



Proyecto de Salud y Bienestar



La salud, el ejercicio y la recreación son partes vitales en la vida diaria. En este proyecto podrás enfocarte en actividad física, alimentación saludable, ejercicio, deportes y recreación o primeros auxilios. Para tener un estilo de vida saludable es importante tomar buenas decisiones en los alimentos que consumes y cuanto ejercicio haces. Este proyecto te ayudará a tomar decisiones positivas. A continuación, enumeramos las habilidades que aprenderás en este proyecto. Decide lo que quieres hacer y trabaja con tus padres y líderes de 4-H para hacer un plan para tu salud este año.

Para Empezar Principiante

- Explora la higiene, alimentación saludable y actividad física.
- Aprende sobre la aptitud física y prevención de lesiones.
- Explora los beneficios de pasar menos tiempo ante la pantalla y más tiempo al aire libre.
- Aprende sobre formas alternativas para aumentar tu actividad física.
- Explora la alimentación saludable usando la guía de MyPlate.

Aprender Más Intermedio

- Arma un equipo de primeros auxilios en tu casa.
- Practica primeros auxilios para tratar cortadas, rasguños, hemorragias nasales y más.
- Selecciona el tamaño adecuado de una bicicleta con equipo de seguridad y disfruta de un paseo.
- Comprende porque se debe evitar el abuso de sustancias.
- Aprende sobre los grupos de alimentos con MyPlate y la importancia de cada grupo.

Expandir Horizontes Avanzado

- Diseña un plan de acondicionamiento físico y rastrealo usando un archivo de aptitud física.
- Descubre los beneficios de estar en forma al tomar decisiones, administrarte a ti mismo y ayudar a los demás.
- Aprende a identificar las funciones de los nutrientes fundamentales y como contribuyen a la salud.
- Identifica comidas en cada grupo de alimentos y aprende cual es el tamaño de porción recomendado.

Inspiremos a los Niños a Participar

Explorar

“Quizás quiera hacer esto.”

Los niños que exploran una variedad de intereses antes de la preparatoria, a través de experiencias como los campamentos de 4-H y eventos educativos, pueden desarrollar un interés temprano en una carrera y mejorar su desempeño académico.

Aprender

“Yo puedo hacer esto.”

El aprendizaje basado en proyectos de 4-H, guiado por voluntarios, mejora la comprensión de habilidades y conceptos de los niños, así como su habilidad para resolver problemas y colaborar.

Practicar

“Me interesa esto.”

Los niños que participan en constante aprendizaje práctico y conectan con mentores profesionales y voluntarios antes de entrar a la preparatoria son mas propensos a explorar estudios y posibles carreras.

Experiencia

“Yo voy a ser esto.”

La aplicación a situaciones reales es la clave – el 91% de los miembros de 4-H en Kansas tienen un plan para alcanzar sus metas. Los niños que han sido participantes activos del aprendizaje práctico, junto con la habilidad de tomar decisiones, son más capaces de navegar su vida eficazmente.

Proyecto de Salud y Bienestar

¡Expande Tus Experiencias!

Vida Sana

- Aprende a leer etiquetas de alimentos y aprenda sobre los nutrientes en tus comidas favoritas.
- Haz metas para tu proyecto y trabaja duro para cumplir esos objetivos.
- Apoya a tus amigos y familiares cuando hagan cambios en sus vidas.
- Siembra un jardín “temático” (pizza, salsa, ensalada, etc.) y come lo que cultives.

Ciencia y Agricultura

- Evalúa tu plan de aptitud para ver si da atención a las áreas necesarias.
- Diseña experimentos sobre diferentes tipos de cepillos de dientes y su efectividad.
- Explora la ciencia de la salud y la forma física (la biología y fisiología, etc.).

Vitalidad Comunitaria

- Desarrolla una rutina de ejercicios y enseña a otros como hacerlo.
- Sé voluntario para eventos comunitarios de salud.
- Promueve una vida saludable en tu comunidad.
- Sé voluntario en una campaña de donación de sangre.

Comunicación y las Artes

- Ofrece una presentación sobre la guía de alimentación saludable de MyPlate.
- Comparte tu deporte o actividad favorita y como esta te ayuda a mantenerte en buen estado físico.
- Explica como la jardinería y el trabajo manual aumenta la flexibilidad, fuerza y resistencia.

Desarrollo Profesional

- Sigue a un entrenador en un gimnasio local durante su día de trabajo.
- Entrevista a un nutricionista para saber cómo ayuda a otros.
- Sigue a un profesional del sistema de salud en su día de trabajo.
- Visita a un paramédico (EMT).
- Toma una clase de asistente de enfermería certificado (CNA).
- Entrevista al gerente de productos en un supermercado.
- Explora las especializaciones de nutrición, aptitud física y atención médica en las universidades.

Datos de Contacto Local

Recursos y Eventos	Currículo y Recursos (en inglés)	Registros de 4-H	Ideas para la Exposición de Proyectos
<p>Participar en eventos educativos y oportunidades de aprendizaje ensanchará tu conocimiento y habilidades en el área de este proyecto. Contacta a tu oficina local de K-State Research and Extension para buscar oportunidades locales. Participa en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar las colectas de alimentos. • Participa en caminatas/carreras locales de 5 km. • Participa en Competencias de FCS en la feria del condado o estatal. • Participa en “Walk Kansas.” • Explora el área Noroeste • Toma una excursión a pie o viaje en canoa. • Participe en Campamento de 4-H. 	<p>Contacta a tu oficina local de K-State Research and Extension para obtener recursos o visita https://shop4-h.org/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salud Increíble Nivel 1 • Salud Increíble Nivel 2 • Ciclismo Divertido • Ruedas en Movimiento • No Te Atores: Arréglalo, DVD • Primeros Auxilios en Acción • Mantenerse Sano • Mantenerse en Forma • Senderos • Aventuras de Campamento • Excursiones a Pie • Jóvenes Defensores de Salud 	<p>Aprender a mantener registros precisos es una habilidad vital. Los siguientes formularios te pueden ayudar (en inglés):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer Metas para Proyectos de 4-H (4H1100) (en inglés) • Registros de 4-H de Kansas • Escribir un diario personal sobre alimentación y ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prepara un poster demostrando los beneficios del ciclismo. • Escribe un libro de instrucciones para primeros auxilios. • Crea un poster de MyPlate con información sobre la alimentación saludable. • Crea una exposición sobre el uso de una brújula y un GPS al planear una excursión a pie. • Comparte un cuaderno con diferentes consejos de recreación y los beneficios para tu cuerpo.

