

Desafiando al 2021: Mes de Hábitos de Vida Saludable

Objetivo: Alfabetizar las emociones, los hábitos de vida saludable, las habilidades sociales, la motivación e inclusión escolar y la convivencia en nuestro establecimiento, para favorecer una educación integral en estos momentos de confinamiento y así potenciar diversos ámbitos de la vida de nuestros estudiantes buscando la armonía y el equilibrio en cada uno de ellos y ellas.

IDPS: Hábitos de vida saludable

Indicador: Este indicador evalúa las actitudes y conductas auto declaradas de los estudiantes en relación con la vida saludable, y también sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos beneficiosos para la salud.

Bases del concurso:

- Demuestra cómo junto a tu familia (Mamá, Papá, Hermano/a, Tía/o, Abuelito/a, o quien sea) cuidan de sus hábitos de vida saludable.

¿Qué son los hábitos de vida saludable?

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

- **Consumir** una dieta equilibrada.
 - **Tener** una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
 - **Tener** un patrón y una calidad de sueño óptimo.
 - **Realizar** actividad física.
 - **Evitar** hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
 - **Planificar** el día.
 - **Mantener** siempre una actitud positiva.
- Para participar de este gran concurso, debes enviar un **video** o un **power point** (donde se incluyan fotografías y comentarios). Evidenciando como tú y tu familia cuidan de sus **Hábitos de vida saludable**. **Fecha límite:** viernes 23 de abril, solo hasta ese día se recepcionaran los trabajos.

- Los trabajos serán recepcionados por el departamento de educación física y salud.
 - Tablón asignatura Apartado “Concurso Desafiando al 2021: Mes de los hábitos de vida saludable”
 - Correos Electrónicos profesores de asignatura: hnavarrete@jan.cl ; mfehrenberg@jan.cl ; mbasso@jan.cl
- El Concurso se dividirá en 5 categorías:
 - Prekínder y Kínder
 - Primero y Segundo
 - Tercero y Cuarto
 - Quinto y Sexto
 - Séptimo y Octavo
- Se premiará 1º, 2º y 3º lugar por categoría Con increíbles premios sorpresa.
 - El viernes 30 de abril se dará a conocer a los ganadores del concurso.