



Recursos



Alimentación saludable

Actividad:



“Conociendo los grupos de alimentos del plato saludable”

- Afiche del plato saludable de la familia colombiana



Prácticas de higiene

Actividad:



“Lavado de manos”

- Afiche sobre el lavado de manos en momentos claves
- Afiche sobre el lavado de manos en seco



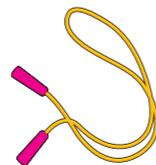
Actividad física

Actividad:



“Salta la golosa”

- Golosa en lona



La educación es de todos

Mineducación



La educación es de todos

Mineducación

Estudiantes

comiencen su compromiso con los



Guía práctica para estudiantes



GRADOS 1° a 3°



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef

unicef



Ideas para promover los Estilos de Vida Saludables



Alimentación saludable



Tener una alimentación saludable te permite :

- Expresar de diferentes maneras tus gustos y preferencias alimentarias.
- Reconocer los alimentos saludables y los beneficios para tu cuerpo.
- Participar en la elección de alimentos.
- Tener y practicar hábitos alimentarios saludables.
- Tomar decisiones para una alimentación saludable.



Conversa con tu familia, compañeras, compañeros y docentes sobre tus gustos y costumbres de alimentación.



Prácticas de higiene



Tener prácticas clave de higiene te permite:

- Valorar las características de tu cuerpo y las de los demás.
- Comprender la importancia de las prácticas de higiene y autocuidado (lavado de manos frecuente, cepillado de dientes, baño diario, cepillado de cabello).
- Realizar y disfrutar las prácticas claves de higiene, en tu cotidianidad, de manera autónoma.
- Disfrutar de las prácticas claves de higiene en tu cotidianidad y de manera autónoma.
- Comprender la relación entre las condiciones de tu entorno y tu estado de salud.



Conversa con tu familia, compañeras, compañeros y docentes sobre tus hábitos de higiene y cuidado personal.



Actividad física



Practicar actividad física y descansar te permite:

- Participar libremente de juegos de expresión corporal y la práctica de algunos deportes de acuerdo con sus gustos y preferencias.
- Reconocer la importancia de la actividad física y el descanso para tu salud y bienestar.
- Disfrutar de situaciones que implican actividad física, en las que trepas, recorres caminos, superas obstáculos y exploras diferentes posibilidades de movimiento.
- Expresar libremente si sientes cansancio, tienes sueño y tomas decisiones de manera consciente para disfrutar de la actividad física y del descanso.



Conversa con tu familia, compañeras, compañeros y docentes sobre tus prácticas de actividad física y descanso.

Algunas propuestas:



Explorar autónomo

- Descubre el origen de tu alimento o plato favorito.
- Investiga el valor nutricional de tu alimento favorito.
- Busca preparaciones tradicionales con tu alimento favorito.



Movilizar autónomo

- Elabora con tus compañeras y compañeros una receta que contenga alimentos propios de tu región.
- Crea con tu familia tu propia versión del plato saludable de la familia colombiana. No olvides reconocer y mantener los grupos de alimentos y comparte tu experiencia en clase.
- Crea tu propia receta saludable.



Impactar autónomo

- Organiza con tus compañeras, compañeros y docentes el momento del refrigerio o el almuerzo en la institución educativa, para disfrutar en comunidad este momento de alimentación (piensa en la organización y limpieza del espacio, poner música, elaboración de manteles, individuales, entre otros).
- Con tu grupo de compañeras y compañeros revisen los alimentos que venden en tu tienda escolar, definan cuáles son saludables y por qué.
- Con tu familia, limpia y organiza el lugar y espacio donde comen.

Algunas propuestas:



Explorar autónomo

- Revisa en casa los elementos de higiene personal tuyos y de tu familia.
- Descubre cómo se lavaban las manos y cepillaban los dientes las culturas antiguas.
- Dibuja la silueta de un compañero sobre un pliego de papel, escribe sus características saludables.



Movilizar autónomo

- Investiga junto con tus compañeras y compañeros los pasos para un adecuado lavado de manos y enséñalos a tu familia.
- Lleva al colegio tus elementos de higiene personal (cepillo de dientes, crema dental, peinilla, etc.) y junto con tus compañeros y maestro personalízalos y ubícalos en un lugar adecuado.



Impactar autónomo

- Organiza con tus compañeras, compañeros y docentes una jornada de autocuidado que incluya actividades como: lavado y cepillado suave de cabello, corte de uñas, masaje con crema, entre otras. Si puedes invita a tu familia.
- Acordar y practicar con tus compañeras, compañeros y docentes el lavado de manos frecuente con agua y jabón en momentos clave durante la jornada escolar.
- Con tu familia define los momentos del día para realizar las prácticas claves de higiene.

Algunas propuestas:



Explorar autónomo

- Juega con un compañero para ver qué tan alto pueden saltar, qué tan rápido corren de un lugar a otro y cuánto tiempo se pueden quedar sin moverse.
- Indaga cuál es la música y danza favorita de tu familia.
- Pregúntale a tus compañeras, compañeros y docentes qué hacen cuando tienen cansancio.



Movilizar autónomo

- Planea y disfruta con tus compañeras, compañeros y docentes una jornada de juegos y recreación.
- Planea y disfruta con tus compañeras, compañeros y docentes actividades de descanso durante la jornada escolar.
- Con tu familia acuerda las rutinas y horarios para prepararte para dormir y levantarte.



Impactar autónomo

- Acuerda y organiza con tus compañeras, compañeros y docentes espacios de juego libre y de práctica de algún deporte durante la jornada escolar.
- Acordar con tus compañeras, compañeros y docentes actividades que permitan tomar pausas y descanso durante la jornada escolar.
- Con tu familia, limpia y organiza el espacio donde duermes y descansas.
- Con tu familia, disfruta de una tarde de juegos o deporte.