

### 2. Promoción de la vida saludable

#### Observaciones a la o el docente

Se sugiere leer la actividad y evaluar su factibilidad antes de implementarla con los y las estudiantes, para evaluar con anterioridad las posibilidades de llevar a cabo las iniciativas que pudieran surgir por parte de ellas y ellos.

La o el docente realiza una breve introducción e incentiva a sus estudiantes a contar lo que entienden por *vida saludable* (puede pedir que mencionen ejemplos). Luego, rescata los aportes de sus estudiantes y define vida saludable. Se sugiere la siguiente definición: “Se entiende por hábitos y estilos de vida saludable aquellos que propenden y promueven una alimentación saludable, el desarrollo de actividad física, la vida familiar, y las actividades al aire libre. También se consideran algunas conductas y acciones que tengan por finalidad contribuir a prevenir, disminuir o revertir los factores y conductas de riesgo asociado a las enfermedades no transmisibles” (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile).

Las y los estudiantes se dividen por afinidad en grupos de cinco personas para responder la siguiente pregunta que el o la docente escribe en la pizarra: En la vida cotidiana, en la comunidad escolar o en el plano personal, ¿qué acciones se llevan a cabo para favorecer la vida saludable?

El profesor o la profesora pide que cada grupo exponga sus respuestas; solicita a sus estudiantes escoger, entre todas las acciones propuestas, aquellas que podrían implementar como curso, ya sea una vez a la semana o una vez al mes.

La idea es que opten por al menos tres actividades de vida saludable posibles de implementar como curso. Una vez que se han definido, el o la docente solicita a sus estudiantes que se reagrupen por afinidad de acuerdo a la actividad con la que se sienten más identificados. Una vez que se han formado los grupos, se organizan las comisiones para poder llevar a cabo la actividad con la ayuda de la o el docente. Esto puede incluir también la colaboración de la profesora o el profesor de Ciencias o Educación Física y Salud.

Algunos posibles ejemplos de actividades de vida saludable que podrían surgir son: el día del almuerzo saludable, el día del desayuno saludable, el día de la bicicleta, venta de comida saludable, la pausa de trabajo saludable, dar a conocer a los cursos menores hábitos de vida saludable organizando un desayuno saludable con los cursos más pequeños, organizar actividades deportivas en los recreos, etc.

Luego de esta clase, el o la docente deberá tomar decisiones con respecto a los tiempos requeridos para llevar a cabo las distintas iniciativas que puedan surgir de su curso y coordinar con las distintas instancias de la comunidad educativa.

® **Educación Física y Salud** (ver anexo1).