

El planteamiento de mi actividad consiste en explorar y descubrir por ellos mismos aspectos relacionados con el desarrollo de Hábitos de Vida Saludable.

En la *Etapa de Educación Infantil* he realizado actividades visuales, a través de juegos e imágenes, relacionadas con llevar una alimentación sana, donde se favorece e interviene la creación de hábitos de higiene y salud (cepillarse los dientes, comidas saludables, ampliación de vocabulario relacionado con la alimentación,...). Y a su vez se ha proyectado diversos vídeos en el ordenador, donde intervienen aspectos relacionados con dicho tema. Luego se ha explicado lo visto en ellos.

En *Educación Primaria* los alumnos han trabajado los hábitos de vida saludable a través de un experimento, relacionado con comer bien y sano, en este caso las legumbres. Teniendo en cuenta la Pirámide de la Alimentación Saludable y viendo en qué posición se encuentran.

Cobra relevancia el ámbito de investigación. El alumno debe aprender a recibir información y a descubrirla, no sólo convertirse en meros receptores. Deben indagar y experimentar. De esta manera se hacen más seguros de sí mismos y mejora su grado de autonomía. Aspectos necesarios en la sociedad actual.

Cada alumno ha germinado en un vaso de plástico tres lentejas, tres garbanzos y tres judías blancas. Ha visto el proceso y los brotes que han ido saliendo al cabo de los días, a través de la observación. Después lo ha plantado con tierra y la han cuidado hasta que ha crecido la planta (luz y agua).

Al acabar el proceso cada alumno se la ha llevado a su casa para seguir cuidándola y viendo cómo crece. En clase van comentando el proceso que lleva su maceta. De esta manera también se fomenta el respeto a la naturaleza y sentirse responsable con dicha planta, además de potenciar su expresión oral a través de vivencias propias. Se han reforzado diversos aspectos: alimentación sana, descubrir y experimentar dando vida a una planta, seguridad, autonomía, motivación, aprendizaje significativo y funcional ...En definitiva, el libro es un soporte básico, los mayores aprendizajes son vivenciales...