

Hábitos de Vida Saludable

Alumnos de 6° B LEP

Nora Lizeth Ángeles Vargas

Yésica Ramírez Juárez

Karla Cecilia Rángel Céspedes

Roberto Reyes Valero

Erick Alexander Sánchez Rivera

Día con día, dentro de las escuelas primarias se logra percibir una enorme falta de concientización sobre la correcta alimentación, motivo por el cual, los alumnos normalistas que realizan sus prácticas profesionales en de la escuela primaria “Simón Bolívar”, tomaron la decisión de implementar el Proyecto de Intervención Socioeducativa “Hábitos de Vida Saludable”.

Dicho proyecto estuvo orientado a fortalecer los hábitos saludables a través de la concientización sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud; esto último a partir de actividades diseñadas para dar respuesta a las necesidades que presentaban los grupos a los que estuvo dirigido, es decir, alumnos de primer y segundo grado.

Por lo que corresponde a las actividades, es necesario recalcar que se implementaron tres acciones, la primera denominada “Aprendamos a comer” consistió en llevar a la escuela primaria un experto en el tema de la alimentación, para brindar a los alumnos información inequívoca enfocada en la manera adecuada de llevar una dieta.

La segunda actividad llamada “Recetas mágicas” tuvo como objetivo incentivar la correcta alimentación a la comunidad escolar, en ésta, se presentó a los alumnos diferentes platillos referentes a una dieta equilibrada y variada, ofrecida en cinco momentos (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

Como última actividad, se realizó un zumbatón dirigido a los padres de familia, los alumnos y maestros de la escuela primaria, éste tuvo como propósito fomentar la activación física a través del baile como opción para mejorar la condición física y prevenir enfermedades.

Al término del proyecto, en consideración con los resultados obtenidos por medio de la aplicación de instrumentos, damos por sentado que los alumnos a quienes iba dirigido el proyecto lograron concientizar sobre los hábitos saludables en cuestión de alimentación y ejercicio físico, debido a los cambios presentados en sus almuerzos escolares, sustituyendo en gran parte la comida chatarra por frutas y pequeños snacks.

Evidencia fotográfica.



Presentación del Proyecto de Intervención Socioeducativa a la comunidad escolar y alumnos de primer y segundo grado siendo participes de la primera actividad “Aprendamos a comer”, escuchando la plática impartida por una nutrióloga.



Alumnos normalistas preparando la actividad “Aprendamos a comer”.



Tercera actividad del Proyecto Hábitos de Vida Saludable. "Baila por tu Salud".

