niños, de acuerdo con las orientaciones de la autoridad sanitaria.
- Realizar jornadas especiales de autocuidado que incluyan actividades como: corte de uñas, masaje con crema, lavado y cepillado suave del cabello.
- Promover visitas de personas expertas del área de la salud (odontología, nutrición, enfermería, entre otras), de medicina tradicional y sabedores de la comunidad que compartan con las niñas y los niños la importancia de las prácticas de higiene para la vida diaria.
- Garantizar en la rutina escolar el lavado de manos frecuente, con agua y jabón y siguiendo los pasos sugeridos por la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud.

Promueva experiencias que permitan que las niñas y los niños:

Disfruten de las posibilidades de movimiento y actividad que les ofrece su cuerpo de manera espontánea y natural así como, de hacer pausas y descansar con autonomía.	Acompañar y promover momentos de recreación de las niñas y los niños durante la jornada escolar.
Reconozcan la importancia de la actividad física y el descanso para su salud y bienestar.	



Algunas propuestas:

- Realizar jornadas que promuevan la actividad física a través de circuitos motores, pistas de obstáculos, espacios de danza y prácticas deportivas.
- Realizar caminatas ecológicas y salidas de campo, si es posible invite a las familias.
- Tener en cuenta los modos y tiempos de desplazamiento que las niñas y los niños usan para llegar al establecimiento educativo al momento de realizar la planeación de la jornada escolar.
- Acompañar y promover momentos de recreación de las niñas y los niños durante la jornada escolar.