

# MUESTRA DE EXPERIENCIAS EDUCATIVAS EN EL MARCO DE LA INVESTIGACIÓN ESCOLAR

**TÍTULO: EL CUERPO HUMANO: SU ALIMENTACION**

**ZONA Nº15**

**ESCUELA SAN JOSÉ OBRERO**

**NIVEL: PRIMARIO**

**AREA: CIENCIAS NATURALES.**

**GRADO: 4to B.**

**AÑO: 2020.**

## **RESUMEN**

El presente proyecto pretende propiciar el conocimiento del cuerpo humano en los alumnos de 4 grado y concientizar por los malos hábitos alimenticios que tenemos y alertar por las enfermedades que esto puede traer. Los cuidados hacia el cuerpo son variados: desde la alimentación, el afecto, la recreación, el juego, el deporte y la higiene corporal, hasta el aprendizaje de las necesidades de atención de la salud. Me pareció importante trabajar con esta problemática y profundizar el tema buscando información sobre lo que se debe ingerir para cuidar nuestro cuerpo y evitar así posibles enfermedades.

Se trabajó con información que los niños conocían, investigación en internet, también se realizó una encuesta para saber si se conocía esta problemática. Nuestro proyecto continuara con la difusión de la campaña de concientización extendiéndose a toda la localidad de Famallá.

## **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.**

Todos sabemos que uno de los males de la vida moderna es la **mala alimentación**. Los hábitos alimenticios se han vuelto irregulares, con mayor tendencia en comer mal, abusar de las comidas rápidas, dejar de lado alimentos saludables como frutas y verduras, y todos acompañados de una vida sedentaria. Por ello, debemos tener cuenta cuáles son las consecuencias de una mala alimentación.

## **PROBLEMA.**

***¿Cómo podríamos alimentarnos sanamente para cuidar nuestro cuerpo?***

## **HIPOTESIS.**

***La buena alimentación es muy importante para tener un cuerpo sano libre de enfermedades.***

## **OBJETIVOS.**

- Conocer el propio cuerpo y sus partes y sus posibilidades de acción.

- Reconocer los malos hábitos alimenticios.
- Identificar los alimentos que debemos ingerir Para cuidar nuestra salud.
- Tomar conciencia de las enfermedades que podemos sufrir si tenemos malos hábitos alimenticios.
- Proyectar a las familias de la comunidad educativa lo que aprendimos.

## **CONTENIDOS.**

**Matemáticas:** Estadísticas, gráficos de torta **Lengua:**

Textos informativos y encuestas.

**Ciencias Naturales:** El Cuerpo Humano, su alimentación y cuidado. **Plástica:** colores primarios y técnicas

## **METODOLOGIA.**

- Investigación de distintas fuentes: internet, videos, etc.
- Recolección de información.
- Análisis de datos.
- Virtualidad –videos llamadas–envío de materiales por WhatsApp.

## **RECURSOS.**

- Teléfono, internet, aporte de los padres con libros y revistas. **Recursos humanos-**familias docentes y alumnos. Videos afiches, materiales para realizar técnicas en plástica.
- Recursos tecnológicos computadoras y Tablet.

## **ACTIVIDADES GENERALES**

- Observen la imagen y lean la entrevista **El cuerpo humano Doctor Narigón,**  Conversación virtual para saber las ideas previas de los niños sobre el cuerpo humano.
- Confección de un cuadro con las comidas preferidas de los niños.
- Investigaran acerca de los diferentes tipos de alimentos y su origen.
- Piensa y escribe diferentes clases de alimentos (frescos o envasados )
- Se le pedirá a la familia que colabore con la búsqueda de información sobre la alimentación en libros, folletos e internet.
- Clasificación de los alimentos que consume la familia. Ilustra.
- Analizaran en propagandas los alimentos que son sano y los que no lo son.
- Con la ayuda de mama elabora una receta fácil ejemplo gelatina, ensalada, sopa de verdura etc.

## **NARRATIVA**

Como es de conocimiento de todos los momentos que estamos viviendo por la pandemia mundial de COVID19 se cerraron las instituciones educativas, en este contexto la comunidad de alumnos,

docentes y padres son un objetivo en común, que es que nuestros niños sigan aprendiendo a pesar de las circunstancias, hay cambios importantes en la forma en que lo hacemos (vía WhatApps, copias, videos etc.) esta eventual situación no nos detuvo ante la meta de enseñar y aprender, mientras las clases continúan con normalidad de forma virtual los docentes organizamos planificando y seleccionando contenidos y actividades .Teniendo en cuenta que se trabaja en el área de Ciencias Naturales tenemos como contenido el Cuidado del de nuestro cuerpo, se decidió en conjunto con los otros docentes se decidió trabajar con esta problemática **El cuerpo humano, su alimentación y cuidado**, para concientizar por los malos hábitos alimenticios que tenemos y alertar por las enfermedades que esto puede traer se realizaron unas series de actividades sobre el cuerpo humano –sus partes funciones, alimentación y cuidado, nos pareció importante profundizar el tema para la **MUESTRA DE EXPERIENCIAS EDUCATIVAS EN EL MARCO DE LA INVESTIGACION ESCOLAR** buscando información sobre **qué alimentos necesita nuestro cuerpo para mantenerse saludable y evitar así posibles enfermedades** . Se trabajó con información que los niños conocían, investigación en internet, libros revistas, videos etc. También realizaron una encuesta para saber si se conocía esta problemática así lograron competencias al valorar la importancia de cuidar su cuerpo, saber que los alimentos aportan energías y nutrientes en cantidades diferente que tienen funciones importantes en el cuerpo para tener un buen crecimiento, se logró el desarrollo de habilidades de aprendizaje suficiente para poder llevar a cabo el trabajo de investigación, la fluidez en la exposición oral, al igual que en la articulación para desarrollar las actividades planteada.

Nuestro proyecto continuara con la difusión de la campaña de concientización extendiéndose a toda la comunidad educativa una vez que regresemos a la escuela.

### **RESULTADOS OBTENIDOS.**

Con la implementación del proyecto se buscó promover prácticas de alimentación saludable en la escuela y en nuestra comunidad en general. Así como que los estudiantes asumieran una actitud responsable en relación al cuidado de su cuerpo, pues ello impacto en nuestro desempeño.

### **CONCLUSIONES**

Para llevar una vida más sana y saludable es necesario comer alimentos saludables, en las proporciones correctas, tener una vida activa y hacer algún tipo de ejercicio. Para comer saludable es importante conocer grupos de alimentos y en qué proporción debemos comerlos. Si hacemos esto podemos mejorar nuestra salud, aumentar nuestra productividad y nuestra calidad de vida y evitaremos también el sobrepeso y la obesidad.

### **PROYECCION A LA COMUNIDAD.**

Se elaborará un folleto virtual para ser entregadas a las familias de los alumnos y a su vez el docente de 4 grado enviara a sus pares para ser compartido con el resto de la comunidad educativa

y del barrio. El nombre del folleto tendrá como nombre **UNA BUENA ALIMENTACION MEJORA NUESTRA SALUD.**

Enlace del video sobre la exposición de la puesta en marcha del proyecto presentado:

<https://youtu.be/PtxM5cTUY7I>

## ENTREVISTAS.

1) ¿Es beneficio comer comida chatarra?

SABE	NO	%
SI	29	72
NO	11	28
TOTAL	40	100



2) ¿En tu alimentación consumes verduras y frutas?

SABE	NO	%
SI	26	65
NO	14	35
TOTAL	40	100



3) La alimentación inadecuada y los malos hábitos, ¿pueden ocasionar enfermedades?

SABE	NO	%
SI	35	87
NO	5	13
TOTAL	40	100



4) ¿Los niños pueden llevar una dieta vegetariana?

SABE	NO	%
SI	32	80
NO	8	20
TOTAL	40	100



5) Las carnes blancas y rojas. ¿Son una fuente rica en proteínas?

SABE	NO	%
SI	27	67
NO	13	33
TOTAL	40	100



## ACTIVIDADES QUE REALIZARON LOS CHICOS

