

PROYECTO DE SALUD CARDIOVASCULAR

Ficha técnica

- **Nombre de la actividad** : CREA SALUD
- **Participantes**: Selena Mederos y Magalí Boné
- **Orientador/es (e-mail y celular)**: Pilar Eugui pilareugui@gmail.com
- **Identificación de categoría**: Categoría III
- **Institución** : IFD.
- **Localidad, departamento**: Carmelo , Colonia.



Material:

PROYECTO DE SALUD CARDIOVASCULAR

CREA SALUD

La idea de este proyecto surge de la necesidad de trabajar desde edades muy tempranas la importancia de la salud cardiovascular. Queremos generar en niños de edad escolar el interés por mejorar la calidad de vida, además de estar adquiriendo hábitos saludables. Los niños son potentes agentes de cambio en la comunidad. Interactúan con su familia, amigos, maestros, otras instituciones educativas, medios de comunicación, redes sociales,...

Durante este año fuimos sorprendidos por la pandemia de Covid-19, y ésta nos aisló físicamente. Pero la virtualidad a través de plataforma CREA nos permitió construir una comunidad educativa para cumplir con el objetivo de mejorar la salud cardiovascular.

Uruguay cuenta con una fortaleza, que es el Plan Ceibal, que permite conectar a los niños con docentes ,compañeros ,familias, practicantes ...

Es así, que nace la idea de trabajar la salud- cardiovascular todo el año desde diversas áreas, espacio recreativo, educación física, alimentación, entre otras.


Se generó en plataforma Ceibal un curso llamado CREA SALUD (6RB2-3S26-NCMH5), donde todos los meses se les planteará a los niños desafíos para participar con ideas cardiosaludables.

La forma en la que los niños podrán participar será subiendo su propuesta al curso, CREA SALUD. Se les otorgará una insignia a quien cumpla con el desafío mensual



.Además las tres mejores de cada mes, serán seleccionadas para participar de un programa de radio local contando su desafío y la experiencia de participar e incentivar a la comunidad a cuidar su salud cardiovascular.

Generar una comunidad de aprendizaje virtual a través de plataforma CREA, es uno de los grandes objetivos de este proyecto. Esta nos permite interactuar con todos los actores de la comunidad educativa, respetando los protocolos sanitarios en etapa de pandemia y continuar generando hábitos saludables en ellos, para mejorar su salud cardiovascular y por lo tanto la calidad de vida.

“Nadie educa a nadie, nadie se educa a sí mismo, los hombres se educan entre sí con la mediación del mundo” Paulo Freire

Setiembre 2020	Desafío 1 Ganarás la pieza uno del rompecabezas ¡Una merienda rica, creativa y saludable! 	Consigna 1: Todos los días llevamos una merienda a la escuela. ¿Sabías que esta puede ser saludable? ¿cómo? Te damos algunas ideas: selecciona alimentos o ingredientes con bajo contenido de azúcar, grasas y sal . Estos nutrientes en exceso no son buenos para el corazón Te invitamos a despertar la creatividad. Te pueden ayudar abuelas, tías o hermanas para cumplir el primer desafío
-----------------------	---	--

PROYECTO DE SALUD CARDIOVASCULAR

		<p>Debes grabar un video de no más de 2 minutos explicando como elaboraste la merienda y por que es saludable. Te vemos y escuchamos!!!! Ya casi tienes tu primera pieza.</p>
<p>Octubre 2020</p>	<p>Desafío 2 Pieza 2 del rompecabezas ¡Un juego divertido y creativo para la hora del recreo!</p> 	<p>Consigna 2: ¡Que divertido es el recreo! Si quieres que sea más divertido aún y saludable, evita el uso de pantallas y disfruta de estar con tus compañeros y al aire libre. Piensa en un juego divertido para compartir con tus compañeros de clase, que lo puedan jugar en el recreo, se diviertan y quizás aprendan algo nuevo. ¿Le gustará a la maestra/o? Comparte en CREA un video de no más de 2 minutos en el cual expliques como se llama el juego y las reglas. Te vemos!!!</p>
<p>Noviembre 2020</p>	<p>Desafío 3 ¡Me divierto con los adultos mayores!</p> 	<p>Consigna 3 ¡Que lindas las actividades al aire libre! Este mes te proponemos invitar a los abuelos, tíos, amigos, vecinos,..a realizar una actividad divertida para ti y ellos, a pesar de la diferencia de edad. La deben pensar juntos, y contar en un video de no más de 2 minutos, en que consiste y porque les gusta.</p>