



**Estilo de vida saludable y de aprendizaje**

## **GUÍA PARA PADRES DE IO4**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:  
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-  
KA201-064672

# Tabla de contenido

Introducción	4
Horario diario del estudiante	6
Nutrición Infantil	21
Actividad física en niños	42
Estilo de vida	55
Métodos de aprendizaje	75
Nueva tecnología	78
En lugar de conclusiones – Transferibilidad	95
Bibliografía selectiva para padres	105





## Introducción

Gran parte de la vida de los padres adultos se dedica a la crianza del hijo, orientada a brindarle el máximo confort y educación. La implicación de los padres en la vida cotidiana de los niños es un factor importante en su desarrollo emocional, implica aportar los recursos con los que cuentan, ya sea tiempo, energía, atención o habilidades que posee el adulto.

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Missouri muestra que cuando los padres se involucran en la vida escolar de sus hijos, sus posibilidades de éxito en la vida son mucho mayores, según sciencedaily.com. Su éxito será tanto académico como social.

Esta guía apoya a los padres, les ayuda a tomar conciencia de la necesidad de una participación activa y da especial importancia a varios factores, desde el sueño y la nutrición hasta la tecnología como parte integral de la vida para desarrollar un estilo de vida saludable. Los deberes y proyectos realizados con los niños son las actividades más comunes. A estas se pueden sumar otras acciones prácticas a través de las cuales el alumno puede ejercitarse sus habilidades o formar otras nuevas; También se pueden realizar fuera del hogar participando en diversos deportes, círculos creativos, música, pintura.

La participación de los padres en la vida escolar de los niños es percibida como vital por la mayoría de los expertos e investigadores educativos. El nuevo estudio muestra que los padres deben estar lo más cerca posible de sus hijos tan pronto como ingresan a la vida escolar. Además, enfatizan que es necesario seguir programas de formación a través de los cuales los docentes aprendan a mejorar la calidad y cantidad de la interacción con los padres.

Se realizaron varios estudios sobre los hábitos desarrollados por los padres en los Países Bajos, España, Turquía, Grecia, Rumanía, nuestros expertos ejemplificaron las mejores actividades y destacaron las mejores prácticas, con el fin de promover una cultura participativa y que los padres colaboren a favor del estudiante, el principal protagonista del proceso educativo.

La situación actual del estilo de vida y el aprendizaje en los Países Bajos se ha visto influenciada por varios factores, incluidos los avances tecnológicos, la dinámica social cambiante y las reformas educativas. Estos cambios han tenido impactos tanto positivos como negativos en la salud física y mental de los niños. Aquí hay algunas nociones generales con respecto a la situación actual:

- 1. Influencia tecnológica:** La tecnología se ha convertido en una parte integral de la vida de los niños, con un mayor acceso a teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras. Si bien la tecnología ofrece oportunidades educativas y de entretenimiento, el tiempo excesivo frente a la pantalla puede provocar un comportamiento sedentario, una disminución de la actividad física y posibles problemas de salud como la obesidad.
- 2. Estilo de vida sedentario:** El comportamiento sedentario entre los niños se ha convertido en una preocupación en los Países Bajos, ya que está asociado con efectos adversos para la salud. Factores como el mayor uso de dispositivos electrónicos y la disminución de los juegos al aire libre contribuyen a un estilo de vida más sedentario. Se están haciendo esfuerzos para promover la actividad física a través de programas escolares, clubes deportivos e iniciativas públicas.
- 3. Énfasis en el Transporte Activo:** Los Países Bajos son conocidos por su cultura ciclista y se están realizando esfuerzos para promover el transporte activo entre los niños. Muchas escuelas fomentan el ciclismo o la caminata como principal medio de transporte, lo que promueve la actividad física y reduce la congestión del tráfico.
- 4. Nutrición y Alimentación Saludable:** La importancia de los hábitos alimenticios saludables se reconoce cada vez más en los Países Bajos. Las escuelas a menudo proporcionan comidas nutritivas y promueven prácticas de alimentación saludable. Sin embargo, la disponibilidad y el consumo de alimentos poco saludables, como bocadillos y bebidas azucarados, siguen siendo un desafío.
- 5. Concientización sobre la salud mental:** Cada vez hay más conciencia de los problemas de salud mental que afectan a los niños en los Países Bajos. El estrés, la ansiedad y la depresión son preocupaciones comunes. Las escuelas y los sistemas de salud están trabajando para brindar mejores sistemas de apoyo, incluidos servicios de asesoramiento y educación sobre salud mental.
- 6. Reformas educativas:** El sistema educativo holandés enfatiza un enfoque centrado en el niño, centrándose en el desarrollo individual, la creatividad y el pensamiento crítico. Sin embargo, la presión por desempeñarse académicamente, particularmente en la educación superior, puede generar estrés y problemas de salud mental.
- 7. Inclusión y Diversidad:** Los Países Bajos otorgan importancia a la educación inclusiva, con el objetivo de brindar igualdad de oportunidades a los niños de diversos orígenes. Se están realizando esfuerzos para abordar las desigualdades y garantizar que todos los niños tengan acceso a una educación de calidad y servicios de apoyo.
- 8. Educación al aire libre y conexión con la naturaleza:** Hay un reconocimiento cada vez mayor de los beneficios de la educación al aire libre y la conexión con la naturaleza. Las escuelas a menudo incorporan actividades al aire libre, educación ambiental y aprendizaje basado en la naturaleza para promover el bienestar físico y mental.

Es importante tener en cuenta que las experiencias y los resultados específicos para los niños pueden variar según varios factores, como el estado socioeconómico, los antecedentes culturales y las circunstancias individuales.

## El horario diario del estudiante.

### Horario diario del escolar (6-10/11 años) – durante la escuela

Una vez que comienza la escuela, el horario de su hijo cambia mucho con respecto al resto del tiempo. A veces, adaptarse a un nuevo horario puede ser difícil para toda la familia. Sin embargo, es importante que el nuevo alumno descance bien y tenga un estilo de vida saludable para afrontar con éxito los rigores escolares. El horario de cualquier niño que ha llegado a la edad escolar debe organizarse en torno a algunos hitos fijos e importantes en la dinámica de cada día. Aquí hay algunas soluciones que pueden ser consideradas satisfactorias por los padres y que también son "aprobadas" por los niños.

#### 1. Horario de sueño

Comenzamos con este porque para tener éxito, cada niño necesita un mínimo de horas de sueño todos los días. Generalmente, un niño que comienza la escuela a los 6 años, necesita dormir unas 10 horas diarias, con la mención de que hay muchas variaciones individuales: algunos lo hacen muy bien con una noche de sueño de 9 horas, mientras que otros necesitan 11. horas para dar el máximo rendimiento. A la edad de 6 o 7 años, el pequeño escolar ya ha renunciado a su siesta durante algún tiempo. Muchas veces, ni siquiera es factible pensar en la hora del almuerzo, si tenemos en cuenta la gran cantidad de niños que están matriculados en actividades extraescolares.

Si tu hijo es de los que llegan a casa a las 12/13, después de clases, puedes considerar una hora de descanso después del almuerzo, pero no tiene por qué ser de sueño. Ya sea que duerman al mediodía o no, los niños deben acostarse a más tardar a las 10 p. m. cada noche. Suponiendo que se despierten a las 7 a. m., son 9 horas de sueño, lo cual está en el límite.

Eso sí, lo mejor es ajustar la hora de acostarse según el horario de ese día, y la hora de levantarse a la mañana siguiente, y sobre todo en función de cómo se sienta el niño al día siguiente, de lo cansado que esté, de lo bien que se pueda concentrar o de lo difícil que sea. se despierta

Muchos padres se quejan de que cada vez más niños pasan un tiempo precioso frente al ordenador/portátil o con la consola de videojuegos y, por tanto, su horario de sueño puede verse afectado de forma irreversible. Es por eso que, sabiendo esto, puede pensar dos veces antes de comprar una nueva placa base para juegos para su hijo o restringir su acceso a los juegos después de un tiempo determinado.

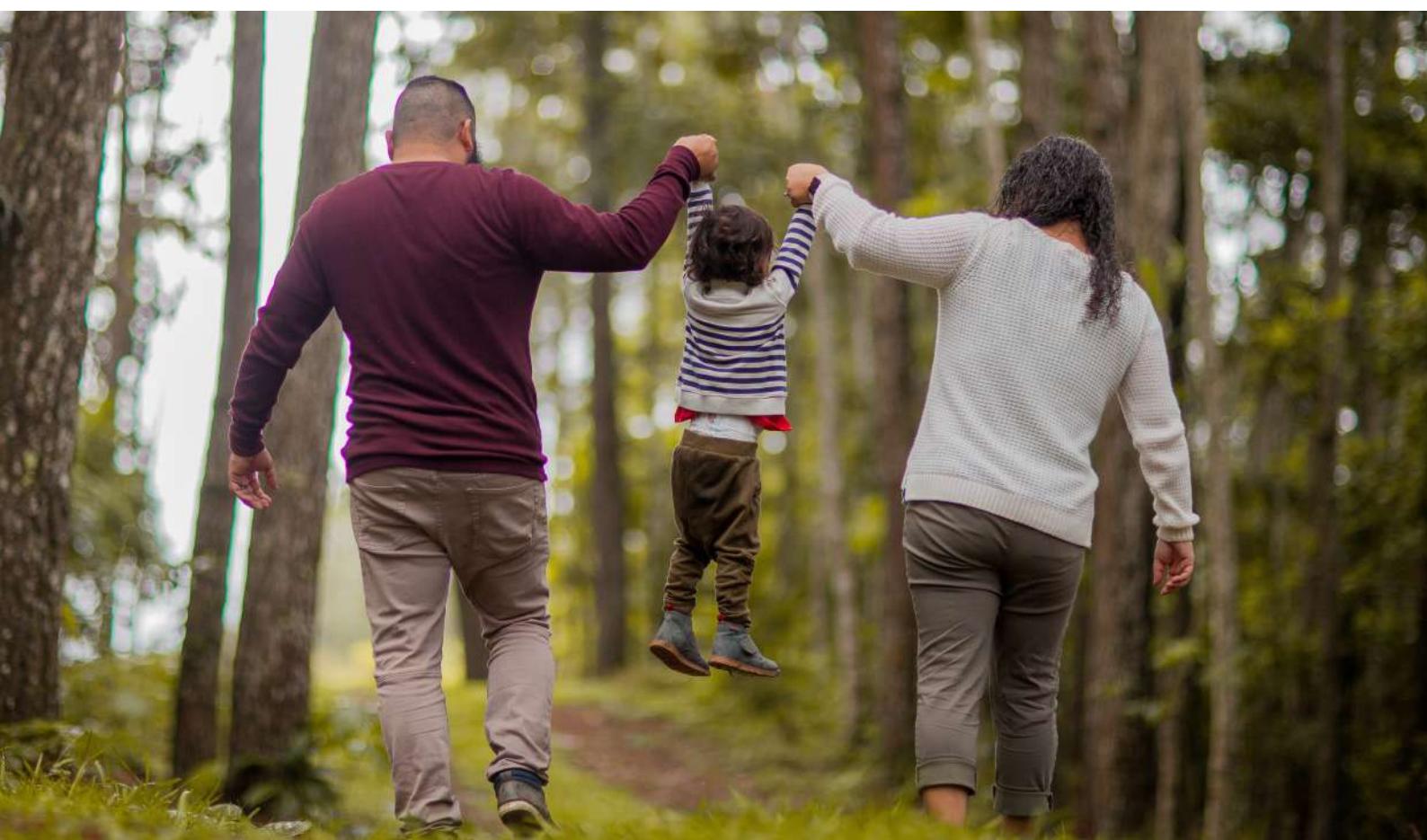
#### 2. Despertarse por la mañana

Por la mañana, los niños que viven cerca de la escuela pueden despertarse a las 7 am o incluso un poco más tarde. Recomendamos que transcurran al menos 30 minutos entre el despertar y el inicio de las clases, de lo contrario el pequeño no tiene posibilidad de desvestirse. Naturalmente, la rutina de la mañana comienza en el baño. Muchos escolares desayunan en casa y reciben un paquete con una merienda para las 10 de la mañana. Debe quedar tiempo para vestirse, cepillarse los dientes, los zapatos y el viaje real a la escuela. Si a su hijo no le gusta despertarse por la mañana, una táctica que puede ayudar es acostarse más temprano por la noche. También será útil dejar todo listo para la noche: la ropa que usará, la mochila, el paquete en el refrigerador, los zapatos, etc. Es ideal tener un horario diario bastante bien establecido,

En primaria, las clases de los niños suelen terminar a las 12; En ocasiones se pueden ampliar hasta 13 con algún opcional. Algunos niños vienen directamente a casa, otros se quedan en el programa "Escuela después de la escuela", mientras que otros son transportados después de la escuela.

Si su hijo llega directamente a casa, probablemente tendrá suficiente hambre para almorzar, después de lo cual los expertos recomiendan un período de tiempo para descansar y relajarse. Pueden ser 30 o 60 minutos para que el niño duerma, se acueste en la cama con un libro o una revista, hable con su abuela o el adulto a su cargo, o incluso vea un episodio de su caricatura o documental favorito. Un horario de trabajo demasiado largo y sin descansos no es necesario para tener éxito. Después de este período de relajación, por supuesto llega el turno de los deberes, parte de la agenda diaria del estudiante. Con más o menos entusiasmo hay que hacerlos, pero no te aconsejamos iniciar toda una guerra por este tema. Recuerde: usted es el padre, no el maestro de su hijo. No es tu trabajo hacer que haga su tarea. La decisión de ignorarlos puede ser propia, y ella debe asumir toda la responsabilidad por sí misma. Es tarea del maestro aclarar a los niños por qué los deberes son importantes, formularlos de tal manera que sean interesantes y tomar las medidas adecuadas si quedan sin hacer.

Lo que puede hacer como padre es ofrecer su apoyo cuando se lo pidan. No estamos de acuerdo con la idea de soplar en la parte posterior de la cabeza de su hijo mientras está trabajando o revisando su tarea; Pero si te piden ayuda, un consejo, una solución, debes estar ahí, disponible e interesado en ayudar. También es bueno hablar sobre la cantidad de tarea que recibe su hijo. Aunque hay mucha exageración sobre este tema, un niño en la escuela primaria no debe hacer la tarea por más de 60 a 90 minutos cada día. Y los 60 minutos mencionados son un valor de compromiso; En occidente se considera que a esta edad 30 minutos es más que suficiente. El horario diario de su escuela no tiene que estar abarrotado.



### 3. El niño en el afterschool

Si al final de las clases no hay un adulto disponible para recoger al niño, puede permanecer en el sistema extraescolar. Almorzará con los otros niños, después de lo cual podrá hacer su tarea. Probablemente se le pedirá un horario escolar modelo si su programa extracurricular funciona por separado de su escuela. Le recomendamos encarecidamente que pregunte cómo va el programa extraescolar, porque no siempre es el preferido por los padres. Está muy bien, por ejemplo, que los alumnos trabajen individualmente, y que el profesor que los supervisa ofrezca su apoyo a demanda, pero no está bien que ofrezca en una bandeja las soluciones en la pizarra, para que los niños las copien. ellos y esto significa que han "hecho" su tarea.

### 4. Noche de hogar familiar

Ya sea que el estudiante llegue a casa a las 12 en punto o solo a las 6 a 7 p., qué problemas encontraron y cómo los resolvieron. Niños en la escuela: ¡Es una nueva etapa y un desafío para igualar!

A veces puede ser simplemente una cena familiar; Otras veces, puedes optar por jugar un juego infantil o familiar para relajarte y conectarte. Son los recuerdos más lindos, y los niños realmente necesitan estos momentos de relajación con sus padres, no solo durante la salida al parque frente a la cuadra.

**Aquí hay un horario para un día en la vida de un estudiante de primaria (6-10/11 años:**

Tiempo	Actividad	Observaciones
7.00 – 7.30	Despertar Higiene personal Vestirse Desayuno Preparándose para ir a la escuela	
7.30 – 7.50	de camino a la escuela	
8.00 – 12.00 / 13.00	actividades en la escuela	Durante el recreo después de 2 horas, se sirve una merienda, generalmente preparada en casa, pero también se puede servir lo que les dan en la escuela (croissant/leche; pastel de fruta)
12.00-12.30	El camino a casa	Si su hijo asiste a un programa extracurricular, almorzará allí. él lo hará participar en las actividades del programa, allí hará la tarea para el próximo día. Él regresara a casa alrededor de las 16.00/16.30.
12.30-13.00	Cambiándose de ropa Lavarse las manos	
13.00-13.30	Almuerzo	
13.30-15.00	Horario de descanso pasivo/activo	

00-16.00	Preparando el trabajo escolar para el día siguiente	Un tentempié, como una fruta, puede ser servido.
16.00-18.00	<p>Tiempo libre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina</li> <li>• Juegos al aire libre con amigos</li> <li>• Actividades varias: instrumento musical, pintura, círculos temáticos, formación en deportes;</li> <li>• Trabajo en la casa (por ejemplo, ayudar en la cocina, preparando una tarta de frutas)</li> </ul>	
18.00-19.00	Juegos de computadora Lectura Programas en la televisión	
19.00-19.30	Cena familiar	
19.30-20.00	Preparando la mochila para al día siguiente, ropa para escuela	
20.00-21.30	<p>Actividades familiares: debates, juegos, ver algo para niños.</p> <p>Higiene personal (ducha) programa/película lectura individual</p>	Este tiempo pasado con la familia reunida durante la noche es muy importante.
21.30-06.30/07.00	Horario de sueño	9-10 horas de sueño son recomendado.



## ¡La rutina del estudiante!

### Por la mañana

hago mi cama  
me lavo la cara y me cepillo los  
dientes me visto  
como el desayuno  
me voy a la escuela



### Al mediodía

Me pongo mi ropa y zapatos en su lugar pongo  
mi mochila en su lugar en mi cuarto me lavo las  
manos como mi almuerzo, descanso un poco



### Por la tarde

Limpio y organizo mi escritorio de trabajo  
Hago mi tarea para el día siguiente  
Trabajo en los proyectos para la escuela/individual  
Preparo mi mochila para el día siguiente  
Recojo los juguetes de mi habitación después de haber jugado con  
ellos.



### Por la tarde

Preparo mi ropa para el día siguiente  
Me ducho/limpio mi habitación  
Veo mi programa de televisión favorito/Leo algunas páginas de un  
libro  
Me voy a dormir

La rutina diaria de un estudiante es un horario de vigilia y sueño, alternancia de diversas actividades y descanso durante el día. El estado de salud, el desarrollo físico, la capacidad de trabajo y el rendimiento escolar en la escuela dependen de qué tan bien esté organizada la rutina diaria del estudiante.

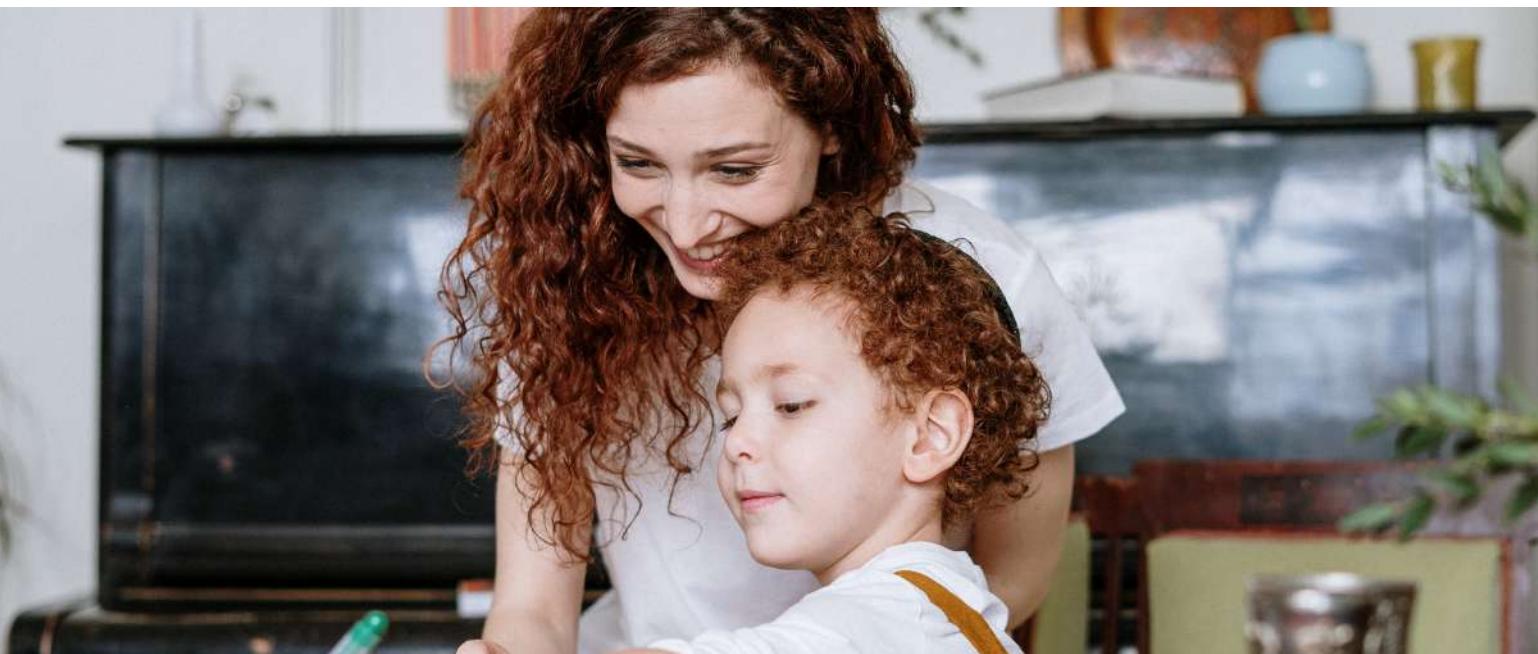
La mayor parte del día los niños están en la familia. Por lo tanto, los padres deben conocer los requisitos de higiene para la rutina diaria del estudiante y, guiados por ellos, ayudar a sus hijos a organizar adecuadamente la rutina diaria.

El organismo del niño necesita ciertas condiciones para su crecimiento y desarrollo, ya que su vida está más estrechamente conectada con el medio ambiente, en unidad con él. La conexión del organismo con el entorno externo, su adaptación a las condiciones de existencia se establecen con la ayuda del sistema nervioso, a través de los llamados reflejos, es decir, la respuesta del sistema nervioso del cuerpo a las influencias externas. El entorno externo incluye factores naturales de la naturaleza, como la luz, el aire, el agua y los factores sociales: vivienda, alimentación, condiciones en la escuela y en el hogar, descanso.

Los cambios desfavorables en el ambiente externo conducen a enfermedades, desarrollo físico posterior y disminución de la eficiencia y rendimiento académico del estudiante. Los padres deben organizar adecuadamente las condiciones en las que el estudiante prepara la tarea, descansa, come, duerme para asegurar la mejor realización de esta actividad o descanso.

La base de un régimen de día escolar bien organizado es un cierto ritmo, una estricta alternancia de elementos individuales del régimen. Al realizar en una secuencia determinada, al mismo tiempo, elementos individuales del régimen diario, se crean conexiones complejas en el sistema nervioso central que facilitan la transición de un tipo de actividad a otra y su implementación con el menor gasto de energía. Por lo tanto, es necesario observar estrictamente una cierta hora de levantarse y acostarse, preparar la tarea, las comidas, es decir, observar una cierta rutina diaria establecida.

La rutina diaria de un estudiante se construye teniendo en cuenta las características relacionadas con la edad y, sobre todo, teniendo en cuenta las características relacionadas con la edad de la actividad del sistema nervioso. A medida que la pupila crece y se desarrolla, su sistema nervioso mejora, aumenta su resistencia a un mayor estrés, el cuerpo se acostumbra a hacer más trabajo sin fatigarse. Por tanto, la carga de trabajo habitual para los escolares de edad media o superior es excesiva, insopportable para los escolares más jóvenes.



Una jornada escolar bien organizada incluye:

1. Correcta alternancia de trabajo y descanso.
2. Comidas regulares.
3. Sueño de una duración determinada, con la hora exacta de despertarse y acostarse.
4. Un tiempo determinado para el ejercicio matutino y los procedimientos de higiene.
5. Establecer tiempo para hacer la tarea.
6. Una cierta cantidad de descanso con una estancia máxima al aire libre.

La rutina diaria para un adolescente es de suma importancia. Su cumplimiento permitirá que el cuerpo de un adolescente se desarrolle adecuadamente y también ayudará a prevenir enfermedades. Al elaborar una dieta, una rutina diaria para un adolescente, es imposible usar un solo esquema rígido, ya que cada adolescente, cada familia tiene sus propias características, sus propias tradiciones, pero, por supuesto, es posible usar recomendaciones que son de carácter general. Para la correcta rutina diaria de un adolescente, es necesario tener en cuenta el ritmo, una cierta alternancia de diferentes tipos de actividades. Si se realizan en una secuencia determinada y al mismo tiempo, se crearán "hábitos" en el sistema nervioso central de un adolescente, lo que facilitará la transición de un tipo de actividad a otra.

El concepto de "rutina diaria" incluye los siguientes puntos: sueño suficiente y completo con un horario estrictamente establecido para levantarse y acostarse; nutrición racional al mismo tiempo; ciertas horas de preparación de lecciones, recreación al aire libre, ejercicio, actividades gratuitas y ayuda familiar.

Se debe enfatizar que al preparar lecciones, es necesario tomar descansos de 10 minutos cada 45 minutos. La ausencia de un régimen claro y estrictamente observado afecta más negativamente al cuerpo en crecimiento. El rendimiento de los estudiantes disminuye, el rendimiento académico disminuye y, con el tiempo, los adolescentes muestran signos de problemas de salud. La higiene personal juega un papel importante en la rutina diaria.

#### **Horario diario (válido con carácter general) para alumnos de 11/12 a 16/17:**

- 6.45 am - Despertar;
- 6.45 – 7.15 - Ejercicio, higiene personal, disposición de la cama/habitación
- 7.15- 7.30 - Desayuno
- 7.30 - 8.00 min. - Tiempo de viaje a la escuela
- 8.00-13.00/14.00 - Clases
- 13.00/14.00 – 13.30/14.30 – Tiempo de viaje desde la escuela;
- 13.30- 14.00 - Lavado, cambio de ropa
- 14.00-14.30 – Almuerzo
- 14.30- 16.00 – Dormir, descansar; Actividades de relajación
- 16.00-17.30 – Hacer la tarea para el día siguiente; sirviendo un bocadillo
- \* Si el estudiante participa en un sistema extraescolar diferente, el servicio de almuerzo y tareas, así como otras actividades de relajación/descanso activo se realizarán dentro de la escuela y el estudiante regresará a casa alrededor de 16-17.
- 17.30-19.30: juegos al aire libre, encuentros con amigos, pasatiempos o caminatas; deportes, música, baile, bicicletas/actividades en patines; juegos de computadora; ir de compras, ver espectáculos; actividades de ocio
- 19.30-20.00 – cena familiar

20.00-21.30 - Actividades de ocio (lectura, juegos, cine, ayuda en el hogar, resolución de tareas personales, tiempo con la familia);

21.30-22.00 - Preparación para el día siguiente y sueño (zapatos y ropa preparados, procedimientos de higiene);

22:00 – Horario de sueño.

En otras palabras, podemos resumir estas actividades, por categorías de edad:

Actividad	Estudiante 11-13 años	Estudiante 14-17 años
Despertar en la mañana	7.00	6.45
Higiene individual/ejercicio	7.00-7.30	6.45-7.15
Desayuno	7.30-7.45	7.15-7.30
el camino a la escuela	7.45-8.00	7.30-8.00
programa escolar	8.00-13.00	8.00-14.00
El camino a casa	13.00-13.30	14.00-14.30
Almuerzo	13.30-14.00	14.30-15.00
Descanso/relajación	14.00-15.00	15.00-16.00
Haciendo la tarea para el próximo día + merienda	15.00-17.00	16.00-17.00
Tiempo de paseos, juegos y deportes, actividades favoritas, quedar con amigos, clases opcionales;etc.	17.00-19.00	17.00-20.00
Actividades familiares + cena	19.00-20.00	20.00-21.00
Higiene personal; actividades de lectura/juegos de computadora/TV programas	20.00-21.30	21.00-22.00
Dormir	21.30	22.00

La tabla muestra la rutina diaria aproximada de un adolescente. Aunque un adolescente también necesita actividades extracurriculares: música, secciones deportivas, grupos de pasatiempos, pero no debes sobrecargarlo. Todo debe ser con moderación. La adolescencia es un período de cambios fisiológicos dramáticos. Entre las edades de 9 y 13 años hay una serie de diferentes cambios físicos y emocionales asociados con la pubertad. Durante este período, el cuerpo de una adolescente sufre cambios significativos. Además, la actitud hacia uno mismo y hacia los demás cambia. Los cambios no pasan por alto la esfera emocional.

La rutina diaria de los niños y adolescentes tiene muchas características comunes, ya que se basa en el horario de actividades escolares y extracurriculares. Despertarse temprano, procedimientos de higiene, desayuno, clases, almuerzo, descanso, tareas, caminar, cenar, dormir son la base de la rutina diaria de los niños y adolescentes. La diferencia está sólo en los indicadores cuantitativos. Por ejemplo, los niños de 8 a 12 años necesitan 10 horas de sueño, para los adolescentes de 12 a 16 años, 8 a 9 horas de sueño son suficientes. Privación crónica del sueño debido a quedarse dormido tarde y despertarse

temprano amenaza con exceso de trabajo, disminución del rendimiento, deterioro de la memoria y la atención. La duración del estrés mental para niños y adolescentes también difiere. En el horario escolar de los estudiantes de primaria: no más de 4 lecciones por día, se asignan 1-1.5 horas para la tarea. Los estudiantes de secundaria tienen de 5 a 6 lecciones diarias y la tarea requiere al menos de 2 a 2.5 horas. La necesidad de actividad física también aumenta con la edad. Si los juegos al aire libre son suficientes para los niños, los adolescentes, por regla general, prefieren los deportes activos o el baile. La dieta también es diferente. Los niños se alimentan al menos 4-5 veces al día, los adolescentes cambian gradualmente a 3 comidas al día. En la rutina diaria de adolescentes y niños, debe haber tiempo para relajarse: ver "dibujos animados" o películas, caminar al aire libre, comunicarse con familiares y amigos,

### Vista externa

En los Países Bajos, el sistema educativo suele clasificar a los estudiantes en los siguientes grupos:

1. **Estudiantes de primaria:** Son niños entre 4 y 12 años que asisten a la escuela primaria. Siguen un plan de estudios que incluye materias como lenguaje, matemáticas, ciencias, historia, geografía, artes y educación física.
2. **Estudiantes de secundaria:** La educación secundaria en los Países Bajos se divide en tres niveles diferentes: VMBO (educación profesional secundaria preparatoria), HAVO (educación secundaria general superior) y VWO (educación preuniversitaria). El plan de estudios para los estudiantes de secundaria incluye una amplia gama de materias, que incluyen idiomas, matemáticas, ciencias, ciencias sociales, artes y educación física.
3. **Estudiantes de Educación Vocacional:** Despues de completar la educación secundaria, los estudiantes pueden optar por seguir la educación vocacional (MBO) o la capacitación vocacional en campos específicos. Estos programas proporcionan habilidades prácticas y conocimientos relacionados con diversas profesiones.
4. **Estudiantes de Educación Superior:** Esta categoría incluye a los estudiantes que cursan estudios superiores en universidades (WO) o universidades de ciencias aplicadas (HBO). Se especializan en disciplinas académicas específicas o campos profesionales y trabajan para obtener una licenciatura o maestría.

### Programa diario recomendado para estudiantes: Días de semana:

- Estudiantes de Primaria: Asiste a la escuela de 8:30 am a 2:15 pm aproximadamente. Despues de la escuela, pueden participar en actividades extracurriculares, pasatiempos o pasar tiempo con la familia.
- Estudiantes de Secundaria: Asistir a la escuela desde las 8:30 am hasta las 3:00 pm o más tarde, dependiendo del horario. Pueden tener tarea o tiempo de estudio por las tardes.
- Estudiantes de educación vocacional: asistan a clases o capacitación vocacional durante el día, generalmente entre las 8:30 a. m. y las 4:00 p. m. Algunos programas también pueden incluir prácticas laborales.
- Estudiantes de Educación Superior: El horario varía dependiendo de los cursos y programas específicos. Los estudiantes generalmente tienen una combinación de conferencias, seminarios, autoaprendizaje y proyectos grupales.

### Fines de semana:

- Estudiantes de primaria y secundaria: los fines de semana suelen ser tiempo libre para que los estudiantes se relajen, realicen pasatiempos, pasen tiempo con amigos y familiares y completen tareas pendientes.

tareas o deberes.

- Estudiantes de educación vocational y de educación superior: los fines de semana generalmente son libres, lo que permite a los estudiantes concentrarse en actividades personales, trabajos de medio tiempo, socializar o estudiar si es necesario.

#### Vacaciones:

Durante las vacaciones, la rutina diaria de los estudiantes puede variar. Muchos estudiantes utilizan este tiempo para viajar, participar en campamentos de verano/invierno, participar en actividades culturales o realizar pasantías para adquirir experiencia práctica relacionada con sus estudios.

#### Actividades prácticas:

Las actividades prácticas relacionadas con las diferentes categorías de estudiantes pueden incluir:

- Estudiantes de escuela primaria: participar en experimentos científicos prácticos, artes y manualidades, excursiones y actividades deportivas.
- Estudiantes de Secundaria: Participando en aprendizaje basado en proyectos, actividades de investigación, discusiones grupales, pasantías y clubes extracurriculares o equipos deportivos.
- Estudiantes de educación vocational: realizar capacitación práctica en campos vocacionales específicos, trabajar en proyectos de la vida real, visitar sitios de la industria y participar en aprendizajes o pasantías.
- Estudiantes de educación superior: realizar proyectos de investigación, asistir a conferencias de invitados, participar en pasantías en la industria, colaborar en proyectos grupales y participar en talleres prácticos o experimentos de laboratorio relevantes para su campo de estudio.
- Diferentes categorías de estudiantes en Turquía:
  - La educación en Turquía se compone de dos aspectos principales: educación formal e informal. La educación formal cubre las instituciones de educación preescolar, primaria, secundaria y superior, mientras que la educación informal cubre todas las actividades educativas organizadas además de las actividades de educación formal.

**1. Educación Preescolar:** La educación preescolar se ofrece en guarderías independientes para niños de 36 a 66 meses y clases de guardería como parte de instituciones de educación formal e informal para niños de 48 a 66 meses. Mientras que la educación de los niños de 48 a 66 meses es gratuita en las escuelas públicas, la educación de los niños de 36 a 66 meses se paga fuera de las escuelas públicas.

**2. Educación Obligatoria (Escuela Primaria – Escuela Secundaria – Escuela Secundaria):** La educación obligatoria en Turquía dura 12 años en tres etapas. La primera etapa es una escuela primaria de 4 años. La segunda etapa es la escuela secundaria de 4 años. La tercera etapa es la secundaria de 4 años. La educación de 12 años es obligatoria para todos los niños de 6 a 17 años en Turquía. Todos los niños en Turquía tienen derecho a acceder a los servicios de formación básica que ofrecen las escuelas públicas. Además de las escuelas públicas, existen escuelas privadas afiliadas al Ministerio de Educación Nacional. A diferencia de las escuelas públicas, no son gratuitas y el costo de la educación lo determina la escuela. Todas las escuelas primarias en Turquía tienen el mismo plan de estudios. La inscripción en las escuelas profesionales religiosas es opcional para la educación secundaria. Las escuelas secundarias se llaman "lise" e incluyen escuelas secundarias de ciencias,

formación laboral y artesanal. Los estudiantes son colocados en dichas escuelas según su grado de éxito e intereses en la educación primaria.

**3. Educación Superior:** Las instituciones de educación superior son universidades, facultades, escuelas de posgrado, escuelas vocacionales de educación superior, conservatorios y centros de investigación y aplicación. Es necesario ser un graduado de educación secundaria y aprobar la prueba de ubicación universitaria para ingresar a una institución de educación superior. Los estudiantes que tienen derecho a presentar un formulario de preferencia para una universidad después de la prueba de ubicación, son admitidos en una de las universidades que solicitaron según su orden de éxito.

### Horario diario típico para estudiantes turcos:

El programa diario típico para los estudiantes turcos puede variar según su edad, tipo de escuela y circunstancias individuales. Aquí hay un resumen general de cómo sería un programa diario típico para los estudiantes turcos los días de semana, los fines de semana y los días festivos;

#### Días de semana:

1. Rutina de la mañana: Los estudiantes generalmente se levantan temprano (entre las 6:30 am y las 7:30 am) por la mañana, se alistan para la escuela, desayunan y preparan sus mochilas escolares.
2. Horario escolar: Los estudiantes asisten a la escuela alrededor de las 8:00 am a las 3:30 pm, con descansos para el recreo y el almuerzo. También participan en actividades extracurriculares, como deportes, música o clubes, si están disponibles.
3. Actividades después de la escuela: después de la escuela, los estudiantes pueden tener varias actividades, como asistir a clases de tutoría, participar en deportes o clubes, o participar en pasatiempos o intereses personales.
4. Tareas y tiempo de estudio: en las noches, los estudiantes asignan tiempo para completar las tareas asignadas, revisar las lecciones y prepararse para los próximos exámenes.
5. Tiempo en familia y relajación: los estudiantes pasan tiempo con sus familias,cenan y participan en actividades para relajarse, como mirar televisión, leer o pasar tiempo con amigos.
6. Hora de acostarse: los estudiantes generalmente se acuestan a una hora razonable para asegurarse de dormir lo suficiente para el día siguiente

#### Fines de semana:

1. Sueño y relajación: los estudiantes a menudo aprovechan la oportunidad para ponerse al día con el sueño y descansar después de una semana ocupada.
2. Tiempo personal: pueden dedicarse a actividades de ocio, aficiones, leer libros, ver películas o pasar tiempo con amigos y familiares.
3. Tareas y tiempo de estudio: dependiendo de su carga de trabajo, los estudiantes pueden reservar algo de tiempo los fines de semana para completar las tareas pendientes o estudiar para las próximas.
4. Actividades extracurriculares: algunos estudiantes pueden participar en deportes o actividades culturales los fines de semana, asistir a clases de música o baile, o participar en otros pasatiempos o intereses.
5. Eventos familiares y sociales: los fines de semana a menudo se dedican a pasar tiempo de calidad con familiares y amigos, lo que puede incluir salir a comer, visitar a familiares o asistir a reuniones sociales

#### Vacaciones :

Durante las vacaciones, como las vacaciones de verano o invierno, la rutina diaria de los estudiantes turcos es

más relajado y flexible. Tienen más tiempo libre para dedicarse a intereses personales, participar en actividades recreativas, viajar o participar en campamentos o talleres. Los estudiantes también pueden usar este tiempo para concentrarse en el desarrollo personal, explorar nuevos pasatiempos o participar en proyectos de servicio comunitario. Es importante tener en cuenta que el horario exacto durante las vacaciones puede variar ampliamente.



según las preferencias individuales y los planes familiares.

En España, los estudiantes se pueden clasificar en varias categorías en función de diferentes criterios. Aquí hay algunas categorías comunes de estudiantes en España:

**Infantil (Preschool):** Esta categoría incluye niños de 3 a 6 años que asisten a preescolar o jardín de infantes.

1. **Primaria (Educación Primaria):** Esta categoría comprende estudiantes de 6 a 12 años que están matriculados en escuelas primarias, donde reciben educación básica en materias como matemáticas, lenguaje, ciencias, estudios sociales y educación física.
2. **Secundaria Obligatoria (Educación Secundaria Obligatoria):** Esta categoría incluye estudiantes de 12 a 16 años que asisten a escuelas secundarias. Es obligatorio para los estudiantes completar esta etapa de la educación. Durante este período, estudian una gama más amplia de materias, que incluyen lenguas extranjeras, historia, geografía, literatura y más.
3. **Bachillerato (Bachillerato):** Los alumnos que hayan finalizado la Educación Secundaria Obligatoria pueden optar por cursar el Bachillerato, que es un programa de dos años (de los 16 a los 18 años). Prepara a los estudiantes para la educación universitaria o la formación profesional. Hay dos ramas principales en el Bachillerato: Artes y Humanidades, y Ciencias y Tecnología.
4. **Formación Profesional (Formación Profesional):** Esta categoría comprende a los estudiantes que eligen la educación y formación profesional después de completar la educación obligatoria o el bachillerato. Los programas de formación profesional proporcionan conocimientos y habilidades especializados para diversas profesiones y oficios.
5. **Universidad (Universidad):** Los estudiantes que han completado el Bachillerato o la formación profesional pueden postularse a las universidades para cursar estudios superiores. Las universidades españolas ofrecen una amplia gama de programas de grado y posgrado en diversos campos de estudio.

### Horario típico entre semana para estudiantes en España:

#### Rutina matutina:

- Despiértese y prepárese para el día.
- Tome un desayuno balanceado para alimentar el cuerpo y la mente.

#### Horas de escuela:

- **Educación Primaria y Secundaria:** Generalmente, el horario escolar en España comienza entre las 8:00 y las 9:00 horas y finaliza entre las 14:00 y las 15:00 horas. Los estudiantes asisten a clases durante este tiempo, con descansos para el recreo y el almuerzo.
- **Bachillerato y Universidad:** El horario puede variar más en estas etapas, con algunas clases empezando por la mañana y continuando hasta la tarde. Las universidades a menudo tienen más flexibilidad en la programación, y los estudiantes tienen diferentes horarios para diferentes materias.
- **Pausa para almorzar:**
- En España, la comida principal del día suele ser el almuerzo, que se toma durante un descanso del mediodía. Es común que las escuelas tengan un largo descanso para almorzar, que va de 1 a 2 horas, para permitir que los estudiantes se vayan a casa o se queden en la escuela y almuercen.

#### Actividades de la tarde:

- Después de la escuela, los estudiantes pueden participar en varias actividades, dependiendo de sus intereses y edad:

- Actividades extracurriculares: Muchos estudiantes participan en actividades extracurriculares como deportes, música, danza, artes o clases de idiomas, que generalmente se llevan a cabo por la tarde.
- Tareas y Estudio: Los estudiantes a menudo tienen tareas y tiempo de estudio para completar después de la escuela. La duración puede variar según la carga de trabajo y los hábitos de estudio individuales.
- Descanso y tiempo libre: es importante que los estudiantes tengan tiempo libre para relajarse, dedicarse a pasatiempos o pasar tiempo con familiares y amigos.

### Rutina de la tarde:

- Cena: Las familias en España suelen cenar juntas, que suele ser una comida más ligera en comparación con el almuerzo.
- Tiempo personal: los estudiantes pueden usar este tiempo para actividades personales, ocio o preparación para el día siguiente.
- Horario típico de fines de semana y vacaciones para estudiantes en España:
- Durante los fines de semana y vacaciones, los estudiantes en España tienen más flexibilidad en sus rutinas diarias en comparación con los días de semana cuando asisten a la escuela.

### Despertar y Desayuno:

- Si bien los estudiantes pueden querer dormir un poco más tarde los fines de semana o días festivos, es importante mantener un horario de sueño regular. Deben aspirar a despertarse a una hora razonable para aprovechar al máximo su día.
- Tome un desayuno nutritivo para comenzar el día.

### Actividades de ocio y aficiones:

- Los fines de semana y las vacaciones brindan una oportunidad para que los estudiantes participen en actividades recreativas y persigan sus pasatiempos e intereses.
- Pueden participar en deportes, participar en actividades creativas como pintar o tocar instrumentos musicales, leer libros, ver películas o programas de televisión, jugar o pasar tiempo con familiares y amigos.



### Actividades al aire libre:

- Aprovechar el tiempo libre para disfrutar de actividades al aire libre. España ofrece varias opciones, que incluyen caminar, hacer senderismo, andar en bicicleta, visitar parques o playas (si corresponde y según la temporada) y explorar las atracciones locales.
- Participar en actividades físicas ayuda a promover un estilo de vida saludable y proporciona un descanso de las rutinas sedentarias.

### Desarrollo personal:

- Los estudiantes pueden usar los fines de semana y días festivos para participar en actividades de desarrollo personal. Esto podría implicar aprender nuevas habilidades, seguir cursos en línea, practicar un idioma extranjero o explorar contenido educativo relacionado con sus intereses.

### Tiempo familiar:

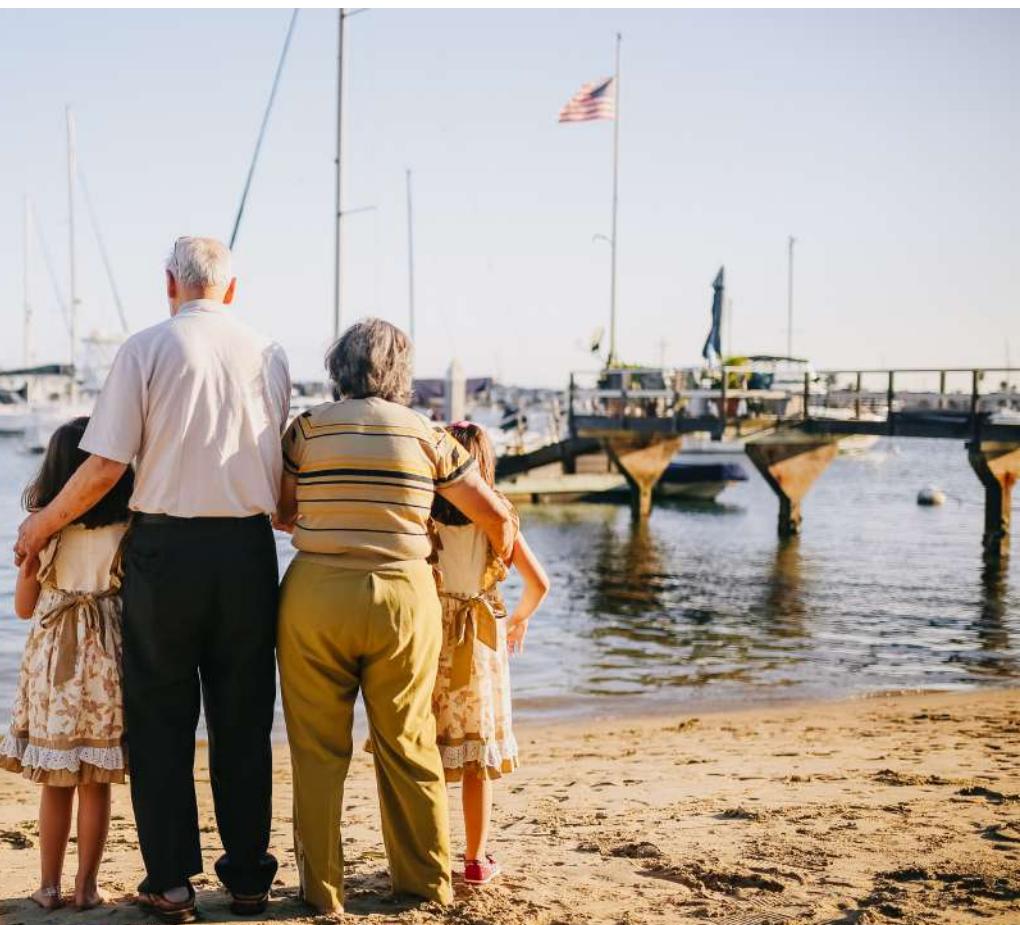
- Los fines de semana y las vacaciones son excelentes oportunidades para que los estudiantes pasen tiempo de calidad con sus familias. Pueden participar en salidas familiares, comidas, conversaciones o incluso ayudar con las tareas y responsabilidades del hogar.

### Relajación y Descanso:

- Es importante que los estudiantes dediquen algún tiempo para la relajación y el descanso. Pueden relajarse leyendo libros, escuchando música, practicando meditación o atención plena, tomando una siesta o participando en actividades que los ayuden a relajarse y recargar energías.

### Tarea y estudio (si es necesario):

- Dependiendo de su carga de trabajo académico, es posible que algunos estudiantes necesiten dedicar una parte de su tiempo de fin de semana o vacaciones para completar las tareas asignadas o estudiar para los próximos exámenes. Es importante lograr un equilibrio entre el trabajo y el ocio para evitar el agotamiento.



## Nutrición Infantil

Los niños están en pleno desarrollo, necesitando una alimentación equilibrada, de la que obtengan todos los nutrientes necesarios para el sano desarrollo de todo el organismo.

El rendimiento escolar de los niños está influenciado por: la alimentación, la hidratación, la actividad física y el descanso. Es decir, de un estilo de vida equilibrado. Organizar tu tiempo es clave para resolver estos principios básicos. No es bueno saltarse comidas, por lo que es importante realizar 3 comidas principales y, opcionalmente, meriendas según el grado de energía consumido durante el día. Para fortalecer su inmunidad, las vitaminas y los minerales deben estar presentes en la dieta de los más pequeños, junto con un sueño reparador y un movimiento activo. Entre las vitaminas, la vitamina C es conocida por su efecto beneficioso en el fortalecimiento de la inmunidad, y los alimentos ricos en esta vitamina son: pimiento rojo/verde, perejil, cítricos como la naranja o el limón. Puedes integrar estos alimentos en tu merienda.

No podíamos pasar por alto la importancia de la vitamina D en el normal funcionamiento del sistema inmunitario, que obtenemos especialmente del sol. No nos olvidemos de las vitaminas B, vitamina E, zinc, hierro, calcio y ácidos grasos Omega 3 que ayudan al sistema inmunológico. Teniendo en cuenta que los niños aprenderán desde casa a organizarse, es importante recalcar la existencia de un horario de comidas, sueño y actividades, tanto físicas como que mantengan un óptimo desarrollo neurológico y mental, ya que los niños pueden verse influenciados negativamente por la falta de interacción social y puede comer por motivos emocionales o por aburrimiento. Y la falta de movimiento junto con el retraso de un horario de sueño y comer en exceso conducen al aumento de peso, disminución de la inmunidad, rendimiento escolar y enfermedad del pequeño. Teniendo en cuenta que los niños aprenderán desde casa a organizarse, es importante recalcar la existencia de un horario de comidas, sueño y actividades, tanto físicas como que mantengan un óptimo desarrollo neurológico y mental, ya que los niños pueden verse influenciados negativamente por la falta de interacción social y puede comer por motivos emocionales o por aburrimiento. Y la falta de movimiento junto con el retraso de un horario de sueño y comer en exceso conducen al aumento de peso, disminución de la inmunidad, rendimiento escolar y enfermedad del pequeño.

Teniendo en cuenta que los niños aprenderán desde casa a organizarse, es importante recalcar la existencia de un horario de comidas, sueño y actividades, tanto físicas como que mantengan un óptimo desarrollo neurológico y mental, ya que los niños pueden verse influenciados negativamente por la falta de interacción social y puede comer por motivos emocionales o por aburrimiento. Y la falta de movimiento junto con el retraso de un horario de sueño y comer en exceso conducen al aumento de peso, disminución de la inmunidad, rendimiento escolar y enfermedad del pequeño. porque los niños pueden verse influenciados negativamente por la falta de interacción social y pueden comer por motivos emocionales o por aburrimiento. Y la falta de movimiento junto con el retraso de un horario de sueño y comer en exceso conducen al aumento de peso, disminución de la inmunidad, rendimiento escolar y enfermedad del pequeño. porque los niños pueden verse influenciados negativamente por la falta de interacción social y pueden comer por motivos emocionales o por aburrimiento. Y la falta de movimiento junto con el retraso de un horario de sueño y comer en exceso conducen al aumento de peso, disminución de la inmunidad, rendimiento escolar y enfermedad del pequeño.

El desayuno es la comida más importante del día de un estudiante. Un plato equilibrado se compone de hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales. Esta comida proporciona a los niños energía y concentración para el trabajo escolar. No permita que su hijo se salte esta comida, de lo contrario estará buscando una fuente de energía en la escuela. Y la mayoría de las veces las opciones no son exactamente las más saludables y el rendimiento escolar puede verse afectado visiblemente. Un ejemplo de un desayuno fácil de preparar es un plato de leche, cereales integrales, semillas y frutos secos.

En la merienda de la mañana, es ideal consumir una fruta de temporada, de la que obtener las vitaminas y minerales que le ayudarán a mantener su mayor energía hasta el almuerzo. Es bueno enseñarle a su hijo a elegir su propio menú saludable y evitar las papas fritas, las galletas, los bocadillos que le ofrecen sus colegas o que se toman del quiosco de la esquina. Consumen mucha energía y mueren de hambre rápidamente, por lo que acaban eligiendo impulsivamente el recurso energético más rápido como la comida rápida, la bollería o las bebidas carbonatadas.

El almuerzo se puede tomar en casa o en el comedor escolar (prestar mucha atención a la comida que allí se sirve). Aquí es bueno tener una fuente de proteína proveniente de la carne, queso, leche, huevo con una fuente de carbohidratos proveniente del arroz, la pasta, el pan o la patata y una ensalada grande. El almuerzo es bueno para ser consumido hasta las 15.00 para un estilo de vida saludable.

La segunda merienda: Si tu hijo es muy activo, también puedes ofrecerle una segunda merienda, donde puedes introducir frutos secos, de los que obtendrá las grasas buenas Omega3, muy importantes para un cerebro sano

desarrollo. Una ración de 20-30 gramos debería ser suficiente. Como franja horaria, esta merienda debe ser entre las 16.00 y las 18.00 horas.

Cena en familia: ¡Presta mucha atención a la cena! Al ser la comida donde se juntan todos los miembros de la familia, se acostumbra comer más y más rico con energía. Trate de hacer esta comida más pequeña y elimine la fuente de carbohidratos, ya que proporcionan energía. Y el niño ya no necesita energía por la noche. Es bueno que esta comida sea ligera, fácil de digerir y se tome 3 horas antes de acostarse, para que el sueño sea reparador. Lo ideal es que la hora de la cena sea hasta las 20.00 horas, y como opciones bien un chuleton con ensalada, un pescado con verduras al horno o un plato cocinado con varias verduras como guisantes con carne o judías verdes, una sopa o una sopa con pollo., pavo o ternera.

### Necesidades nutricionales del estudiante de secundaria.

Los niños de 10 a 14 años no solo aumentan de estatura y peso, sino que también cambian su composición corporal, se multiplica el número de células grasas y aumenta la cantidad de grasa, preparando el cuerpo para la pubertad. Este es el período más importante en términos de peso para el futuro adulto, ya que las células grasas una vez formadas no desaparecen y no mueren. El "bagaje" de adipocitos desarrollado hasta la pubertad, junto con el apetito correspondiente, se mantendrá constante durante toda la vida, por lo que no se debe permitir que los niños acumulen kilos de más.

Las necesidades energéticas del escolar de 10 a 14 años son de 2500 calorías diarias. La proteína necesaria es de 2-2,5 g/kg de peso corporal/día. La necesidad de lípidos es de 2-3 g/kg de peso corporal/ día. La necesidad de hidratos de carbono es de 10 g/kg de peso corporal/día. Las proteínas se aportarán de alimentos de origen animal: leche 400 ml/día, queso 40-50 g/día, carne 120-150 g/día, huevos uno por día. Los lípidos se aportarán por una parte a partir de los alimentos consumidos, complementándose la ración con grasas animales y vegetales. Se cubrirán glúcidos a partir de pan intermedio 200-250 g/día, pastas y otros productos alimenticios en pasta 50-100 g/día, patatas 200 g/día, verduras 200-300 g/día, frutas 150-200 g/día, complementándose la ración con azúcar y productos azucarados en una proporción de 20-25 g/día. La dieta se dividirá en 4-5 comidas al día, de la siguiente manera: - en caso de 4 comidas al día, las calorías se distribuirán de la siguiente manera: por la mañana - 20-25%; en el almuerzo - 40-45%; merienda - 10-15% y por la noche - 20-30%. - Si se ofrecen 5 comidas al día, las calorías se distribuirán de la siguiente manera: por la mañana - 20%; la merienda de la mañana - 10-15%; en el almuerzo - 35-40%; la merienda - 10-15% y por la tarde - 20%.



Es muy importante respetar los horarios de las comidas, pero también las normas de higiene (como lavarse las manos antes de las comidas). No se debe obligar a los niños a comer, su relación con la comida debe ser positiva, incondicional. Al mismo tiempo, la comida no debe convertirse en recompensa o castigo. En nutrición no existe la verdad absoluta, dado que no hay dos organismos idénticos. Así, cada cuerpo tiene su propio biorritmo, metabolismo y reacciones a los estímulos externos. Sin embargo, hay una serie de principios que subyacen a una nutrición adecuada y saludable. A continuación se presentan aquellos de ellos, con amplia aplicabilidad y relevancia para la educación de niños, niñas y adolescentes:

1. El agua es el elemento más importante necesario para nuestro cuerpo. La necesidad de agua del cuerpo es muy alta y nuestros cuerpos necesitan mucha agua para funcionar de manera equilibrada, saludable y óptima. Lo primero que debemos hacer por la mañana es beber un vaso de agua para compensar la deshidratación durante el sueño, pero también para preparar el tracto digestivo para un nuevo día. El agua se puede beber antes de las comidas, pero al menos 30 minutos antes. Cuando se bebe 30 minutos antes de comer, prepara el tracto digestivo. Despues de comer, es necesario esperar de 45 a 60 minutos para volver a beber agua. Si se bebe más rápido que eso o durante las comidas, diluye los jugos gástricos y dificulta enormemente el proceso digestivo.
2. El tamaño de nuestro estómago es el tamaño de nuestro puño cerrado. Lo ideal es que una porción de comida no supere este tamaño de estómago.
3. Para niños y adultos, la Organización Mundial de la Salud recomienda consumir tres comidas principales y dos refrigerios a lo largo del día.
4. La primera comida del día es muy importante, ya que nutre el cuerpo y la mente cuando están más activos y necesitan más energía. Un desayuno rico en frutas, cereales y frutos secos, es decir, rico en vitaminas, minerales, proteínas, fibra e hidratos de carbono, genera la energía suficiente para la primera parte del día.
5. Se recomienda comer alimentos frescos, no procesados térmicamente (verduras, verduras, frutas) para una ingesta óptima de nutrientes. Lo ideal es que la ingesta de estos alimentos en la dieta sea de alrededor del 50%.
6. Las frutas siempre se comen solas, entre comidas, media hora antes de las comidas, nunca después.
7. Las frutas oleaginosas (nueces, anacardos, etc.) y las semillas se pueden combinar, en cantidades moderadas, con frutas y verduras. Son ricas en ácidos grasos esenciales.
8. Los procesos oxidativos y degenerativos comienzan muy rápidamente, con el momento de cortar frutas y verduras. Cuanto más evitemos triturar, raspar, más alimentos saludables tendremos.
9. Los alimentos y bebidas muy calientes o muy fríos crean un choque térmico en el estómago. Se recomienda utilizar alimentos en un rango térmico de 15-35 grados centígrados.
10. Cuanto más ricas sean las mezclas de alimentos, más difíciles serán de digerir. Cuanto más sencillas sean las comidas, más eficiente será el proceso digestivo y más energía tendremos.

11. Se recomienda comer cereales integrales, para beneficiarse de los minerales y vitaminas de los cereales.

12. Para un aporte óptimo de nutrientes se recomienda una dieta variada.

13. Se recomienda reducir la ingesta de azúcar en la dieta. El azúcar es responsable de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades del sistema nervioso.

### Pirámide de nutrición

El primer nivel está representado por el agua y la necesidad de hidratación del cuerpo humano, ya que está compuesto por un 70-80% de agua. La sangre es principalmente agua, músculos y órganos también. En todos los procesos que soporta el cuerpo humano, recircula diariamente el equivalente a 40.000 vasos de agua para mantener sus funciones fisiológicas normales. Al tener este proceso de metabolización y recirculación del agua, dependiendo de varios factores personales (edad, peso, esfuerzo) y condiciones ambientales, el cuerpo pierde entre 3 y 10 vasos de agua al día. Este déficit debe ser suplido día a día, mediante la ingesta de agua.

El segundo nivel de la pirámide está representado por verduras y frutas. Aprender un consumo saludable de frutas y verduras desde la infancia tiene múltiples efectos beneficiosos para la salud, tanto durante el desarrollo como a lo largo de la vida adulta. Las frutas y verduras contribuyen a una buena salud y crecimiento, un desarrollo intelectual óptimo y niveles bajos de índice de masa corporal. Las frutas y verduras son ricas en enzimas, vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, fitonutrientes. Todos estos elementos son esenciales para una buena salud. También es muy importante que las frutas y verduras se consuman mayoritariamente crudas, siendo las vitaminas y minerales muy sensibles y degenerantes durante los procesos de cocción.





El nivel 3 es el nivel de cereal. Es importante distinguir desde el principio entre los cereales refinados y los cereales integrales, y luego, cada vez que decimos la palabra cereales y nos referimos a los beneficiosos, llamarlos completamente "granos integrales". Los cereales integrales son extremadamente ricos en fibra, jugando un papel muy importante en el correcto desarrollo de los procesos digestivos y en asegurar un buen tránsito intestinal, en el complejo de vitaminas del grupo B (esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso, nuestro buen humor y nuestro desarrollo intelectual). rendimiento), en carbohidratos y en proteínas de alta calidad, vitaminas, minerales, grasas saludables, enzimas y fitoquímicos. Los cereales que se discuten aquí son avena, arroz integral o integral, mijo, bulgur, trigo sarraceno, cebada, quinua, trigo integral, etc. Se indican 2-3 porciones de granos integrales por día.

El nivel 4 está representado por lácteos y carnes ligeras: pescado, pollo, carne blanca. Se recomiendan lácteos para niños, pero en porciones moderadas. Son ricas en proteína animal, calcio, magnesio, ácido fólico y vitaminas como el complejo B, vitamina A, D y E. También se recomendarán carnes ligeras con moderación en cantidad y con atención al origen de la carne. Se recomendarán las fuentes más limpias posibles, ya sea de animales criados en el patio o en granjas que operen de acuerdo con los estándares orgánicos. La carne puede ser un alimento valioso, consumida en óptimas condiciones, siendo muy rica en proteínas y diversos minerales, pero, al igual que los lácteos, está totalmente desprovista de fibra. La carne de pescado, especialmente el salmón, contiene cantidades significativas de ácidos grasos esenciales Omega 3. Son especialmente importantes para el cuerpo, pero especialmente para los niños y jóvenes en crecimiento. Ayudan al desarrollo del cerebro y la regeneración neuronal, tienen actividad anticancerígena, protegen contra enfermedades del corazón y tienen influencias muy beneficiosas en muchas otras condiciones como diabetes, asma, artritis, alergias, enfermedades inflamatorias, funciones renales, sistema inmunológico. La cantidad recomendada de esta categoría de alimentos es de 1 a 1,5 raciones al día.

El nivel 5 está representado por nueces y semillas, aceites vegetales insaturados. Todos ellos contienen grasas saludables, que también se denominan insaturadas. Estas grasas son muy necesarias para nuestro cuerpo y cerebro, y están tan arriba en la pirámide solo porque son suficientes en pequeñas cantidades (no porque no sean beneficiosas). 1 ración al día de esta categoría de alimentos es suficiente.

El nivel 6 son alimentos procesados: dulces, bocadillos, carnes rojas, etc. Esta es la categoría por la que la mayoría de las personas, tanto niños como adultos, tienen debilidad, por lo que los formadores insistirán en los efectos nocivos que tienen estos alimentos. Los efectos del procesamiento de alimentos, mejoradores añadidos, azúcar

y se discutirán los edulcorantes refinados y todos los elementos no orgánicos contenidos en ellos. El cuerpo humano no está adaptado para consumir estas sustancias, por lo que todas se convierten en toxinas con efectos indeseables en nuestra salud a largo plazo.

La nutrición involucra todos los procesos fisiológicos a través de los cuales el cuerpo metaboliza y asimila los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y recuperación de los tejidos. Sea cual sea su edad y salud, la comida es una necesidad, pero también uno de los grandes placeres de la vida. Los nutrientes son sustancias bioquímicas indispensables para el cuerpo humano para el crecimiento y la supervivencia. Se incluyen en diferentes alimentos en proporciones y cantidades variables, y se liberan al metabolizar los alimentos. La nutrición es un elemento esencial en el desarrollo armonioso del cuerpo humano, en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades, y la terapia médica nutricional es importante en el tratamiento de las enfermedades después de su aparición.

La nutrición es un factor muy importante para mantener la salud. La exclusión de determinados grupos de alimentos de la dieta no aporta beneficios para la salud, sino que, por el contrario, en ocasiones puede generar carencias o incluso el desarrollo de cuadros patológicos. La nutrición en los primeros años de vida es una "base" sostenible para la formación de hábitos alimenticios saludables y para una tasa de crecimiento correspondiente en los años venideros. La edad preescolar y escolar son períodos de asimilación masiva, de formación de habilidades y actitudes, que se convertirán en instrumentos para el resto de nuestra vida. Debemos ser capaces de vivir una vida mejor y más saludable tratando de protegernos a nosotros mismos y a nuestros hijos de factores dañinos.

La nutrición adecuada es el concepto más moderno en la materia, basado en la teoría de la nutrición equilibrada, tanto asumiendo que la nutrición mantiene la composición molecular como compensa los gastos energéticos y plásticos para el metabolismo basal, el desarrollo corporal y la actividad física diaria, y la prevención de enfermedades. Se puede asegurar una dieta equilibrada y variada incluyendo en la dieta todos los grupos de alimentos en proporciones óptimas. En este sentido, la pirámide alimenticia sirve como una guía práctica fácil de seguir.

La nutrición es un determinante importante de la salud humana. La reducción de la carga de morbilidad causada por la dieta y la nutrición puede resolverse cambiando el comportamiento alimentario de la población hacia uno más saludable. Promover la salud nutricional y sensibilizar sobre la importancia de una dieta equilibrada y variada para la salud de la población es un imperativo de tiempo y objetivos prioritarios nacionales en todos los países. En las últimas décadas, la alimentación saludable como componente prioritario de un estilo de vida saludable, así como un medio de prevención de algunas enfermedades crónicas, se ha convertido en una importante preocupación para los especialistas de todo el mundo. Los factores de riesgo dietéticos (ingesta excesiva de sal, azúcar, grasas y energía) conducen al desarrollo de factores de riesgo metabólicos (presión arterial alta, colesterol alto, niveles elevados de glucosa en sangre, sobrepeso y obesidad).

Planificar un estilo de vida saludable para usted es bastante difícil. ¡Aún más difícil es cuando quieres hacer esto para toda la familia! A pesar de la dificultad, no se pueden pasar por alto los beneficios de un estilo de vida familiar saludable. Tanto si hablamos de alimentación saludable como de actividad física, los buenos hábitos se adquieren desde la infancia.

En los últimos 30 años, las tasas de obesidad y sobrepeso infantil se han disparado. Casi un tercio de los niños pesan demasiado.

Esto es causado por una alimentación poco saludable y un estilo de vida sedentario. Depende de los padres y otros adultos de la familia apoyar la adopción y el mantenimiento de buenos hábitos que esencialmente protegen la salud de todos.

Una de las etapas más importantes de la educación de un niño tiene lugar durante el horario escolar. Durante este período, se forman la personalidad del niño, el lado físico y la actividad nerviosa, todavía se está desarrollando y los estudiantes adquieren algunos de los conocimientos y habilidades más importantes. Todos estos factores están influenciados por la rutina diaria, por lo que es muy recomendable crear una rutina diaria para su hijo, que impulsará la productividad, pero también permitirá que los estudiantes se relajen.

Todos los procesos en el cuerpo tienen un carácter rítmico y al apoyar y adherirse a este ritmo, aseguramos el correcto funcionamiento del cuerpo. No en vano, un adulto se siente mejor cuando se acuesta y se despierta más o menos a la misma hora, planifica su almuerzo a la misma hora (no necesariamente tiene que ser a las 12) y su horario de trabajo. El horario es fijo. El equilibrio entre las responsabilidades escolares y el descanso de los niños contribuye a mejores resultados escolares, una adaptación más rápida a las condiciones escolares y, por último, pero no menos importante, un efecto positivo en el sistema inmunológico de los niños.

Como padre, usted juega un papel como guía para los niños en sus elecciones de alimentos y más. Los efectos de tus acciones pueden ser muy profundos. Tenga en cuenta que los niños aprenden por imitación. Es muy probable que en una familia donde los padres lleven un estilo de vida saludable, los hijos también adquieran buenos hábitos para mantenerlos hasta la edad adulta. Cuando un niño adquiere buenos hábitos de alimentación, actividad física y sueño desde temprana edad, esto le evitará tener que corregir hábitos negativos más adelante. Trate de respetar los horarios diarios, acostumbrando a los pequeños a rutinas que puedan dominar.

Los hábitos que conducen a lograr un estilo de vida saludable deben construirse y respetarse desde las edades más tempranas, para que se conviertan en un reflejo para los niños. Puede ser más difícil para los padres dejar atrás viejos hábitos que no quieren dejar en sus hijos. Sin embargo, dado el noble propósito por el cual el padre debe hacer este esfuerzo, las cosas pueden no ser tan difíciles.



### **Las características esenciales de una alimentación saludable son:**

- Moderación (significa comer todo lo necesario para satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales del cuerpo);
- Limitar el consumo de azúcar y grasas (grasas saturadas por debajo del 10% de la ingesta energética, el resto siendo reemplazado por grasas poliinsaturadas; grasas trans lo más bajas posible, preferiblemente nada de alimentos procesados y menos del 1% de la ingesta energética para los naturales);
- Reducir el consumo de sal (máximo 5 g sal/día),
- Aumentar el consumo de frutas y verduras (frescas, pero también termotratadas):
  - 200 g frutas / día (2-3 porciones estándar),
  - 200 g de verduras / día (2-3 raciones estándar),
  - 30-45 g fibra/día, procedente de cereales integrales, frutas y verduras,
- Diversidad (implica el equilibrio entre los grupos de alimentos, para que no falte ninguno de los nutrientes necesarios para el organismo. Ningún alimento contiene todas las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales que el cuerpo humano necesita para estar sano, por lo que una amplia gama de los productos alimenticios deben ser consumidos);
- Calidad alimentaria (prevé la totalidad de un producto alimentario, lo que lo hace compatible con la normativa específica y los requisitos del consumidor).

### **Principios en nutrición infantil:**

1. garantizar la diversidad de alimentos, es decir, comer alimentos de todos los grupos y subgrupos de alimentos durante todo el día;
2. garantizar una correcta proporcionalidad entre grupos y subgrupos de alimentos, es decir, una mayor ingesta de frutas, verduras, cereales integrales, leche y productos lácteos, en comparación con alimentos con alto contenido de grasas y azúcares añadidos;
3. Consumo moderado de algunos alimentos, eligiendo alimentos con bajo aporte de grasas saturadas (manteca, carnes grasas) y azúcares añadidos.

### **Normas generales sobre nutrición infantil:**

- proporcionar una nutrición adaptada a la edad y la salud, las especificidades de la actividad y la temporada;
- nutrición asegurará un aporte calórico y nutricional acorde con las recomendaciones vigentes;
- la pirámide alimenticia se tendrá en cuenta en la dieta del niño;
- la pirámide alimenticia está compuesta por grupos de alimentos con una distribución de la cantidad recomendada a consumir bajo el nombre de porción nutricional (expresada en gramos o taza);
- Las recomendaciones orientativas sobre el número de raciones para cada categoría de grupo de alimentos son: cereales 6-9 raciones, verduras 3-4 raciones, frutas 2-3 raciones, productos lácteos 2-4 raciones, carne y verduras unas 2-3 raciones al día (ejemplo de porciones: 1 rebanada de pan integral, 1/2 taza de cereal cocido, 1/2 taza de pasta integral, 1 taza de cereales integrales para el desayuno);
- evitar asociar alimentos del mismo grupo a los platos consumidos.

## La ingesta de energía de un niño se basa en 5 comidas desiguales:

- desayuno – 15-20%;
- primera merienda – 10-15%;
- almuerzo – 35-40%;
- segunda merienda- 10-15%;
- cena – 15-20%,
- que debe incluir los 5 grupos de alimentos:
- grupo I: cereales (trigo, centeno, maíz, cebada, avena) para aporte de hidratos de carbono a los que se añaden vitaminas, proteínas y mayor porcentaje de fibra dietética;
- grupo II: frutas (150-200 g/día) y verduras (200-300 g/día): crudas o cocidas para el aporte de vitaminas, minerales y fibra dietética;
- grupo III: lácteos – para proteínas, calcio, fósforo, grasas (manteca, nata);
- grupo IV: carne, pescado, huevos – aportan proteínas de calidad; considerable fuente de hierro;
- grupo V: grasas de origen animal (carne, pescado, manteca) y vegetal (aceite de oliva, girasol) necesarias para la ingesta de ácidos grasos.

Sería ideal que todos estos grupos de alimentos se encontraran diariamente en el menú infantil, repartidos dentro de las 5 comidas. También es muy importante la forma en que se sirve la comida. Los platos deben tener una apariencia apetecible, de modo que inciten la curiosidad por el gusto; También, para dar a los niños el placer de comer solos. Hay que animarlos en este sentido, para que la comida sea un placer para ellos, de lo contrario corremos el riesgo de convertir todo en un trámite desagradable con negativas, llantos y mucho esfuerzo de los educadores. A un niño sano no se le debe imponer una cantidad fija de alimentos: su apetito y preferencias determinarán su consumo diario.

## ¿Qué se debe limitar de la dieta de los niños?

- embutidos, conservas de carne, pescado, paté;
- exceso de preparados cárnicos ahumados, fritos en aceite;
- margarina, queso procesado, queso crema;
- exceso de dulces y snacks salados (palitos, snacks, galletas saladas, patatas fritas);
- picar entre comidas, beber líquidos dulces entre comidas (jugos, limonadas, bebidas carbonatadas, té azucarado);
- especias picantes.
- Los errores más comunes que cometan los padres al alimentar a sus hijos:
  - exceso de leche en sustitución de una comida;
  - renunciar a productos frescos;
  - exceso de proteínas (consumo excesivo de carne) y carbohidratos (especialmente bebidas dulces
    - carbonatadas / no carbonatadas);
  - comer entre comidas, endulzar jugos de frutas;
  - uso frecuente de comida rápida incluso a edades tempranas;
  - imponer comidas, a veces incluso forzando al niño, lo que puede conducir a la anorexia psicógena con el tiempo.

### La nutrición tiene que:

- corresponder en términos de calidad, es decir, contener todas las sustancias necesarias para el desarrollo normal del niño, para cubrir los gastos de energía del cuerpo;
- ser fresca, de buena calidad, porque dadas las propiedades del aparato digestivo de los niños, que absorbe más intensamente las sustancias alimenticias, las indigestiones e incluso las intoxicaciones con alimentos que no son de la mejor calidad parecen mucho más fáciles.
- Alimentos básicos que no deben faltar en sus comidas y principios de combinarlos para llegar al producto final, bajo ciertas condiciones de tiempo, aspectos económicos, alimentos específicos (en todos los países del proyecto)

La nutrición equilibrada proporciona algunos principios básicos. En primer lugar, el organismo requiere un valor energético adecuado de los alimentos consumidos a diario. Difiere según la edad, el sexo y oscila entre 1500 y 3200 y más kilocalorías en actividades físicas de esfuerzo intenso. La proporción más óptima de nutrientes es: 1 (proteínas): 1 (lípidos): 4 (carbohidratos). Un paso importante y concreto que garantiza el cumplimiento de los principios de la alimentación equilibrada es la observancia de las tres comidas principales del día, en los momentos adecuados, y las dos meriendas. Se recomienda a las personas sedentarias que eviten los bocadillos. La distribución del valor calórico en las comidas consumidas es óptima de la siguiente manera: en el desayuno 25%, en el almuerzo 40%, en la cena 15% y en las meriendas 5%.

### Las recomendaciones esenciales sugeridas por la imagen de la placa son:

- al preparar una comida, la mitad de los alimentos deben ser frutas y verduras. Trate de comer una variedad (un arcoíris) de frutas y verduras. Las papas, especialmente las papas fritas, no se incluyen aquí;
- 1/4 de su plato debe ser granos enteros.
- Consuma una variedad de cereales integrales (trigo, avena, cebada, quinua, arroz integral).
- Limite los granos refinados (arroz blanco y pan blanco);
- 1/4 de su plato debe ser alimentos proteicos (pescado, pollo, frijoles y guisantes, nueces; se pueden mezclar con una ensalada o comer con guarnición de vegetales. Limite las carnes rojas y evite los platos de carne procesada como fiambres, jamón, etc.);
- Aceites vegetales saludables (oliva, colza, maíz, girasol, maní) para cocinar y ensaladas, y evite los parcialmente hidrogenados que contienen grasas trans nocivas para la salud.
- Los aceites deben consumirse en pequeñas cantidades.
- Limite la mantequilla, beba agua, té o café sin azúcar.
- Limite el consumo de lácteos a 1-2 porciones/día.
- Limite el consumo de jugos de frutas 100% a 1 vaso / día.
- Evite las bebidas azucaradas.

Los principios de una alimentación sana, racional y equilibrada se reflejan con gran éxito en la pirámide alimentaria, estratificándose en niveles según la importancia nutricional y las necesidades de consumo. Al mismo tiempo, debemos ser conscientes de que uno de los principios importantes es el movimiento. Las indicaciones de la pirámide se expresan en porciones de alimentos, cuyo consumo diario aportará todos los nutrientes esenciales.

En una correcta alimentación se hace hincapié en el consumo de cereales integrales que tienen mayor valor nutritivo porque aportan fibra, son bajos en grasas, azúcares y sodio, contienen hidratos de carbono con una estructura química que permite una absorción gradual, lo que ayuda a mantener un nivel correcto de azúcares en la sangre.

Estos alimentos constituyen una importante fuente de energía fácilmente asimilable y aprovechable. Al mismo tiempo, los cereales aportan al organismo cantidades importantes de vitaminas del grupo B. Las proteínas, que son de calidad inferior, pero que se añaden a las de los vegetales, constituyen un precioso complejo proteico. Es necesario consumir a diario verduras frescas y verduras crudas, que se sitúan en el segundo escalón de la pirámide según la cantidad necesaria y son las fuentes más ricas en vitaminas (como la provitamina A o la vitamina C) y sales minerales, antioxidantes, a la vez que tener un bajo valor calórico. Contienen una gran cantidad de fibras dietéticas, fitocompuestos necesarios para mantener la salud. Además, el cuerpo humano necesita consumir diariamente frutas que estén en el mismo escalón de la pirámide alimenticia que las verduras y que sean ricas en vitaminas, minerales y fibra. Numerosos estudios científicos relevantes han demostrado los efectos positivos del consumo diario de frutas. En particular, se destacó la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas, infartos y accidentes cerebrovasculares, función protectora frente a ciertos tipos de cáncer, prevención de la obesidad y la diabetes, normalización de la presión arterial, disminución del riesgo de enfermedades renales y óseas, etc..

Al ser numerosos, los alimentos de este grupo permiten hacer una amplia elección. Para una nutrición adecuada es bueno consumir muchas frutas y verduras, incluso comenzando con el desayuno (por ejemplo, una manzana). Las verduras secas (judías, guisantes, lentejas, etc.) tienen fuentes de nutrientes propias de la carne, el pescado y los huevos, a los que se les añade almidón y fibra. En el siguiente peldaño de la pirámide están escritos productos lácteos frescos, carne (preferiblemente blanca), productos cárnicos, pescado, huevos.



La leche, los yogures y los quesos se distinguen por su rico contenido en calcio, potasio, fósforo, proteínas y ciertas vitaminas: retinol, vitamina D, riboflavina, vitamina A y niacina. Por ello, estos alimentos deben consumirse todos los días, dando preferencia a los productos con menor contenido graso. La composición de la leche incluye caseína, lactoalbúmina y lactoglobulina, proteínas biológicamente superiores, que contienen aminoácidos esenciales, indispensables, en proporciones cercanas a las que necesita el hombre, teniendo la más alta eficacia para favorecer el crecimiento.

La carne, el pescado y los huevos aportan al organismo oligoelementos como zinc, cobre, hierro, también proteínas indispensables (de alto valor biológico) y vitaminas del grupo B. Una dieta favorable sugiere preferencia por el consumo de pescado, carnes magras, huevos. El consumo óptimo de estos productos estimula el sistema nervioso, el corazón y la circulación, el sistema reproductivo.

En la cúspide de la pirámide, en el último escalón se encuentran los productos que deben ser significativamente limitados, a saber: las grasas de origen vegetal y animal, así como los dulces. Estos productos deben consumirse en dosis moderadas. Las grasas aportan al organismo ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles, que también favorecen la asimilación. También se recomienda consumir raramente, ocasionalmente dulces, papas fritas, galletas saladas, bebidas azucaradas.

Simultáneamente con los alimentos recomendados, el cuerpo necesita agua constantemente. Entra en el organismo en forma de agua potable natural, a través de diversos líquidos consumidos ya través de los alimentos. Se recomienda consumir líquidos de 1,5 a 2 litros y más dependiendo de las actividades, a lo largo del día. Es preferible consumir bebidas sin azúcar como agua e infusiones de hierbas. A la hora de preparar infusiones se pueden utilizar diferentes partes de una planta: flores, hojas, cogollos, raíz, tallo, etc. Si puedes, elige la opción más fresca, es decir, hojas de menta, flores de manzanilla, flores de tilo, etc. En lugar de surtidos de sobres, que a menudo se encuentran en forma de polvo.

Además de las recomendaciones sobre alimentación equilibrada, la actividad física es estrictamente necesaria. Por lo tanto, se recomienda que todas las categorías de la población realicen al menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días.

El agua es el constituyente más importante de todos los organismos vivos. Normalmente, el cuerpo humano necesita la ingestión diaria de 1,5-2 litros de agua (ingesta recomendada), pero en ocasiones esta necesidad puede aumentar.

La necesidad individual de agua varía según el clima, el esfuerzo físico, la edad, el estado de salud, etc. Si no se observa la necesidad de agua, se producen cambios en el balance hídrico. El suministro de agua al cuerpo se lleva a cabo en tres direcciones:

- agua contenida en la composición de alimentos sólidos (frutas, verduras, carne) y líquidos (leche, sopas): alrededor de un litro por día;
- agua de origen interno de reacciones metabólicas: aproximadamente 0,3 litros por día;
- agua en bebidas (líquidos consumidos como agua potable o en forma de bebidas diversas: té, café, zumos, etc.): unos 1,2 litros al día.

El agua se encuentra en el cuerpo humano en un equilibrio entre la ingesta y la eliminación, conocido como equilibrio hídrico del cuerpo. Un individuo pierde hasta un 2,5% de agua diariamente a través de la orina, las masas fecales, la respiración y la sudoración. El agua ayuda a la función de circulación óptima, previene el espesamiento de la sangre y

disfunción del sistema circulatorio. La pérdida de agua desencadena el reflejo de la sed. Si el cuerpo pierde el 10% de su agua, puede ocurrir una falla circulatoria. La pérdida de más del 15% del contenido de agua del cuerpo puede volverse incompatible con la vida.

La falta de agua en el cuerpo puede provocar deshidratación y muchos problemas de salud graves. Reducir el contenido de agua del cuerpo en un 2% desencadena la aparición de signos de deshidratación: mareos, sed, disminución de la capacidad de concentración, taquicardia con palpitaciones, alteraciones visuales, sequedad de boca, orina oscura, etc. El agua es un componente vital del cuerpo humano. Alrededor del 50 al 60% del peso corporal de un adulto consiste en agua, en los bebés representa hasta el 70%. La falta de agua es también una de las causas más comunes de fatiga durante el día.

Además, el agua tiene la función de eliminar toxinas del cuerpo y desintoxicar el hígado. El agua ayuda a eliminar las excreciones del cuerpo y previene la formación de cálculos renales. Por eso es muy importante reponer las reservas de agua del cuerpo.

El agua regenera las células, estimula la absorción más eficiente de oxígeno a nivel celular. Mejora la digestión, y la falta de una cantidad suficiente de agua en el cuerpo conduce al estreñimiento y genera muchos problemas adyacentes. El agua participa en los procesos de termorregulación del cuerpo humano. El agua hace que la piel sea elástica. El cuerpo envejece todos los días, y el individuo no tendrá una piel limpia y elástica toda su vida, como en la infancia. Para que el proceso de envejecimiento de la piel avance lo más lentamente posible, el individuo debe beber suficientes líquidos para mantener una buena hidratación de su cuerpo.

El agua es el nutriente más importante en el desarrollo psicomotor del cuerpo humano, independientemente de la edad. Cada órgano interno necesita agua para un desarrollo armonioso y para funcionar en parámetros óptimos.

Actividades prácticas relacionadas con él: seminarios web sobre cómo cada socio aborda el tema.

#### Recomendaciones y consejos prácticos para los padres:

- Las horas de las comidas y la hora de acostarse son los hitos básicos del programa diario.
- Se recomienda que durante el periodo estival se aplace la hora de acostarse media hora más tarde (a los niños les cuesta conciliar el sueño cuando hay luz en el exterior).
- No cambie el horario de organización y realización de actividades: servir comidas, juegos, dormir, etc.
- Las comidas deben tomarse en la cocina, no frente al televisor o durante las actividades (por ejemplo, muchos niños comen mientras juegan).
- Las porciones deben ser pequeñas, apropiadas para la edad, apetitosas y atractivas;
- No ofrezca alternativas a los niños si rechazan una comida o un refrigerio hasta la próxima comida.
- Darles ejemplos de alimentación saludable en la familia; Si están interesados, permítales participar en las compras, explicando por qué se necesita la comida que compra, o permítales que lo ayuden en la cocina preparando y sirviendo la comida.
- Antes de comenzar una actividad, infórmale a su hijo con anticipación lo que va a hacer. Así, el pequeño entiende que viene otra actividad y se descentra de lo que está haciendo en ese momento.
- Asigne tareas a su hijo de manera ascendente, de fácil a difícil. Para actividades más pesadas, permita

un breve período de alojamiento.

- Alternar actividades pesadas con livianas, trabajo – descanso (10-15 minutos de trabajo, 10-15 minutos de descanso con movimiento).
- Organizar el sueño diurno obligatorio del niño, incluso en los días de descanso. Si su hijo asiste a la guardería, hagalo a la misma hora que en la guardería.
- Todos los miembros de la familia deben conocer el régimen del día del niño pequeño y deben observarlo sin desviaciones.

## Vista externa

### Alimentos básicos que no deben faltar en las comidas de los estudiantes holandeses:

Cuando se trata de las comidas de los estudiantes holandeses, hay varios alimentos básicos que se incluyen comúnmente. Estos alimentos suelen ser asequibles, fáciles de preparar y proporcionan nutrientes esenciales. Aquí hay algunos alimentos básicos que no deben faltar en las comidas de los estudiantes holandeses:

1. Pan: El pan es un alimento básico en la dieta holandesa. Se puede disfrutar para el desayuno, el almuerzo o como merienda. El pan integral es una opción más saludable ya que contiene más fibra y nutrientes.
2. Queso: Los Países Bajos son famosos por su queso y es un ingrediente común en las comidas holandesas. Las variedades populares incluyen Gouda y Edam. El queso se puede comer en pan, derretir en platos o disfrutar como refrigerio.
3. Verduras: Incluir verduras en las comidas es fundamental para una dieta equilibrada. Los estudiantes holandeses a menudo incorporan verduras como brócoli, zanahorias, judías verdes y pimientos en sus comidas. Se pueden agregar a salteados, platos de pasta o disfrutar como guarniciones.
4. Patatas: Las patatas son un alimento básico en la cocina holandesa. Se pueden hervir, hacer puré o asar y, a menudo, se sirven junto con carne o pescado. Las patatas aportan hidratos de carbono y son una buena fuente de energía.
5. Pescado: los Países Bajos son conocidos por sus mariscos, y el pescado es una fuente de proteínas común en las comidas holandesas. Las opciones populares incluyen arenque, caballa y bacalao. El pescado se puede hornejar, asar a la parrilla o ahumar y, a menudo, se sirve con patatas y verduras.
6. Yogur: El yogur es un producto lácteo popular en los Países Bajos y, a menudo, se consume para el desayuno o como refrigerio. Se puede disfrutar solo o cubierto con frutas, granola o miel para darle más sabor.
7. Huevos: Los huevos son versátiles y ricos en nutrientes, lo que los convierte en una gran adición a las comidas de los estudiantes. Se pueden hervir, revolver o usar en varias recetas, como tortillas o frittatas.
8. Pasta y arroz: La pasta y el arroz son opciones convenientes y asequibles para los estudiantes. Se pueden utilizar como base para muchos platos, como ensaladas de pasta, salteados o risottos.
9. Legumbres: Las legumbres como las lentejas, los garbanzos y los frijoles son excelentes fuentes de proteína y fibra de origen vegetal. Se pueden incluir en ensaladas, sopas o usarse como relleno para wraps y sándwiches.
10. Frutas: Incluir una variedad de frutas en la dieta es importante para la salud en general. Los estudiantes holandeses suelen consumir frutas como manzanas, plátanos, naranjas y bayas. Se pueden comer como refrigerio, agregarse al yogur o cereal, o usarse en batidos.

Recuerde, estos son solo algunos alimentos básicos que se encuentran comúnmente en las comidas de los estudiantes holandeses. Las preferencias personales y las restricciones dietéticas pueden variar, por lo que es importante personalizar las comidas según las necesidades y preferencias individuales.

Los principios de combinarlos para llegar al producto final, bajo ciertas condiciones de tiempo, aspectos financieros, alimentos específicos:

1. Equilibre la comida: incluya una combinación de carbohidratos, proteínas y grasas en cada comida para proporcionar energía sostenida, saciedad y nutrientes esenciales.
2. Control de porciones: Optimice el tamaño de las porciones para satisfacer las necesidades nutricionales y evite el desperdicio de alimentos. Utilice platos más pequeños para controlar el tamaño de las porciones y fomentar hábitos alimenticios equilibrados.
3. Preparación y planificación de comidas: planifique las comidas con anticipación para ahorrar tiempo y dinero. Cocine porciones más grandes y guarde las sobras para futuras comidas. Utilice técnicas de cocción por lotes para preparar alimentos básicos que se puedan usar en varias comidas.
4. Adaptación cultural: considere incorporar platos y sabores turcos tradicionales para mantener la familiaridad cultural y satisfacer las preferencias de los estudiantes.
5. Condimentos y especias: Mejore el sabor de las comidas usando hierbas, especias y condimentos. Esto puede ayudar a que los ingredientes simples y asequibles sean más apetitosos.
6. Hidratación: Anime a los estudiantes a beber suficiente agua durante el día. El agua es esencial para la salud en general y ayuda a mantener la concentración y la función cognitiva.

#### **Actividades prácticas relacionadas con la nutrición saludable de los estudiantes en los Países Bajos:**

Hay varias actividades prácticas relacionadas con la nutrición saludable que se pueden implementar para los estudiantes en los Países Bajos. Estas actividades pueden ayudar a promover la conciencia, la educación y el compromiso con hábitos alimenticios saludables. Aquí hay unos ejemplos:

1. Talleres de cocina: Organice talleres prácticos de cocina donde los estudiantes puedan aprender a preparar comidas y meriendas saludables. Concéntrese en recetas simples y nutritivas que puedan replicar fácilmente en casa, como ensaladas, salteados o batidos. Fomentar el uso de ingredientes frescos y enfatizar la importancia de las comidas balanceadas.
2. Huertos escolares: Instale un huerto escolar donde los estudiantes puedan cultivar frutas, verduras y hierbas. Esta actividad promueve una conexión con la naturaleza y ayuda a los estudiantes a comprender de dónde provienen sus alimentos. Pueden participar en la siembra, el riego y la cosecha de los productos, que luego pueden usarse en lecciones de cocina o compartirse con la comunidad escolar.
3. Sesiones de educación nutricional: invitar a nutricionistas o dietistas a dar presentaciones o talleres sobre diversos temas relacionados con la alimentación saludable. Cubra temas como la importancia de las dietas equilibradas, la comprensión de las etiquetas de los alimentos, el tamaño de las porciones y los beneficios de los diferentes grupos de alimentos. Fomente debates abiertos y sesiones de preguntas y respuestas para abordar las preguntas e inquietudes de los estudiantes.
4. Desafíos de alimentos saludables: organice desafíos divertidos e interactivos que alienten a los estudiantes a elegir alimentos más saludables. Por ejemplo, podría realizar un "desafío de frutas y verduras" en el que se aliente a los estudiantes a probar una nueva fruta o verdura cada semana y compartir sus experiencias. Proporcione incentivos o recompensas por la participación y conviértalo en una competencia amistosa.
5. Mejoras en la cafetería escolar: Colaborar con el personal de la cafetería escolar para mejorar la disponibilidad y variedad de opciones de alimentos nutritivos. Fomentar la inclusión de más frutas frescas, verduras, cereales integrales y proteínas magras en el menú. Promueva el uso de métodos de cocción más saludables, como hornear o cocinar al vapor en lugar de freír. Involucre los aportes de los estudiantes a través de encuestas o grupos de enfoque para recopilar comentarios y preferencias.
6. Eventos con temática de nutrición: Organizar eventos o campañas enfocadas en nutrición y alimentación saludable. Por ejemplo, podría organizar un "Día de desayuno saludable" en el que se aliente a los estudiantes a traer y compartir opciones de desayuno nutritivo. Organice oradores invitados, juegos interactivos o demostraciones de cocina durante estos eventos para que sean atractivos e informativos.
7. Ejercicios de alimentación consciente: realice actividades de atención plena para promover hábitos alimentarios conscientes

entre los estudiantes. Enséñales a reducir la velocidad, saborear sus comidas y prestar atención a las señales de hambre y saciedad. Anímelos a disfrutar de las comidas sin distracciones como teléfonos o computadoras, fomentando una relación más saludable con la comida.

8. Excursiones: Planifique excursiones educativas a granjas locales, mercados de agricultores o instalaciones de producción de alimentos. Esto permite a los estudiantes aprender sobre prácticas agrícolas sostenibles, productos de temporada y la importancia de apoyar los sistemas alimentarios locales. También puede proporcionar una experiencia práctica de selección y compra de ingredientes frescos.

Recuerde adaptar estas actividades al grupo de edad y necesidades específicas de los estudiantes. La colaboración con maestros, padres y profesionales de la salud locales puede mejorar aún más el impacto de estas actividades en la promoción de una nutrición saludable entre los estudiantes de los Países Bajos.

### **Alimentos básicos que no deben faltar en las comidas de los estudiantes turcos:**

La cocina turca ofrece una variedad de alimentos deliciosos y nutritivos que se pueden incluir en las comidas de los estudiantes. Aquí hay algunos alimentos básicos que se encuentran comúnmente en la cocina turca y pueden proporcionar una dieta completa para los estudiantes turcos:

1. Granos: el pan es un alimento básico en la cocina turca y, a menudo, se sirve y se come con casi todas las comidas. El pan integral es una opción más saludable ya que proporciona más nutrientes y fibra dietética. Otras opciones de granos incluyen bulgur (trigo partido), arroz y cuscús.

2. Verduras: las comidas turcas suelen incluir una amplia variedad de verduras. Las opciones comunes incluyen tomates, pepinos, pimientos, berenjenas, calabacines, cebollas y verduras de hojas verdes como la espinaca y la lechuga. Estos se pueden incorporar en ensaladas, guisos o cocidos como guarniciones.

3. Legumbres: Las legumbres son una parte importante de la cocina turca y proporcionan una buena fuente de proteínas de origen vegetal. Los platos populares de legumbres incluyen la sopa de lentejas, el estofado de garbanzos (conocido como "nohut") y las ensaladas de frijoles. Incluir legumbres en las comidas puede ayudar a los estudiantes a satisfacer sus necesidades nutricionales.

4. Proteína: el pavo es conocido por sus platos de carne, pero es esencial incorporar una variedad de fuentes de proteínas en las comidas de los estudiantes. Además de la carne, otras opciones de proteínas incluyen huevos, productos lácteos como el yogur y el queso, así como fuentes de origen vegetal como las legumbres, el tofu y el tempeh.

5. Aceite de oliva: El aceite de oliva es un ingrediente de cocina común en Turquía y se usa en varios platos. Es una alternativa más saludable a otros aceites, ya que es rico en grasas monoinsaturadas. Se puede usar en aderezos para ensaladas, verduras salteadas o rociado sobre platos cocinados.

6. Frutas: Las frutas frescas son una excelente adición a las comidas de los estudiantes, proporcionando vitaminas y minerales esenciales. Las frutas populares en Turquía incluyen naranjas, manzanas, uvas, granadas e higos. Se pueden consumir como refrigerios, agregarse a ensaladas o disfrutarse como postre.

7. Productos lácteos: la cocina turca incluye varios productos lácteos, como yogur, queso y leche. El yogur, en particular, se consume comúnmente y puede disfrutarse solo, usarse en aderezos y salsas, o agregarse a los platos para obtener una textura cremosa.

8. Hierbas y especias: la cocina turca incorpora una rica mezcla de hierbas y especias, que agrega sabor y profundidad a las comidas. Las especias de uso común incluyen comino, paprika, orégano, menta, perejil y eneldo. Estos pueden agregarse a los platos durante la cocción o usarse como guarnición.

Los principios de combinarlos para llegar al producto final, bajo ciertas condiciones de tiempo, aspectos financieros, alimentos específicos:

1. 1. Equilibre la comida: incluya una combinación de carbohidratos, proteínas y grasas en cada comida para proporcionar energía sostenida, saciedad y nutrientes esenciales.

2. Control de porciones: Optimice el tamaño de las porciones para satisfacer las necesidades nutricionales y evite el desperdicio de alimentos. Utilice platos más pequeños para controlar el tamaño de las porciones y fomentar hábitos alimenticios equilibrados.
3. Preparación y planificación de comidas: planifique las comidas con anticipación para ahorrar tiempo y dinero. Cocine porciones más grandes y guarde las sobras para futuras comidas. Utilice técnicas de cocción por lotes para preparar alimentos básicos que se puedan usar en varias comidas.
4. Adaptación cultural: considere incorporar platos y sabores turcos tradicionales para mantener la familiaridad cultural y satisfacer las preferencias de los estudiantes.
5. Condimentos y especias: Mejore el sabor de las comidas usando hierbas, especias y condimentos. Esto puede ayudar a que los ingredientes simples y asequibles sean más apetitosos.
6. Hidratación: Anime a los estudiantes a beber suficiente agua durante el día. El agua es esencial para la salud en general y ayuda a mantener la concentración y la función cognitiva.

#### **Actividades prácticas relacionadas con la nutrición saludable de los estudiantes en Turquía:**

En Turquía, se implementan varias actividades prácticas para promover hábitos alimenticios saludables y educar a los niños sobre nutrición. Aquí hay unos ejemplos :

1. Programas escolares de educación nutricional: muchas escuelas en Turquía han incorporado la educación nutricional en su plan de estudios. Estos programas tienen como objetivo enseñar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta equilibrada, los grupos de alimentos, el tamaño de las porciones y los beneficios de una alimentación saludable. Suelen incluir actividades interactivas, como clases de cocina, sesiones de degustación y talleres dirigidos por nutricionistas.
2. Pautas nutricionales y programas de almuerzos escolares: el Ministerio de Educación de Turquía ha desarrollado pautas nutricionales para las comidas escolares, asegurando que los estudiantes tengan acceso a opciones de alimentos saludables y balanceados. Estas pautas enfatizan la inclusión de frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras al tiempo que limitan la disponibilidad de refrigerios y bebidas azucaradas.
3. Campañas de concientización sobre nutrición: varias organizaciones, organismos gubernamentales y grupos sin fines de lucro en Turquía realizan campañas de concientización sobre nutrición dirigidas a los niños y sus familias. Estas campañas utilizan diferentes medios como las redes sociales, la televisión, la radio y los carteles para crear conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, brindar consejos de nutrición y disipar los mitos relacionados con la alimentación y la nutrición.
4. Ferias y talleres de salud: Se organizan ferias y talleres de salud en escuelas, centros comunitarios y lugares públicos para promover estilos de vida saludables, incluida la buena nutrición. Estos eventos a menudo incluyen sesiones educativas, demostraciones de cocina y actividades interactivas que involucran a los estudiantes y sus familias en aprender sobre nutrición y elegir alimentos más saludables.



5. Colaboración con los padres y las familias: al reconocer el papel influyente de los padres y las familias, las escuelas en Turquía a menudo los involucran en actividades relacionadas con la nutrición. Esto puede incluir organizar talleres para padres, compartir recursos educativos y alentar a los padres a preparar almuerzos nutritivos para sus hijos.
6. Programa Escuelas Amigas de la Nutrición: El Ministerio de Educación Nacional lleva a cabo un programa en las instituciones de educación formal para aumentar la conciencia sobre la nutrición saludable y el estilo de vida activo y para mejorar el nivel de salud escolar mediante el apoyo a las buenas prácticas.

**Las comidas diarias recomendadas para los estudiantes en España entre semana suelen consistir en tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena.**

- **Desayuno (Desayuno):**

El desayuno se considera una comida imprescindible para que los estudiantes en España empiecen el día con energía.

Por lo general, incluye una variedad de alimentos como:

- Pan de cereales o integral con untados como aceite de oliva, tomate, mermelada o miel.
- Productos lácteos como leche, yogur o queso.
- Frutas frescas o jugos de frutas.
- A veces, los estudiantes también pueden tomar una pequeña taza de café o chocolate caliente, según su edad y preferencias familiares.

- **Almuerzo (Comida):**

En España, el almuerzo suele ser la comida más importante del día y se disfruta durante el descanso del mediodía. A menudo incluye varios cursos y proporciona una combinación equilibrada de nutrientes.

Un almuerzo típico puede incluir:

- Un primer plato: Puede ser una sopa, una ensalada o un plato a base de verduras.
- Un plato fuerte: Suele incluir proteínas (como carne, pescado o legumbres), acompañado de una ración de hidratos de carbono (arroz, patatas o pasta) y verduras.
- Un postre: Fruta fresca o una pequeña ración de postres tradicionales españoles como el flan o el arroz con leche.
- Pan: Es común tener una pequeña porción de pan con la comida.



- **Aperitivos:**

Los estudiantes pueden tener un refrigerio a media mañana o media tarde para mantenerse alimentados durante el día. Los refrigerios pueden variar, pero generalmente tienen como objetivo proporcionar una combinación de carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Algunos ejemplos incluyen:

- Sándwiches o bocadillos con jamón, queso u otros rellenos.
- Fruta fresca o ensaladas de frutas.
- Yogur o un puñado pequeño de frutos secos.
- Galletas integrales o tortas de arroz.

- **Cena:**

La cena en España suele ser una comida más ligera en comparación con el almuerzo. A menudo incluye lo siguiente:

- Una fuente de proteína como pescado, pollo o huevos.
- Verduras o una ensalada.
- Carbohidratos más ligeros, como pan integral o una pequeña porción de pasta o arroz.
- Yogur o una pieza de fruta de postre.

Es importante tener en cuenta que las preferencias individuales, las variaciones culturales y las necesidades dietéticas pueden influir en las elecciones de comidas específicas. Se recomienda seguir una dieta equilibrada que incluya una variedad de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables.

Además, mantenerse hidratado bebiendo agua durante todo el día es esencial.

Los planes de comidas también se pueden adaptar para adaptarse a las restricciones o preferencias dietéticas, y siempre es recomendable consultar con un nutricionista o profesional de la salud para obtener asesoramiento personalizado.

Cuando se trata de alimentos básicos que no deben faltar en las comidas de los estudiantes en España, es importante centrarse en opciones ricas en nutrientes y asequibles. Aquí hay algunos grupos de alimentos clave y principios para combinarlos para crear comidas balanceadas, teniendo en cuenta el tiempo y los aspectos financieros:

**Carbohidratos:**

Los carbohidratos proporcionan energía y deben incluirse en cada comida. Las opciones asequibles incluyen pan integral, arroz, pasta y papas.

Combina carbohidratos con otros grupos de alimentos para crear comidas balanceadas. Por ejemplo, combine arroz o pasta con alimentos ricos en proteínas como legumbres, pollo o huevos.

**Proteína:**

La proteína es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la reparación. Buenas fuentes de proteínas asequibles incluyen huevos, pollo, legumbres (como lentejas, garbanzos y frijoles) y pescado enlatado (como atún o sardinas).

Combine fuentes de proteína con carbohidratos y vegetales para comidas completas. Por ejemplo, haz un salteado de pollo y verduras con arroz o prepara una sopa de lentejas y verduras con pan.

**Frutas y vegetales:**

Las frutas y verduras son importantes para proporcionar vitaminas, minerales y fibra esenciales. Opte por opciones asequibles y de temporada como plátanos, manzanas, naranjas, tomates, lechuga,

zanahorias y calabacines.

Incorpore frutas y verduras en las comidas y meriendas. Por ejemplo, coma una ensalada con el almuerzo o un refrigerio con palitos de zanahoria y rodajas de manzana.

#### Lácteos y Alternativas:

Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso son buenas fuentes de calcio y proteínas. Elija opciones bajas en grasa o asequibles.

Si los productos lácteos no son una opción, considere alternativas como las leches fortificadas a base de plantas (como la leche de soja o de almendras) o el tofu como fuente de calcio y proteínas.

#### Grasas saludables:

Incluya fuentes de grasas saludables con moderación, como aceite de oliva, aguacates, nueces y semillas. Estos proporcionan ácidos grasos esenciales y contribuyen a la saciedad.

Use aceite de oliva para cocinar y aderezar ensaladas, y espolvoree un puñado de nueces o semillas sobre el yogur o las ensaladas para agregar textura y nutrición.

#### Principios para combinar estos alimentos bajo limitaciones de tiempo y financieras:

1. Planificación de comidas: planifique las comidas con anticipación para asegurarse de tener los ingredientes necesarios y evitar el estrés de última hora. Esto puede ayudar a ahorrar tiempo y reducir el desperdicio de alimentos.
2. Cocción por lotes: prepare grandes cantidades de alimentos y almacene las sobras para futuras comidas. Esto puede ser rentable y ahorrar tiempo.
3. Métodos de cocción sencillos: elija métodos de cocción que sean rápidos y requieran una cantidad mínima de ingredientes, como salteados, asados o al vapor. Esto puede ayudar a ahorrar tiempo y conservar los nutrientes.
4. Productos de temporada y asequibles: opte por frutas y verduras de temporada, ya que tienden a ser más asequibles y sabrosas. Las opciones congeladas o enlatadas pueden ser más rentables cuando los productos frescos no están disponibles o son caros.
5. Compras a granel y descuentos: busque opciones de compra a granel o descuentos en alimentos básicos como arroz, pasta, legumbres y productos enlatados. Esto puede ayudar a ahorrar dinero a largo plazo.
6. Use las sobras de manera creativa: reutilice las sobras para crear nuevas comidas o utilícelas como ingredientes en otros platos. Por ejemplo, las sobras de pollo asado se pueden usar en sándwiches o ensaladas al día siguiente.

En España existen varias actividades prácticas relacionadas con la nutrición infantil que fueron implementadas por varias organizaciones para promover hábitos alimentarios saludables y educar a los niños sobre nutrición. Aquí están algunos ejemplos:

#### Talleres de cocina:

Organizar talleres o clases de cocina donde los niños puedan aprender a preparar comidas sencillas y saludables. Enfocado en recetas que utilizan ingredientes locales y de temporada para promover hábitos alimentarios sostenibles.

Involucró a los niños en actividades prácticas como cortar verduras, medir ingredientes y armar platos. Esto ayudó a desarrollar sus habilidades culinarias y los alienta a probar nuevos alimentos.

#### Jardines escolares:

Crear un jardín escolar donde los niños puedan cultivar frutas, verduras y hierbas. Esto les permitió aprender sobre el origen de los alimentos, las técnicas de jardinería y la importancia de los productos frescos.

Niños involucrados en plantar, regar y mantener el jardín. También podrían participar en la cosecha del producto e incorporarlo en sus comidas o meriendas escolares.

#### Degustaciones de comida:

Realización de degustaciones de alimentos para introducir a los niños a una variedad de sabores y texturas. Les ofreció la oportunidad de probar diferentes frutas, verduras, granos y productos lácteos.

Proporcionó información sobre los beneficios nutricionales de cada alimento y fomentó debates sobre preferencias de sabor y elecciones personales.

#### Sesiones de Educación Nutricional:

Organizar sesiones o talleres interactivos para enseñar a los niños sobre la importancia de una dieta balanceada, grupos de alimentos y tamaños de porciones.

Uso de ayudas visuales, juegos y cuestionarios para que el aprendizaje sobre nutrición sea atractivo y divertido. Enfocado en consejos prácticos para elegir alimentos más saludables y evitar el exceso de azúcar, sal y alimentos procesados.

#### Programas de Almuerzos Escolares:

Mejorar los programas de comedor escolar colaborando con nutricionistas o dietistas para diseñar menús equilibrados y nutritivos.

Involucrar a los niños en el proceso de planificación buscando su opinión y comentarios sobre las opciones del menú. Esto promovió un sentido de propiedad y aumentó su disposición a probar nuevos alimentos.

#### Visitas a la Granja:

Organizar visitas a granjas locales o mercados de agricultores donde los niños puedan aprender sobre prácticas agrícolas sostenibles, conocer a los agricultores y ver de primera mano cómo se producen los alimentos.

Fomentó los debates sobre los beneficios de comprar productos locales y de temporada, así como la importancia de apoyar a los agricultores locales.

#### Celebraciones a base de comida:

Incorporar opciones de alimentación saludable en las celebraciones y eventos especiales que se realicen en las escuelas. Por ejemplo, animar a los padres a proporcionar platos de frutas o brochetas de verduras en lugar de golosinas azucaradas.

Educar a los niños sobre la importancia de la moderación y tomar decisiones más saludables durante las ocasiones festivas.



## Actividad física en niños.

La educación, definida en términos muy generales, es un proceso cuyo fin esencial es facilitar un determinado cambio de comportamiento.

Los padres son los primeros maestros del niño, comienzan a educar al niño en la familia. Junto con los padres, la escuela tiene su papel bien establecido, interviniendo en el desarrollo primario del niño. En este contexto, el asesoramiento a los padres para mejorar las relaciones con sus hijos, de acuerdo con los principios científicos de la psicopedagogía, se convierte en una necesidad.

### El papel de los padres

Los padres tienen el papel esencial en la crianza de los hijos, teniendo la obligación de asegurar no sólo su existencia material, sino también un clima familiar afectivo y moral. Hay situaciones en las que la familia considera que basta ocuparse únicamente de satisfacer las necesidades primarias (alimentación, vestido, vivienda, gastos diarios, etc.), subestimando la importancia de la comunicación afectiva, lo que se refleja negativamente en el desarrollo de la sentido de pertenencia del niño.

El papel de los padres implica una gran cantidad de conocimientos y habilidades que se necesitan todos los días. Estos conocimientos y habilidades no son innatos o no aparecen cuando te conviertes en padre. Cada uno de nosotros aprende a ser padre de quienes nos rodean, de nuestros padres, de la información que escuchamos o leemos. A veces, sin embargo, lo que aprendemos al interactuar con los demás no es suficiente para ser el padre que nuestro hijo necesita para desarrollarse y crecer sano física y mentalmente. Muchas veces, los padres tienen preguntas para las que no tienen respuesta u observan comportamientos de su hijo ante los que no saben cómo reaccionar.

La formación de un niño sano implica su desarrollo multilateral desde el punto de vista físico, intelectual, ético, estético, etc., en relación con las exigencias de la sociedad contemporánea y futura, de acuerdo con habilidades reales, a partir de las cuales se establecen las coordenadas de la personalidad humana se perfilan. El hombre se esfuerza por su perfeccionamiento físico, intelectual y moral, a fin de transformarse de la individualidad en una personalidad útil a la sociedad.

En las familias con un alto nivel de estudios (enseñanza secundaria y superior) y con un buen estado material hay una actitud positiva hacia la práctica de ejercicios físicos de forma organizada y no solo. Estas familias son conscientes del valor que tiene el ejercicio, el movimiento y los ejercicios de mantenimiento en el desarrollo normal y armónico del niño. El tiempo que se pasa frente al ordenador y la televisión aumenta con la edad, y el tiempo que se pasa al aire libre disminuye con la edad. Es preocupante que en vacaciones, los fines de semana, los alumnos se sientan frente al ordenador y la televisión más de 10 horas al día, siendo la mayor parte del tiempo asistidos por los padres con los que ven no solo programas apropiados para su edad. Por diversas razones, los niños prefieren

quedarse en casa en detrimento de las actividades al aire libre, y quienes no tienen computadora en casa prefieren pasar su tiempo libre en clubes o con amigos. Muy pocas veces salen con sus padres a pasear al aire libre o practicar ejercicio físico con sus padres.

Es bien sabido que la educación física llevada a cabo tanto en el nivel de educación primaria como en el gimnasio, el bachillerato o incluso la universidad, cumple un papel especial en el proceso de formación y desarrollo de la personalidad del niño. Los especialistas en el campo psicopedagógico reconocen las valencias formativas biológicas, motrices, psíquicas y sociales de esta disciplina.

La experiencia acumulada ha demostrado que la organización de un horario racional para el trabajo y el movimiento, desde una edad temprana, cristaliza algunas cualidades que se mantienen a lo largo de la vida. La preocupación continua por organizar el movimiento para la generación en crecimiento, con el propósito del desarrollo físico general, involucra igualmente a la familia, la escuela, las organizaciones juveniles, las instituciones culturales y educativas, etc.

En cuanto al comportamiento, el niño es instruido primero por los padres en la familia, luego por las actividades realizadas en la escuela, por cada maestro, en un marco intelectual. La actividad física realizada al principio, en un ambiente organizado, le enseñará la interacción social de forma indirecta, culminando en la simplificación de hacer amistades que de otro modo le resultará más difícil conseguir. En esta categoría reunimos el factor de actividad placentera que conlleva la realización de ejercicios físicos, junto con el fuerte sentimiento de competitividad, el deseo de ser el primero en relación a los demás competidores, de destacarse entre una gran masa de otros individuos, el propio reconocimiento de cualidades previamente no detectadas, el impulso con el esfuerzo físico y las características mentales, antes en un estado latente.



## La importancia de la actividad física

La práctica de un deporte o actividad física regular logra desencadenar en el cuerpo humano una cascada de manifestaciones psicosomáticas integradoras, con resonancia favorable en el comportamiento en sociedad. En el caso de los deportes colectivos: fútbol, voleibol, rugby, balonmano, los niños aprenden y llegan a comprender la importancia de la solidaridad, el trabajo en equipo, la comunicación verbal, así como la comunicación no verbal en relación con los demás, rapidez de pensamiento, rapidez de reacción, visión periférica., el respeto como valor interhumano, la entrega, el principio de cooperación, cosas que forman los cimientos correctos de un carácter fuerte en relación con uno mismo y la sociedad.

Junto con el esfuerzo físico, el cuerpo cambia su estructura y aquí consideramos el carácter adaptativo para hacer frente a las exigencias impuestas por el factor estrés, en este caso la actividad física. El niño en el período de crecimiento irá adquiriendo secuencialmente ciertos impulsos favorables, asumidos durante la actividad física por el organismo para aumentar la capacidad de desarrollo de las estructuras miocárdicas a través de una acción estimulante, culminando en un mejor bombeo sistémico de la sangre, y por lo tanto con un mejor tejido extracción de oxígeno en sangre. La función cardiorrespiratoria se mejora aumentando el consumo máximo de oxígeno, disminuyendo el consumo de oxígeno del corazón a intensidades submáximas.

Los ejercicios físicos regulares someten necesariamente el cuerpo al movimiento. El movimiento, a su vez, intensifica todas las actividades del cuerpo: circulación sanguínea en los pulmones y otros órganos, respiración, intercambio de nutrientes en los tejidos, procesos de excreción, limpieza de la sangre de sustancias nocivas resultantes de la quema de células, etc.

Las consecuencias de la falta de deporte en los niños son lo más graves posibles. La obesidad se ha convertido en un factor de riesgo en 3 de cada 4 enfermedades, y 1 de cada 2 niños tiene problemas de peso corporal, aumentando su número un 18% en los últimos diez años. Además, 8 alumnos de cada 100 tienen sobrepeso, lo que significa que pesan un 20% más que el peso normal.

La falta de movimiento dificulta el desarrollo normal de los procesos biológicos, lo que repercute negativamente en la salud y la resistencia del organismo a los patógenos. El movimiento mejora la nutrición de los tejidos y las células, lo que conduce al crecimiento y desarrollo de los órganos, al aumento de su capacidad funcional.

En primer lugar, mejora la actividad cardíaca. El músculo cardíaco, entrenado por el ejercicio regular y el aumento de la intensidad, expulsa más sangre en cada sístole que el corazón no entrenado. No se cansa durante un mayor esfuerzo físico tan rápido como el músculo no entrenado y se recupera más rápidamente a la situación normal una vez que el esfuerzo ha cesado.

En segundo lugar, mejora la actividad de los pulmones. Durante el ejercicio, los pulmones respiran con mayor frecuencia y amplitud para cubrir las mayores necesidades de oxígeno en los músculos. Así como el corazón debe entrenarse para hacer frente a un esfuerzo excesivo, al aumentar el poder de contracción del músculo cardíaco, los pulmones deben entrenarse para respirar más fuerte, para permitir una mayor ventilación por unidad de tiempo. Sin este entrenamiento, no se pueden realizar actividades físicas pesadas, porque los pulmones no pueden

proporcionar la mayor cantidad de oxígeno. Los ejercicios al aire libre, así como las clases de educación física, son medios eficaces para preparar el sistema respiratorio para las nuevas tareas a las que debe someterse el cuerpo.

Al mismo tiempo, el movimiento al aire libre mejora la composición de la sangre, aumenta la cantidad de glóbulos rojos, que ayudan a transportar el oxígeno; también aumenta el número de glóbulos blancos que defienden al organismo de las infecciones. Esto explica por qué las personas que se ejercitan más al aire libre, practicando ejercicio físico y deporte de forma sistemática, rara vez se enferman o desarrollan formas leves de enfermedad.

En cuanto a la postura corporal y el desarrollo del aparato locomotor, los ejercicios físicos contribuyen en gran medida a mantener una correcta postura corporal, lo que favorece un buen funcionamiento de todos los órganos, así como un aspecto esbelto y bello. Los movimientos del cuerpo se vuelven precisos, agudos y coordinados, y aumenta la fuerza de contracción de los músculos.

La falta de ejercicio al aire libre, estar sentado en la escuela o en casa, o en otras palabras, el sedentarismo, predispone al aumento de peso, lo que tiene un efecto perjudicial sobre la salud y la duración de la vida activa.

No debemos olvidar la influencia beneficiosa del ejercicio físico y los deportes al aire libre sobre el sistema nervioso. En el cerebro, el intercambio de nutrientes es más intenso que en otros órganos. En su labor de coordinación de todos los procesos biológicos y psíquicos, el cerebro consume una cantidad de oxígeno mucho mayor que el corazón o los pulmones, órganos que consumen mucho oxígeno. Así, podemos entender la extraordinaria sensibilidad del tejido nervioso a la falta de oxígeno, manifestada por disminución de la capacidad de trabajo cerebral y fatiga prematura.

Asegurar aire fresco y un mayor flujo de oxígeno al cerebro es una condición fundamental para el mantenimiento de la salud, especialmente para las personas con ocupaciones intelectuales (maestros, ingenieros, psicólogos, médicos, economistas, contadores, etc.), que se logra a través de ejercicios físicos y deportes practicados al aire libre.

El movimiento físico fortalece las conexiones del cerebro. Probablemente sepa que la manera de mantener su cerebro joven y ágil es entrenarlo. Una de las formas más efectivas de entrenar el cerebro es realizar movimientos físicos complejos y ejercicios de coordinación. Cuanto más complejo y difícil sea el movimiento, mayores serán los beneficios para el cerebro, lo que obligará a crear nuevas conexiones neuronales:

- Fomento de la adquisición de hábitos saludables: se implementan contenidos didácticos conceptuales y beneficios del deporte para fomentar hábitos relacionados con la actividad física;
- Entrena la capacidad física: se implementan metodologías que favorecen el aprendizaje de destrezas y habilidades deportivas;
- Contribuir a la mejora de las capacidades físicas: con la práctica del deporte escolar se consigue el entrenamiento y la base para el desarrollo de capacidades físicas como la resistencia, la fuerza, etc.;
- Generar interés por la práctica continuada del deporte: desde la escuela instrucciones sobre

deportes físicos y mentales, algunos estudiantes están interesados en practicar deportes fuera del horario escolar;

- Enseñar integración y trabajo en equipo: el deporte escolar consiste principalmente en el trabajo en equipo, a través de la práctica es posible establecer las bases de la comunicación y coordinación grupal;
- Aumento de la autoestima y la confianza en sí mismo: mediante el desarrollo de actividades físicas el alumno comienza a conocer sus habilidades y capacidades físicas, psicológicas y sociales;
- Enseñar el respeto por los demás: en los juegos deportivos, el respeto por los compañeros y equipos externos es un principio que siempre se debe inculcar;
- Enseñar el respeto por las normas y reglamentos: se enseña a los alumnos que el deporte se rige por normas y reglamentos que deben cumplirse para el correcto desarrollo y realización de las actividades;
- Contribuir al desarrollo de habilidades estratégicas a través de la competencia y la cooperación conjunta.

Actividades físicas/juegos que no deben faltar en la programación diaria y los principios de su introducción, bajo ciertas condiciones de tiempo, aspectos económicos, hábitos especiales (en todos los países del proyecto).

En cuanto a las actividades para padres e hijos, actividades de ocio que implican un esfuerzo físico y mental (activo), el medio básico es el ejercicio físico, a través del cual se considera el desarrollo o mantenimiento de la forma física y, lo más importante, la salud.

### El ejercicio se agrupa en tres amplias categorías según el efecto que tiene en el cuerpo:

- Ejercicios de flexibilidad y estiramiento que mejoran las posibilidades de movimiento en músculos y articulaciones.
- Ejercicios aeróbicos (carrera, ciclismo, natación) que tienen el efecto de mejorar la resistencia cardiovascular.
- Ejercicios anaeróbicos que mejoran la fuerza y velocidad muscular a corto plazo.

### Las actividades para padres e hijos tienen las siguientes características específicas:

- Produce relajación, condición física óptima;
- Puede practicarse individualmente o en grupos;
- Determina el contacto con la naturaleza, el descubrimiento de nuevos lugares y experiencias únicas;
- Es una forma popular y accesible de hacer ejercicio en su tiempo libre.

Las actividades realizadas al final del día o de la semana (caminar, andar en bicicleta, correr, trotar, hacer deporte) son medios que deben ser utilizados con frecuencia por padres e hijos para adoptar y mantener un estilo de vida saludable.

### Actividades de ocio en familia:

Los juegos son una alternativa para pasar el tiempo libre practicando actividades motrices. En actividades de este tipo que mejoran la condición física, es recomendable incluir medios por los que los participantes redescubran los placeres y satisfacciones del juego. Los juegos incluidos en las actividades de ocio deben cumplir varios requisitos:

Para involucrar en el juego a todos los participantes (padres e hijos), independientemente de su formación, y darles la oportunidad de convertirse en ganadores.

El estrés físico debe ser intenso y continuo, de forma que a lo largo del desarrollo la frecuencia cardiaca de cada individuo se sitúe dentro de la zona de frecuencia cardiaca de entrenamiento. Los deportes náuticos suelen utilizarse como actividades de ocio, y la variedad de posibilidades de práctica permite identificar algunos para ser utilizados con fines lúdicos y de entretenimiento.

La natación es una actividad motriz alternativa en los programas de ocio, que energéticamente hablando, es cuatro veces más exigente que correr. El gasto de energía es mayor porque las calorías se consumen en el agua para la termorregulación, es decir, para mantener la temperatura corporal constante. La natación se recomienda para aquellos que tienen como objetivo perder peso.

El remo y la navegación son otras actividades de ocio que se pueden practicar en lugares donde el entorno natural o artificial ofrece estas posibilidades.

La danza es un medio artístico de expresión de un mensaje a través de una sucesión de movimientos rítmicos, plásticos y expresivos del cuerpo, que tiene un carácter religioso, artístico o de entretenimiento. Para las actividades realizadas sobre la música (danza o gimnasia aeróbica) se puede trabajar individualmente o en grupo un programa de ejercicios con mayor eficacia sobre el cuerpo, que produce buen humor y placer por el trabajo.

El turismo puede ser otra forma de actividad que tiene amplia accesibilidad y difusión. Los efectos beneficiosos son: pasar el tiempo libre en la naturaleza, realizar un esfuerzo aeróbico que contribuya a mejorar la condición física, asimilar conocimientos sobre la historia y geografía de los lugares visitados. Tradiciones populares (trajes, bailes populares, costumbres de invierno y fiestas anuales, decoración de huevos en Pascua), monumentos históricos (monasterios, fortalezas), bellezas naturales hacen de Rumanía el destino ideal para practicar diversas formas de turismo.

- Turismo ecuménico (religioso) – a través del prisma de los monasterios repartidos por todo el país.
- Turismo cultural – se destaca por la presencia de museos, colecciones etnográficas, cerámica.
- Turismo cinegético – desarrollado por la fauna existente en la zona (osos, jabalíes, ciervos, conejos, truchas, barbos). La principal especie de la zona montañosa, que es de gran interés cinegético, es el ciervo de los Cárpatos.
- El turismo de ocio y recreación reúne todas las condiciones para ser practicado, teniendo en cuenta los efectos beneficiosos del clima y la belleza de los paisajes.
- Turismo de ocio: aprovecha el potencial de la zona organizando actividades agradables para los turistas (paseos a caballo, senderismo en la zona de montaña, etc.).

Los padres no deben olvidar que el beneficio fundamental de los niños que practican actividad física e incluso de toda la familia en su tiempo libre es la salud, lo que refuerza la idea de que el ejercicio diario, una alimentación equilibrada y un estilo de vida ordenado son la base de una vida sana.

## Ideas de actividades familiares:

1. Familia
2. Fiesta temática
3. ¡Búsqueda del tesoro!
4. Senderismo
5. Cruce de bicicletas
6. Juegos de pelota
7. pícnic
8. Jardinería

## Vista externa

Al considerar la posibilidad de incluir actividades físicas y juegos en un programa diario, es importante tener en cuenta factores como la disponibilidad de tiempo, los aspectos económicos y las costumbres especiales de los Países Bajos. Aquí hay algunas actividades y principios de su introducción que se pueden incorporar:

1. Ciclismo: el ciclismo es una actividad física popular en los Países Bajos y puede integrarse fácilmente en las rutinas diarias. Es rentable y promueve la salud cardiovascular. Anime a las personas a ir en bicicleta al trabajo, a la escuela o por placer. Asegúrese de que las bicicletas sean accesibles y estén bien mantenidas.
2. Caminar: caminar es un ejercicio de bajo impacto adecuado para personas de todas las edades. Requiere una inversión financiera mínima y puede incorporarse a los horarios diarios fomentando caminatas cortas durante los descansos o después de las comidas. Promover entornos amigables para caminar al garantizar senderos y parques seguros para peatones.
3. Fútbol (Soccer): El fútbol es un deporte muy disfrutado en los Países Bajos. Se puede jugar en parques locales, centros comunitarios o clubes deportivos. Organiza partidos amistosos o únete a equipos existentes para que sea una parte habitual del calendario. Considere la disponibilidad de instalaciones y equipos asequibles.
4. Juegos tradicionales holandeses: introduzca juegos tradicionales holandeses como "Korfball" (un deporte de equipo mixto) o "Sjoelen" (tejo holandés). Estos juegos promueven la interacción social y la apreciación cultural. Organice eventos comunitarios o inclúyalos en actividades escolares o laborales.
5. Clases grupales de acondicionamiento físico: Considere ofrecer clases grupales de acondicionamiento físico como Zumba, yoga o aeróbicos. Estas actividades pueden llevarse a cabo en centros comunitarios locales o clubes deportivos. Investigue opciones asequibles y busque asociaciones con instructores locales o estudios de fitness.
6. Torneos o días deportivos: Organizar torneos o días deportivos regulares en los que los participantes puedan participar en diversas actividades, como carreras de relevos, tira y afloja o carreras de obstáculos. Dichos eventos fomentan el espíritu comunitario y fomentan la participación activa. Busque patrocinadores o apoyo de la comunidad para administrar los costos.

7. Deportes acuáticos: Dada la abundancia de vías fluviales de los Países Bajos, se pueden incorporar deportes acuáticos. El piragüismo, el remo o la vela pueden ser opciones agradables, especialmente en zonas costeras o regiones con lagos y ríos. Identifique cuerpos de agua accesibles y considere asociaciones con organizaciones locales de deportes acuáticos.
8. Equipos de gimnasia al aire libre: Instale equipos de gimnasia al aire libre en parques o espacios públicos. Estas instalaciones brindan oportunidades para el entrenamiento de fuerza y resistencia sin la necesidad de costosas membresías en gimnasios. Investigue opciones de equipos asequibles y colabore con las autoridades locales para la instalación.
9. Talleres de danza: Organice talleres de danza para atender a diferentes grupos de edad y preferencias. Se pueden incluir opciones como salsa, hip-hop o bailes folclóricos tradicionales holandeses. Busque instructores de baile locales que ofrezcan clases asequibles o busque colaboraciones con organizaciones culturales.
10. Mindfulness y Relajación: Incorpora actividades de mindfulness y relajación como tai chi o sesiones de meditación. Estas prácticas promueven el bienestar mental y la reducción del estrés. Busque iniciativas de bajo costo o dirigidas por la comunidad que ofrezcan este tipo de actividades.

Al implementar estas actividades, considere la disponibilidad de espacios públicos, costumbres locales y recursos financieros. Colabore con organizaciones comunitarias, escuelas o autoridades locales para que las actividades físicas sean accesibles e inclusivas para todos.

### **Actividades prácticas relacionadas con actividades físicas/juegos en el horario diario de los estudiantes en los Países Bajos:**

La incorporación de actividades físicas y juegos en el horario diario de los estudiantes en los Países Bajos es crucial para promover un estilo de vida saludable y activo. Aquí hay algunas actividades prácticas que se pueden implementar:

1. Descansos activos: programe breves descansos activos a lo largo del día para que los estudiantes se muevan y se llenen de energía. Estos descansos pueden incluir ejercicios simples como estiramientos, saltos o baile. Ayudan a romper los períodos sedentarios y mejorar el enfoque y la productividad.
2. Clubes y equipos deportivos: Anime a los estudiantes a participar en clubes o equipos deportivos dentro de la escuela o comunidad local. Ofrezca una variedad de opciones como fútbol, baloncesto, voleibol, natación o atletismo. Estas actividades promueven el trabajo en equipo, el buen estado físico y la interacción social.
3. Desplazamientos en bicicleta: Anime a los estudiantes a ir en bicicleta a la escuela proporcionando rutas seguras para bicicletas e instalaciones de estacionamiento. Promover los beneficios de la bicicleta para la forma física y el medio ambiente. Organice eventos o desafíos para ir en bicicleta a la escuela para que sea divertido y atractivo.
4. Recreo activo: asegúrese de que el tiempo de recreo incluya oportunidades para actividades físicas. Proporcione una variedad de equipos como pelotas, cuerdas para saltar o aros de hula hula para que los estudiantes los usen durante el recreo. Fomente los juegos activos como la etiqueta, las carreras de relevos o el baloncesto para que los estudiantes se muevan y participen.

5. Clubes de caminatas: Inicie un club de caminatas donde los estudiantes puedan caminar juntos durante los horarios designados, como antes o después de la escuela. Elija rutas escénicas o explore parques locales y senderos naturales. Los clubes de caminatas promueven la actividad física, la socialización y el aprecio por el medio ambiente.
  6. Clases de baile o acondicionamiento físico: Ofrezca clases de baile o acondicionamiento físico como actividades extracurriculares o como parte del plan de estudios de educación física. Estas clases pueden incluir varios estilos de baile, aeróbicos, yoga u otros ejercicios físicos. Permite a los estudiantes disfrutar del movimiento y mejora la condición cardiovascular y la coordinación.
  7. Educación al aire libre: Incorpore actividades de educación al aire libre que impliquen esfuerzo físico, como caminatas por la naturaleza, orientación o búsqueda del tesoro en la naturaleza. Estas actividades combinan el aprendizaje con el movimiento físico y proporcionan un cambio de ambiente refrescante.
  8. Aulas activas: Introducir actividades de aprendizaje basadas en el movimiento en el aula. Incorpore estaciones de trabajo de pie o activas donde los estudiantes puedan alternar entre estar sentados y de pie. Incorpore pausas para el movimiento o pausas para el cerebro que impliquen actividades físicas o estiramientos para romper el tiempo sedentario y mejorar la concentración.
  9. Torneos o eventos deportivos: Organizar torneos o eventos deportivos dentro del colegio o con colegios vecinos. Puede incluir competencias interclases o partidos amistosos en varios deportes. Estos eventos promueven el trabajo en equipo, la competencia amistosa y un sentido de espíritu escolar.
10. Desafíos de acondicionamiento físico: implemente desafíos o programas de acondicionamiento físico en los que los estudiantes puedan establecer objetivos personales de acondicionamiento físico y realizar un seguimiento de su progreso. Por ejemplo, un desafío de conteo de pasos o un desafío de acondicionamiento físico de un mes. Proporcionar incentivos o recompensas para fomentar la participación y la motivación.

Es importante crear un entorno de apoyo que fomente la actividad física y proporcione acceso a recursos e instalaciones. Colaborar con maestros, padres y organizaciones deportivas locales para implementar estas actividades y garantizar su sostenibilidad.



## Actividades físicas y juegos que no deben faltar en el horario diario de los estudiantes turcos:

Al considerar las actividades físicas y los juegos que se incluirán en el horario diario de los estudiantes turcos, es importante priorizar las actividades que promuevan la condición física general, el desarrollo de habilidades motoras, el trabajo en equipo y el disfrute. Aquí hay algunas actividades/juegos principales que se pueden incorporar:

1. Juegos turcos tradicionales: la introducción de juegos turcos tradicionales como "çelik-çomak" (juego de palo y aro), "seksek" (rayuela) o "yakan top" (un juego que consiste en lanzar una pelota y evitar ser golpeado) puede ayudar a los estudiantes conectarse con su patrimonio cultural mientras realizan actividad física.
2. Deportes de equipo: fomente los deportes de equipo como el fútbol, el baloncesto, el voleibol o el balonmano. Estos deportes promueven el trabajo en equipo, la coordinación y la interacción social. Utilice espacios al aire libre como patios de recreo escolares o parques locales para estas actividades.
3. Eventos de atletismo: incorpore actividades de atletismo como carreras, salto de longitud, salto de altura y carreras de relevos. Estos eventos se pueden organizar dentro de las instalaciones de la escuela o en instalaciones deportivas cercanas.
4. Gimnasia, yoga y atención plena: introduzca ejercicios básicos de gimnasia, yoga y atención plena para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la conciencia corporal. Estas actividades mejoran la flexibilidad, el equilibrio, la concentración y la relajación y se pueden realizar en interiores, lo que requiere un equipo y un espacio mínimos.
5. Artes Marciales: Ofrezca clases de artes marciales como judo, karate o taekwondo. Estas disciplinas promueven la disciplina, las habilidades de defensa personal y la aptitud física. Puede requerir un instructor dedicado y un espacio adecuado para la práctica.
6. Actividades de aventura al aire libre: organice actividades de aventura al aire libre como caminatas, campamentos u orientación. Estas actividades no solo promueven la aptitud física, sino que también fomentan una conexión con la naturaleza y desarrollan habilidades para resolver problemas. Colabore con organizaciones locales o reservas naturales para obtener orientación y apoyo.

Los principios de introducción de estas actividades/juegos bajo ciertas condiciones de tiempo, aspectos financieros, costumbres especiales:

1. Adaptabilidad: considere el tiempo disponible, los recursos financieros y las costumbres culturales al seleccionar actividades. Elija opciones que se puedan implementar dentro de las restricciones dadas, asegurando la inclusión para todos los estudiantes.
2. Variedad: Alterne entre diferentes actividades/juegos para mantener el interés de los estudiantes y evitar el aburrimiento. Esta variedad también permite a los estudiantes explorar sus intereses y descubrir nuevos talentos.
3. Seguridad: Priorizar la seguridad proporcionando el equipo apropiado, asegurando una supervisión adecuada y realizando evaluaciones de riesgo para cada actividad. Implementar pautas de seguridad y capacitación.

sesiones para minimizar el riesgo de lesiones.

4. Inclusividad: Asegúrese de que las actividades/juegos sean accesibles para estudiantes de diferentes habilidades, tamaños y géneros. Crear un entorno inclusivo que fomente la participación y evite la discriminación.

5. Participación y Diversión: Enfatice la importancia de la participación activa y el disfrute de las actividades físicas. Fomentar una atmósfera positiva y de apoyo que motive a los estudiantes a participar voluntariamente.

6. Integración en el plan de estudios: Integrar actividades/juegos físicos en el plan de estudios diario, asegurando un equilibrio entre lo académico y la aptitud física. Programe espacios de tiempo dedicados o incorpore descansos de actividad física entre lecciones.

### **Actividades prácticas relacionadas con actividades físicas/juegos en el horario diario de los estudiantes en Turquía:**

En Turquía, las actividades físicas y los juegos son una parte importante del horario diario de los estudiantes. Estas actividades promueven la aptitud física, la interacción social y el bienestar general. Si bien las actividades específicas pueden variar entre escuelas y grupos de edad, aquí hay algunas actividades prácticas comunes relacionadas con actividades físicas/juegos en el horario diario de los estudiantes en Turquía:

1. Clases de educación física: la educación física es una materia obligatoria en las escuelas turcas y los estudiantes suelen tener clases regulares de educación física. Estas clases involucran una variedad de actividades como correr, saltar, juegos de pelota (p. ej., fútbol, baloncesto, voleibol), gimnasia y ejercicios básicos de acondicionamiento físico.
2. Equipos deportivos escolares: muchas escuelas en Turquía tienen equipos deportivos a los que los estudiantes pueden unirse. Estos equipos participan en eventos y torneos deportivos competitivos tanto dentro de la escuela como contra otras escuelas. Los deportes de equipo comunes incluyen fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano y atletismo.
3. Juegos recreativos: durante los descansos y los recreos, los estudiantes suelen participar en juegos recreativos. Estos pueden incluir juegos tradicionales como la etiqueta, las escondidas, la rayuela y saltar la cuerda. Algunas escuelas también pueden proporcionar equipos como pelotas, frisbees y hula hoops para que los estudiantes los usen durante el tiempo libre.
4. Competiciones escolares: Las escuelas organizan con frecuencia competiciones y eventos deportivos para los estudiantes. Estos pueden variar desde competencias intraescolares, donde los estudiantes compiten dentro de su propia escuela, hasta competencias interescolares, donde estudiantes de diferentes escuelas se reúnen para competir en varias disciplinas deportivas.
5. Baile y aeróbicos: Algunas escuelas ofrecen clases de baile y aeróbicos como parte de su plan de estudios o actividades extracurriculares. Estas actividades no solo promueven el buen estado físico, sino que también permiten que los estudiantes se expresen de manera creativa y aprendan diferentes estilos de baile.

6. Actividades al aire libre: la diversa geografía de Turquía brinda oportunidades para realizar actividades al aire libre. Las escuelas pueden organizar excursiones o salidas a parques, patios de recreo o instalaciones deportivas cercanas. Estas salidas a menudo incluyen actividades como caminatas, ciclismo, natación y juegos de formación de equipos.

7. Deportes tradicionales turcos: las escuelas turcas también pueden introducir a los estudiantes a los deportes y juegos tradicionales turcos. Los ejemplos incluyen lucha en aceite (Yağlı güreş), tiro con arco (Okçuluk) y equitación (Binicilik), que tienen un significado histórico y cultural en el país. Incluir actividades físicas y juegos en el horario diario de los estudiantes en España es crucial para su salud y bienestar general. Aquí hay algunos detalles sobre los tipos de actividades físicas/juegos que se pueden incorporar y los principios a considerar:

#### **Actividades al aire libre:**

Anime a los estudiantes a participar en actividades al aire libre que hagan uso de los espacios disponibles, como parques, patios de recreo o campos deportivos.

Juegos como el fútbol, el baloncesto, la mancha, la rayuela o juegos tradicionales españoles como "La Rayuela" (rayuela) y "El Pañuelo" (juego del pañuelo) se pueden disfrutar sin necesidad de equipos costosos.

#### **Descansos Activos:**

Incorpore breves descansos activos durante el tiempo de clase para romper los períodos sedentarios. Estos descansos pueden incluir ejercicios de estiramiento, rutinas de baile o desafíos físicos rápidos. Los maestros pueden dirigir estas actividades o asignar líderes estudiantiles para que se turnen para dirigir los descansos, promoviendo un sentido de responsabilidad y liderazgo entre los estudiantes.

#### **Caminar y Ciclismo:**

Anime a los estudiantes a caminar o andar en bicicleta a la escuela si es factible y seguro. Esto promueve la actividad física y reduce la dependencia del transporte motorizado.

Las escuelas pueden organizar eventos de caminatas o ciclismo, donde los estudiantes pueden participar juntos o con sus familias, promoviendo un estilo de vida saludable y el compromiso comunitario.

#### **Equipos deportivos escolares:**

Organizar equipos o clubes deportivos intramuros dentro de la escuela, lo que permite a los estudiantes participar en una variedad de deportes.

Estos equipos pueden competir entre sí dentro de la escuela o participar en eventos deportivos o ligas locales, fomentando el trabajo en equipo, el espíritu deportivo y el sentido de pertenencia.

#### **Programas de baile y fitness:**

Introducir programas de baile o acondicionamiento físico como actividades extracurriculares o durante las clases de educación física.

Zumba, aeróbicos, yoga o estilos de baile como el flamenco o la salsa pueden ser atractivos y divertidos para estudiantes de diferentes edades y niveles de condición física.

#### **Actividades culturales:**

Incorporar bailes o juegos tradicionales españoles en las clases de educación física o cultural.

eventos, destacando el rico patrimonio cultural de España.

Esto puede incluir actividades como "Sevillanas" (un baile tradicional español) o "Juegos Populares" (juegos tradicionales españoles).

### Eventos deportivos comunitarios:

Promover la participación en eventos deportivos comunitarios, como carreras benéficas, torneos deportivos o programas de clubes deportivos locales.

La colaboración con las organizaciones deportivas locales y los municipios puede ayudar a brindar acceso a actividades deportivas asequibles o subvencionadas para los estudiantes.

Principios a tener en cuenta al introducir actividades físicas/juegos:

1. Inclusión: Asegúrese de que las actividades físicas/juegos sean inclusivos, brindando opciones para estudiantes con diferentes habilidades e intereses.
2. Seguridad: Priorizar la seguridad de los estudiantes proporcionando el equipo adecuado, supervisión y pautas claras para la participación.
3. Gestión del tiempo: Asignar tiempo dedicado a actividades físicas/juegos en la programación diaria, considerando el grupo de edad y etapa educativa de los estudiantes.
4. Consideraciones financieras: Elija actividades que puedan implementarse dentro del presupuesto disponible, centrándose en opciones de bajo costo o sin costo.
5. Sensibilidad cultural: tenga en cuenta las costumbres y sensibilidades culturales al seleccionar actividades, respetando la diversidad de orígenes de los estudiantes.



## Estilo de vida

El concepto de estilo de vida se refiere a la totalidad de comportamientos y decisiones que tienen relevancia para la calidad de vida del individuo en las siguientes áreas:

- A. Calidad de vida individual Calidad de
- B. vida/relaciones sociales Calidad de
- C. vida laboral

Un estilo de vida saludable es una combinación de aspectos, desde la salud del cuerpo físico, hasta el mental, emocional, espiritual y relacional. La educación sobre hábitos de vida saludable durante la infancia crea las premisas para la formación de habilidades que serán practicadas a lo largo de la vida de la persona, favoreciendo el mantenimiento de una buena salud durante el mayor tiempo posible. Tener un estilo de vida equilibrado implica dosificar cuidadosamente los siguientes elementos: alimentación saludable, actividad física, descanso y relajación, familia y amigos, pasiones y búsquedas espirituales, cuidar de nosotros mismos.

### Principios básicos de un estilo de vida saludable

#### 1. Alimentación saludable: fuente de energía

Los niños que aprenden desde pequeños a desayunar a diario, comer frutas y verduras, hacer ejercicio, valorar su salud, practicarán estas habilidades en la vida adulta y educarán a sus hijos en base a estos principios. Las preferencias alimentarias y los hábitos de estilo de vida de un adulto se establecen con mayor frecuencia en su infancia, por lo que una educación nutricional adecuada y un estilo de vida responsable son de gran importancia. Sus efectos son a largo y muy largo plazo, incluso intergeneracionales.

Los padres son responsables de elegir los alimentos, determinar la cantidad y el horario de las comidas, y su ejemplo también se refleja en el estilo de vida y las elecciones de estilo de vida que hace el niño. Es por eso que mejorar su comportamiento nutricional comienza con evaluar su comportamiento e identificar sus principios, valores y creencias sobre la nutrición y cómo desea mejorárla.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. El 80% de nuestra salud depende de cómo comemos, si hacemos o no ejercicio, si descansamos bien, depende de los pensamientos, emociones y sentimientos que experimentamos. El 20% restante se transmite genéticamente o está relacionado con el medio ambiente y el sistema de salud del país en el que vivimos. En otras palabras, el estilo de vida es la suma de las pequeñas elecciones que hacemos todos los días que tienen un impacto en nosotros a corto o largo plazo..

#### 2. Sueño: el período durante el cual el cuerpo se recupera

El sueño también es esencial para mantener la salud física y mental. Un sueño profundo y reparador te ayuda a tener un sistema inmunológico más fuerte, más energía, mejor concentración y memoria y bienestar general.

La privación del sueño a largo plazo tiene efectos negativos en la salud y puede conducir a enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes o enfermedades cardiovasculares. Importa tanto la calidad

y cantidad de sueño. Dependiendo de tu cuerpo, se recomiendan de 6 a 8 horas de sueño por noche para sentirte descansado y lleno de energía. El sueño más reparador se produce entre las 22.00 y las 6.00 horas.

### 3. Estilo de vida activo: haz ejercicio regularmente

El deporte tiene un papel muy importante en la creación de un estilo de vida saludable. El movimiento contribuye a mantener un estado de bienestar, longevidad y salud general, que son beneficiosos tanto para el cuerpo como para la mente: ayuda a controlar el peso corporal, aumenta la confianza en uno mismo y la fuerza de voluntad, mantiene la salud de los huesos, músculos y articulaciones, estimula la inmunidad , reduce la fatiga mental y la lista puede continuar. La actividad física influye significativa y obviamente en el estado de ánimo, la motivación y la concentración de los niños. Los niños se desempeñan mejor en la escuela, tienen experiencias valiosas y aprenden habilidades sociales. El deporte y el ejercicio en realidad alteran la fórmula química del cerebro (alteran el nivel de hormonas liberadas, especialmente la serotonina y la liberación de endorfinas), con un impacto directo en el estado de ánimo. Además, la actividad física proporciona un efecto positivo, forma saludable de reducir la ansiedad y la tensión psicológica. Al mismo tiempo, a través del deporte, el niño se disciplina, gana más confianza en sí mismo, fortalece la inmunidad de su cuerpo tanto física como mentalmente.

### 4. Actitud positiva: La clave para mantener el bienestar

Una actitud positiva implica un pensamiento equilibrado y bienestar emocional. Por lo tanto, solo con una alimentación saludable, un sueño regular y un programa de ejercicio no podrá tener un estilo de vida saludable a largo plazo. Estos esfuerzos son saboteados por el estrés, el pensamiento negativo y las emociones.

### 5. Socialización: las relaciones sólidas son parte de un estilo de vida saludable

La vida social es un aspecto fundamental de la salud. El sentimiento de pertenencia a una familia y grupo de amigos es un elemento clave para asegurar el equilibrio emocional y, por tanto, la salud mental. Construir relaciones sólidas y duraderas con los demás te ayuda a superar las situaciones más difíciles. El aislamiento social puede conducir a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluidas la discapacidad física y la demencia.

### 6. Pasar tiempo de calidad con los seres queridos

De tus relaciones con familiares y amigos obtienes gran parte de la energía que necesitas para poder enfrentar los desafíos cotidianos.

### 7. Entrena tu mente

La buena salud mental es necesaria para mantener y desarrollar las habilidades cognitivas, las relaciones sociales y para hacer frente a los desafíos personales y profesionales de la vida cotidiana. El estrés, el cansancio y la ansiedad son signos que indican que tu estado mental no es del todo saludable.

Se debe ayudar a los estudiantes a formar y mantener comportamientos apropiados para un estilo de vida saludable. Las conductas protectoras de la salud son: alimentación equilibrada, pensamiento positivo, relaciones interpersonales armoniosas, equilibrio entre trabajo, descanso y recreación, ejercicio físico.

También es muy importante capacitar al niño en las medidas básicas de higiene tanto en la comunidad como en el hogar para tener sano el cuerpo y el alma. Si acostumbramos a los niños a estas normas de higiene, desde la guardería o la escuela y se cumplen estrictamente, día a día, conseguiremos

ser capaz de formar una actitud responsable del niño hacia su higiene personal. La promoción de estilos de vida saludable entre los estudiantes requiere abordajes multidisciplinarios, siendo los objetivos prolongar la calidad de vida, siendo la educación para la salud la forma más eficaz de formar un estilo de vida saludable y desarrollar la responsabilidad personal y colectiva para fortalecer la propia salud.

El modo de vida de los estudiantes tiene acentos caóticos, caracterizados por la indolencia, el maltrato propio de la edad, la tendencia a afiliarse indiscriminada y acriticamente a las redes sociales y comunidades virtuales. La intervención del adulto en el control y orientación del estilo de vida del alumno es reducida y en ocasiones inadecuada por el exceso de tolerancia hacia las desviaciones conductuales manifiestas. Al igual que los adultos, los estudiantes pueden tener problemas de salud que afecten su forma de pensar, sentir y actuar. Estos problemas pueden conducir a la deserción escolar, conflictos familiares, consumo de drogas, violencia y suicidio. Los problemas de salud a menudo limitan las habilidades actuales o futuras de los estudiantes para ser "productivos". Además, estos problemas pueden ser muy costosos para la familia, la escuela, la comunidad, el sistema de salud y el sistema educativo en general.



La formación de la cultura de la salud y la promoción de un estilo de vida saludable implica la formación y desarrollo desde la más temprana edad, de una concepción y comportamientos positivos y equilibrados con el fin de fortalecer la salud, el desarrollo armónico y fortalecer el cuerpo; adaptándola a las condiciones del medio natural y social. Formar cultura de la salud y promover estilos de vida saludables en los estudiantes incluye diseñar estrategias, liderar, coordinar acciones y actividades individuales y grupales para optimizar la salud. En la formación de la cultura de la salud y estilo de vida saludable, la influencia decisiva la tiene la familia con sus modelos e institución educativa.

Para promover una cultura de la salud de la manera más efectiva posible, se debe involucrar a toda la sociedad: padres, escuela, maestros, medios de comunicación, médicos, autoridades y asociaciones comunitarias no gubernamentales. Estos actores deben trabajar juntos en armonía para promover mensajes y modelos valiosos, accesibles y convincentes para la generación en crecimiento. En este contexto, la familia y la escuela juegan un papel importante y decisivo en la actividad educativa de cultivo de conductas saludables.

En los Países Bajos, existen diversas actividades secundarias y aspectos de la vida de los niños que complementan su aprendizaje y contribuyen a su desarrollo general. Estos incluyen sus relaciones con la familia, interacciones con amigos (tanto fuera de línea como en línea), oportunidades de aprendizaje adicionales, pasatiempos y principios que se les anima a seguir. Exploraremos cada una de estas áreas:

1. Relaciones con la familia: la familia juega un papel crucial en la vida de los niños en los Países Bajos. Enfatizan los fuertes lazos familiares y priorizan pasar tiempo de calidad juntos. Las actividades familiares, como comidas compartidas, salidas y discusiones, fomentan la comunicación, el apoyo y el bienestar emocional.
2. Interacciones con amigos: los niños en los Países Bajos suelen tener la oportunidad de desarrollar amistades tanto a través de interacciones físicas como de plataformas en línea. A menudo participan en actividades grupales, clubes y deportes, donde pueden reunirse y socializar con sus compañeros. Las interacciones en línea también son comunes, facilitadas por las redes sociales, las aplicaciones de mensajería y las plataformas de juegos en línea.
3. Aprendizaje adicional: además de la educación formal, existen varias oportunidades para que los niños participen en actividades de aprendizaje adicionales. Holanda tiene una rica escena cultural y artística, con museos, galerías de arte, teatros y escuelas de música que ofrecen programas educativos adaptados a los niños. Estas actividades fomentan la exploración, la creatividad y una comprensión más profunda de varios temas.
4. Pasatiempos: Los pasatiempos juegan un papel importante en la vida de los niños holandeses. Tienen acceso a una amplia gama de actividades recreativas, como deportes, música, danza, pintura y otras actividades creativas. Los pasatiempos permiten que los niños desarrollen sus habilidades, persigan sus intereses y participen en actividades que les brinden alegría y satisfacción.
5. Principios: a menudo se alienta a los niños holandeses a seguir ciertos principios, como el respeto, la tolerancia, la igualdad y la independencia. Estos principios se inculcan tanto a través de la educación y los valores culturales de la sociedad. A los niños se les enseña a valorar la diversidad, tratar a los demás con amabilidad y contribuir positivamente a sus comunidades.

En general, los Países Bajos brindan un entorno propicio para el desarrollo holístico de los niños. Al fomentar las relaciones con la familia, fomentar las amistades, brindar oportunidades adicionales de aprendizaje, fomentar los pasatiempos y promover los principios esenciales, los niños holandeses tienen la oportunidad de crecer intelectual, emocional y socialmente.

Actividades prácticas relacionadas con actividades secundarias para estudiantes holandeses:

En los Países Bajos existen varias actividades prácticas relacionadas con las actividades secundarias que complementan el aprendizaje de los niños y fomentan sus relaciones con la familia y los amigos. Aquí hay unos ejemplos:

1. Salidas familiares: planifique salidas familiares regulares a atracciones locales, museos, parques o reservas naturales. Estas salidas brindan oportunidades para que los niños aprendan sobre su entorno, exploren nuevos lugares y pasen tiempo de calidad con miembros de la familia.
2. Noches de juegos de mesa: Organice noches de juegos de mesa donde los niños puedan jugar juegos de mesa con su familia y amigos. Los juegos de mesa promueven el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la interacción social
3. Cocinar y hornear juntos: Involucre a los niños en actividades de cocina y horneado con familiares y amigos. Esto no solo les enseña valiosas habilidades culinarias, sino que también fortalece los lazos familiares y fomenta el trabajo en equipo.
4. Clubes de cine o lectura: Inicie clubes de cine o lectura donde los niños y sus amigos puedan ver películas o leer libros juntos. Posteriormente, pueden discutir y compartir sus pensamientos y opiniones, fomentando el amor por la narración y ampliando sus perspectivas.
5. Proyectos de servicio comunitario: Involucrar a los niños en proyectos de servicio comunitario que les permitan contribuir a la sociedad mientras desarrollan empatía y conciencia social. Los ejemplos incluyen el voluntariado en bancos de alimentos locales, la organización de eventos de caridad o la participación en actividades de limpieza del vecindario.
6. Excursiones culturales: Lleve a los niños a excusiones culturales para explorar diferentes aspectos de la cultura holandesa. Esto puede incluir visitas a sitios históricos, galerías de arte, festivales tradicionales o actuaciones. Exponer a los niños a diferentes experiencias culturales amplía sus horizontes y promueve el aprecio por la diversidad.
7. Actividades al aire libre: fomente las actividades al aire libre como caminatas, ciclismo, picnics o caminatas por la naturaleza con familiares y amigos. Estas actividades promueven la aptitud física, el aprecio por la naturaleza y brindan oportunidades para vincularse y compartir experiencias.
8. Talleres de artes y manualidades: Inscriba a los niños en talleres de artes y manualidades donde puedan explorar su creatividad y aprender nuevas habilidades artísticas. Estos talleres se pueden llevar a cabo en centros comunitarios locales o estudios de arte y brindan oportunidades para la autoexpresión y socializando con sus compañeros.

9. Clubes deportivos y recreativos: anime a los niños a unirse a clubes deportivos o recreativos donde puedan participar en actividades físicas e interactuar con otros niños que comparten intereses similares. Esto promueve el trabajo en equipo, la disciplina y un estilo de vida saludable.

10. Noches de juegos familiares: reserve noches dedicadas para noches de juegos familiares donde los niños y sus familiares puedan jugar varios juegos, incluidos juegos de cartas, charadas o videojuegos. Estas actividades crean un ambiente divertido y relajado para la unión familiar y la risa.

11. Recuerde considerar las preferencias e intereses de los niños e involucrarlos en la toma de decisiones al planificar estas actividades. El objetivo es crear experiencias significativas que mejoren su aprendizaje, fortalezcan las relaciones y promuevan su bienestar general.

Para los estudiantes turcos, existen varias actividades secundarias que pueden complementar su aprendizaje y contribuir a su desarrollo general. Estas actividades incluyen mantener relaciones con su familia, elegir amigos de su edad para interacciones tanto físicas como en línea, participar en oportunidades de aprendizaje adicionales y buscar pasatiempos. Aquí hay un desglose de cada aspecto:

1. Relaciones con la familia: mantener relaciones sólidas con los miembros de la familia es importante para los estudiantes turcos. Pasar tiempo de calidad con los padres, hermanos y miembros de la familia extendida puede brindar apoyo emocional, orientación y un sentido de pertenencia. Actividades como cenas familiares, salidas, conversaciones y celebraciones pueden fortalecer los lazos familiares.

2. Elegir amigos: la interacción con los compañeros es crucial para el desarrollo social. Los estudiantes turcos a menudo eligen amigos de su edad a través de varias vías, tanto físicamente como en línea. La interacción física ocurre en la escuela, las actividades extracurriculares y las reuniones de la comunidad local, donde los estudiantes pueden participar en proyectos grupales, deportes y eventos sociales. La interacción en línea se lleva a cabo a través de plataformas de redes sociales, comunidades de juegos y aplicaciones de mensajería, lo que permite a los estudiantes conectarse con amigos más allá de las fronteras geográficas.

3. Aprendizaje adicional: muchos estudiantes turcos buscan oportunidades de aprendizaje adicionales fuera del aula para ampliar sus conocimientos y habilidades. Estos pueden incluir asistir a talleres educativos, participar en cursos en línea, unirse a grupos de estudio o inscribirse en programas de tutoría. Estas actividades pueden ayudar a los estudiantes a explorar temas de interés, fortalecer su rendimiento académico y mejorar su experiencia de aprendizaje en general.

4. Pasatiempos: Participar en pasatiempos es un aspecto importante de la vida de un estudiante, ya que promueve el crecimiento personal, la creatividad y un sentido de realización. Los estudiantes turcos tienen una amplia gama de pasatiempos, como tocar instrumentos musicales, pintar, escribir, hacer jardinería, cocinar, participar en deportes o realizar otras actividades artísticas o deportivas. Los pasatiempos ofrecen una salida para la autoexpresión y también pueden brindar oportunidades para socializar con compañeros de ideas afines.

## **Los principios de las actividades secundarias para estudiantes turcos:**

Los principios de las actividades secundarias para estudiantes turcos, complementarias al aprendizaje, pueden variar según las circunstancias individuales y los factores culturales. Sin embargo, aquí hay algunos principios generales que a menudo se consideran importantes para las relaciones de los niños con su familia, amistades, aprendizaje adicional y pasatiempos:

### **1. Relaciones familiares:**

- **Respeto y honra:** Enseñar a los niños a respetar y honrar a sus padres, abuelos y mayores dentro de la familia.
- **Comunicación:** Fomentar la comunicación abierta y saludable entre los niños y sus familias.
- **Apoyo:** Proporcionar apoyo emocional, aliento y orientación a los niños.
- **Actividades compartidas:** Participar en actividades familiares regulares, como comidas, salidas o noches de juegos, para fomentar la unión.

### **2. Amistades (Interacción física y en línea):**

- **Empatía y bondad:** Enseñar a los niños la importancia de la empatía, la bondad y el respeto mutuo en sus interacciones con amigos.
- **Habilidades sociales:** ayudar a los niños a desarrollar buenas habilidades sociales, incluida la escucha activa, la resolución de conflictos y la cooperación.
- **Alfabetización digital:** educar a los niños sobre la seguridad en línea, el uso responsable de Internet y los riesgos potenciales de las interacciones en línea.
- **Equilibrio:** fomentar un equilibrio saludable entre las amistades en línea y fuera de línea, con énfasis en las interacciones cara a cara. 3.

### **Aprendizaje adicional:**

- **Aprendizaje de por vida:** Inculcar el amor por el aprendizaje más allá del salón de clases, alentar la curiosidad y promover la exploración automotivada.
- **Diversos intereses:** Animar a los niños a explorar una variedad de temas, pasatiempos y actividades extracurriculares para ampliar sus horizontes.
- **Aprendizaje autodirigido:** fomentando la autonomía y las habilidades de aprendizaje autodirigido, lo que permite a los estudiantes perseguir sus intereses y desarrollar el pensamiento crítico.
- **Conexiones con el mundo real:** Animar a los estudiantes a aplicar su aprendizaje a situaciones de la vida real y promover habilidades prácticas para resolver problemas.

### **4. Pasatiempos:**

- **Pasión y disfrute:** Animar a los niños a buscar pasatiempos y actividades que les apasionen y les brinden alegría.
- **Desarrollo de habilidades:** Apoyar el desarrollo de habilidades a través de pasatiempos, fomentando un sentido de logro y crecimiento personal.
- **Equilibrio y gestión del tiempo:** ayudar a los niños a lograr un equilibrio entre lo académico y los pasatiempos, promoviendo habilidades efectivas de gestión del tiempo.
- **Compromiso social:** fomentar la participación en actividades grupales o clubes relacionados con sus pasatiempos para fomentar las interacciones y conexiones sociales.

## Actividades prácticas relacionadas con actividades secundarias para estudiantes turcos:

En Turquía existen varias actividades prácticas relacionadas con las actividades secundarias que complementan el aprendizaje de los niños y fomentan sus relaciones con familiares y amigos. Aquí hay unos ejemplos:

1. Vínculo familiar: las familias turcas a menudo participan en actividades que fortalecen su vínculo y crean un entorno enriquecedor para los niños. Estas actividades pueden incluir comidas familiares regulares, noches de juegos, salidas a parques o sitios históricos y la celebración de festivales culturales juntos.
2. Deportes y actividades recreativas: participar en deportes y actividades recreativas es popular entre los niños turcos. A menudo participan en deportes de equipo como fútbol, baloncesto, voleibol o natación. Estas actividades promueven la aptitud física, el trabajo en equipo, la disciplina y la interacción social con los compañeros.
3. Pasatiempos creativos: Muchos niños en Turquía desarrollan pasatiempos creativos como una forma de expresarse y explorar sus intereses. Pueden participar en actividades como pintura, dibujo, fotografía, música, escritura o manualidades. También hay varios talleres de arte (por ejemplo, el arte del marmoleado) y clases disponibles donde los niños pueden aprender y desarrollar aún más sus habilidades.
4. Organizaciones y clubes juveniles: existen numerosas organizaciones y clubes juveniles en Turquía que brindan oportunidades de aprendizaje adicionales y promueven las interacciones sociales. Estas organizaciones cubren una amplia gama de intereses, como la ciencia, la tecnología, la literatura, el medio ambiente y el espíritu empresarial. A menudo organizan talleres, seminarios y concursos para mejorar el conocimiento y las habilidades de los niños en sus respectivos campos.
5. Exploración al aire libre: el rico patrimonio cultural y la belleza natural de Turquía brindan oportunidades para que los niños exploren su entorno. Las familias a menudo van de excursión a sitios históricos, museos, parques nacionales y otros lugares pintorescos. Esto permite que los niños aprendan sobre la historia, la geografía y el medio ambiente de su país mientras disfrutan de un tiempo de calidad con sus familias.
6. Interacción en línea: con el uso cada vez mayor de la tecnología, los niños en Turquía también interactúan en línea con amigos de su edad. Pueden usar plataformas de redes sociales, comunidades de juegos en línea o sitios web educativos para conectarse con sus compañeros, compartir intereses comunes y colaborar en proyectos o pasatiempos.
7. Servicio comunitario: muchas familias alientan a sus hijos a participar en actividades de servicio comunitario. Esto puede implicar ser voluntario en organizaciones benéficas locales, participar en eventos de recaudación de fondos u organizar iniciativas para ayudar a los necesitados. A través del servicio comunitario, los niños desarrollan empatía, responsabilidad social y un sentido del deber cívico.

## Actividades secundarias y principios a tener en cuenta para los estudiantes en España:

### 1. Compromiso familiar:

- Fomentar actividades e interacciones familiares regulares que fomenten relaciones sólidas y apoyen el bienestar de los niños.
- Las comidas familiares, las salidas, las noches de juegos o los pasatiempos compartidos pueden brindar oportunidades para vincularse, comunicarse y crear recuerdos duraderos.
- Fomentar la comunicación abierta y de apoyo entre los niños y sus familiares para generar confianza y conexión emocional.

### 2. Interacción social con compañeros:

- Promover interacciones sociales saludables y amistades entre niños de su edad tanto en entornos físicos como en línea.
- Fomentar la participación en clubes escolares, equipos deportivos u organizaciones comunitarias que permitan a los niños conocer e interactuar con compañeros que comparten intereses similares.
- Guíe a los niños sobre el comportamiento responsable en línea y la importancia de mantener un equilibrio entre las interacciones en línea y fuera de línea.

### 3. Aficiones e intereses personales:

- Anime a los niños a explorar y desarrollar pasatiempos e intereses que se alineen con sus pasiones y talentos.
- Apoyar su participación en actividades como pintar, tocar un instrumento musical, escribir, fotografiar, cocinar o cualquier otra actividad creativa.
- Proporcione los recursos y oportunidades necesarios para que los niños desarrollen sus habilidades y continúen con sus pasatiempos.

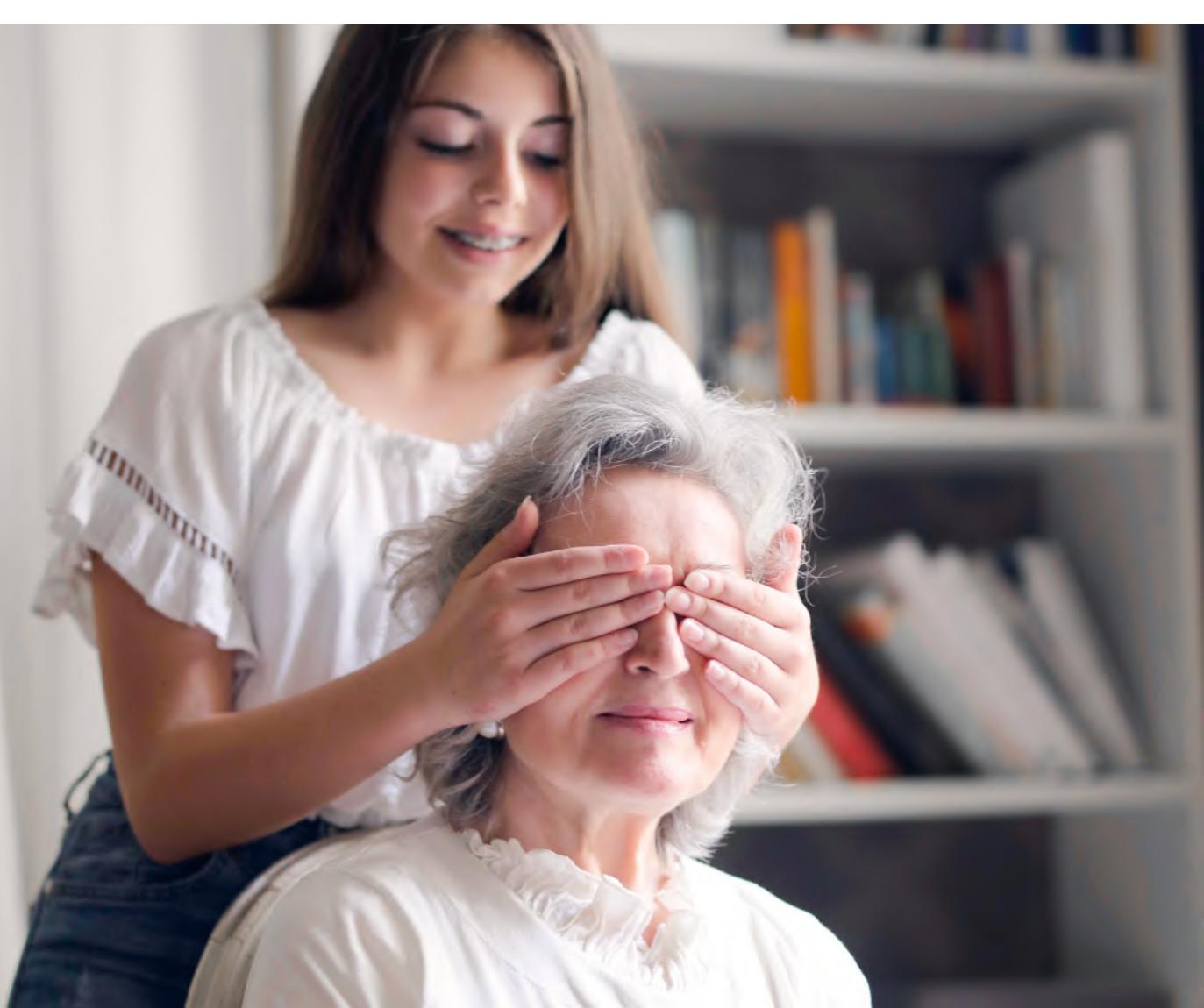
### 4. Oportunidades de aprendizaje adicionales:

- Apoyar la curiosidad y el deseo de los niños de aprender más allá del entorno tradicional del salón de clases.
- Fomentar la participación en programas educativos, talleres o campamentos de verano que se centren en intereses o habilidades específicas, como codificación, artes, música o materias STEM.
- Fomentar el amor por la lectura brindando acceso a una variedad de libros y fomentando hábitos regulares de lectura.



### **Principios a considerar para estas actividades:**

- Equilibrio: Ayude a los niños a lograr un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y su participación en actividades secundarias. Fomentar la gestión del tiempo y priorizar actividades que se alineen con sus intereses y objetivos.
- Ambiente de apoyo: Cree un ambiente de apoyo en el hogar y en la escuela que valore y aliente la participación de los niños en actividades complementarias. Reconocer y celebrar sus logros y progresos.
- Elección personal: permita que los niños tengan voz en la elección de las actividades en las que desean participar. Apoye su proceso de toma de decisiones y ayúdelos a explorar sus intereses.
- Desarrollo Integral: Alentar una amplia gama de actividades para promover el desarrollo holístico. Enfatice la importancia del bienestar físico, intelectual, emocional y social.
- Aprendizaje de por vida: Inculque el amor por el aprendizaje más allá del salón de clases y fomente una mentalidad de crecimiento. Ayude a los niños a ver las conexiones entre su aprendizaje académico y sus intereses y pasatiempos.



## Métodos de aprendizaje

El proceso de aprendizaje y el resultado del aprendizaje están influenciados por la motivación. La motivación es una de las condiciones esenciales, pero también la más compleja que asegura la adquisición de nuevos conocimientos.

La motivación para el aprendizaje está subsumida por el significado general del concepto de motivación y se refiere a todos los factores que movilizan al estudiante para realizar una actividad destinada a conducir a la asimilación de conocimientos, a la formación de habilidades y destrezas. El proceso de aprendizaje es facilitado y energizado por la motivación a través de la intensificación del esfuerzo y la concentración de la atención del estudiante, creando un estado de preparación para una actividad de aprendizaje.

### Motivación

Los estudiantes motivados son más persistentes y aprenden con mayor eficacia. Una de las causas de aprender/no aprender es la motivación. Pero la motivación también puede ser el efecto de la actividad de aprendizaje. Cuando conoce los resultados del aprendizaje, especialmente si son positivos, puede respaldar sus esfuerzos futuros. A partir de la satisfacción inicial de haber aprendido, el alumno desarrollará la motivación para aprender más. Por lo tanto, la relación causal entre motivación y aprendizaje es mutua. La motivación energiza el aprendizaje, y el aprendizaje exitoso intensifica la motivación. Las razones para aprender, así como las razones para todas las actividades, se forman bajo la influencia de condiciones externas. Entran en acción, siendo estimulados por estas condiciones que se relacionan en una posición de propósito con la actividad de aprendizaje. Por ejemplo:

Lo que motiva a una persona es el sentimiento de autoeficacia. La autoeficacia se refiere a la confianza de una persona en sus habilidades para movilizar los recursos cognitivos y motivacionales necesarios para adoptar comportamientos.

El hecho de que la participación activa de los padres en la educación de sus hijos tenga múltiples efectos beneficiosos sobre estos últimos es una hipótesis ya validada que se ha convertido en la base de las políticas educativas, las estrategias de aprendizaje y el desarrollo comunitario. Entre los factores que influyen en la decisión de los padres de participar activamente en la educación formal de sus hijos son relevantes: la invitación e iniciativa de los docentes, los recursos personales y familiares, el sentido de autoeficacia, los valores familiares, las creencias sobre los medios para motivar a los hijos, el estrés económico y el nivel de educación.

En la práctica educativa rumana, la tarea es un componente fuertemente estabilizado, tanto para profesores, alumnos y padres. Cualquier tema debe desarrollar la confianza y la participación en el proceso educativo tanto para los niños como para los padres. Resolver las tareas escolares le dará al alumno un aumento de la inteligencia, lo que conducirá a mejores resultados en la escuela, pero también en el futuro. Escribir la tarea es una actividad atractiva para empoderar al estudiante.

Educar al alumno/niño con espíritu de responsabilidad es un proceso sumamente sano y beneficioso. Debe enfrentarse a pequeñas responsabilidades desde una edad temprana. Esto asegura

el desarrollo de un adulto capaz con un sentido desarrollado de la responsabilidad. El poder de concentración también se entrena muy bien durante los deberes. Durante el horario escolar, el alumno se concentra intensamente durante un máximo de 20 minutos de 50. Trabajo que se puede recuperar a través de actividades de trabajo desde casa. Resolver concienzudamente las tareas de la casa aumenta la capacidad del estudiante para concentrarse con el tiempo. Importa mucho cómo elige el estudiante hacer su tarea. Los deberes no deben hacerse con prisas y superficialmente, tienen la función de consolidar la información aprendida en clase. Desde la perspectiva de los padres que ayudan a los niños con las tareas, tienen la oportunidad de aprender lo que los niños aprenden en la escuela, también pueden aprender cosas nuevas y utilizar las tareas para fortalecer la relación entre ellos. Además, para los niños,

## ¿Cómo animamos a los niños a hacer la tarea?

### 1. Prepara el espacio para los estudios.

Establezca un área de trabajo agradable y atractiva para la tarea. Estar debidamente iluminado y con todo el material necesario a mano. A veces la falta de motivación por el aprendizaje es el espacio inadecuado para la tarea. Asegúrese de que la mesa y la silla sean cómodas, que la habitación esté iluminada, equipada con material de oficina, etc.

### 2. Crear juntos un plan de estudio.

A los niños les va bien si tienen tareas claras. Haga este plan con su hijo. Incluir a su hijo en este proceso ayudará a mantenerlo comprometido y más dispuesto a adherirse al plan. Organizar el tiempo y los recursos son habilidades que los niños aprenden, y la tarea es una oportunidad para practicarlas.



## **El plan debe incluir:**

**1. La hora a la que se debe hacer la tarea todos los días;**

**2. Tiempo que se debe asignar para la tarea;**

**3. Número y duración de las pausas;**

Establecer tareas prioritarias, según el grado de dificultad (por ejemplo, primero hacemos las tareas más fáciles y luego las demás).

**4. Crea un sistema de recompensas.**

Las recompensas pueden ser simples: después de completar la tarea, verá la televisión o le permitirán salir a jugar al jardín, etc. Es importante que las recompensas sean valiosas para el niño.

**5. Concéntrese en el aprendizaje más que en el desempeño.**

Cuando enfatiza el aprendizaje, su hijo podrá hacerlo. encontrará más placer en el proceso de realizar el trabajo. Así estimularás la motivación.

**6. Anime a su hijo a lograr pequeñas metas.**

Establezca metas secundarias con su hijo que sean alcanzables, en función de lo que debe lograrse.

Establecer metas pequeñas le da a su hijo una buena idea e indicaciones claras de lo que se debe hacer y aumenta la confianza cuando se logra.

**7. Experimenta diferentes métodos de aprendizaje.**

Hay siete estilos fundamentales de aprendizaje: visual, auditivo, verbal, físico, lógico (matemático), social e individual. Por ejemplo, los niños que tienen memoria visual aprenden mejor viendo cómo funcionan las cosas. Por el contrario, los niños que aprenden auditivo aprenden mejor escuchando las cosas explicadas. No existe una solución única para todos. Cada niño tiene su propio estilo, temperamento y estilo. Pruebe diferentes técnicas de estudio para ver qué funciona mejor para su hijo. Puedes combinarlos, si es necesario.

**8. Tome descansos entre asignaciones.**

Aunque puede ser tentador tratar de hacer toda la tarea de una sola vez, el cerebro puede perder el enfoque sin pausas (especialmente para los estudiantes más jóvenes). Es importante dividir el tiempo de estudio en partes manejables para mantener la mente de su hijo enfocada y descansada. Anime a su hijo a tomar descansos apropiados para estudiar. Tome descansos de 5 a 10 minutos después de unos 30 minutos de trabajo. Use un cronómetro para recordarle cuándo es el momento de tomar un descanso.

**9. Enseña a tu hijo a hacer ejercicio durante los descansos.**

El ejercicio regular mejora el bienestar general y reduce el estrés al hacer que la tarea sea mucho más fácil de hacer. En los descansos entre las tareas escolares, puede utilizar varios juegos que impliquen movimiento.

**10. Ayúdalos a enamorarse de la lectura.**

A muchos niños no les gusta leer, por lo que no quieren aprender. Pero la lectura es muy importante para desarrollar habilidades de pensamiento y comunicación. La lectura no sólo ayuda a los niños a desarrollar su

vocabulario, pero también desarrolla su creatividad. Y las habilidades adquiridas de la lectura aseguran un mayor rendimiento en clase. Puede crear un tiempo de lectura familiar donde todos se concentren en leer durante 20 minutos al día. Al establecer su propio ejemplo de lectura y llenar una habitación con materiales de lectura (novelas, carteles, periódicos, revistas, etc.) creará una atmósfera de lectura que le demostrará a su hijo la importancia de la lectura.

#### **11. Concéntrese en sus fortalezas.**

A los padres a menudo les resulta difícil concentrarse en las fortalezas de sus hijos cuando se desempeñan mal en la escuela. Para la comodidad psicológica del niño, es muy importante encontrarlos y enfocarse más en ellos. En cambio, concéntrese en las debilidades de su hijo. Sólo provoca desánimo, sufrimiento y falta de ganas de aprender.

#### **12. Motivar y controlar al niño.**

Pregúntele a su hijo sobre la tarea y las pruebas recibidas, sobre el estado de los proyectos. Pídele que te muestre los problemas resueltos y dile que siempre puede llamarte si tiene alguna duda o si siente que ya no puede seguir adelante con alguna tarea.

#### **13. Comparta con su hijo el entusiasmo por aprender. Elogie el trabajo y el esfuerzo de su hijo.** Si el niño ve que sus padres están realmente entusiasmados con el aprendizaje, mostrará el mismo interés. Aprovecha todas las oportunidades: cuéntale cosas nuevas e interesantes. A medida que el niño vea la alegría de los padres, también comenzará a compartir su entusiasmo por aprender cosas nuevas. Es importante para él saber que su trabajo es apreciado y reconocido.



## Para la preparación de la tarea

1. Comenzar las lecciones 1.5 -2 horas después del almuerzo (los que tienen clases por la mañana). A los niños de primero y segundo grado también se les recomienda dormir una hora después de comer.
2. Comenzar con las materias consideradas más fáciles, pasando gradualmente a las lecciones más difíciles y finalmente terminar con temas menos exigentes.
3. Cada 50 minutos de actividad tómese un descanso de 10 minutos. Durante este tiempo la habitación estará aireada y el niño podrá hacer algunos movimientos refrescantes.
4. La preparación de la lección debe hacerse en un lugar donde el estudiante no sea molestado por el resto de la familia.
5. Las actividades extracurriculares no deben sobrecargar al estudiante, ya que disminuirá el rendimiento.

Los padres son mediadores de las relaciones entre el niño y la escuela, modelos de reporte a las instituciones educativas y decisores de sus primeras opciones educativas. La confianza o desconfianza del niño en los valores y maestros de la escuela, la autoridad de la que gozan dependen en gran medida de las representaciones, valores, actitudes que se transmiten y mantienen en el seno de la familia. Los padres representan los modelos de valor más llamativos, que imprimen en los hijos su visión de la vida y siguen siendo, para toda la existencia, referentes personales de valor. Por ejemplo, cuando los padres hablan muy bien de la escuela, aprecian los logros de los niños o sancionan las actitudes negativas y el ausentismo, transmiten valores sobre la educación en general y la educación formal en particular.



## Vista externa

En los Países Bajos, existen varios métodos y enfoques de aprendizaje que involucran la presentación de los principales métodos de preparación de lecciones y la promoción de la colaboración de los padres con las escuelas y la administración escolar. Aquí hay unos ejemplos:

1. Conferencias de padres y maestros: Las conferencias regulares de padres y maestros brindan una oportunidad para que los padres discutan el progreso, las fortalezas y las áreas de mejora de sus hijos. Los maestros pueden compartir información sobre el plan de estudios, los métodos de enseñanza y las estrategias que se pueden usar en el hogar para apoyar el aprendizaje.
2. Sesiones de información para padres: las escuelas pueden organizar sesiones de información para padres, donde pueden aprender sobre los métodos y enfoques de enseñanza utilizados en la escuela. Estas sesiones pueden brindar información sobre el plan de estudios, los métodos de evaluación y las formas en que los padres pueden apoyar el aprendizaje de sus hijos en el hogar.
3. Participación de los padres en la planificación del currículo: las escuelas pueden involucrar activamente a los padres en el proceso de planificación del currículo. Esto puede incluir buscar aportes y comentarios de los padres sobre el contenido del plan de estudios, los objetivos de aprendizaje y los enfoques de enseñanza. La participación de los padres asegura que el currículo refleje las necesidades y valores de la comunidad.
4. Pautas de apoyo para la tarea: las escuelas pueden proporcionar a los padres pautas y recursos para apoyar a sus hijos con la tarea. Estas pautas pueden incluir consejos sobre cómo crear un entorno de estudio propicio, establecer una rutina de tarea y brindar la asistencia adecuada sin completar el trabajo para el niño.
5. Programas de padres voluntarios: las escuelas pueden alentar a los padres a ser voluntarios en diversas capacidades, como ayudar en las aulas, organizar actividades extracurriculares o compartir su experiencia en materias o habilidades específicas. Esta participación promueve la colaboración entre padres, maestros y la comunidad escolar.
6. Asociaciones de padres y maestros: Las asociaciones de padres y maestros (PTA) u organizaciones similares brindan una plataforma para que los padres participen activamente en las discusiones y los procesos de toma de decisiones relacionados con la escuela. Las PTA pueden organizar talleres, eventos y actividades de recaudación de fondos que beneficien a la escuela y mejoren la experiencia de aprendizaje.
7. Canales de comunicación con los padres: las escuelas pueden establecer canales de comunicación efectivos, como boletines, portales en línea o aplicaciones dedicadas, para mantener a los padres informados sobre las actividades escolares, fechas importantes y actualizaciones sobre el progreso de sus hijos. La comunicación clara y oportuna fomenta una asociación sólida entre los padres y la escuela.
8. Talleres y capacitación para padres: las escuelas pueden ofrecer talleres y sesiones de capacitación para padres sobre diversos temas relacionados con el apoyo al aprendizaje de sus hijos. Estas sesiones pueden cubrir áreas como técnicas de estudio efectivas, fomentar hábitos de estudio positivos, promover la alfabetización digital o abordar desafíos específicos que enfrentan los padres.
9. Participación de los padres en la toma de decisiones: las escuelas pueden involucrar activamente a los padres en la toma de decisiones.

hacer procesos invitándolos a servir en juntas escolares, comités o consejos asesores. Esto brinda una oportunidad para que los padres contribuyan a dar forma a las políticas, programas e iniciativas escolares.

10. Colaboración con recursos comunitarios: las escuelas pueden colaborar con organizaciones comunitarias, bibliotecas o instituciones educativas para brindar recursos adicionales y apoyo para padres y estudiantes. Esto puede incluir el acceso a materiales educativos, talleres o programas de tutoría.

Es importante que las escuelas creen un entorno inclusivo y acogedor que valore y fomente la participación de los padres. Al fomentar la colaboración entre padres, maestros y la administración escolar, los estudiantes pueden beneficiarse de un enfoque holístico de la educación que se extiende más allá del salón de clases.



**Las actividades prácticas relacionadas con la promoción de la colaboración de los padres con las escuelas y la gestión escolar en los Países Bajos pueden incluir:**

1. Taller para padres: organice talleres para padres sobre diversos temas, como comunicación con los niños, apoyar el aprendizaje en el hogar, manejar el estrés o comprender el plan de estudios escolar. Estos talleres brindan consejos prácticos y estrategias que los padres pueden implementar en sus interacciones diarias con sus hijos.
2. Proyectos de colaboración entre padres y maestros: Fomentar proyectos conjuntos entre padres y docentes que impliquen trabajar juntos en iniciativas específicas. Por ejemplo, organizar una feria escolar, crear un jardín comunitario o desarrollar un evento de recaudación de fondos. Estos proyectos colaborativos fomentan relaciones sólidas entre padres, maestros y la comunidad escolar.
3. Grupos de discusión de padres: Facilite grupos de discusión de padres donde los padres puedan asistir juntos para compartir experiencias, desafíos y estrategias relacionadas con la educación de sus hijos. Estos grupos brindan un ambiente de apoyo para que los padres aprendan unos de otros e intercambien ideas.
4. Talleres dirigidos por padres: Invite a los padres a compartir su experiencia y habilidades dirigiendo talleres para otros padres e incluso estudiantes. Los padres pueden brindar información sobre sus profesiones, pasatiempos o antecedentes culturales, mejorando la experiencia de aprendizaje para todos los involucrados.
5. Oportunidades de voluntariado escolar: Proporcionar oportunidades para que los padres sean voluntarios dentro la escuela, como ayudar en la biblioteca, organizar actividades extracurriculares o apoyar eventos escolares. Esta participación fortalece la asociación entre los padres y la escuela mientras beneficia el entorno educativo en general.
6. Programas de tutoría para padres: Establezca programas de tutoría donde los padres experimentados puede asesorar y apoyar a los padres nuevos en la navegación por el sistema educativo, la comprensión de las políticas escolares y el abordaje de los desafíos comunes. Estos programas promueven el apoyo de los compañeros y crean un sentido de comunidad entre los padres.
7. Retroalimentación de los padres y sesiones de aportes: Realice sesiones periódicas de comentarios y aportes en las que los padres pueden compartir sus perspectivas, sugerencias e inquietudes con la administración de la escuela. Esto fomenta la comunicación abierta, asegura que se escuchen las voces de los padres y contribuye a la mejora continua dentro de la escuela.
8. Actividades extracurriculares dirigidas por padres: anime a los padres a organizar y dirigir actividades extracurriculares en áreas tales como artes, deportes o clubes de interés especial. Los padres pueden ofrecer su experiencia y crear oportunidades de aprendizaje adicionales para los estudiantes fuera del horario escolar regular.
9. Visitas de padres a la escuela: Organizar visitas a la escuela para los padres, permitiéndoles observar actividades en el aula, conozca a los maestros y adquiera experiencia de primera mano en el entorno de aprendizaje. Estas visitas promueven la transparencia y fortalecen la conexión entre los padres y la escuela.

10. Plataformas de colaboración entre padres y maestros: utilice plataformas digitales o foros en línea donde los padres y los maestros puedan interactuar, compartir información y colaborar en diversos asuntos educativos. Estas plataformas brindan una forma conveniente y accesible para que los padres se mantengan comprometidos con la educación de sus hijos.

Al implementar estas actividades prácticas, las escuelas pueden involucrar activamente a los padres en el viaje educativo de sus hijos, creando un entorno de aprendizaje colaborativo y de apoyo.

En Turquía, los padres juegan un papel importante en la educación de sus hijos. Si bien la responsabilidad de preparar las lecciones recae principalmente en los maestros y las escuelas, los padres turcos participan activamente en la educación de sus hijos brindando apoyo y asistencia de diversas maneras.

**Estos son los métodos y enfoques de aprendizaje empleados en las escuelas para preparar lecciones e involucrar a los padres en la educación de sus hijos:**

1. Supervisar la tarea: Los padres a menudo supervisan la tarea de sus hijos y se aseguran de que se completen a tiempo. Pueden revisar las instrucciones, brindar orientación y ayudar a aclarar conceptos o responder preguntas que surjan durante las sesiones de tarea.

2. Crear un entorno de aprendizaje propicio: los padres turcos entienden la importancia de un entorno adecuado para estudiar. Crean un espacio tranquilo y organizado donde sus hijos pueden concentrarse y concentrarse en sus lecciones. Esto puede implicar establecer un área de estudio dedicada y minimizar las distracciones.

3. Promoción de prácticas de estudio constantes: en Turquía, los padres motivan a sus hijos a cultivar hábitos de estudio constantes y establecer un horario fijo. Establecen la necesidad de destinar tiempo para estudiar y realizar tareas con regularidad, enfatizando la disciplina, la responsabilidad y limitando el tiempo frente a la pantalla. Además, fomentan hábitos saludables como la práctica de ejercicio físico y el sueño suficiente.

4. Proporcionar recursos adicionales: los padres turcos pueden complementar los materiales proporcionados por la escuela ofreciendo recursos adicionales como libros, aplicaciones educativas o plataformas de aprendizaje en línea. Buscan activamente materiales de aprendizaje que se alineen con el plan de estudios y las necesidades de sus hijos.

5. Comunicación con los maestros: Los padres mantienen líneas abiertas de comunicación con los maestros de sus hijos. Asisten a las reuniones de padres y maestros, se mantienen informados sobre el progreso de su hijo y hablan sobre cualquier inquietud o desafío que su hijo pueda enfrentar. Este intercambio de información ayuda a los padres a comprender mejor las lecciones y les permite brindar apoyo específico.

6. Ofrecer asistencia en temas específicos: si los padres tienen experiencia o conocimiento en un tema en particular, pueden proporcionar explicaciones o ejemplos adicionales para ayudar a sus hijos a comprender conceptos complejos. También pueden ayudar con proyectos o asignaciones de temas específicos, aprovechando sus propias experiencias o investigaciones.

7. Participar en el aprendizaje colaborativo: Algunos padres participan en actividades de aprendizaje colaborativo con sus hijos. Participan activamente en discusiones, debates o experimentos relacionados con las lecciones. Este enfoque interactivo ayuda a los niños a reforzar su comprensión del tema y fomenta las habilidades de pensamiento crítico.
8. Fomentar las actividades extracurriculares: los padres turcos reconocen la importancia de una educación integral. Animán a sus hijos a participar en actividades extracurriculares como deportes, artes o música, que complementan las lecciones que se imparten en la escuela. Estas actividades brindan una experiencia de aprendizaje integral y mejoran varias habilidades más allá del salón de clases.
9. Programas de participación de los padres: las escuelas organizan talleres, sesiones de capacitación y seminarios para que los padres les brinden información sobre estrategias y formas de crianza efectivas (habilidades de estudio, comunicación efectiva y creación de un ambiente propicio para el aprendizaje en el hogar) para apoyar el aprendizaje de sus hijos y para mejorar su comprensión de varios temas educativos para que se mantengan informados sobre los métodos de enseñanza, los cambios en el plan de estudios y las estrategias para apoyar el aprendizaje de sus hijos.
10. Voluntariado en la escuela: Los padres pueden contribuir a la comunidad escolar ofreciendo su tiempo y habilidades como voluntarios. Esto puede implicar ayudar en las actividades del salón de clases, organizar eventos, participar en asociaciones de padres y maestros u ofrecer experiencia en áreas específicas.
11. Tutoría tradicional: muchos padres en Turquía contratan tutores privados para brindar apoyo académico adicional a sus hijos. Los tutores pueden ayudar a los estudiantes a comprender temas desafiantes, reforzar el aprendizaje y brindar atención personalizada.
12. Recursos y aplicaciones en línea: los padres turcos pueden aprovechar las plataformas educativas en línea, los sitios web y las aplicaciones móviles para mejorar el aprendizaje de sus hijos. Estos recursos ofrecen una amplia gama de materiales educativos, ejercicios interactivos y lecciones en video que cubren varios temas.
13. Monitoreo del progreso y celebración de los logros: los padres turcos pueden monitorear el progreso académico de sus hijos revisando regularmente las boletas de calificaciones, los resultados de las pruebas y los comentarios de los maestros. Celebrar sus logros, por pequeños que sean, aumenta la confianza de los niños y los motiva a sobresalir académicamente.



En España, existen varios métodos de preparación de lecciones y los padres juegan un papel crucial en el apoyo a la educación de sus hijos. Aquí hay algunos detalles sobre los principales métodos de preparación de lecciones y las formas en que los padres pueden brindar asistencia:

### Planificación de lecciones y plan de estudios:

Los profesores en España suelen seguir un plan de estudios proporcionado por las autoridades educativas. Planifican lecciones basadas en el plan de estudios, teniendo en cuenta los objetivos de aprendizaje, el contenido y los métodos de evaluación.

Los planes de lecciones pueden incluir una combinación de instrucción dirigida por el maestro, actividades grupales, debates, recursos multimedia y experiencias prácticas para involucrar a los estudiantes y facilitar el aprendizaje.

### Libros de texto y recursos educativos:

Los libros de texto aprobados por las autoridades educativas forman la base de muchas lecciones en España.

Los maestros a menudo usan los libros de texto como un recurso principal para enseñar contenidos y conceptos. Los recursos educativos complementarios, como libros de trabajo, plataformas en línea, software interactivo y videos educativos, también se pueden usar para mejorar el aprendizaje y proporcionar práctica adicional.

### Instrucción diferenciada:

Los maestros se esfuerzan por satisfacer las diversas necesidades de aprendizaje de los estudiantes a través de una instrucción diferenciada. Pueden adaptar lecciones para adaptarse a diferentes estilos de aprendizaje, habilidades e intereses. La diferenciación puede implicar proporcionar recursos o materiales adicionales, ofrecer diversos niveles de desafío y brindar apoyo individual o en grupos pequeños, según sea necesario.

#### • Aprendizaje cooperativo:

Los métodos de aprendizaje cooperativo son de uso común en España, enfatizando la colaboración y el trabajo en equipo entre los estudiantes. Esto implica proyectos grupales, debates y actividades de resolución de problemas para fomentar la participación activa y el aprendizaje entre pares.



## **Papel de los padres en el apoyo a la educación de los niños:**

### **1. Asistencia con la tarea:**

Los padres pueden proporcionar un entorno de apoyo para completar las tareas asignadas, ofreciendo orientación y asistencia según sea necesario.

Pueden ayudar a los niños a establecer una rutina de estudio regular, organizar sus materiales y administrar su tiempo de manera efectiva.

### **2. Comunicación con los profesores:**

Los padres pueden mantener abiertas las líneas de comunicación con los maestros para mantenerse informados sobre el progreso, las tareas y las áreas que pueden requerir apoyo adicional de sus hijos.

Pueden asistir a reuniones de padres y maestros, participar en eventos escolares y entablar conversaciones periódicas con los maestros para abordar cualquier inquietud o discutir estrategias para mejorar.

### **3. Proporcionar un entorno de aprendizaje:**

Los padres pueden crear un entorno de aprendizaje propicio en el hogar, con un área de estudio designada, los materiales necesarios y un espacio tranquilo para la concentración.

Pueden fomentar el amor por la lectura brindando acceso a libros, discutiendo materiales de lectura con sus hijos y fomentando una cultura de alfabetización en el hogar.

### **4. Fomentar la curiosidad y el aprendizaje más allá del aula:**

Los padres pueden involucrar a sus hijos en conversaciones sobre su trabajo escolar, haciendo preguntas que promuevan el pensamiento crítico y una comprensión más profunda.

Pueden apoyar los intereses de sus hijos y fomentar la exploración de temas más allá de lo que se cubre en la escuela, como visitar museos, asistir a eventos educativos o buscar pasatiempos relacionados con sus intereses.

### **5. Apoyo emocional:**

Los padres juegan un papel vital al brindar apoyo emocional y aliento, fomentar una actitud positiva hacia el aprendizaje y ayudar a los niños a desarrollar resiliencia y perseverancia.

La colaboración entre padres y colegios es muy valorada en el sistema educativo español. Se alienta a establecer una asociación sólida entre los padres, los maestros y la administración de la escuela para garantizar la mejor experiencia educativa posible para los estudiantes.

### **6. Asociaciones de padres y maestros (PTA):**

Las asociaciones de padres y maestros juegan un papel importante en el fomento de la colaboración entre padres y escuelas en España. Estas asociaciones están formadas por padres que se unen voluntariamente para apoyar las actividades del colegio y defender los intereses de los alumnos y las familias.

Las PTA organizan diversas iniciativas, como eventos de recaudación de fondos, actividades culturales, talleres educativos y conferencias. Proporcionan una plataforma para que los padres expresen sus preocupaciones, comparten ideas y participen activamente en los procesos de toma de decisiones escolares.

### **7. Comunicación entre padres y escuela:**

La comunicación abierta y efectiva entre los padres y las escuelas es esencial. Escuelas en España ofrece varios canales de comunicación, como reuniones regulares de padres y maestros, boletines, correos electrónicos, plataformas en línea y aplicaciones para padres y maestros.

Las escuelas también pueden organizar sesiones de orientación, noches de información para padres y talleres para brindarles a los padres información importante sobre las políticas, el plan de estudios, las actividades extracurriculares y el progreso de los estudiantes de la escuela.

#### **8. Participación de los padres en las actividades escolares:**

Las escuelas en España fomentan la participación de los padres en diversas actividades escolares. Los padres están invitados a asistir a eventos escolares, celebraciones, días deportivos, exhibiciones y actuaciones.

Los padres pueden ofrecerse como voluntarios para ayudar durante las excursiones, organizar celebraciones escolares o contribuir con su experiencia en áreas específicas como las artes, los deportes o las actividades culturales.

#### **9. Reuniones de padres y maestros:**

Se programan reuniones regulares de padres y maestros para discutir el progreso de los estudiantes, abordar inquietudes y establecer líneas de comunicación efectivas entre padres y maestros. Estas reuniones brindan una oportunidad para que los padres reciban comentarios sobre el desarrollo académico y social de sus hijos, analicen cualquier desafío o necesidad de apoyo y trabajen junto con los maestros para crear estrategias para mejorar.

#### **10. Eventos Escolares y Talleres:**

Las escuelas a menudo organizan eventos, talleres y seminarios para involucrar a los padres e involucrarlos en la educación de sus hijos.

Estos eventos pueden enfocarse en temas como habilidades de crianza, apoyo académico, orientación profesional y promoción de estilos de vida saludables. Ofrecen oportunidades para que los padres aprendan de expertos, intercambien experiencias y fortalezcan su participación en el viaje educativo de sus hijos.

#### **11. Voluntariado y Participación:**

Las escuelas en España pueden invitar a los padres a ser voluntarios en diversas capacidades, como ayudar en eventos escolares, excursiones, gestión de bibliotecas o actividades extracurriculares.

Al participar activamente en las actividades escolares, los padres demuestran su compromiso con la educación de sus hijos, construyen relaciones con la comunidad escolar y contribuyen al entorno escolar en general.

#### **12. Canales de comunicación:**

Las escuelas en España utilizan varios canales de comunicación para mantener a los padres informados sobre las actividades, políticas y anuncios importantes de la escuela.

Estos canales pueden incluir boletines, sitios web escolares, portales en línea, actualizaciones por correo electrónico, grupos de redes sociales y aplicaciones móviles. Se anima a los padres a mantenerse conectados y acceder a información sobre la educación de sus hijos.

#### **13. Toma de decisiones en colaboración:**

En algunos casos, los padres participan en los procesos de toma de decisiones a nivel escolar. Esto puede implicar la participación en comités, grupos de trabajo o juntas asesoras en las que contribuyan.

# Nueva tecnología

**Una de las competencias clave que persigue la educación rumana es la formación de competencias en el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.**

La competencia digital implica el uso crítico y seguro de los medios electrónicos en el trabajo, el ocio y la comunicación. Estas competencias se refieren al pensamiento lógico y crítico, habilidades de manejo de información a altos estándares y habilidades de comunicación desarrolladas. En el nivel básico, las habilidades de TIC abarcan el uso de tecnología multimedia para recibir, evaluar, almacenar, producir, presentar e intercambiar información y para comunicarse y trabajar en red a través de Internet.

La tecnología está en todas partes y tiende a expandir sus usos a todos los ámbitos de la sociedad. Podría decirse que la introducción de la tecnología en la educación es la forma más efectiva de brindar a los estudiantes acceso a una educación de calidad en cualquier momento y en cualquier lugar.

Aunque muchos profesores prefieren los métodos de enseñanza tradicionales, los beneficios de combinarlos con métodos que integran tecnología son innumerables. La introducción de la tecnología en la educación ha permitido a los maestros adaptar sus lecciones de acuerdo con los estilos de aprendizaje de los estudiantes y promover el aprendizaje diferenciado. ¿Por qué los estudiantes necesitan tecnología en el aula?

## 1. Simplifica el acceso a los recursos educativos

Hoy en día, la tecnología es parte de la vida de todos los estudiantes. Los niños usan teléfonos inteligentes y tabletas a diario para comunicarse con amigos y resolver diversas tareas escolares. También se pueden utilizar de forma responsable en clase, estando el alumno mucho más implicado en el aprendizaje académico cuando utiliza una herramienta familiar.

## 2. Mejora la experiencia de aprendizaje del alumno

La evolución de la tecnología avanza a un ritmo acelerado. Esto permite a los maestros desarrollar planes de lecciones creativos, desafiantes e innovadores, brindando así a los estudiantes experiencias de aprendizaje memorables.

## 3. Los estudiantes pueden aprender a su propio ritmo

La tecnología facilita el aprendizaje individual y tiende a eliminar las diferencias educativas entre los alumnos. Así, cada alumno puede acceder en cualquier momento y en cualquier lugar a los contenidos didácticos facilitados por el profesor para comprender determinados conceptos.

## 4. Ayuda a los estudiantes a prepararse para sus futuras carreras

Como sabemos, la tecnología se usa constantemente en muchas áreas. Su introducción en el aula ayudará a los estudiantes a familiarizarse con el uso de dispositivos también en contextos formales. Además, la tecnología puede ser una oportunidad para mejorar las interacciones sociales y fomentar la cooperación, habilidades necesarias para el futuro lugar de trabajo.

## 5. Muchos estudiantes sienten la necesidad de utilizar la tecnología

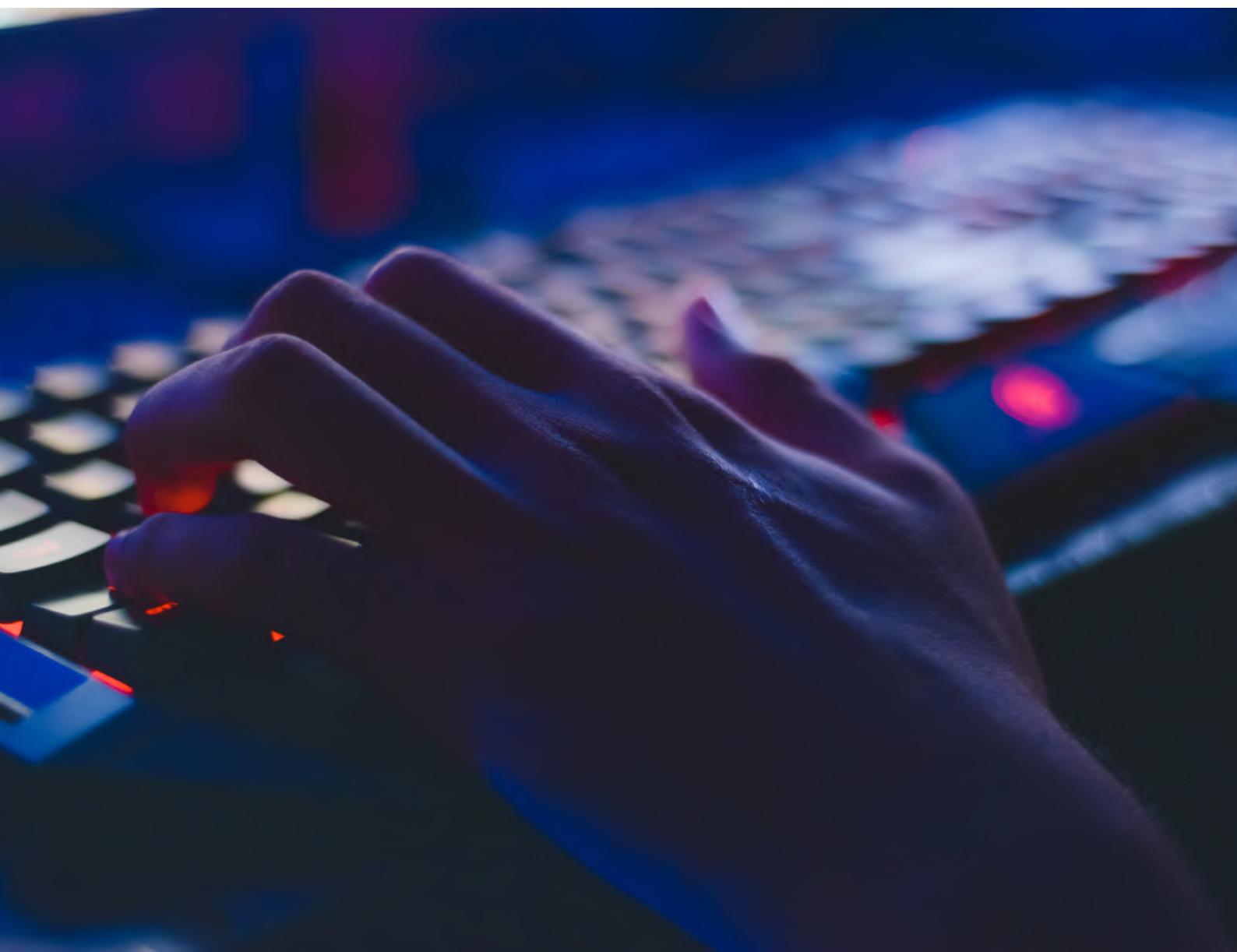
Los estudiantes se sienten cómodos en presencia de la tecnología; Muchos lo usan desde una edad temprana. La introducción de nuevos contenidos educativos con la ayuda de herramientas digitales, conocidas y utilizadas por los estudiantes, los hace sentir más seguros de su capacidad para aprender el nuevo material y deseosos de ayudar a sus colegas en el uso de la tecnología.

### Introducción de la tecnología en la educación ¿Qué es la tecnología educativa?

La Tecnología Educativa o EdTech es un enfoque sistemático de los procesos y recursos educativos para mejorar el rendimiento de los estudiantes. La tecnología permite identificar las necesidades de los estudiantes y adecuar el proceso instructivo-educativo a las mismas para asegurar su desarrollo. La tecnología educativa es un campo relativamente nuevo en la educación, y no todos los maestros están listos para comenzar a implementar este tipo de programas basados en la tecnología.

### Sobre cómo entra la tecnología en la esfera de la educación:

La eliminación de la necesidad de usar libros de texto físicos, la opción de tomar cursos en línea sin salir del país o incluso de casa, y la existencia de bases de datos han reducido significativamente los costos de educación.



Los estudiantes ni siquiera tienen que inscribirse en un programa completo para aprender de las mejores universidades del mundo. Por lo general, para los estudiantes, la mayoría de las revistas académicas ofrecen versiones digitales completas de libros impresos. Además, se puede descargar una gran cantidad de materiales educativos directamente a su teléfono, lo que hace que el proceso de aprendizaje sea accesible para todos.

Gracias a la tecnología, la educación es cada vez más flexible y accesible. Los cursos en línea gozan de una popularidad cada vez mayor, por lo que cada vez más escuelas complementan la educación tradicional con ellos para aumentar el rendimiento académico de los estudiantes.

Hoy en día, los profesores pueden disfrutar de una amplia gama de herramientas y aplicaciones digitales que pueden mejorar la experiencia de aprendizaje de los estudiantes, como:

- **¡Kahoot!**

Los profesores o los estudiantes pueden crear cuestionarios interactivos en minutos usando una serie de preguntas de opción múltiple. ¡Kahoot! Se juega mejor en grupos. Los participantes responden a las preguntas desde sus propios dispositivos, habiendo visualizado permanentemente en pantalla las preguntas, respuestas y rankings de los jugadores.

- **Trello**

Es una gran aplicación para profesores y estudiantes, que les ayuda a organizar su tiempo y agilizar sus tareas. También permite a los estudiantes crear gráficos relacionados con el ritmo de trabajo y los profesores pueden seguir el progreso de los estudiantes en tiempo real.

- **Nearpod**

Es una aplicación perfecta para profesores que quieren compartir lecciones, cuestionarios, encuestas, etc. con sus alumnos. Son fáciles de descargar y personalizar para los estudiantes.

- **Prezi**

Esta herramienta permite tanto a profesores como a alumnos organizar y personalizar sus presentaciones, haciéndolas mucho más atractivas.

- **ClassDojo**

Es una aplicación todo incluido para padres y maestros. Esta aplicación permite la comunicación, visualización de información, carga de documentos y descarga de los mismos. La aplicación también genera comentarios sobre la actividad de los estudiantes.

El uso de la tecnología en las escuelas es una necesidad en el contexto actual. Esto no solo agiliza el proceso instructivo-educativo de los docentes, sino que también mejora las experiencias de aprendizaje de los estudiantes. La aceptación y uso de la tecnología como parte del proceso educativo debe convertirse en la norma.

- **LABORATORIO INTELIGENTE**

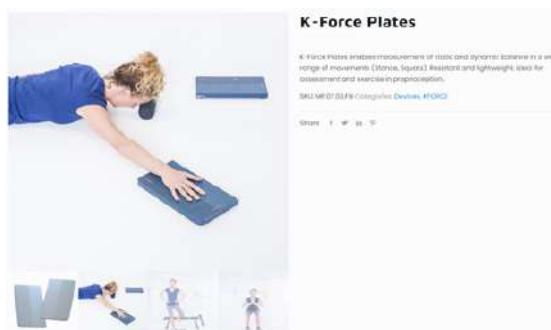
Hacia fines de 2023, nuestra escuela secundaria estará equipada con un SMARTLAB. Este es un laboratorio inteligente equipado con equipos digitales, que pueden apoyar el proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación en todas las disciplinas. La tecnología aplicada y el aprendizaje basado en proyectos pueden facilitar el aprendizaje personalizado. Además, el laboratorio permite abordar todos los estilos de aprendizaje, permitiendo que cada estudiante trabaje a su propio ritmo. El concepto de laboratorio inteligente, desde el hardware/software y los kits de construcción hasta el plan de estudios y la evaluación, funciona de forma integrada para apoyar la práctica.

sobre el aprendizaje Los laboratorios inteligentes serán pilares para desarrollar las habilidades digitales necesarias para aprovechar las oportunidades que ofrecen las nuevas tecnologías y los trabajos del futuro". Este laboratorio contendrá los siguientes tipos de equipos y aplicaciones de software:

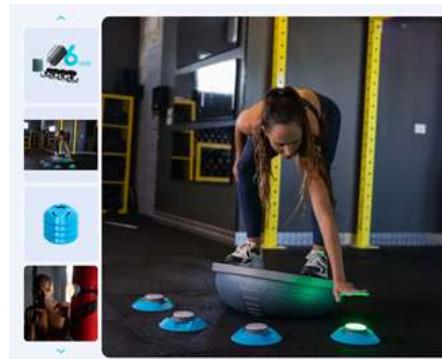
- Pantalla interactiva de 85"
- Impresora 3D monocromática
- Escáner 3D Escáner 3D fijo
- Lápiz 3D
- Brazo robot multifuncional
- Equipos robóticos
- Gafas de realidad virtual
- Cámara de videoconferencia
- Sistema de sonido
- Cámara de documentos
- Laboratorio multilingüe del Estudio Sanako
- Auriculares
- Bobo – Balance (BoBo Balance está diseñado para cualquier persona que busque mejorar el equilibrio, desarrollar músculos y aumentar la fuerza central, (desde niños hasta entusiastas del ejercicio físico hasta atletas profesionales!)



- K-Force (K-Force Plates permite medir el equilibrio estático y dinámico en una amplia gama de movimientos (Stance, Squats). Resistente y ligero, ideal para la valoración y ejercicio de la propiocepción).



- BlazePod (BlazePod es una plataforma de entrenamiento de reacción inteligente. Ya sea un profesional o un principiante, saludable o en recuperación, joven o viejo, BlazePod mejora inequívocamente su tiempo de reacción y agilidad en el rendimiento deportivo, el estado físico y la terapia de la manera más atractiva y forma emocionante. ¿Cómo? Con la aplicación interactiva de BlazePod y las innovadoras cápsulas iluminadas que fomentan el crecimiento físico y cognitivo).



- Software de análisis de video de la biomecánica de los atletas - DARTFISH 360



- Software de tácticas de balonmano - Tactic3D - Handball TEAM
- Software de tácticas de fútbol - Tactic3D - Fotball TEAM

Lü

[Systems](#)   [Applications](#)   [LÜ+](#)   [LÜ Community](#)   [Resources](#)   [Get Started](#)   [Search](#)

## sistema Lü

Lü crea entornos de aprendizaje atractivos y estimulantes utilizando diseños interactivos gigantes, luces brillantes y efectos de sonido y actividades atractivas basadas en el plan de estudios para que los niños sean activos, curiosos y apasionados por el aprendizaje.

¿Por qué usar Lü?

- Los niños físicamente activos y en buena forma tienden a tener mejores resultados académicos, mejor asistencia a clases y menos problemas disciplinarios.
- 10% de los niños logran hacer 60 minutos de actividad física diaria
- Los gimnasios escolares tienen el potencial sin explotar para convertirse en uno de los espacios de aprendizaje más avanzados, atractivos y versátiles
- Ventajas principales:
- Lü amplía la educación física (intensa, integral, accesible, interactiva).
- Lü hace que el aprendizaje sea más atractivo (motivación, concentración, aprendizaje interdisciplinario, • entretenimiento).
- Lü siempre está mejorando y está conectado globalmente (nuevas actividades, plataforma con contenido en línea, comunidad de colegas, investigación sostenida).
- Lü abre los gimnasios a nuevas posibilidades y usos (flexibles, emocionantes, potentes, duraderos).

El sistema Lü se implementó en Sports Highschool Botoșani en el año escolar 2020-2021. Cada sistema Lü incluye:

- Un proyector láser encapsulado de alta definición de 6000 lúmenes que permite una proyección gigante de 12 pies por 19 pies. Este sistema de proyección se puede aprovechar para cualquier propósito que desee
- Una cámara de detección de movimiento que permite la interacción con la proyección,
- ¡Un completo sistema de iluminación LED multicolor con luces móviles que crean ambiente para el contenido interactivo de Lü o cualquier evento de su elección!
- Un potente sistema de sonido de alta calidad con altavoces duales de 2400 vatios,
- Un auricular con micrófono que permite emitir su voz en el sistema de sonido,
- Una computadora interna con capacidad de replicación de dispositivos.

El sistema se instaló en el Pabellón de Atletismo.



Sistema Lü en el periódico local:  
comunidad Lü

The screenshot shows a news article from BotosaniNews.ro. The title reads: "FOTO & VIDEO Metodă de predare inedită la un liceu din Botoșani! Elevii vor învăța cu ajutorul unui echipament special adus din Canada". Below the title, there is a summary in Romanian: "Profesorii unui liceu din Botoșani au la dispoziție o metodă de predare inedită. Elevii de la Liceul cu Program Sportiv vor învăța matematică, biologie, chimie, geografie sau limba engleză cu ajutorul unui echipament special adus din Canada. Totul este posibil". There are social media sharing buttons for WhatsApp, Facebook, Twitter, LinkedIn, and Telegram. A small video thumbnail is visible on the right side.

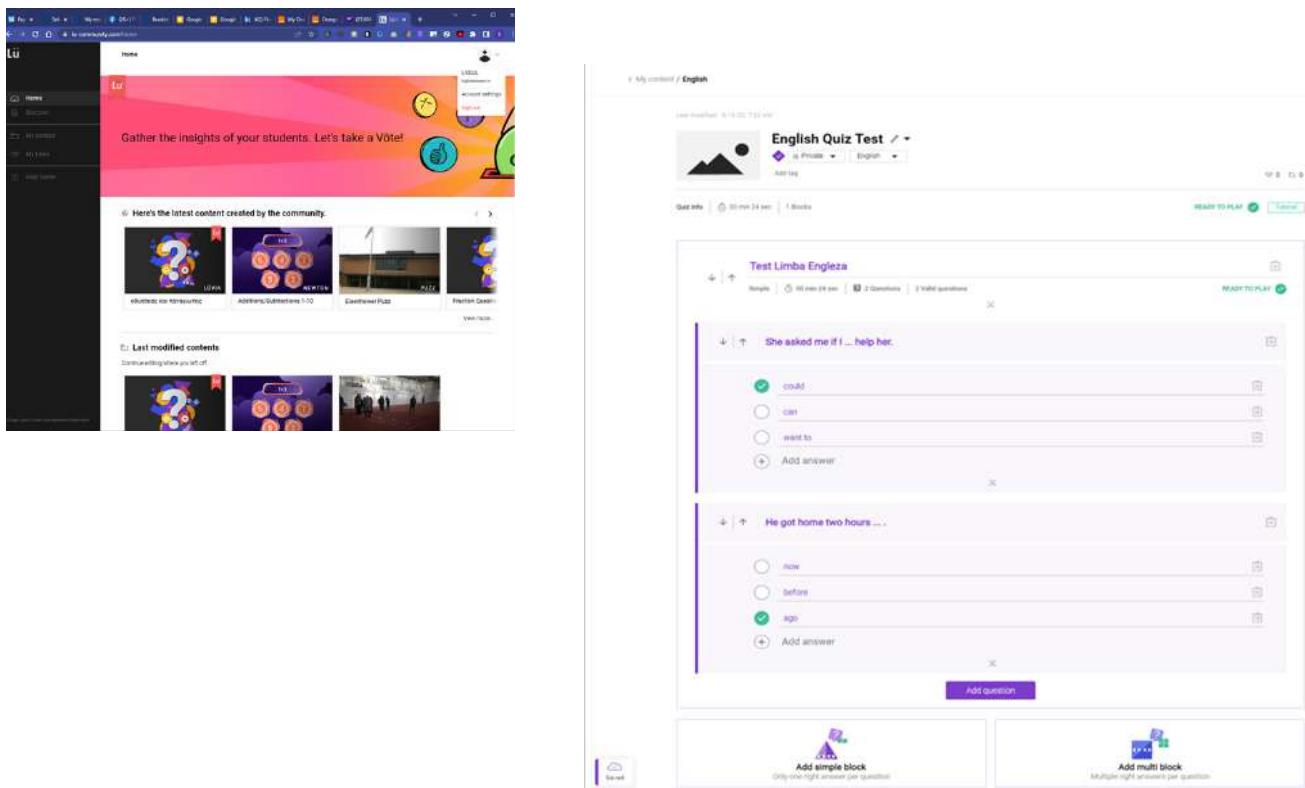
(<https://lu-community.com/home> )

Se puede acceder a todo el contenido del sistema Lü a través de un navegador web (por ejemplo, Google Chrome, Microsoft Edge).

Todos los profesores de nuestra escuela secundaria pueden navegar por todas las lecciones (con una cuenta Lü+).

Opcionalmente, el profesor puede crear sus propias lecciones basadas en plantillas existentes.

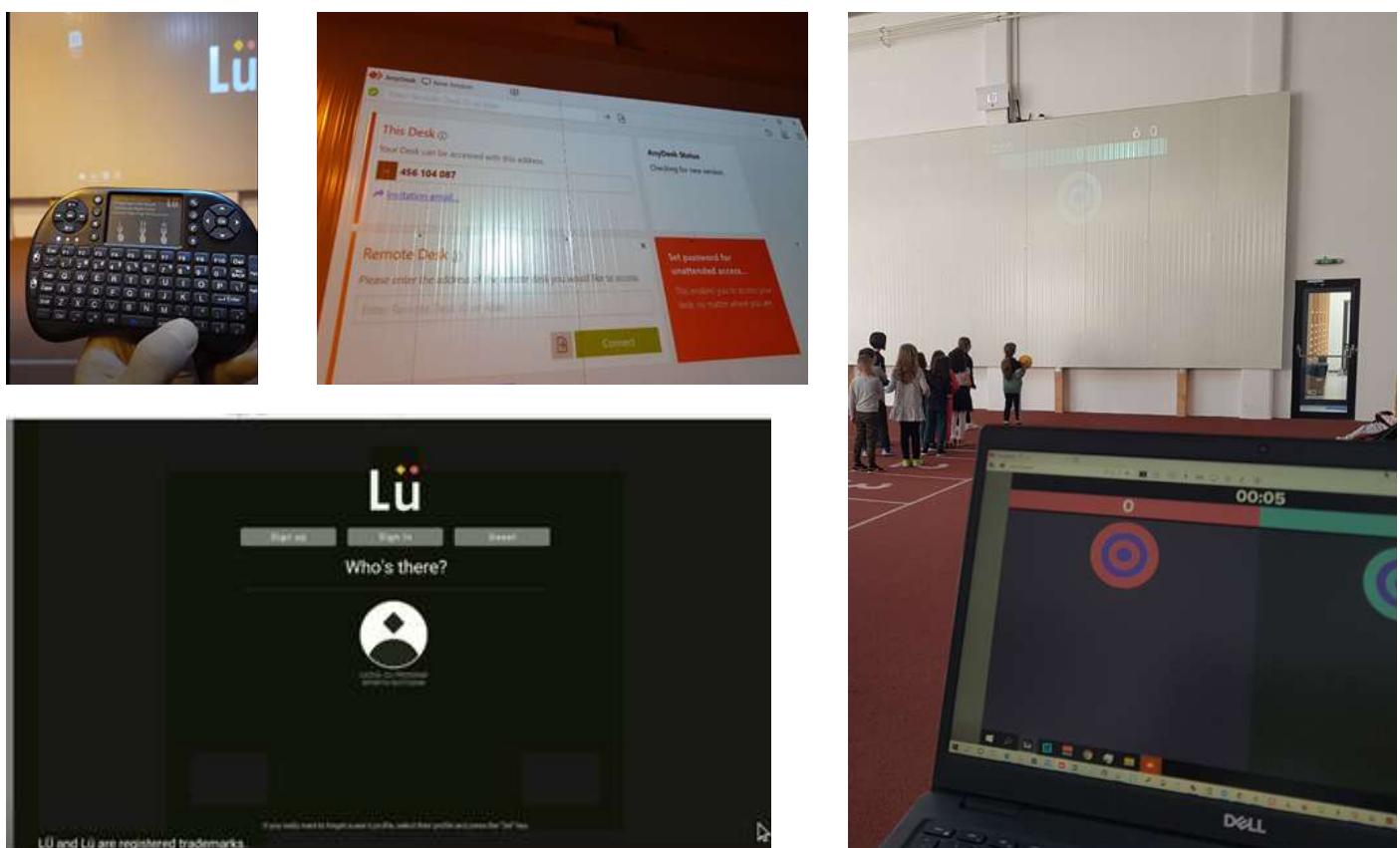
Pruebas de prueba de Lü:



The image displays two side-by-side screenshots of the Lü platform. The left screenshot shows the main dashboard with a pink header and various sections like 'Home', 'Community', and 'Content'. It features a 'Vórtex' section with a large question mark icon and a 'Last modified contents' section showing recent activity. The right screenshot shows a 'My content / English' page where a user is creating a 'Test Limba Engleza'. The test contains two questions: 'She asked me if I ... help her.' with options 'could', 'can', 'want to', and '+ Add answer'; and 'He got home two hours ...' with options 'now', 'before', and 'ago'. Both screenshots show a 'READY TO PLAY' button at the top right.

Sistema Lü Se puede acceder mediante un software de control remoto (Anydesk, Teamviewer, etc.) o un teclado inalámbrico físico.

### Vista externa



En los Países Bajos, el uso de dispositivos (como el sistema LÜ) en la enseñanza y el aprendizaje se ha vuelto cada vez más importante en los últimos años. Estos son algunos aspectos clave que destacan la importancia de estos dispositivos:

1. Acceso a la información: dispositivos como computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes brindan a los estudiantes acceso inmediato a una gran cantidad de información y recursos educativos. Internet permite a los estudiantes explorar diversas perspectivas, realizar investigaciones y acceder a bibliotecas digitales, lo que facilita el aprendizaje independiente y amplía su base de conocimientos.
2. Alfabetización digital: el uso de dispositivos en la educación ayuda a desarrollar habilidades de alfabetización digital, que son esenciales en el mundo moderno. Los estudiantes aprenden a navegar por las interfaces digitales, utilizar herramientas de productividad, evaluar críticamente el contenido en línea y participar de manera responsable en la comunicación digital. Estas habilidades son cruciales para su vida académica, profesional y personal.
3. Aprendizaje interactivo: los dispositivos ofrecen experiencias de aprendizaje interactivo a través de contenido multimedia, simulaciones, aplicaciones educativas y plataformas en línea. Estos recursos pueden involucrar a los estudiantes en una variedad de formatos, atendiendo a diferentes estilos de aprendizaje y fomentando la participación activa y la colaboración. El aprendizaje interactivo mejora el compromiso y la motivación de los estudiantes.
4. Aprendizaje personalizado: los dispositivos permiten experiencias de aprendizaje personalizadas adaptadas a las necesidades individuales de los estudiantes. El software educativo y las plataformas de aprendizaje adaptativo pueden evaluar las fortalezas y debilidades de los estudiantes, proporcionar comentarios específicos y ofrecer vías de aprendizaje personalizadas. El aprendizaje personalizado optimiza el progreso de los estudiantes y ayuda a abordar las brechas de aprendizaje.
5. Colaboración y comunicación: los dispositivos facilitan la comunicación y la colaboración entre estudiantes, profesores y compañeros. Las plataformas en línea, los foros de discusión y las herramientas de colaboración permiten a los estudiantes trabajar juntos, compartir ideas y participar en proyectos grupales, promoviendo el trabajo en equipo, el pensamiento crítico y las habilidades de comunicación efectiva.
6. Flexibilidad y aprendizaje remoto: los dispositivos admiten entornos de aprendizaje flexibles, lo que permite a los estudiantes acceder a contenido educativo y participar en clases desde cualquier lugar y en cualquier momento. Esta flexibilidad es particularmente valiosa para escenarios de aprendizaje remoto o mixto, que se adaptan a diversos horarios y circunstancias individuales.
7. Habilidades digitales para el futuro: el uso de dispositivos en la educación equipa a los estudiantes con habilidades digitales que tienen una demanda cada vez mayor en la fuerza laboral moderna. La competencia en tecnología, comunicación digital y análisis de datos prepara a los estudiantes para los desafíos y oportunidades de una economía digital, mejorando su empleabilidad futura.
8. Sostenibilidad ambiental: adoptar dispositivos digitales en la educación puede contribuir a la sostenibilidad ambiental. Al reducir el consumo de papel y otros recursos físicos, las herramientas digitales y los materiales en línea ayudan a minimizar el impacto ambiental de la educación.

Es importante tener en cuenta que, si bien los dispositivos ofrecen beneficios significativos, es esencial garantizar el acceso equitativo a la tecnología, abordar los problemas de la brecha digital y promover el uso responsable y ético de los dispositivos. Equilibrar el tiempo frente a la pantalla, fomentar el bienestar digital e integrar los dispositivos en los enfoques pedagógicos son consideraciones clave para una implementación eficaz y responsable.

## Nuevas aplicaciones tecnológicas en el sistema educativo holandés

El sistema educativo holandés ha estado adoptando varias aplicaciones tecnológicas para mejorar la enseñanza, el aprendizaje y los procesos administrativos. Estas son algunas de las nuevas aplicaciones tecnológicas que se utilizan en el sistema educativo holandés:

1. **Sistemas de gestión del aprendizaje (LMS):** Las plataformas LMS como itslearning, Moodle o Blackboard son ampliamente utilizadas en las escuelas holandesas. Estos sistemas brindan una plataforma en línea centralizada donde los maestros pueden administrar los materiales del curso, las tareas, las evaluaciones y la comunicación con los estudiantes. Los estudiantes pueden acceder a recursos, enviar tareas y participar en debates en línea.
2. **Herramientas de evaluación digital:** Las herramientas de evaluación digital como Woots, SOWISO o Quayn se utilizan para crear y administrar cuestionarios, pruebas y exámenes digitales. Estas herramientas a menudo ofrecen funciones como calificación automatizada, retroalimentación instantánea y análisis de datos para ayudar a los maestros a evaluar el desempeño de los estudiantes de manera efectiva.
3. **Realidad Virtual (VR) y Realidad Aumentada (AR):** Las tecnologías VR y AR se utilizan cada vez más para crear experiencias de aprendizaje inmersivas en los Países Bajos. Los estudiantes pueden explorar sitios históricos, visitar museos virtuales o participar en entornos simulados que brindan oportunidades de aprendizaje práctico en diversas materias, como historia, ciencia y geografía.
4. **Aplicaciones y software educativos:** Se está utilizando una amplia gama de aplicaciones y software educativos para apoyar el aprendizaje en diferentes materias. Estas aplicaciones cubren áreas como el aprendizaje de idiomas, matemáticas, codificación, simulaciones científicas y alfabetización digital. Los ejemplos incluyen Duolingo, Khan Academy, Scratch y GeoGebra.
5. **Herramientas de colaboración en línea:** Se emplean herramientas de colaboración como Microsoft Teams, Google Workspace (anteriormente G Suite) o Slack para facilitar la colaboración y la comunicación en línea entre estudiantes y profesores. Estas plataformas permiten compartir documentos en tiempo real, debates grupales, videoconferencias y gestión de proyectos, mejorando los entornos de aprendizaje remoto y combinado.
6. **Plataformas de aprendizaje adaptativo:** Las plataformas de aprendizaje adaptativo, como Snappet o Rekentuin, utilizan algoritmos basados en datos para proporcionar vías de aprendizaje personalizadas para los estudiantes. Estas plataformas evalúan el progreso individual de los estudiantes, identifican las brechas de aprendizaje y ofrecen contenido y ejercicios personalizados para satisfacer las necesidades específicas de cada estudiante.
7. **Portafolios digitales:** Las plataformas de cartera digital como Seesaw o Google Sites se utilizan para

documentar y mostrar el progreso y los logros de aprendizaje de los estudiantes. Los estudiantes pueden recopilar y seleccionar su trabajo, reflexionar sobre su viaje de aprendizaje y compartir sus carpetas con maestros, compañeros y padres.

8. **Plataformas de comunicación en línea para padres:** Las plataformas en línea como Parro o ClassDojo facilitan la comunicación entre maestros y padres. Estas plataformas permiten a los maestros compartir actualizaciones, tareas e información importante, así como proporcionar un medio para que los padres se comuniquen con los maestros y se mantengan involucrados en la educación de sus hijos.
9. **Análisis de datos y paneles educativos:** Las herramientas de análisis de datos y los paneles educativos se utilizan para analizar los datos de rendimiento de los estudiantes, realizar un seguimiento del progreso e identificar áreas de intervención o mejora. Estas herramientas ayudan a los maestros a tomar decisiones basadas en datos y brindan apoyo específico a los estudiantes.

10. **Maker Spaces y Robótica:** Los espacios de creación equipados con herramientas como impresoras 3D, kits de robótica y recursos de codificación se encuentran cada vez más en las escuelas holandesas. Estos espacios promueven el aprendizaje práctico, la creatividad y las habilidades para resolver problemas al involucrar a los estudiantes en el diseño y la construcción de proyectos que integran tecnología y habilidades prácticas.

La implementación de estas aplicaciones tecnológicas en el sistema educativo holandés refleja un compromiso con la innovación y la mejora de la experiencia de aprendizaje de los estudiantes. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el acceso a la tecnología y la capacitación de los maestros debe ser equitativo para garantizar que todos los estudiantes puedan beneficiarse de estos avances.

#### Actividad Práctica Utilizando Nuevas Tecnologías En La Enseñanza Y El Aprendizaje



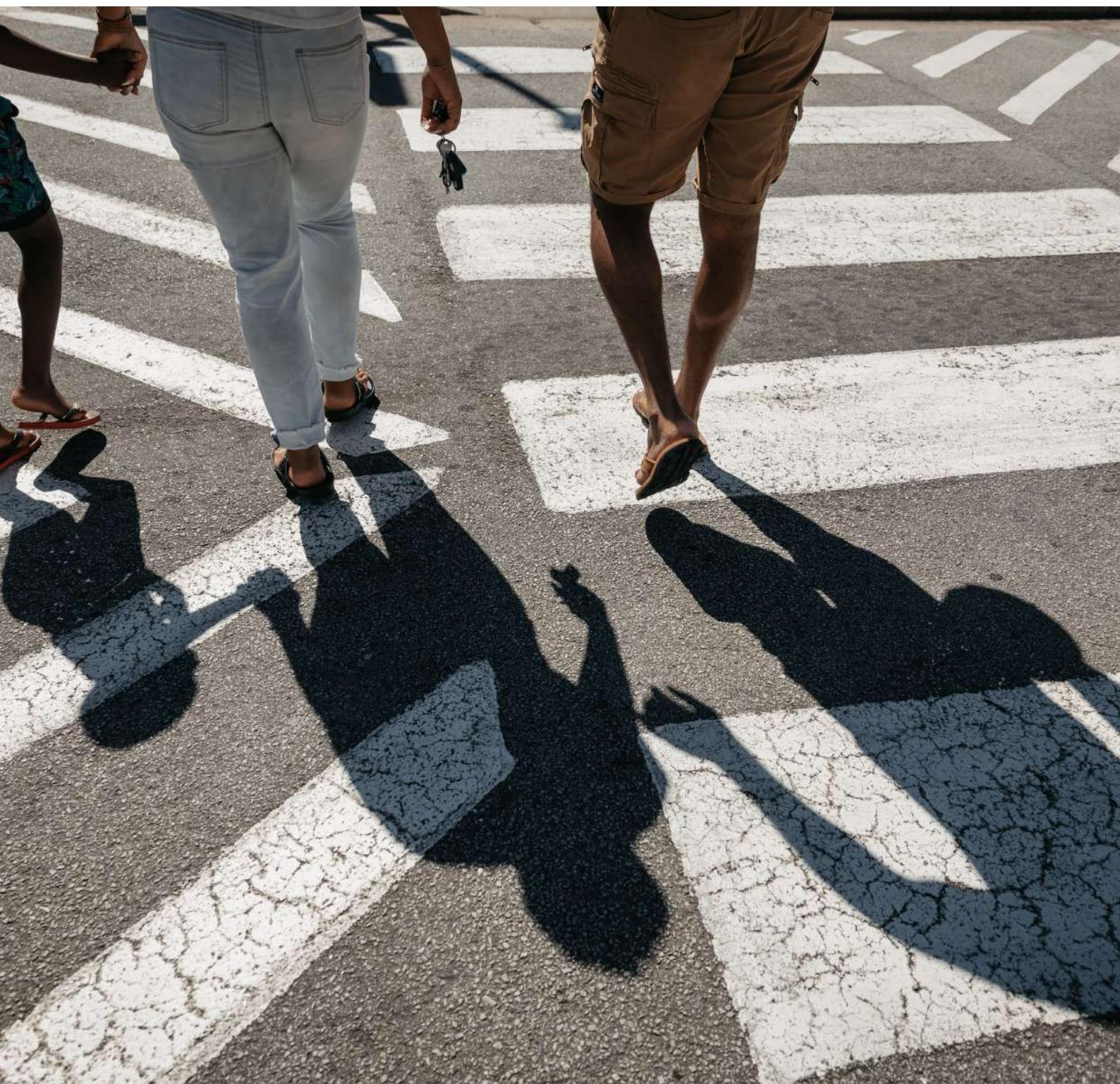
En los Países Bajos existen numerosas actividades prácticas que incorporan el uso de dispositivos en la educación. Aquí hay unos ejemplos:

1. Investigación en línea: asigne a los estudiantes proyectos de investigación en los que utilicen dispositivos para explorar temas de interés, recopilar información de fuentes confiables y evaluar críticamente la información que encuentran. Enséñales cómo buscar en Internet de manera efectiva, usar bases de datos en línea y citar fuentes correctamente.
2. Presentaciones digitales: haga que los estudiantes creen presentaciones digitales utilizando dispositivos, como PowerPoint o Google Slides, para presentar sus hallazgos, compartir conocimientos o demostrar la comprensión de un tema. Anímelos a incorporar elementos multimedia como imágenes, videos y características interactivas para mejorar sus presentaciones.
3. Proyectos colaborativos: asigne proyectos grupales que requieran que los estudiantes colaboren usando dispositivos. Pueden trabajar juntos en documentos compartidos, presentaciones o pizarras virtuales utilizando plataformas colaborativas como Google Drive, Microsoft Teams u otras herramientas de gestión de proyectos. Esto promueve el trabajo en equipo, la comunicación y las habilidades para resolver problemas.
4. Discusiones y foros en línea: Involucre a los estudiantes en discusiones o foros en línea donde puedan intercambiar ideas, compartir perspectivas y participar en conversaciones reflexivas sobre varios temas relacionados con el plan de estudios. Esto fomenta la participación activa, el pensamiento crítico y la comunicación respetuosa.
5. Simulaciones interactivas y laboratorios virtuales: utilice software educativo, simulaciones o experiencias de laboratorio virtual que permitan a los estudiantes explorar conceptos científicos, realizar experimentos o simular escenarios del mundo real utilizando dispositivos. Esto brinda oportunidades de aprendizaje práctico y permite a los estudiantes aplicar el conocimiento teórico de una manera práctica y atractiva.
6. Evaluaciones y cuestionarios digitales: implemente evaluaciones y cuestionarios digitales a través de plataformas en línea sistemas de gestión de aprendizaje. Esto permite comentarios inmediatos, calificaciones automatizadas y análisis de datos, lo que permite a los maestros realizar un seguimiento del progreso de los estudiantes e identificar áreas para apoyo o intervención adicional.
7. Codificación y programación: Presente a los estudiantes los conceptos de codificación y programación a través de herramientas y aplicaciones interactivas. Las plataformas como Scratch, Code.org o Arduino brindan entornos atractivos para que los estudiantes aprendan el pensamiento computacional y desarrollen habilidades de codificación, fomentando la creatividad y las habilidades para resolver problemas.
8. Excursiones virtuales: Lleve a los estudiantes a excursiones virtuales utilizando dispositivos para explorar museos, sitios históricos o maravillas naturales a las que quizás no se pueda acceder en persona. Los recorridos virtuales, los videos de 360 grados y las experiencias de realidad aumentada brindan experiencias inmersivas y educativas desde la comodidad del salón de clases.

9. Aprendizaje de idiomas en línea: utilice aplicaciones de aprendizaje de idiomas, plataformas en línea o programas de intercambio de idiomas para mejorar las habilidades lingüísticas de los estudiantes. Estos recursos ofrecen lecciones interactivas, práctica de pronunciación, desarrollo de vocabulario y oportunidades para la comunicación en tiempo real con hablantes nativos.

10. Narración digital: anime a los estudiantes a crear historias digitales utilizando dispositivos, combinando narraciones escritas con elementos multimedia como imágenes, grabaciones de audio o animaciones. Esta actividad desarrolla la creatividad, las habilidades comunicativas y la alfabetización digital. Recuerde brindar orientación, establecer pautas para el uso responsable de los dispositivos y garantizar el acceso equitativo a los dispositivos e Internet. La integración de estas actividades prácticas promueve de manera efectiva el aprendizaje activo, la participación de los estudiantes y la fluidez digital en el entorno educativo de los Países Bajos.

Como muchos otros países, es importante que Turquía adopte e integre la tecnología



y dispositivos interactivos (como el dispositivo Lü) en la educación para mantenerse al día con las demandas de una sociedad digital y preparar a los estudiantes para los desafíos del futuro. Estos dispositivos ofrecen varios beneficios y mejoran la experiencia educativa de varias maneras:

1. Acceso a la información: los dispositivos tecnológicos, como computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes, brindan a los estudiantes un fácil acceso a grandes cantidades de información a través de Internet. Esto les permite realizar investigaciones, explorar diferentes perspectivas y profundizar su comprensión de los temas que están estudiando.

2. Aprendizaje interactivo: los dispositivos interactivos, como las pizarras interactivas, las pantallas táctiles y las aplicaciones educativas, promueven el compromiso y la participación activos entre los estudiantes. Permiten experiencias de aprendizaje prácticas, simulaciones interactivas y actividades gamificadas que hacen que el proceso de aprendizaje sea más agradable y memorable.

3. Contenido multimedia: los dispositivos tecnológicos permiten la integración de contenido multimedia, incluidos videos, imágenes y audio, en el entorno de aprendizaje. Este enfoque multimedia se adapta a diferentes estilos de aprendizaje y ayuda a los estudiantes a comprender conceptos complejos de manera más efectiva.

4. Colaboración y Comunicación: La tecnología facilita la colaboración y comunicación entre alumnos y entre alumnos y profesores. Las plataformas en línea, los foros de discusión y las herramientas de videoconferencia permiten a los estudiantes trabajar juntos en proyectos, intercambiar ideas y recibir comentarios de sus compañeros y educadores.

5. Aprendizaje personalizado: con dispositivos tecnológicos, los educadores pueden personalizar los materiales de aprendizaje y adaptarlos a las necesidades individuales de los estudiantes. Pueden usar software y aplicaciones educativas que brindan comentarios personalizados, realizan un seguimiento del progreso y ofrecen recomendaciones personalizadas para un mayor aprendizaje.

6. Educación Accesible: Los dispositivos tecnológicos contribuyen a la educación inclusiva al proporcionar características de accesibilidad para estudiantes con discapacidad. Las tecnologías de asistencia, como lectores de pantalla, software de reconocimiento de voz y dispositivos de entrada alternativos, ayudan a los estudiantes con discapacidades visuales, auditivas o de movilidad a participar en el proceso de aprendizaje de manera más efectiva.

7. Desarrollo de habilidades digitales: el uso de dispositivos tecnológicos en la educación equipa a los estudiantes con alfabetización digital y habilidades del siglo XXI que son esenciales para su éxito futuro. Al incorporar la tecnología en su viaje de aprendizaje, los estudiantes desarrollan la competencia en la navegación de herramientas digitales, la evaluación crítica de la información en línea y el uso de la tecnología para la resolución de problemas y la creatividad.

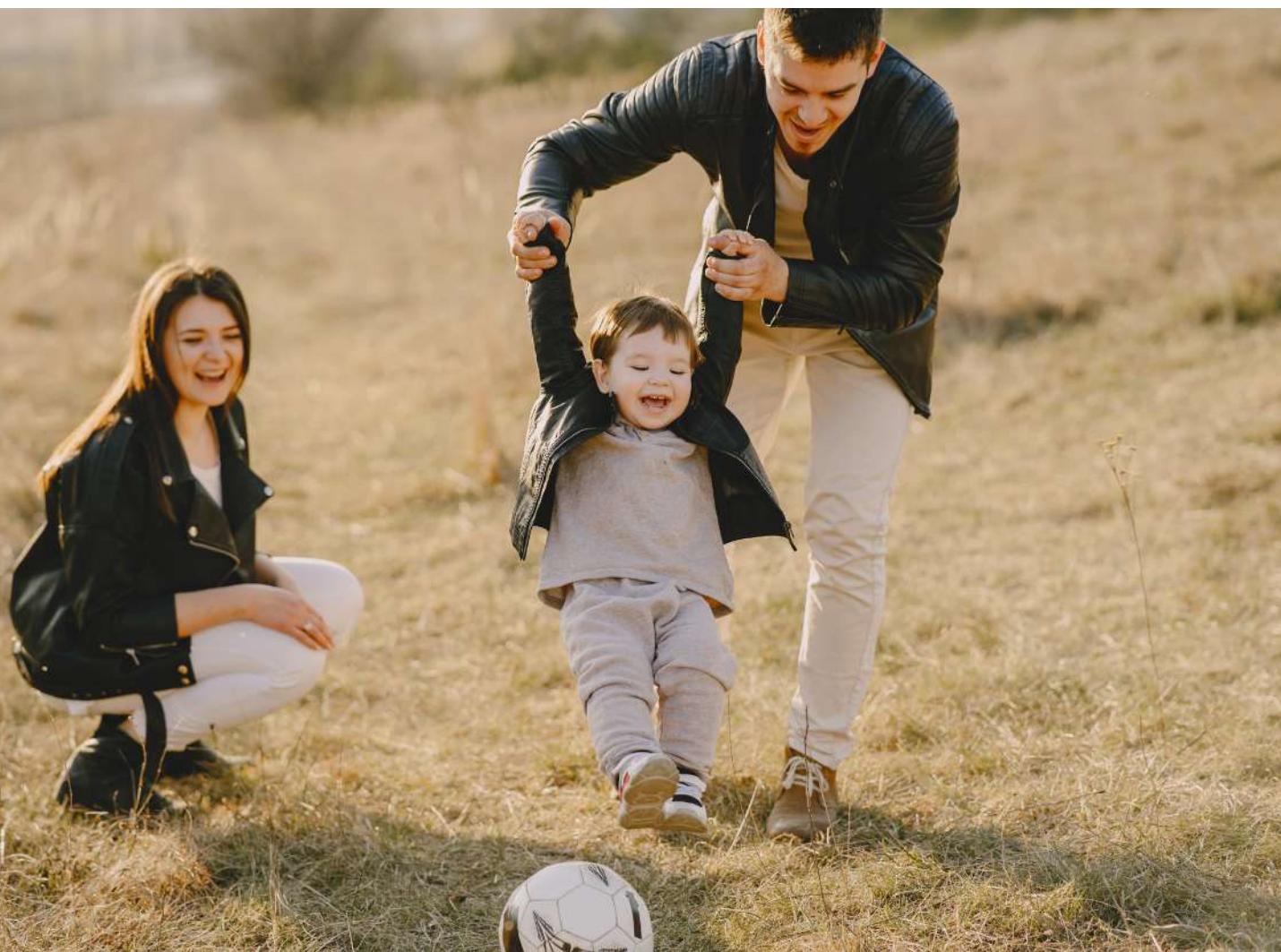
### Nuevas aplicaciones tecnológicas en el sistema educativo turco:



1. Proyecto FATİH en educación: este proyecto se lanzó con el propósito de brindar igualdad de oportunidades en la educación y mejorar la tecnología en las escuelas utilizando la tecnología de la información para involucrar más sentidos en el proceso educativo. Financia servicios como el suministro de hardware e Internet de banda ancha a todas las aulas, el suministro de contenido electrónico, el establecimiento de plataformas para la participación de los docentes en TI y la facilitación de otras actividades, incluido el apoyo a la implementación del proyecto.

2. EBA Network: EBA (Eğitim Bilişim Ağı – Education Information Network) es una red de contenido educativo en Turquía, fundada por el Ministerio de Educación Nacional. El sitio está diseñado y administrado por la Dirección General de Innovación y Tecnologías Educativas, que está afiliada a el Ministerio. El propósito de la red es la integración de la tecnología a la educación cuando sea necesario, y la red brinda acceso en línea a los materiales del curso a profesores y estudiantes bajo el proyecto FATİH. Los padres y maestros también pueden acceder a EBA. El material educativo se carga categóricamente en eba.gov.tr, cuyos contenidos se han ampliado a lo largo de los años. También ofrece preparación para exámenes universitarios para los grados 11 y 12. En 2020, cuando comenzó la pandemia de COVID-19 en Turquía,

3. Proyecto DİYALEKT: la plataforma de educación digital en inglés llamada "Diyalekt (dialecto)", diseñada por distinguidos expertos en idiomas, fue desarrollada por el Ministerio de Educación Nacional para facilitar el proceso de aprendizaje del inglés para usuarios de todas las edades y niveles de una manera entretenida. .



## Actividad práctica utilizando nuevas tecnologías en la enseñanza y el aprendizaje:

Título: "Explorando la cultura turca a través del aprendizaje digital de idiomas"

Objetivo: mejorar las habilidades de aprendizaje de idiomas de los estudiantes turcos mientras los sumerge en la cultura turca utilizando tecnologías digitales.

Descripción de la actividad:

Paso 1: Introducción a la cultura turca (30 minutos)

Comience la actividad presentando a los estudiantes varios aspectos de la cultura turca, como la música tradicional, la cocina, los monumentos históricos y los festivales. Use recursos digitales como videos, imágenes y presentaciones interactivas para involucrar a los estudiantes.

Paso 2: Creación de vocabulario con tarjetas didácticas virtuales (20 minutos)

Presente a los estudiantes las plataformas de tarjetas flash digitales o aplicaciones como Quizlet o Anki.

Proporcione un conjunto de vocabulario turco relacionado con los temas culturales discutidos en el Paso 1. Los estudiantes pueden acceder a estas tarjetas didácticas en sus teléfonos inteligentes, tabletas o computadoras. Indique a los estudiantes que revisen las tarjetas y practiquen pronunciaciones y significados. Anímelos a usar las funciones "aprender" y "cuestionario" para reforzar su comprensión del vocabulario.

Paso 3: Juegos interactivos de aprendizaje de idiomas (40 minutos)

Divida a los estudiantes en grupos pequeños y asigne a cada grupo un juego o aplicación de aprendizaje de idiomas digital. Los ejemplos incluyen Duolingo, Memrise o Tandem.

Indique a los estudiantes que compitan o colaboren dentro de sus grupos para completar desafíos o cuestionarios de aprendizaje de idiomas dentro de la aplicación. Estos desafíos deben centrarse en el vocabulario y los conceptos culturales presentados anteriormente.

Anime a los estudiantes a participar en conversaciones utilizando la función de chat de la aplicación para practicar sus habilidades en el idioma turco. Proporcione indicaciones o temas de discusión relacionados con la cultura turca para guiar sus conversaciones.

Paso 4: Tour Cultural Virtual (30 minutos)

Organice un recorrido virtual por sitios culturales significativos en Turquía usando plataformas como Google Earth, videos de 360 grados o aplicaciones de realidad virtual. Guíe a los estudiantes a través de lugares famosos como Santa Sofía, Capadocia o Pamukkale.

Anime a los estudiantes a describir lo que ven y discutir el significado histórico y cultural de cada sitio utilizando el vocabulario turco que han aprendido. Facilite las discusiones y responda cualquier pregunta que puedan tener.

Paso 5: Reflexión y Presentación (20 minutos)

Concluya la actividad pidiendo a cada alumno que reflexione sobre lo que ha aprendido sobre la cultura y el idioma turcos a lo largo de la actividad.

Permita que los estudiantes creen presentaciones cortas usando herramientas digitales como PowerPoint o Google Slides, incorporando imágenes, videos y sus propios pensamientos. Estimule la creatividad y brinde orientación sobre la estructuración de sus presentaciones.

Paso 6: Intercambio y comentarios (10 minutos)

Asigne tiempo para que los estudiantes compartan sus presentaciones con la clase o en grupos pequeños.

Fomente la retroalimentación y la discusión entre compañeros, permitiendo que los estudiantes hagan preguntas y proporcionen

comentarios constructivos.

Como maestro, brinde comentarios sobre el uso del idioma, la pronunciación y la comprensión cultural de los estudiantes. Resalte las áreas de mejora y elogie sus logros.

Al combinar tecnologías digitales, aprendizaje de idiomas y exploración cultural, esta actividad práctica tiene como objetivo involucrar a los estudiantes turcos en una experiencia de aprendizaje de idiomas dinámica e inmersiva. Fomenta la interacción, la colaboración y el pensamiento crítico al mismo tiempo que fomenta el aprecio por la cultura y el idioma turcos.

El dispositivo Lü en concreto no ha sido ampliamente implementado en la enseñanza y el aprendizaje en España. En general, los dispositivos, incluida la tecnología, que utilizan los estudiantes en el contexto educativo, son muy importantes, debido a:

- **Acceso a Información y Recursos:**

Dispositivos como computadoras, laptops, tabletas y teléfonos inteligentes brindan a los estudiantes acceso a una gran cantidad de información y recursos educativos. Pueden buscar información, acceder a bibliotecas en línea, participar en plataformas de aprendizaje interactivo y utilizar aplicaciones educativas para mejorar su comprensión de diversos temas.

- **Habilidades digitales y alfabetización:**

El uso de dispositivos ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades digitales y alfabetización, que son esenciales en la era digital. Aprenden a navegar por las interfaces digitales, utilizar herramientas de productividad, colaborar en línea y evaluar la información de manera crítica.

- **Aprendizaje Personalizado y Diferenciación:**

Los dispositivos pueden respaldar el aprendizaje personalizado al proporcionar plataformas de aprendizaje adaptables o software que se adaptan a las necesidades individuales de los estudiantes. Pueden ofrecer contenido personalizado, evaluaciones adaptativas y comentarios adaptados a las habilidades y estilos de aprendizaje de los estudiantes.

- **Colaboración y Comunicación:**

Los dispositivos permiten a los estudiantes colaborar y comunicarse con sus compañeros y profesores de manera más eficaz. Pueden participar en debates en línea, trabajar en proyectos grupales de forma remota y participar en actividades colaborativas de resolución de problemas.

- **Aprendizaje multimedia:**

Los dispositivos permiten a los estudiantes interactuar con recursos multimedia como videos, simulaciones interactivas, realidad virtual y juegos educativos. Estos recursos pueden hacer que el aprendizaje sea más atractivo, interactivo y visualmente atractivo, mejorando la comprensión y la retención de conceptos.

- **Aprendizaje Remoto y Aprendizaje Combinado:**

La pandemia de COVID-19 ha resaltado la importancia de los dispositivos para el aprendizaje remoto. Los estudiantes pueden acceder a clases en línea, conferencias virtuales y materiales de aprendizaje digitales desde su hogar u otros lugares, lo que garantiza la continuidad de la educación durante tiempos difíciles. Los enfoques de aprendizaje mixto, que combinan instrucción en línea y presencial, también utilizan dispositivos para apoyar las experiencias de aprendizaje de los estudiantes.

Ejemplo de una actividad práctica organizada utilizando tecnología interactiva o dispositivos similares:

Actividad: Exploración Cultural Virtual

Objetivo: Involucrar a los estudiantes en una exploración virtual de la cultura y los puntos de referencia españoles utilizando tecnología interactiva.

### Descripción:

1. Configure una pantalla grande o un proyector conectado a un dispositivo interactivo, como una pantalla táctil pantalla o pizarra interactiva, en un área designada de la escuela, como un salón de usos múltiples o una biblioteca.

2. Elija un tema específico, como "Cultura y monumentos españoles", y prepare una colección seleccionada de contenido multimedia, incluidas imágenes, videos y aplicaciones interactivas, relacionadas con el tema.

3. Divida a los estudiantes en grupos pequeños y gírelos a través de la estación de actividades. Cada grupo tendrá una cantidad de tiempo designada para explorar e interactuar con el contenido en la pantalla.

4. Los estudiantes pueden navegar por el contenido usando gestos táctiles, herramientas interactivas o otros métodos de entrada proporcionados por el dispositivo interactivo. Pueden aprender sobre lugares famosos de España, festivales, bailes tradicionales, figuras históricas o cocinas regionales.

5. Anime a los estudiantes a involucrarse activamente con el contenido respondiendo preguntas, participando en debates o resolviendo cuestionarios o acertijos interactivos relacionados con los elementos culturales que exploran.

6. Facilite la discusión y la reflexión al final de cada sesión. Pida a los estudiantes que comparten sus descubrimientos favoritos, hacer preguntas o comentar cualquier nuevo conocimiento que hayan adquirido sobre la cultura española.

### Beneficios:

- La tecnología interactiva permite a los estudiantes tener un aprendizaje más atractivo e inmersivo. experiencia, mejorando su comprensión y retención del material.
- La actividad promueve la conciencia cultural, el aprecio y la curiosidad por el español. cultura, fomentando un sentido de orgullo e identidad entre los estudiantes.
- Fomenta el aprendizaje colaborativo cuando los estudiantes trabajan juntos en pequeños grupos, discuten sus hallazgos y aprender unos de otros.
- El uso de la tecnología interactiva añade un elemento de emoción y novedad a la actividad, captando la atención y motivación de los alumnos.

# En lugar de conclusiones – Transferibilidad

## Los países bajos

### Información general

#### “Día del Estilo de Vida Saludable”

Dominios a los que se aplica: Todos los dominios de un estilo de vida saludable: bienestar físico, mental y social

Los padres están invitados en nuestra escuela a dar un taller sobre un tema de su interés que tenga conexión con un estilo de vida saludable. Los estudiantes se inscriben en estos talleres, asisten a varios talleres diferentes durante este día. Ejemplos: diferentes deportes, primeros auxilios médicos, escritura, arte, danza.

## Responsabilidades y roles

Un parenta está en el papel de un maestro durante este día. La escuela por supuesto facilita todo. La escuela también se encarga de todos los asuntos organizativos como las inscripciones, posibles compras, informar a los alumnos, etc.

Los profesores se convierten en observadores. Apoyan a los padres si es necesario y también comienzan y terminan el día con sus alumnos: al comienzo del día les dan la bienvenida y repasan el programa del día con ellos, y al final del día tienen una revisión rápida. con ellos en este día.

## Objetivos

Aumentar la participación de los padres en nuestra escuela. También para pasarlo genial con un último día antes de las vacaciones de Navidad para los estudiantes. Un día en el que los alumnos pueden elegir entre los talleres que intrínsecamente les gustan. De esta manera, aprenden algo en uno de los dominios dados de una manera que, con suerte, disfrutan mucho.

Es muy posible que un estudiante tenga una mejor idea de en qué quiere convertirse en una profesión, a qué tipo de colegio/universidad asistirá después de la escuela secundaria.

Los padres enseñan a los estudiantes en materia específica. Por ejemplo: en un taller sobre primeros auxilios médicos puedes hacer muchas conexiones con el tema de la clase de biología.

## Grupos destinatarios

Los padres como talleristas/profesores. Los alumnos como participantes.

Los estudiantes, otros miembros de nuestra comunidad (padres que no están directamente involucrados).

## Pasos de la actividad

Anuncie el Día del Estilo de Vida Saludable a través del boletín semanal de la escuela, haga una llamada de apoyo. Los padres pueden o no responder a esta llamada. El coordinador de estilo de vida reúne todas las ideas del taller y les dice a estos padres que están invitados al Día del Estilo de Vida Saludable y pueden preparar su taller. Todo esto implica mucha comunicación a través de correo electrónico y/o llamadas telefónicas.

En el Día del Estilo de Vida Saludable los padres se encargan de sus talleres en varias ocasiones. Las actividades tienen lugar en nuestra escuela.

## Resultado

¡Todos han tenido un día divertido y mientras tanto también han aprendido algo!

## Conclusiones

A través del boletín semanal se da un resumen de este día con fotos, citas y otra información. Con suerte, esto hará que más padres deseen ayudar con actividades como estas.

Los costos son muy bajos. Los padres están ayudando de forma voluntaria. Hicimos algunas compras, especialmente para los talleres creativos: pintura, pegamento, etc.

Es de esperar que de alguna manera contribuya a un estilo de vida saludable de los propios estudiantes también. Al menos a corto plazo, pero con suerte también a más largo plazo. Y les proporciona ideas para cuidar ese estilo de vida.

Tiene un gran impacto en la motivación de los estudiantes para trabajar en un estilo de vida saludable.

Literalmente les abre los ojos. Un día como este les dice a los niños que hay muchas maneras de trabajar en un estilo de vida saludable, no solo comiendo sano y haciendo ejercicio. Alumnos y padres corren la voz y esto también ha provocado que el noticiero local se acerque a escribir un artículo sobre este día.



**Actie**  
**School promoot gezonde leefstijl met speciale dag**



Gezond eten, ontspannen of handboogschieten zoals de leerlingen op de foto doen. Op Piter Jelles Impulse kregen de leerlingen gisteren van alles te horen over een gezonde leefstijl tijdens de speciale leefstijldag. Er waren workshops over stress, voeding en beweging. De school wil met deze dag een gezonde leefstijl bij de leerlingen bevorderen. Foto: Marchje Andringa

## Pavo

### Información general

#### "Día de la Comida Local Saludable"

Dominios a los que se aplica: salud personal, nutrición, sostenibilidad ambiental, biodiversidad, bienestar comunitario, seguridad alimentaria, preservación cultural.

Con el fin de promover hábitos de alimentación saludables, en nuestra escuela se organiza un 'Día de la Alimentación Local Saludable'. En esta actividad, los padres junto con los alumnos prepararon en sus casas comida local con ingredientes saludables y nutritivos y la expusieron y ofrecieron a los alumnos de la escuela.

### Responsabilidades y roles

La administración de la escuela se ocupó de todos los asuntos organizativos; informar a los alumnos y padres sobre la actividad y disponer la sala de exposición de comida local saludable.

Los padres de familia, junto a los alumnos, exhibieron la comida sana y nutritiva que prepararon en casa.

Mientras preparaban la comida, prestaron especial atención a los ingredientes que utilizaban para que fueran saludables, nutritivos y elaborados con productos locales. También dieron información sobre los valores nutricionales de los alimentos que prepararon, los beneficios de usar alimentos locales para el medio ambiente, los beneficios para la salud y la importancia de usar alimentos locales para preservar nuestra cultura.

### Objetivos

El objetivo principal de esta actividad es concienciar sobre el consumo de comida local, nutritiva y saludable en lugar de comida chatarra para mantener una dieta equilibrada y cubrir sus necesidades nutricionales, lo que redundará en una mejor salud física y mental. Esta actividad también apoyó la idea de contribuir a la economía local, reduciendo el impacto ambiental de los alimentos que consumimos, preservando la biodiversidad y mejorando la seguridad alimentaria.

Esta actividad promueve el consumo de frutas y verduras de origen local para satisfacer las necesidades nutricionales diarias, incluidas vitaminas, minerales y fibra vitales. Optar por productos locales y orgánicos apoya las prácticas agrícolas sostenibles, preservando la salud del suelo y minimizando la contaminación del agua. El consumo de alimentos locales también reduce la distancia recorrida desde la granja hasta la mesa, lo que reduce las emisiones de gases de efecto invernadero del transporte y la refrigeración. Además, abrazar las tradiciones gastronómicas locales preserva el patrimonio cultural y promueve la utilización de recetas y técnicas culinarias tradicionales.

### Grupos destinatarios

Los padres de familia y los estudiantes como participantes directos y beneficiarios.

Otros miembros de nuestra comunidad (padres y estudiantes que no están directamente involucrados).

### Pasos de la actividad

Planifica y organiza la actividad del Día de la Alimentación Local Saludable especificando la fecha y el lugar exactos. Informa a los padres y a los estudiantes a través de los grupos escolares de Whatsapp y pídale que准备n alimentos saludables y nutritivos con productos locales junto con los estudiantes y también preparen algunas notas sobre los valores nutricionales de los ingredientes utilizados. Los padres preparan algunos alimentos locales con ingredientes saludables y nutritivos en sus hogares y los muestran y los ofrecen a los otros estudiantes en la escuela, brindándoles información beneficiosa sobre los valores nutricionales y los beneficios para la salud de los alimentos preparados.

En el colegio se llevó a cabo la actividad Día de la Alimentación Local Saludable con la exhibición de los alimentos preparados.

## Resultado

Todos los alumnos del colegio tienen la oportunidad de degustar y disfrutar de la comida sana y nutritiva preparada con productos locales.

## Conclusiones

Se utiliza la web del colegio para difundir la información sobre la actividad, con el objetivo de generar interés tanto en padres como en alumnos en adoptar una alimentación saludable y concienciarse en el consumo de productos locales.

Los padres voluntarios utilizaron sus propios recursos para preparar la comida que se expondrá en la escuela. La administración del colegio decidió realizar esta actividad todos los años con el fin de promover un estilo de vida saludable y promover la idea de contribuir a la economía local, reducir el impacto ambiental de los alimentos que consumimos, preservar la biodiversidad y mejorar la seguridad alimentaria.

Esta actividad ha tenido un impacto de gran alcance en la salud, la conciencia ambiental, la participación comunitaria y el conocimiento culinario de los estudiantes, los padres y la comunidad escolar. Ha creado una experiencia positiva y educativa que promueve elecciones alimentarias sostenibles y cultiva hábitos saludables para toda la vida.



Grecia

Información general

## “ Propuesta de taller de nutrición vivencial para toda la familia. ”

Dominios a los que se aplica: nutrición, alimentación saludable, estilo de vida saludable

La niñez y la adolescencia son etapas cruciales para un desarrollo saludable y adecuado, y la nutrición juega un papel fundamental en este proceso. Durante este período, es esencial desarrollar y cultivar hábitos alimenticios saludables, ya que dan forma a las preferencias y patrones dietéticos de un individuo a lo largo de la vida. Una comprensión integral de la nutrición durante la niñez y la adolescencia puede ser una ventaja para promover un estilo de vida saludable en la edad adulta. Aunque la familia juega un papel crucial en la configuración de los hábitos alimenticios y estilos de vida de los niños; el impacto del ambiente escolar no puede ser subestimado. La escuela desempeña un papel fundamental en la inculcación de hábitos alimenticios saludables, la promoción de la actividad física y el fomento del bienestar general.

El taller está diseñado para ofrecer una experiencia única e inmersiva a los participantes, brindándoles herramientas prácticas y estrategias para hábitos alimenticios saludables. El enfoque del taller será el aprendizaje práctico, con actividades y demostraciones que ayudarán a los participantes a comprender la importancia de la nutrición y cómo afecta su salud en general. El taller también contará con una variedad de actividades prácticas destinadas a involucrar a los participantes y hacer que la experiencia de aprendizaje sea divertida e interactiva. Por ejemplo, los participantes tendrán la oportunidad de preparar bocadillos saludables, aprender a hacer batidos saludables y participar en demostraciones de cocina. También habrá juegos y actividades diseñadas para reforzar los conceptos clave tratados en el taller. Las sesiones estarán dirigidas por expertos nutricionistas y dietistas,

## Responsabilidades y roles

En la reunión inicial con maestros y nutricionistas, los padres serán clasificados en diferentes categorías según su comprensión de la alimentación saludable. Para determinar esto, se distribuirá un cuestionario para que lo completen los padres. Esto dará como resultado dos grupos distintos: aquellos que están informados y comprometidos con asegurar que sus hijos tengan un estilo de vida y una dieta saludables, y aquellos que pueden no estar familiarizados con este tema o carecer de información suficiente. Mientras tanto, los maestros serán colocados en su propio grupo.

Luego, los estudiantes se organizarán en grupos más pequeños, cada uno con un máximo de diez personas. Para empezar, el grupo establece unas pautas conocidas como el Contrato de Clase. Esto ayuda a los estudiantes a desarrollar cualidades importantes como la autodisciplina, la responsabilidad, el trabajo en equipo y la cooperación. Además, se alienta a los estudiantes a mejorar sus habilidades de comunicación, habilidades de pensamiento crítico e integrar la actividad física en su rutina diaria para mantener una buena salud. El objetivo final es cultivar un ambiente de aprendizaje positivo donde los estudiantes puedan prosperar y trabajar para alcanzar sus metas académicas y personales.

## Objetivos

El taller de Nutrición Saludable tiene como objetivo beneficiar tanto a los estudiantes como a sus padres al lograr objetivos específicos:

Tener conocimiento sobre el origen de nuestros alimentos.

Tener un conocimiento profundo de los diferentes grupos de alimentos, consumir las cantidades recomendadas y adherirse a las pautas descritas en la Pirámide Alimenticia es crucial para mantener una dieta sana y equilibrada.

La familiaridad con estos conceptos puede ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre lo que comen, asegurando que reciban los nutrientes y vitaminas necesarios para apoyar su bienestar general.

Obtenga conocimiento y experiencia de primera mano sobre el significado de una dieta nutritiva y completa.

Mejorar sus elecciones dietéticas e incorporar hábitos saludables en sus rutinas diarias, las personas pueden tomar medidas proactivas.

Comprender la importancia de la nutrición en relación con nuestro bienestar general es crucial. Optar por alimentos que ofrecen beneficios nutricionales sustanciales y evitar aquellos que brindan poco valor nutricional.

Participación en iniciativas de fitness y actividad física. El crecimiento y la maduración de las habilidades de pensamiento crítico.

El objetivo principal del taller de cocina y alimentación saludable es atender a niños en edad escolar. Nuestro objetivo final es fomentar una comprensión y un aprecio profundos por la nutrición entre los niños a través de experiencias prácticas que combinan educación, diversión e innovación. Para que los niños desarrollen una conexión más fuerte con la comida y adopten hábitos saludables, es importante involucrar todos sus sentidos y estimular su curiosidad e imaginación cocinando juntos. Este enfoque colaborativo no solo fomentará un aprecio más profundo por la comida, sino que también promoverá el pensamiento crítico y el compromiso.

El taller propuesto se estructurará en torno a una serie de sesiones interactivas, cada una diseñada para abordar un aspecto específico de la nutrición y la alimentación saludable. Los participantes aprenderán sobre los conceptos básicos de nutrición y la importancia de una dieta equilibrada. Uno de los objetivos clave del taller es ayudar a las familias a comprender los beneficios de una alimentación saludable y cómo puede impactar positivamente en sus vidas. Los participantes recibirán consejos prácticos y estrategias para incorporar hábitos alimenticios saludables en sus rutinas diarias. También aprenderán sobre la importancia de la planificación de comidas, la preparación de alimentos y cómo leer las etiquetas de información nutricional. En general, el taller de nutrición experiencial brindará a las familias una experiencia de aprendizaje única y atractiva que los ayudará a desarrollar hábitos alimenticios saludables y mejorar su salud en general. Grupos destinatarios

La audiencia principal de la sesión de nutrición serían los padres o cuidadores de los estudiantes. Este grupo se beneficiaría al adquirir conocimientos y habilidades nutricionales que pueden aplicar en casa a las comidas de su familia. Aprenderán a cocinar comidas nutritivas que también sean agradables y atractivas para sus hijos, así como a elegir comidas más saludables.

Los niños de la escuela serían beneficiarios indirectos del taller de nutrición ya que sus padres aprenderían a preparar mejores comidas en casa, lo que mejoraría la salud y el bienestar general de la familia.

El taller también podría ayudar a la comunidad al permitir que las familias compartan la información

y las mejores prácticas que aprendieron con sus amigos y vecinos, lo que resultó en una reacción en cadena de hábitos alimenticios saludables. Además, los alumnos más sanos y centrados que puedan aprender y participar mejor en las actividades del aula podrían beneficiar a la escuela.

pasos de la actividad

El taller está diseñado para ser realizado en 4 encuentros de 2 horas cada uno.

### 1er encuentro temático :

- El riesgo de obesidad y trastornos alimentarios en los niños
- El papel de una dieta equilibrada en la salud y el desarrollo del niño
- El papel de los suplementos en mi dieta
- Los componentes de una dieta equilibrada
- Cómo hacer nuestro plan de nutrición personal/familiar

Participar en discusiones grupales y actividades en equipo puede brindar una excelente oportunidad para que las familias compartan sus experiencias personales y los desafíos para mantener una dieta saludable, al mismo tiempo que obtienen información y conocimientos valiosos de otros participantes. A través de estas actividades grupales, las familias pueden explorar varios temas relacionados con la alimentación saludable, como leer e interpretar las etiquetas de los alimentos, planificar las comidas y tomar decisiones más saludables al salir a cenar. Al participar activamente en estas actividades, las familias no solo pueden aprender tácticas útiles para mantener un estilo de vida saludable, sino también establecer conexiones sólidas con ellos.

Ampliando moderadamente el texto proporcionado, se pueden distribuir folletos o recetas que resumen la información presentada en el taller entre los participantes. Estos materiales para llevar a casa pueden servir como un recordatorio útil de lo que se aprendió durante el taller, así como un recurso valioso para que las familias continúen implementando hábitos saludables en el hogar. Los folletos o recetas pueden incluir consejos prácticos, pautas y recomendaciones sobre hábitos alimenticios saludables, rutinas de ejercicio y otras opciones de estilo de vida.

### 2º encuentro temático :

- Calculo la cantidad correcta de comida para mi hijo
- Gestiono las cantidades de comida en casa, en el restaurante, etc.
- El lugar del postre en una dieta equilibrada
- Manejo del postre con mi hijo
- Estoy aprendiendo a leer las etiquetas de los alimentos.

Los educadores en nutrición podrían realizar demostraciones y degustaciones de alimentos, mostrando formas fáciles y saludables de preparar comidas y refrigerios. Esto brindaría a los participantes la oportunidad de experimentar el sabor y el sabor de los alimentos saludables de primera mano, lo que puede ayudarlos a apreciar los beneficios para la salud y el valor de incorporar dichos alimentos en su propia dieta. La demostración podría incluir la preparación de comidas sencillas con frutas y verduras coloridas, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Los participantes pudieron participar activamente en la demostración y probar suerte en la creación de platos saludables y deliciosos, como vegetales salteados, ensalada de frutas o tostadas de aguacate. Esta sesión interactiva les permitiría hacer preguntas.

### 3er encuentro temático :

- El papel de los padres en la nutrición del niño
- Reglas que puedo poner en mi cocina y en mi mesa
- Cómo lidiar con el peso de mi hijo
- Manejo de un niño exigente con su dieta
- Estoy aprendiendo sobre alimentación consciente
- Hablo con mi hijo sobre el valor de una alimentación saludable
- Actividades que acercan al niño a una alimentación equilibrada

Se pueden realizar actividades de juego de roles para ayudar a las familias a reconocer y enfrentar los desafíos comunes que enfrentan cuando se trata de hábitos alimenticios saludables. Estas actividades simulan escenarios de la vida real, en los que las familias pueden trabajar juntas para encontrar soluciones a problemas como el manejo de horarios ocupados, los caprichos para comer o las restricciones presupuestarias.

### 4º encuentro temático :

Los educadores en colaboración con los chefs pueden organizar un cautivador taller experiencial centrado en la importancia de una alimentación saludable. Acertadamente titulado "¿Cómo funcionan los alimentos saludables en nuestras vidas?", este taller tiene como objetivo enriquecer el conocimiento de los estudiantes sobre los numerosos beneficios que conlleva mantener una dieta nutritiva.

Para promover hábitos alimenticios saludables, se puede adoptar un enfoque práctico en el que las familias participen juntas en actividades de preparación de alimentos. Al hacerlo, los miembros del hogar pueden adquirir habilidades valiosas relacionadas con la planificación de comidas y la cocina, todo mientras se divierten. Esta experiencia interactiva también ofrece la oportunidad de aprender sobre ingredientes nutritivos y los beneficios de incorporarlos en comidas y meriendas. El proceso de cocinar juntos puede ayudar a fomentar un sentido de unión y unidad entre los miembros de la familia y al mismo tiempo hacer una alimentación saludable. Esta sesión práctica de cocina no solo puede proporcionar a los estudiantes valiosas habilidades culinarias, sino que también sirvió como una oportunidad educativa única para aprender sobre la importancia de una alimentación saludable. A través de esta experiencia llena de diversión,



## Resultado

Los resultados que se desprenden de este taller educativo de nutrición que atiende a toda la familia son múltiples.

Los alumnos podrán comprender el origen de los alimentos y su impacto en la salud, así como concienciar sobre temas de nutrición como la dieta mediterránea. Aprenderán a proteger su salud física y mental mientras desarrollan una conciencia nutricional. Además, será capaz de clasificar los alimentos en diferentes grupos, comprender la alimentación saludable y la pirámide alimentaria equilibrada, y conocer las formas básicas de información digital.

Por otro lado, los padres podrán reconocer el valor nutricional de los alimentos y distinguir entre opciones saludables y no saludables, aprenderán sobre la importancia de consumir productos locales y de temporada, entenderán la importancia de una buena nutrición para la salud en general, elegirán alimentos con alto valor nutritivo, y participar en actividad física. Finalmente, en el taller "Conviértete en dietista por un día", los estudiantes en colaboración con sus padres aprenderán a crear planes de dieta balanceada y evaluar los planes existentes, y desarrollarán habilidades para categorizar, procesar y evaluar información teniendo en cuenta el potencial de salud. riesgos



## Conclusiones

Aunque la familia juega un papel crucial en la configuración de los hábitos alimenticios y estilos de vida de los niños; el impacto del ambiente escolar no puede ser subestimado. La escuela desempeña un papel fundamental en la inculcación de hábitos alimenticios saludables, la promoción de la actividad física y el fomento del bienestar general. Sin embargo, los niños pasan alrededor de un tercio de su día en la escuela, lo que significa que allí se toman alrededor de dos comidas al día. Su dieta durante estas horas es importante, no solo en términos de calidad, sino también porque afecta significativamente sus hábitos alimentarios generales.

Desafortunadamente, la mayoría de los alimentos que se encuentran en los comedores escolares son ricos en grasas y azúcar (pasteles de queso, croissants, donas) mientras que su valor nutricional es muy bajo ya que no contienen vitaminas y oligoelementos que son necesarios para el correcto desarrollo de los niños. También es de destacar que la mayoría de ellos son particularmente altos en calorías, lo que contribuye al aumento de la obesidad infantil. Por lo tanto, los productos disponibles en el comedor escolar pueden influir directamente en las elecciones nutricionales de los niños en su vida fuera de la escuela. Además, muchos padres se encuentran demasiado ocupados o abrumados con el trabajo para preparar comidas para que sus hijos lleven a la escuela. Para combatir este problema, es importante animar a padres e hijos a participar en la organización y preparación de sus propias comidas. Este conocimiento se puede difundir a través de su círculo social y, finalmente, a la comunidad en general. Los bocadillos caseros elaborados con ingredientes conocidos y de alto valor nutricional son muy superiores a las opciones de alimentos estándar. Además, involucrar a los niños en el proceso de preparación de sus propios bocadillos es una excelente manera de enseñarles sobre nutrición. Los padres deben ver esta actividad como una forma divertida y creativa de pasar tiempo con sus hijos. Al ofrecer una amplia variedad de opciones saludables y alentar a los niños a elegir alimentos coloridos y diversos, podemos promover la alimentación saludable como una forma de vida placentera y sostenible. Involucrar a los niños en el proceso de preparación de sus propios bocadillos es una excelente manera de enseñarles sobre nutrición. Los padres deben ver esta actividad como una forma divertida y creativa de pasar tiempo con sus hijos. Al ofrecer una amplia variedad de opciones saludables y alentar a los niños a elegir alimentos coloridos y diversos, podemos promover la alimentación saludable como una forma de vida placentera y sostenible. Involucrar a los niños en el proceso de preparación de sus propios bocadillos es una excelente manera de enseñarles sobre nutrición. Los padres deben ver esta actividad como una forma divertida y creativa de pasar tiempo con sus hijos. Al ofrecer una amplia variedad de opciones saludables y alentar a los niños a elegir alimentos coloridos y diversos, podemos promover la alimentación saludable como una forma de vida placentera y sostenible.

# Bibliografía selectiva para padres

## Rumania

- Apostol-Stănică L. Educația pentru sănătate a liceenilor. Chișinău: Primex-Com, SRL, 2011
- Bilic M., ABC de nutriție, Editura Libris, București 2016,
- Bursuc B. Educație pentru sănătate. Cluj-Napoca, 2005
- Bota, A., (2006), Exerciții fizice pentru viață activă: activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitară, București.
- Coașan A., Vasilescu A.: „Adaptarea școlară”, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1988
- Dinu V., Truția E., Popa Cristea E., Popescu A. Biochimie Medicală. Mic Tratat. Bucuresti: Edición médica. 2002.,
- Doise, Wilhelm - "Psihologie sociala", Ed. Polirom, Iasi, 1999;
- Dragnea A., Bota A., (1999), Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București.
- Gagné, Robert M., Briggs, Leslie J., Principii de design al instruirii, Didactica și Pedagogica, București, 1977
- Gliga, L., Liga, L. - „Standarde profesionale pentru profesia didactica”, Ed. Polsim, Bucuresti, 2002.
- Golú, P.; Golu, I. - "Psihología educativa", Ed. Mirton, Bucuresti, 2003;
- Hancu N., Niță C., Crăciun A., Abecedar de nutriție, Editura Sănătatea Press Group, Bucuresti, 2012,
- Ionescu, S., Managementul calității, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000
- Ionuț C., Popa M., Laza V. și colab. Compendio de Igienă. Cluj-Napoca: Ed. médico Universitară „Iuliu Hațieganu”. 2004.,
- Maistrenco G. Aspecte medico-sociale ale sănătății elevilor. Chișinău: Știința, 2005
- Mitrofan L. (2007) Dezvoltarea personală - competență universitară transversală, o nouă paradigmaă educațională, București, Editura Universității din București.
- Negrișanu G. Tratat de Nutriție. Editura Brumar, București, 2005,
- Râșcanu R. Psihologia sănătății: de la credințe și explicații la sisteme de promovare a ei. În: Psihologia la răspântia milenilor (coord. M. Zlate). Iași: Polirom, 2001. 199-230 p.
- Ruta D., Bazele nutriției, Editura University Press, 2018,
- Şincan E., Alexandru Gheorghe: „Școala și familia”, Ed. „Gheorghe Cârțu Alexandru”, Craiova, 1993
- Ștefanet S., Leșco G. Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor tinerilor, UNICEF. Chișinău: Asociația „Sănătate pentru tineri”, 2005
- Vera L., ș.a. Terapia cognitiva comportamentală la copia și adolescenți. Iasi: Polirom, 2011
- <https://minikar.ru/ro/zdorove/pravilnyi-rasporyadok-dnya-dlya-shkolnika-podrostka/>
- <http://www.universdecopil.ro/programul-zilnic-de-munca-al-scolarului-mic.html>
- <https://www.unicef.org/moldova/articole/activit%C4%83%C8%9Bi-de-relaxare-pe-care-s%C4%83-le-face%C8%9Bi-acas%C4%83-cu-copiii-pentru-reduce-stresul-%C8%99i>

- <https://sturz.ro/programe/junior-entrepreneurs-10-14-ani/>
- <https://minikar.ru/ro/zdorove/pravilnyi-rasporyadok-dnya-dlya-shkolnika-podrostka/>
- <https://www.qdidactic.com/didactica-scoala/didactica/programul-zilnic-al-elevului233.php>
- [www.asociatia-profesorilor.ro](http://www.asociatia-profesorilor.ro)
- [www.didactica.ro](http://www.didactica.ro)
- [iteach.ro](http://iteach.ro)
- <https://www.salvaticopiii.ro/>
- <https://www.kilostopjunior.ro/importanta-alimentatiei-la-elevi/>
- [www.didactica.ro](http://www.didactica.ro)
- <https://www.edusoft.ro>
- <https://iteach.ro/experiencedidactice>
- <https://adfaber.org/importanta-tehnologiei-in-educatie/>
- <https://www.scoala-elementara.ro/>
- <https://www.edupedu.ro/>
- <https://lu-community.com/home>
- <https://play-lu.com>

## Los países bajos

- "Diseños Didácticos Digitales: Enseñanza y Aprendizaje en Escuelas Digitalmente Ricas" por Joke Voogt y Gerald Knezek.
- "El impacto de la tecnología en la educación: un análisis del panorama" por Kennisnet.
- "TIC y Educación en los Países Bajos: Políticas y Prácticas" por European Comisión.
- "Uso de la tecnología en el aula: estrategias prácticas para maestros" por Peter Hubbard y Shelley Fish.
- "Integración de Tecnología en el Aula: Enfoques Prácticos para la Enseñanza y el Aprendizaje" editado por Angela Elkordy.
- "Aprendizaje digital en la educación primaria: un estudio de caso de los Países Bajos" por Margriet van der Sluis, et al.
- "Realidad virtual en la educación: conocimientos de educadores holandeses" por Femke Kirschner, et al.
- "Promoviendo la Alfabetización Digital en el Aula: Un Estudio de Caso de una Escuela Secundaria Holandesa School" de Marijn F. van Vliet y Henriëtta ME de Graaf.
- "Robótica educativa en los Países Bajos: una descripción general" por Jesse Krijthe, et al.
- "Comunicación entre padres y maestros en la era digital: Explorando el uso de Internet Platforms in Dutch Schools" por Lisa Gaikhorst, et al.

## Pavo

- <http://www.meb.gov.tr/>
- <https://www.siberay.com/>
- <https://www.cocukveaile.com/>
- <https://www.butunpsikoloji.com/hizmetlerimiz/butunce-ebeveyn-danisma-hatti/>
- <https://www.acev.org/>

- <https://ebeveyn.tbm.org.tr/>
- <https://www.aile.gov.tr/>
- <https://www.cocukpsikiyatri.org/aile-ve-iliski-sorunlari/ebeveynlere-oneriler-taktikler/>
- <https://www.saglik.gov.tr/>
- <https://aileokulu.meb.gov.tr/>

## España

- <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/7DEF9FD2-CC0B-4B2F-86A5-E218D9DD672C/243833/Manualdidacticopadresymadres.pdf>
- <https://universidaddepadres.es/>
- <https://www.savethechildren.es/escuela>
- <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres>
- <https://educarestodo.com/cursos/>
- <https://psicologiyamente.com/desarrollo/mejores-cursos-para-padres>
- [https://educacionparalafamilia.com/categoría-curso/educacion-para-la-familia/?gclid=Cj0KCQjw4NujBhC5ARIsAF4Iv6clBwLxy55aMSWD9B8d\\_8u8d0SblasxI0DfdkinNwvuOvY6jqdiPcaArvUEALw\\_wcB](https://educacionparalafamilia.com/categoría-curso/educacion-para-la-familia/?gclid=Cj0KCQjw4NujBhC5ARIsAF4Iv6clBwLxy55aMSWD9B8d_8u8d0SblasxI0DfdkinNwvuOvY6jqdiPcaArvUEALw_wcB)





<https://healthy-lifestyle.school/>

!mpulse®

Learning  
Hub  
Friesland

 Klare Koek.



 **Geseme**  
Medical experts.  
Safety specialists.

