



**Prof:** Liliana Durán, Constanza Drago, María Virginia Tenca

**INSTITUTO EDUCATIVO MODELO**  
**Departamento de Cs Exactas y Naturales**

Proyecto de Valores 2012  
**“La Salud como valor”**

**CAMPAÑA DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA ESCUELA**

**FUNDAMENTACIÓN**

Consideramos que educar para la salud significa facilitar la adquisición de recursos, estrategias y conocimientos que ayuden a las personas y las comunidades a desenvolverse, relacionarse, actuar y responder a los desafíos cotidianos y excepcionales que plantea la vida, de una manera constructiva, inteligente, responsable, respetuosa y cuidadosa de sí misma y de los otros.

Pensamos que ésta es una función que debe ser asumida por la escuela, la del cuidado y la promoción del desarrollo saludable de los alumnos.

“Asegurar el derecho a la salud” es la inversión que cada sociedad debe hacer para generar a través de la capacidad creadora y productiva de los mismos, un futuro social u humano sostenible. “Organización Panamericana de la Salud”.

Trabajaremos este año promoviendo **el valor del cuidado** y bienestar de la población escolar. Cuidar no es sólo dejar ser y crecer a los otros

sino construir las condiciones materiales de crecimiento. Es cuidar ofrecer recursos de información, es cuidar despertar interrogantes dinamizadores para el crecimiento, es cuidar aportar contenidos enriquecedores. **Aprender a comer**, para mantenerse sanos, evitando los trastornos alimentarios que puedan aparecer en esta edad, es parte del trabajo pensado para éste año.

## **OBJETIVOS**

Concientizar a la población escolar de la importancia que tiene la buena alimentación para prevenir enfermedades y conservar la salud.

Generar espacios de intercambio y reflexión colectiva sobre hábitos saludables.

Potenciar habilidades de trabajo en equipo e intercambio de experiencias.

Promover el espíritu crítico.

Participar activamente contribuyendo al bien común.

Formar agentes multiplicadores de salud y trabajar por la prevención inespecífica.

Reflexionar sobre la comunicación como herramienta de prevención

Elaborar un plan de comunicación sobre hábitos saludables.

**Responsables:** Docentes del depto de Cs Exactas y Naturales, con 3º año.

## **METODOLOGÍA Y RECURSOS**

Los docentes a cargo facilitarán el proceso de enseñanza-aprendizaje, guía y brindarán las herramientas necesarias a los alumnos para su autogestión y construcción personal de aprendizajes significativos.

a) **Presentación:** se presentará el proyecto a la comunidad educativa y se indagarán conocimientos previos. Esto a través de charlas grupales y encuesta.

b) **Implementación:** se realizarán actividades específicas con 3º año en particular y para todo el secundario en general.

Dichas actividades se llevarán a cabo en etapas de **mayo a noviembre**

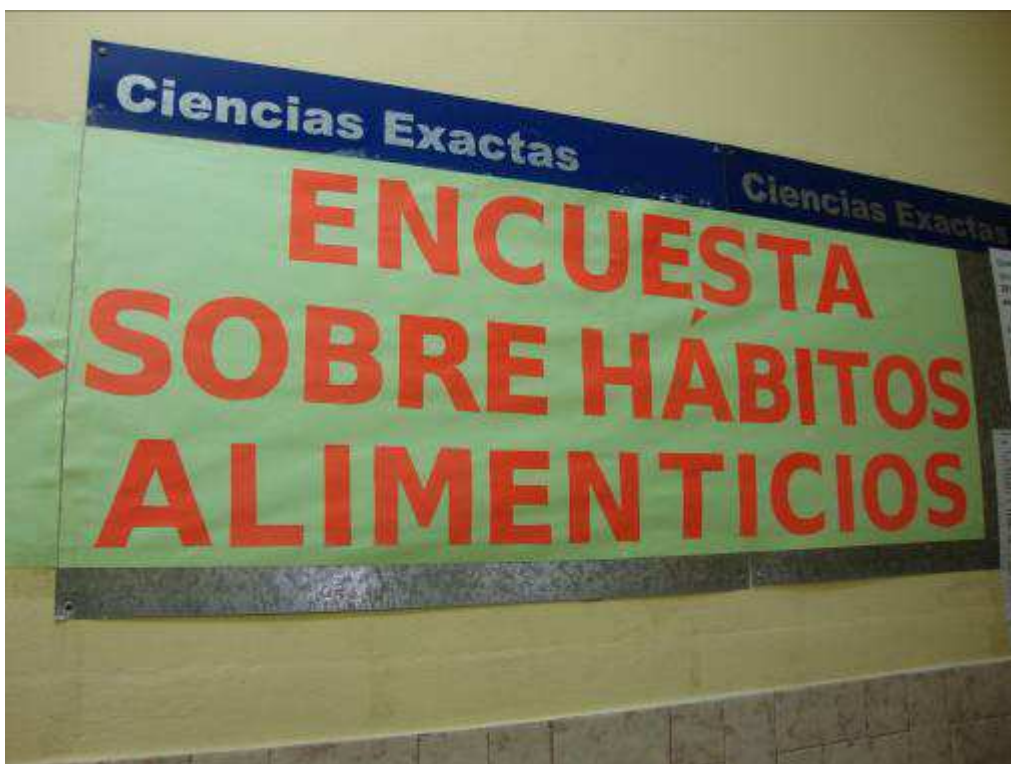
1- se recolectarán y registrarán los datos de la encuesta sobre hábitos alimentarios.

2- se darán charlas grupales, se proyectarán videos, se analizará y reflexionará sobre cómo se habla en los medios masivos de comunicación del tema y sobre la influencia de la publicidad en los hábitos alimentarios. (a través de lecturas, campañas gráficas y propagandas).

3- se comunicarán los resultados de las encuestas (a través de gráficos circulares, de barras, en carteleras y boletín digital).

4- se trabajará en la elaboración de un **plan de comunicación** para la comunidad educativa, sobre aquellos hábitos necesarios de modificar a partir de lo indagado en las encuestas y charlas grupales.

Alumnas de 3° año realizaron la encuesta a todos los alumnos de secundario y a sus docentes.  
Ha sido difundida a través de la cartelera del Depto de Cs Exactas y Naturales con anticipación a su realización.



Encuesta sobre hábitos alimentarios					
Nombre y Apellido:					
Sexo:					
1 - ¿Desayunas?					
Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>		A veces <input type="checkbox"/>	
¿Qué?					
2 - Señala del siguiente listado, 3 alimentos ingeridos más frecuentemente					
Lácteos	<input type="checkbox"/>	Verduras	<input type="checkbox"/>	Pastas	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	Legumbres	<input type="checkbox"/>	Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	Cereales	<input type="checkbox"/>	Dulces elaborados	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>	Pan	<input type="checkbox"/>	Golosinas	<input type="checkbox"/>
Pollo	<input type="checkbox"/>	Arroz	<input type="checkbox"/>	Frutas secas	<input type="checkbox"/>
- Señala del siguiente listado, 3 alimentos ingeridos menos frecuentemente					
Lácteos	<input type="checkbox"/>	Verduras	<input type="checkbox"/>	Pastas	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	Legumbres	<input type="checkbox"/>	Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	Cereales	<input type="checkbox"/>	Dulces elaborados	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>	Pan	<input type="checkbox"/>	Golosinas	<input type="checkbox"/>
Pollo	<input type="checkbox"/>	Arroz	<input type="checkbox"/>	Frutas secas	<input type="checkbox"/>
3 - ¿Cuál de estos aderezos consumes en las comidas?					
Mayonesa	<input type="checkbox"/>	Ketchup	<input type="checkbox"/>	Mostaza	<input type="checkbox"/>
		Salsa Golf	<input type="checkbox"/>	Ninguno	<input type="checkbox"/>
4 - ¿Cuál es tu comida preferida?					
5 - ¿Consumes frutas?					
Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>		A veces <input type="checkbox"/>	
¿Cuáles?					
6 - ¿Hiciste dieta alguna vez?					
Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>		A veces <input type="checkbox"/>	
¿Por qué?					
7 - Bebidas ingeridas diariamente					
Gaseosa	<input type="checkbox"/>	Jugos	<input type="checkbox"/>	Agua	<input type="checkbox"/>
		Soda	<input type="checkbox"/>	Bebidas alcohólicas	<input type="checkbox"/>
8 - ¿Con qué frecuencia consumes comida chatarra?					
Muchas veces	<input type="checkbox"/>	Pocas veces	<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>
9 - Has cambiado tus hábitos por la crisis económica?					
Si <input type="checkbox"/>		No <input type="checkbox"/>			

La información obtenida de la encuesta la daremos a conocer a través de la cartelera y por boletín digital próximamente.