



UNIVERSIDAD  
San Gregorio de Portoviejo

Facultad de Ciencias de la Educación  
Carrera de Ciencias Naturales

## Tesis de Grado

Previo a la obtención del título de

# LICENCIADA

## En Ciencias de la Educación

Especialidad: Ciencias Naturales

### TEMA:

La Metodología de las Ciencias Naturales y su influencia en la formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo

### AUTORA:

Perfecta Alegría Moreira Zambrano

### DIRECTORA DE TESIS:

Lcda. Kassandra Solórzano

Portoviejo - Manabí - Ecuador

2010

## **CERTIFICADO DE LA DIRECTORA DE TESIS**

Que la egresada Perfecta Alegría Moreira Zambrano ha realizado el trabajo de tesis titulado: **La metodología de las ciencias naturales y su influencia en la formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo.**

La misma que fue realizada bajo mi supervisión y guía, en la cual ella demostró eficiencia, capacidad y responsabilidad, durante todo el desarrollo de esta, particular que comunico para los fines pertinentes.



---

**Lcda. Kassandra Solórzano**  
**DIRECTORA DE TESIS**

## AUTORÍA

Quien suscribe egresada Perfecta Alegria Moreira Zambrano tengo a bien certificar que la responsabilidad de esta investigación, así como sus teorías, argumentos, análisis, procedimientos, ideas, resultados, conclusiones y recomendaciones pertenecen exclusivamente a su autora.

Quienes en trabajo en conjunto con la Directora de Tesis, logramos culminarlo con éxito y acorde a los requerimientos establecidos por la Universidad San Gregorio de Portoviejo.



Perfecta Moreira Zambrano

**EGRESADA**

## CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE REVISIÓN Y EVALUACIÓN

Tesis de Grado: **La metodología de las ciencias naturales y su influencia en la formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo**, de la egresada: Perfecta Alegría Moreira Zambrano.

Sometida al Tribunal de Sustentación para su respectiva aprobación, previa al título de Licenciada en Ciencia de la Educación, especialidad Ciencias Naturales.



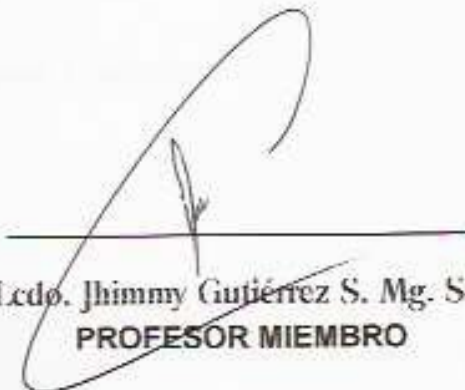
Lic. Sara Ulloa Alvear  
**COORDINADORA DE LA  
CARERA DE CIENCIAS DE  
LA EDUCACIÓN**



Lcda. Kassandra Solórzano  
**DIRECTORA DE TESIS**



Lcda. Laura Alarcón B. Mg. Sc.  
**PROFESORA MIEMBRO**



Lcdo. Jimmy Gutiérrez S. Mg. Sc.  
**PROFESOR MIEMBRO**

## DEDICATORIA

Con mucho cariño dedico este trabajo a mi madre "Melva Zambrano de Moreira" que me enseñó el camino de la FE la nobleza del perdón y a enfrentar la vida y los problemas con valor.

A mi esposo "Victor Muñoz" quien fue la mano fuerte y la palabra dulce que compartió conmigo las dificultades y alegrías durante mis años de estudio.

A mi hija "Lourdes Andrea"

A mis hermanos, hermanas y a todos quienes en una u otra forma me supieron comprender y ayudar en los momentos más difíciles de esta carrera y a todos quienes tengan la oportunidad de leer este trabajo.

**Perfecta Alegría Moreira Zambrano**

## AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi agradecimiento de manera muy especial al ser supremo "DIOS" por haberme permitido alcanzar mi objetivo cual era la de culminar la etapa universitaria para obtener el título de licenciada en ciencias de la educación especialidad ciencias naturales.

A la Universidad Particular San Gregorio de Portoviejo y de manera especial al señor recto Abg. Marcelo Farfán Intriago; a la Coordinadora de Carrera de Ciencias de la Educación Lcda. Sara Ulloa Alvear.

A los catedráticos que durante mi paso por las aulas universitarias supieron dejar en mí, huellas imborrables de cultura y ciencia.

Un agradecimiento muy particular a la Lcda. Kassandra Solórzano Zambrano por su bondad y talento como directora de tesis; pues supo inculcar en mí el anhelo de progreso y sano orgullo de triunfo.

Agradezco a mis compañeros de aula por su amistad y compañerismo que por medio del estudio nos hermanamos a todos ellos con inmenso amor de mujer agradecida.

Perfecta Alegria Moreira Zambrano

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
MARCO REFERENCIAL	
1. TEMA:	3
1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1 PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.3 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.4 JUSTIFICACIÓN	6
OBJETIVOS	7
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1 LA ENSEÑANZA	8
2.1.1 APRENDIZAJE	9
2.1.2 LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE	11
2.1.3 MÉTODOS DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LAS CIENCIAS NATURALES	13
2.1.4 TÉCNICAS UTILIZADAS EN LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LAS CIENCIAS NATURALES	15
2.1.5 LAS CIENCIAS NATURALES	17
2.2 DESARROLLO Y NECESIDADES HUMANAS	19
2.2.1 CALIDAD Y ESTILO DE VIDA	21
2.2.2 LA SALUD	23
2.2.2.1 HÁBITOS DE SALUD	24
2.2.3 HÁBITOS DE LIMPIEZA E HIGIENE EN EL PREESCOLAR	26
2.2.4 LA ACTIVIDAD FÍSICA	29
2.2.4.1 JUEGOS	30
2.2.4.2 EJERCICIOS	31
2.2.5. LA ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR	31
2.2.6 INFLUENCIA DEL DESAYUNO EN EL PREESCOLAR	33
2.2.7 EL PESO IDEAL DEL PREESCOLAR SEGÚN LA EDAD	34
2.2.8 ESCUELA DR. MEDARDO CEVALLOS MIELES	
2.3 HIPÓTESIS	36
2.4 VARIABLES	36
2. 5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES:	37
CAPÍTULO III	
MARCO METODOLÓGICO	
3.1 MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN	39
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
3.3 MÉTODO	40
3.4 TÉCNICA	40

3.5 INSTRUMENTOS	40
3.6 POBLACIÓN Y MUESTRA	40
3.7 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:	41
3.8 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN:	41
CAPITULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	
ENCUESTA A LOS NIÑOS/AS DE LAS ESCUELA DR. MEDARDO CEVALLOS	42
MIELES DE LA PARROQUIA ANDRÉS DE VERA DEL CANTÓN PORTOVIEJO	
GUÍA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LAS ESCUELA DR.	62
MEDARDO CEVALLOS MIELES DE LA PARROQUIA ANDRÉS DE VERA DEL	
CANTÓN PORTOVIEJO	
GUÍA DE OBSERVACIÓN A LOS DOCENTES DE LAS ESCUELA DR. MEDARDO	88
CEVALLOS MIELES DE LA PARROQUIA ANDRÉS DE VERA DEL CANTÓN	
PORTOVIEJO	
COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	98
CAPITULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 CONCLUSIONES	101
5.1 RECOMENDACIONES	102
CAPITULO VI	
PROPUESTA	
6.1 DATOS INFORMATIVOS	103
6.1.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA	103
6.1.2 PERÍODO DE EJECUCIÓN	103
6.1.3 DESCRIPCIÓN DE LOS BENEFICIARIOS	104
6.1.4 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA	104
6.2 INTRODUCCIÓN	104
6.3 JUSTIFICACIÓN	106
6.4 OBJETIVOS	107
6.5 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	108
6.6 ACTIVIDADES	113
RECURSOS	117
6.8 PRESUPUESTO	118
6.9 EVALUACIÓN	118
PRESUPUESTO	119
CRONOGRAMA	120
BIBLIOGRAFÍA	121



## INTRODUCCIÓN

El modelo de enseñanza y aprendizaje de las ciencias naturales debe estar orientado a promover un cambio en la metodología, acompañado de una profundización en el análisis de la estructura conceptual de la disciplina de la materia, el problema de la enseñanza de las ciencias naturales, reside en reflexionar sobre qué contenidos enseñar y de qué manera hacerlo.

Siendo importante dentro del proceso metodológico de la materia influenciar en la formación de hábitos saludables de vida en los niños y niñas; como forma de incluirlos en un aprendizaje significativo y de importancia para su estilo y calidad de vida. La tendencia actual de la enseñanza se dirige hacia la disminución de la teoría, o complementarla con la práctica, todo con el fin de lograr un beneficio en la autonomía del aprendizaje del individuo, así como el uso de multimedia económicamente más costosos, pero que brinda grandes ventajas para los actuales procesos de enseñanza – aprendizaje.

La presente investigación de tesis consta de seis capítulos, todos ellos con el afán de presentar y desarrollar la propuesta que mejore la realidad de los niños y niñas de la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo.

El capítulo I muestra el **MARCO REFERENCIAL** el mismo que presenta referencias que determinan el porqué de desarrollar dicha investigación, como el problema existente, la delimitación del tema, la respectiva justificación y los objetivos planteados.

El capítulo II muestra el **MARCO TEÓRICO**, el mismo que presenta amplias teorías expuestas por autores o por conocedores de la realidad del tema planteado, como forma de llegar a conocer criterios que sirvan para el desarrollo de la investigación, de igual manera presenta las hipótesis y variables propuestas y la operacionalización de las mismas.

En el capítulo III se expone el **MARCO METODOLÓGICO**, en donde se presenta las diversas metodologías como la modalidad de la investigación, las técnicas e instrumentos a utilizar, la población y muestra a investigar, y la forma como se pretende recolectar y procesar la información.

El capítulo IV expresa el **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS** obtenidos en las diversas técnicas como son las encuestas, entrevistas y observación dirigida a niños y niñas, así como a los docentes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Miles de la parroquia Andrés de Vera.

El capítulo V plantea las **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES** de la investigación, esto con el afán de determinar qué fue lo que se pudo encontrar al realizar la investigación en dicha Institución educativa, así como el de exponer las recomendaciones necesarias para mejorar de una u otra manera esa realidad.

El capítulo VI muestra la **PROPUESTA** que se pretende llevar a cabo como alternativa de desplegar una mejora a la problemática planteada en la investigación; y que de forma personal o institucional se podrá llevar a efecto ante el recurso humano y económico.

## **CAPÍTULO I**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **1. TEMA:**

LA METODOLOGÍA DE LAS CIENCIAS NATURALES Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DR. MEDARDO CEVALLOS MIELES DE LA PARROQUIA ANDRÉS DE VERA DEL CANTÓN PORTOVIEJO.

#### **1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

¿Influye la metodología de las ciencias naturales en la formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes de la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo?

#### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

La problemática del tema radica en que existen escasos hábitos de salud por parte de los niños/as, lo cual se va convirtiendo en un molestia de vida, ya que a medida que el niño/a crece y se desarrolla, va adquiriendo costumbres y adoptando hábitos que poco a poco se va integrando en lo que será su estilo y forma de vida, que posteriormente es casi imposible modificar ya que los malos hábitos se vuelvan permanentes.

La falta de servicios básicos, el polvo, producto del deterioro de las calles; la falta de agua y luz, la basura acumulada y otros factores afectan a un amplio número de personas que tienen que convivir con esta realidad, en la cual los niños se ven afectados directamente por la carencia de estos servicios, considerados como básicos y vitales para tener un mejor estilo y forma de vida.

Existe alto desconocimiento de hábitos de salud, y de todo lo relacionado al bienestar físico, mental, social y espiritual lo que origina que al no existir hábitos de salud en los niños/as estos estén expuestos a enfermedades infectocontagiosas que son de fácil y rápida transmisión, provocadas por virus o bacterias que se encuentran en el ambiente y que se expanden más rápidamente al no haber el debido cuidado en los hogares y en la escuela, lugares en donde el niño/a pasa el mayor tiempo.

Los malos hábitos de alimentación dependen en gran parte de los patrones culturales y tradicionales que la familia transmite, debido a un mal proceso de enseñanza – aprendizaje de conductas alimenticias adecuadas, en donde las proteínas, vitaminas y minerales estén presentes en todas sus comidas y se elimine la comida chatarra, la fritura y comer fuera del hogar, ya que mucho de estos alimentos solo provocan deterioro en la salud.

Una mala alimentación provoca en los niños/as por si solo un bajo rendimiento escolar, cansancio, desgano y poco deseos de aprender, ya que sus comidas estarán carentes de los componentes básicos y necesarios para el desarrollo físico, psíquico y motor del infante que está en un proceso de crecimiento constante. La mala nutrición tiene consecuencias para toda la vida, especialmente cuando la desnutrición entre los niños es seguida por obesidad a mediana edad, como sucede con mayor frecuencia.

Los ciudadanos bien alimentados son productivos y contribuyen a su sociedad. Las personas que no están bien alimentadas carecen de la energía necesaria para trabajar o aprender y a menudo necesitan una atención médica constante. Los costos del hambre en forma de potencial perdido, así como el costo del sistema de atención sanitaria, pueden hacer tambalearse a una sociedad.

Existe una inadecuada metodología de enseñanza de las ciencias naturales, en donde solo se le da a conocer a los niños/as conceptos y conocimientos

básicos acerca del entorno social, (plantas, animales, cuerpo humano, medio ambiente) olvidado cómo enfatizar en todo lo relacionado al cuidado y mantenimiento del cuerpo a través de la salud; existiendo todavía muchos docentes que utilizan un sistema monótono y obsoleto.

### 1.2.1 PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN:

- ¿La metodología utilizada por los docentes en las ciencias naturales incide en el cambio o mejora de hábitos saludables de vida?
- ¿El perfil del docente de ciencias naturales está preparado para crear hábitos saludables de vida en los niños y niñas?
- ¿Qué hábitos saludables de vida inculcan los docentes a los niños y niñas a través de la materia de ciencias naturales?
- ¿Creé usted que los niños y niñas desconocen la importancia de tener buenos hábitos saludables de vida?
- ¿La carencia de servicios básicos en los hogares fomenta el tener hábitos saludables de vida?

### 1.3 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA:

- **Campo:** Ciencias Naturales
- **Área:** Salud
- **Aspecto:** Metodología – Formación de Hábitos
- **Delimitación Espacial:** La investigación se la realizó en la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo, involucrando a:
  - ✓ Autoridades,
  - ✓ Docentes,
  - ✓ Estudiantes
  - ✓ Padres y madres de familia.
- **Delimitación Temporal:** El tiempo en el que se realizó la investigación es de diez meses calendario, contados desde que se aprobó el proyecto.

#### 1.4 JUSTIFICACIÓN:

La salud expresa las condiciones físicas en la que se encuentra un cuerpo en un determinado momento, para que una persona tenga la misma de forma activa, es necesario seguir un patrón de vida saludable, tanto en su actividad física como en su forma de alimentarse, para esto es importante inculcar modelos de vida acordes a las necesidades de todo organismo, desde una edad muy temprana, jugando en este proceso un papel muy importante la presencia y ayuda de sus padres, así como él y los docentes que son quienes se involucran directamente en su desarrollo de vida.

El presentar hábitos saludables de vida significa incrementar la calidad de la misma, alcanzar un mayor nivel de satisfacción de nuestras necesidades, mejorar nuestras funciones vitales, desarrollar nuestras potencialidades y sobre todo tener una mejor presentación física y personal. Razones que hacen del tema sea **original**, ya que se deberá indagar sobre la existencia de hábitos saludables de vida en los estudiantes de la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo.

Es un tema de gran **factibilidad**, dado que no solo se contó con los mecanismos y recursos necesarios como: humanos, materiales, técnicos y económicos necesarios; sino que además se podrá visualizar la realidad de la institución educativa en cuanto a los servicios básicos que esta mantiene y que afecta ya sea de forma positiva o negativa a sus educandos.

Fue una investigación **necesaria** de realizar, ya que era importante que a través de las instituciones educativas se den a conocer todo sobre los hábitos saludables de vida, a fin de que los niños/as los apliquen y mantengan de forma constante, conociendo qué deben hacer, cómo pueden mantenerla y de qué manera mejorarla, al aplicarla a su estilo de vida.

No se debe olvidar la **importancia** de aplicar una adecuada metodología de las ciencias naturales, en la cual se inculque en los niños/as hábitos

saludables de vida, que puedan llevar y/o mantener durante su desarrollo o crecimiento, la misma que mejore sus condiciones y estilos de vida.

Además de ser una investigación **útil** ya que tiene como fin brindar métodos y técnicas adecuadas para que los docentes introduzcan en sus estudiantes mejores y hábitos de alimentación en donde los alumnos identifiquen el porqué es necesario cultivar huertos caseros, en el que ellos puedan ingerir vitaminas, minerales y proteínas en su alimentación diaria.

Sin olvidar que es un tema de gran **relevancia** para que los docentes consideren que el tener hábitos saludables de vida en conjunto con las normas de higiene, alimentación y ejercicio físico influye de manera positiva al rendimiento académico de los estudiantes, el mismo que se verá mejorado, ya que estos tendrán las energías necesarias para estudiar y aplicar sus conocimientos de forma diaria durante su proceso educativo.

## **1.5 OBJETIVOS**

### **1.5.1 OBJETIVO GENERAL:**

Determinar si la metodología de las ciencias naturales influye en la formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes de la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera.

### **1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Analizar la metodología para las ciencias naturales que emplean los docentes de la Escuela Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo.
- Identificar los hábitos saludables de vida que tienen los estudiantes de la Escuela Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera.
- Elaborar una propuesta didáctica para la enseñanza de las ciencias naturales que fomente hábitos saludables de vida en los estudiantes de la Escuela Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 LA ENSEÑANZA

Es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Los métodos de enseñanza descansan sobre las teorías del proceso de aprendizaje y una de las grandes tareas de la Pedagogía moderna ha sido estudiar de manera experimental la eficacia de dichos métodos, al mismo tiempo que intenta su formulación teórica.<sup>1</sup>

Esta teoría da lugar a la formulación del principio de la motivación, principio básico de todo proceso de enseñanza que consiste en estimular a un sujeto para que éste ponga en actividad sus facultades, el estudio de la motivación comprende el de los factores orgánicos de toda conducta, así como el de las condiciones que lo determinan. De aquí la importancia que en la enseñanza tiene el incentivo, no tangible, sino de acción, destinado a producir, mediante un estímulo en el sujeto que aprende, también, es necesario conocer las condiciones en las que se encuentra el individuo que aprende, es decir, su nivel de captación, de madurez y de cultura, entre otros.<sup>2</sup>

El hombre es un ser eminentemente sociable, no crece aislado, sino bajo el influjo de los demás y está en constante reacción a esa influencia, la enseñanza resulta así, no solo un deber, sino un efecto de la condición humana, ya que es el medio con que la sociedad perpetúa su existencia. Por tanto, como existe el deber de la enseñanza, también, existe el derecho de que se faciliten los medios para adquirirla, para facilitar estos medios se encuentran como principales protagonistas el Estado, que es quien facilita

---

<sup>1</sup> Arredondo, M. (1989). Notas para un modelo de docencia: Formación pedagógica de profesores universitarios. Teoría y experiencias en México. México: ANUIES-UNAM. CESU.

<sup>2</sup> Pérez Gómez, A. (1992). La función y formación del profesor en la enseñanza para la comprensión: Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Ediciones Morata.



los medios, y los individuos, que son quienes ponen de su parte para adquirir todos los conocimientos necesarios en pos de su logro personal y el engrandecimiento de la sociedad.

La tendencia actual de la enseñanza se dirige hacia la disminución de la teoría, o complementarla con la práctica; en este campo, existen varios métodos, como el audiovisual que normalmente son más accesibles de obtener de forma económica y con los que se pretende suprimir las clásicas salas de clase, todo con el fin de lograr un beneficio en la autonomía del aprendizaje del individuo, así como el uso de multimedia económicamente más costosos, pero que brinda grandes ventajas para los actuales procesos de enseñanza – aprendizaje.<sup>3</sup>

### 2.1.1 APRENDIZAJE

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje; es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales.<sup>4</sup>

Este concepto es parte de la estructura de la educación, por tanto, la educación comprende el sistema de aprendizaje; es la acción de instruirse y el tiempo que dicha acción demora. También, es el proceso por el cual una persona es entrenada para dar una solución a situaciones; tal mecanismo va desde la adquisición de datos hasta la forma más compleja de recopilar y organizar la información.

<sup>3</sup> Ausubel, D.; Novak, J.; Hanesian, H. (1990). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. México: Editorial Trillas. Segunda Edición.

<sup>4</sup> Freddy Rojas Velásquez (Junio de 2001). «Enfoques sobre el aprendizaje humano» pág. 1. Consultado el 25 de junio de 2009 de 2009. «Definición de aprendizaje»

El aprendizaje tiene una importancia fundamental para el hombre, ya que, cuando nace, se halla desprovisto de medios de adaptación intelectuales y motores. En consecuencia, durante los primeros años de vida, el aprendizaje es un proceso automático con poca participación de la voluntad, después el componente voluntario adquiere mayor importancia, dándose un reflejo condicionado, es decir, una relación asociativa entre respuesta y estímulo. A veces, el aprendizaje es la consecuencia de errores, hasta el logro de una solución válida; el aprendizaje se produce también, por intuición, o sea, a través del repentino descubrimiento de la manera de resolver problemas.

Existe un factor determinante a la hora que un individuo aprende y es el hecho de que hay algunos alumnos que aprenden ciertos temas con más facilidad que otros, para entender esto, se debe trasladar el análisis del mecanismo de aprendizaje a los factores que influyen, los cuales se pueden dividir en dos grupos: los que dependen del sujeto que aprende (la inteligencia, la motivación, la participación activa, la edad y las experiencias previas) y los inherentes a las modalidades de presentación de los estímulos, es decir, se tienen modalidades favorables para el aprendizaje cuando la respuesta al estímulo va seguida de un premio o castigo, o cuando el individuo tiene conocimiento del resultado de su actividad y se siente guiado y controlado por una mano experta. Los tipos de aprendizaje más comunes de la literatura de pedagogía son:

- **Aprendizaje receptivo:** El sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.
- **Aprendizaje por descubrimiento:** El sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.
- **Aprendizaje repetitivo:** Se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin entenderlos, no encuentra significado a los contenidos.
- **Aprendizaje significativo:** Es cuando el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

### 2.1.2 LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Los paradigmas de enseñanza - aprendizaje han sufrido transformaciones significativas en las últimas décadas, lo que ha permitido evolucionar, por una parte, de modelos educativos centrados en la enseñanza a modelos dirigidos al aprendizaje, y por otra, al cambio en los perfiles de maestros y alumnos, en éste sentido, los nuevos modelos educativos demandan que los docentes transformen su rol de expositores del conocimiento al de monitores del aprendizaje, y los estudiantes, de espectadores del proceso de enseñanza, al de integrantes participativos, propositivos y críticos en la construcción de su propio conocimiento. Asimismo el estudio y generación de innovaciones en el ámbito de las estrategias de enseñanza – aprendizaje, se constituyen como líneas prioritarias de investigación para transformar el acervo de conocimiento de las Ciencias de la Educación.<sup>5</sup>

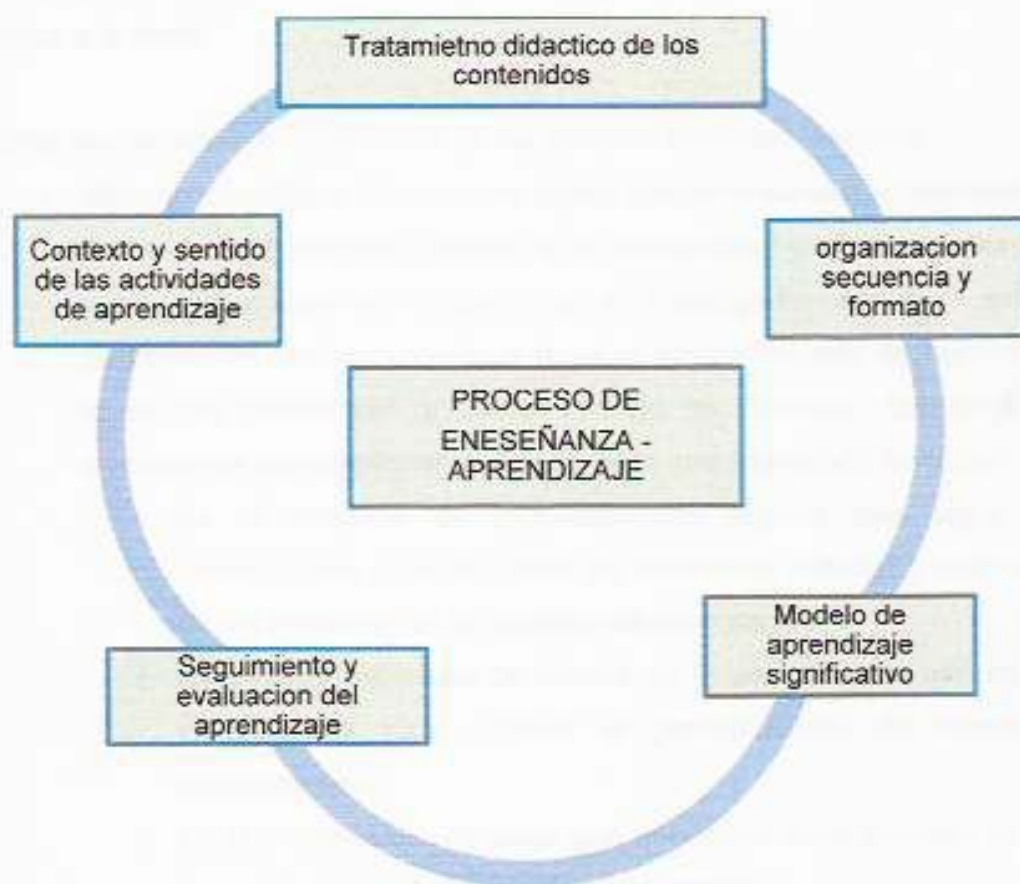
La enseñanza y aprendizaje forman parte de un proceso que tiene como fin la formación del estudiante, esto implica que hay un sujeto que conoce, y otro que desconoce. El que puede enseñar, quiere enseñar y sabe enseñar (profesor); el que puede aprender quiere y sabe aprender (alumno).

En el proceso de enseñanza - aprendizaje hay que tener en cuenta lo que un alumno es capaz de hacer y aprender en un momento determinado, dependiendo del estadio de desarrollo operatorio en que se encuentre (según las teorías de J. Piaget). La concreción curricular que se haga ha de tener en cuenta estas posibilidades, no tan sólo en referencia a la selección de los objetivos y de los contenidos, sino, también en la manera de planificar las actividades de aprendizaje, de forma que se ajusten a las peculiaridades de funcionamiento de la organización mental del alumno.

El proceso enseñanza - aprendizaje ha sido caracterizado de formas diferentes, que van desde su identificación como proceso de enseñanza, con un marcado acento en el papel central del maestro como transmisor de los

<sup>5</sup> Redondo Rojo, J. (1997). La dinámica escolar: de la diferencia a la desigualdad. Revista de Psicología. Facultad de Ciencias. Chile. Universidad de Chile. Volumen VI, Edición Electrónica.

conocimientos, hasta las concepciones más actuales en las que se concibe el proceso de enseñanza - aprendizaje como un todo integrado, en el que se pone de relieve el papel protagónico del alumno.<sup>6</sup>



Un conocimiento más completo y profundo del alumno que posibilitará al docente una mejor concepción y ejecución de la actividad docente. En el proceso de enseñanza – aprendizaje el método, contenido y organización de la enseñanza no tienen un carácter pasivo, sino que son elementos de los que parten impulsos para enriquecer la determinación y cumplimiento de los objetivos de la educación.

<sup>6</sup> Colectivo de autores (1996). Tendencias pedagógicas contemporáneas. Universidad de La Habana. Centro de Estudios para el Perfeccionamiento de la Educación Superior (CEPES). Colombia: 1ra Edición. El Paíra. Editora e Impresora Siglo 17.

### 2.1.3 MÉTODOS DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LAS CIENCIAS NATURALES

Los métodos son el diseño de acción o conjunto de necesidades que en primera instancia toma el/la profesor/a respecto a la organización de los materiales y de las actividades que se proponen a los/as alumnos/as para llegar a la meta.<sup>7</sup>

Entre los métodos de enseñanza de las ciencias naturales tenemos:

- **Método científico:** Tiene como objeto fundamental el descubrimiento de la verdad científica y debido a su complejidad y rigidez, en forma pura, solo puede ser utilizado por el investigador científico, quien partiendo de hechos probables llega al descubrimiento de hechos o leyes que contribuyen al crecimiento de las ciencias. Existen tres definiciones que explica el concepto de lo que es método científico:
  1. Es el conjunto de procedimientos lógicos que sigue la investigación para descubrir las relaciones internas y externas de los procesos de la realidad natural y social.
  2. Es la serie ordenada de formas de lo que se hace uso en la investigación para obtener la generalización de nuestros conocimientos.
  3. Es el conjunto de procesos que el hombre debe emplear en la investigación y demostración de la verdad.
  
- **Método experimental:** Se fundamenta en el Método Científico y utiliza como procesos lógicos la inducción y la deducción, consiste en realizar actividades con la finalidad de comprobar, demostrar o reproducir ciertos fenómenos hechos o principios en forma natural o artificial, para que los niños/as en base a sus propias experiencias puedan formular hipótesis que permitan a través del proceso didáctico conducir a generalizaciones científicas, que puedan verificarse en hechos concretos en la vida diaria.

<sup>7</sup> Weissmann, H.(comp.). Didáctica de las Ciencias Naturales. Aportes y reflexiones. Paidós, Buenos Aires,1993.

El método experimental consta de 4 fases o momentos:

1. **La observación de hechos:** Tratan de explicar hechos y de comprenderlos, integrándoles en un sistema teórico que sea claro, pero necesitan partir de la observación de estos. Para los teóricos son más importantes los hechos problemáticos, es decir, hechos que no se encuentran en contradicción con el sistema de creencias vigentes en cada momento.
  2. **La creación de hipótesis:** Las hipótesis son "suposiciones", que dan razón de los datos observados, aunque ellas mismas no sean observables ni sugeridas por esos datos directamente. Las explicaciones de los hechos no se encuentran a la vista; es necesario imaginarlas, suponerlas, antes de descubrirlas.
  3. **La aplicación de sistemas matemáticos:** Es la única forma de poder conocer de manera precisa, las consecuencias que contenía desarrollar hipótesis usando un sistema matemático que posibilita dos tipos de comprobaciones distintas:
    - a) El poder ver si todos los hechos observados, y de los que se habrán partido, quedan efectivamente explicados por las hipótesis, al encontrarse entre sus conclusiones lógicas.
    - b) El poder ver si hay nuevos hechos, que no han sido aún observados, pero que al ser también consecuencia de la hipótesis, es necesario que se den en la realidad.
  4. **La experimentación:** Es la prueba de fuego del método experimental, ha servido para dar nombre al método, la hipótesis, para poder tener validez científica es necesario que sea confirmada por la experiencia, sin embargo, son las hipótesis las que dirigen el proceso de la experimentación.
- **Método Heurístico:** Se fundamenta en el proceso inductivo, lo que permite pueda ser aplicado en el aprendizaje de las ciencias naturales a través de la investigación y el descubrimiento; despierta la actividad de los alumnos participando en la elaboración de conclusiones,

excluyendo en lo posible ofrecer los conocimientos ya preparados por el maestro.

El método Heurístico es el conjunto de procedimientos, técnicas y actividades dirigidas por el docente para facilitar al educando el descubrimiento de la verdad, conduciendo a la solución de un problema a partir de un proceso lógico; es un conjunto de pasos que deben realizarse para identificar en el menor tiempo posible una solución de alta calidad para un determinado problema.

Nuevas técnicas heurísticas son utilizadas a diario por científicos de computación, investigadores operativos y profesionales, para resolver problemas que antes eran demasiado complejos para las anteriores generaciones. Los métodos heurísticos son de naturaleza muy diferentes; están los métodos de descomposición, los inductivos, los de búsqueda local y los constructivos.

#### **2.1.4 TÉCNICAS UTILIZADAS EN LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LAS CIENCIAS NATURALES**

- **La observación:** La técnica de observación se suele utilizar principalmente para observar el comportamiento de los consumidores; y, por lo general, al usar esta técnica, el observador se mantiene encubierto, es decir, los sujetos de estudio no son conscientes de su presencia, se puede utilizar esta técnica de manera natural, por ejemplo, observando conductas tal y como suceden en su medio natural; o en base a un plan estructurado, por ejemplo, creando situaciones en donde podamos observar el comportamiento de los participantes. Para poder usar esta técnica, se debe determinar el objetivo o razón de investigación y, en segundo lugar, la información que se va a recabar, la cual permita cumplir con los objetivos.

<b>Ventajas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtener información precisa que de otro modo no podríamos obtener.</li> <li>• Es una técnica de bajo costo y fácil de aplicar.</li> </ul>
<b>Desventajas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No determinar emociones, actitudes, o motivaciones que llevan a un consumidor a realizar un acto.</li> </ul>

- **Estudio Dirigido:** Es una forma de trabajo activa tendiente a desarrollar fundamentalmente hábitos de estudio a través del trabajo personal. Consiste en el análisis hecho por los alumnos de un tema elegido con anterioridad. Los alumnos pueden desarrollar el tema consultando bibliografías, básicamente el trabajo consiste en captar y analizar las ideas de un tema; el alumno recurrirá al profesor solo cuando sea realmente necesario, la captación y análisis de las ideas deben ser productos del esfuerzo personal de los alumnos.

<b>Ventajas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirve para que los alumnos aprendan a estudiar</li> <li>• Aprendan las ideas básicas de un texto</li> <li>• Progresen de acuerdo a su capacidad</li> <li>• Desarrollen ciertos hábitos.</li> </ul>
-----------------	---

- **Laboratorio o experimentación:** Es una técnica que permite al alumno experimentar por su propia cuenta, de acuerdo a un programa preconcebido por el profesor guía; se programa una actividad que permite el desarrollo de habilidades del alumno, el que es enfrentado a situaciones problemáticas. Es importante tener claro que por "laboratorio" se entiende todo lugar donde el estudiante pueda realizar una experiencia (jardín, bosque, etc.); cada vez que el estudiante se pone en contacto con la naturaleza y tiene la oportunidad de descubrir problemas, está en un "laboratorio"



<b>Ventajas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno desarrolla una actividad creadora</li> <li>• Desarrolla habilidades para enfrentarse a situaciones problemáticas</li> <li>• Desarrolla habilidades y destrezas neuromusculares</li> </ul>
-----------------	--

- **La excursión:** Es muy útil para lograr algunos objetivos, tales como: adquirir un mejor contacto con sus compañeros y el profesor, reforzar conocimientos ya adquiridos, desarrollar espíritu de observación, desarrollar hábitos de responsabilidad y sociedad. Con esta técnica el alumno aprende a través de la observación en el mismo lugar en el que ocurren los hechos, sin embargo para que sea de real utilidad y no un "paseo", debe ser planificado siguiendo ciertas etapas. Durante la excursión es importante que el profesor realice una supervisión de los alumnos con el fin de evitar la mala conducta.
- **Trabajo en grupo:** Esta técnica puede ser utilizada para desarrollar temas que requieran una investigación profunda por parte de los alumnos, ya sea en libros, visitas, entrevistas, y otros, sin embargo para que sea realmente efectiva, el profesor debe de realizar previamente una fuerte motivación, no olvidando las características psicológicas y socioeconómicas de sus alumnos. Además de favorecer la autoeducación, este método tiene otros objetivos importantes: permite desarrollar el espíritu social, la solidaridad, la responsabilidad y estimula el trabajo cooperativo.

### 2.1.5 LAS CIENCIAS NATURALES

Se llama Ciencias Naturales a las ciencias que, desde distintos puntos de vista, estudian los fenómenos naturales, así, por ejemplo, a las plantas las estudian los botánicos; los físicos interesados en la fisiología; los químicos tratando de aclarar el fenómeno de la fotosíntesis; buscando nuevos

fármacos y produciendo fertilizantes; los especialistas en ecología desarrollan técnicas para apagar incendios; obtener productos "orgánicos" y estudian los fenómenos atmosféricos desde un punto de vista global.

Las ciencias naturales es un área que contribuye al desarrollo integral de la persona, en relación con la Naturaleza de la cual forma parte, con la tecnología y con su ambiente, en el marco de una cultura científica, pretende brindar alternativas de solución a los problemas ambientales y de la salud en la búsqueda de lograr una mejora de calidad de vida. Tienen por objeto el estudio de la naturaleza, de los aspectos físicos, y de los hábitos de vida que adquiere el ser humano, el término "Ciencias Naturales" es también usado para diferenciar entre "ciencia" como una disciplina que sigue el método científico, y "ciencia" como un campo de conocimiento en general, como las Ciencias de la Computación o incluso el estudio de la teología.<sup>8</sup>

El proceso de enseñanza - aprendizaje de las Ciencias Naturales, al igual que cualquier otro tipo de aprendizaje, necesita tomar en cuenta ciertas condiciones psicológicas del alumno, a fin de ser un aprendizaje a plenitud, más eficiente y eficaz; el niño viene a la escuela con un determinado nivel educativo que en gran parte, está determinado por sus posibilidades genéticas y la calidad de nutrientes que ha ingerido durante sus primeros años de vida, los mismos que fortalecen sus aptitudes para el aprendizaje.<sup>9</sup>

A partir de los estudios de John Dewey y con fundamento en los aportes psicológicos de Piaget y Gagné, aparece una nueva tendencia para la enseñanza de las Ciencias Naturales, la cual enfatiza el desarrollo de capacidades intelectuales, psicomotrices y actitudinales y no los contenidos, como era usual en la Didáctica tradicional. Esto implica que el estudiante es el centro del proceso de enseñanza aprendizaje.<sup>10</sup>

8 Aufman, M. Y L.Fumagalli. Enseñar ciencias naturales. Reflexiones y propuestas didácticas. GPaidós Educador, 1999.

9 Acuña M. La asimilación del contenido de la enseñanza. La Habana: Editorial de Libros

Existen numerosos diseños curriculares para la enseñanza de las ciencias a nivel de educación básica, se diferencian por el mayor o menor énfasis que ponen en los procesos científicos, en el grado de estructuración del programa y en las aproximaciones instruccionales utilizadas. El objetivo prioritario de la enseñanza de las Ciencias Naturales en la educación básica es conseguir que todos los alumnos desarrollen capacidades intelectuales relacionadas con el método científico; por consiguiente, al programar los objetivos para la enseñanza - aprendizaje, es preciso contemplar algún nivel de capacidad en el proceso científico, además del contenido científico en sí.

## **2.2 DESARROLLO Y NECESIDADES HUMANAS**

El desarrollo debe entenderse como un proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida para lograr mejor calidad de vida para alcanzar y mantener la dignidad de la persona humana en la sociedad. Esta transformación exige la participación de la población. Este se inicia con la identificación de las necesidades humanas y su objetivo final será humanizar y dignificar al ser humano a través de la satisfacción de sus necesidades de expresión, creatividad, participación, igualdad de condiciones de convivencia, y autodeterminación entre otras.<sup>11</sup>

La vida del ser humano se despliega a través de sucesivas etapas que tienen características muy especiales, cada una de ellas se funde lentamente en la etapa siguiente. Sin embargo, no hay un acuerdo unánime para determinar cuáles son esas etapas, tampoco se puede decir cuándo comienza exactamente y cuándo termina cada etapa, pues en el desarrollo influyen diversos factores individuales, sociales y culturales, por eso se dice que cada ser humano tiene su propio ritmo de desarrollo, en general, se considera que las etapas del desarrollo humano son las siguientes: pre-natal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y ancianidad.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> Manfred Max Neef. Desarrollo a Escala Humana. CEPUR. Medellín. 1997

<sup>12</sup> Maslow, A. (1985). El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser. Bs. Aires.

Se ha creído tradicionalmente, que las necesidades del desarrollo humano tienden a ser infinitas; que están constantemente cambiando; que varían de una cultura a otra, y que son diferentes en cada período histórico. Las necesidades humanas fundamentales son finitas, pocas y clasificables, además las necesidades humanas fundamentales son las mismas en todas las culturas y en todos los períodos históricos. Lo que cambia, a través del tiempo y de las culturas, son la manera o los medios utilizados para la satisfacción de las necesidades.<sup>13</sup>

Una necesidad es algo que es imprescindible para el desarrollo y el buen funcionamiento del ser humano, es algo que se necesita satisfacer, ya sea de manera física, psicológica o espiritual, eso depende del tipo de necesidad que el hombre desee satisfacer; la persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes, que conforman un sistema que se interactúan, complementándose simultáneamente para lograr dinamismo en el proceso.

Las necesidades humanas universales, son iguales en todas las culturas y momentos históricos, su variación la determina el mecanismo o medio utilizado para satisfacerlas, la satisfacción de las necesidades humanas debe darse en tres contextos, también interrelacionados:

- En relación con uno mismo.
- En relación con el grupo social.
- En relación con el medio ambiente.

Todas las necesidades del individuo son igualmente importantes, lo que varía es el grado de urgencia de la necesidad y las necesidades que el hombre haya saciado anteriormente, pero no se debe dejar de lado que el hombre nace con necesidades innatas o hereditarias que son las fisiológicas y a medida que va creciendo y desarrollándose comienza la búsqueda de nuevas necesidades de nivel superior.

---

<sup>13</sup> MUDRIK A. La Educación y la Enseñanza: Una Mirada al Futuro.—Moscú: Editorial Progreso 1991.

Estas necesidades fundamentales son:

- Subsistencia (salud, alimentación),
- Protección (seguridad y prevención),
- Afecto (familia, amistades)
- Entendimiento (comunicación),
- Participación (derechos, responsabilidades),
- Ocio (juegos)
- Creación (habilidades, destrezas),
- Identidad (referencia, sexualidad, valores)
- Libertad (derechos).

### NECESIDADES BÁSICAS DEL SER HUMANO



#### 2.2.1 CALIDAD Y ESTILO DE VIDA

La **calidad de vida** se define en términos generales como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida. Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el

entorno en el que vive y se desarrolla el individuo; según la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la estudios y del sistema de valores en los que vive, en relación con sus expectativas y sus normas.

**Estilo de vida** es una expresión que se aplica de una manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende la vida, no tanto en el sentido de una particular concepción del mundo (poco menos que una ideología), como en el de una idiosincrasia o un carácter, particular o de grupo (nacional, regional, local, generacional, de clase, sub-cultural), expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria), fundamentalmente la vida cotidiana, pero también en la vivienda y el urbanismo, en la relación con los objetos y la posesión de bienes, en la relación con el entorno.<sup>14</sup>

Algunos de los estilos de vida saludables podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de auto cuidado.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Seguridad económica.

A medida que el niño crece y se desarrolla, va adquiriendo hábitos y adoptando costumbres que poco a poco va integrando en lo que será su estilo de vida, del cual hacen parte fundamental su manera de alimentarse y

---

<sup>14</sup> David Chaney, Estilos de vida. 1ª imp. edición (11/2003)

su actitud ante la actividad física; un niño que crezca en un hogar cuyos padres sean aficionados a la lectura, la televisión o al uso de la computadora, tiene muchas posibilidades de adoptar un estilo de vida sedentario que se reflejará en aspectos fundamentales de su vida, como:

- El tiempo que pasa sentado
- Su manera de caminar
- Su poco interés por la práctica de deportes o ejercicios

Si bien es cierto que comer en la mesa familiar es una costumbre que trae muchos beneficios, debe tenerse en cuenta que los hábitos alimentarios inconvenientes se transmiten también con gran facilidad en este ambiente, lo que realmente contribuye a la adopción de un estilo de vida poco saludable es la manera como se transmiten los mensajes a los niños. Un buen ejemplo es la lectura, la cual es recomendable fomentar en la niñez y la juventud, pero cuidándonos de transmitir el mensaje positivo sin el complemento negativo de la imagen de padres que pasan "todo el día sentados"; lo deseable es que los hijos vean que sus padres, además de dar muestras de una vida activa, disfrutan con frecuencia de la lectura de buenos libros.

### **2.2.2 LA SALUD**

El concepto es definido como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, también puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social), la salud se mide por el shock que una persona pueda recibir sin comprometer su sistema de vida; este sistema de vida se convierte en criterio de salud. "una persona sana es aquella que puede vivir sueños no confesados plenamente"

El área de la medicina, la salud se define comúnmente como la capacidad de un organismo de responder eficientemente a los desafíos y eficaz de restaurar y sostener un "estado de balance," conocido como homeostasis.

La salud es el aspecto más importante de cualquier ser humano, es que mediante ella nos podemos desenvolver correctamente en nuestro medio; pero como la salud es un concepto bastante complejo de definir, antes de adentrarnos en el necesitamos saber a qué estamos haciendo referencia.<sup>15</sup>

La definición de salud nos dice que ésta es una forma física; es la capacidad que el cuerpo humano tiene para satisfacer las exigencias que son impuestas por la vida cotidiana; dicha forma física es un estado del cuerpo que al mismo tiempo se vincula con los estados mentales; ambos combinados nos ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva. El objetivo de alcanzar la salud, no solamente corresponde a la medicina, sino también a los políticos, a la sociedad y al individuo. En los países en vías de desarrollo, la salud empezaría a conseguirse cuando se satisfagan sus necesidades de alimentación, infecciones, vivienda, trabajo y, en definitiva, sus problemas económicos, mientras que, en los países desarrollados, la salud se consigue previniendo los efectos secundarios que la riqueza produce como la obesidad, la ausencia de ejercicio físico, los accidentes de tráfico, el tabaquismo, la depresión, la contaminación.

### 2.2.2.1 HÁBITOS DE SALUD

Son un conjunto de comportamientos aprendidos por los cuales el niño mantiene un buen estado de salud porque se alimenta correctamente, cuida su higiene y descansa lo suficiente diariamente, además se les enseña a mantenerse presentables. Aunque inicialmente son los padres los que van creando esos hábitos, es necesario que a medida que el niño crece se conviertan en comportamientos voluntarios en los que encuentra bienestar, pero más adelante es la institución educativa en la cual se educan donde se pueden aprender en un entorno distinto, que permite al niño comprender el significado de esos hábitos y adquirir compromiso sobre su propia salud.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Sobel, David S. Manual de la salud del cuerpo y la mente. Editorial Kairos

<sup>16</sup> Minnick C. y D. Alvermann. Una didáctica de las Ciencias. Procesos y aplicaciones. Ed. Aique, 1994.



Los hábitos de salud requieren esfuerzo y ejercicio de atención y de voluntad que aunque puede parecer poco importante frente a otros tipos de hábitos, como el de estudio, tiene gran significado afectivo, ya que suponen una relación adecuada del niño consigo mismo, a través de la que aprende a atender, cuidar y respetar su cuerpo. Se puede observar elementos básicos de hábitos de salud: la alimentación, la higiene, el ejercicio, el sueño.



Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, establecer rutinas saludables en la infancia es una inversión en salud para toda la vida; a medida que el niño crece y se desarrolla, va adquiriendo hábitos y adoptando costumbres que poco a poco va integrando en lo que será su estilo de vida, del cual hacen parte fundamental su manera de alimentarse y su actitud ante la actividad física. Es muy importante promover en los niños y jóvenes de la familia la adopción de hábitos que los lleve a construir estilos de vida saludables, de los cuales formen parte una alimentación equilibrada y buenos niveles de actividad física.<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Redondo Rojo, J. (1997). La dinámica escolar: de la diferencia a la desigualdad. Revista de Psicología. Facultad de Ciencias. Chile. Universidad de Chile. Volumen VI, Edición Electrónica.

### 2.2.3 HÁBITOS DE LIMPIEZA E HIGIENE EN EL PREESCOLAR

Los hábitos de limpieza e higiene deben ser inculcados a los niños/as desde pequeños, además prevenir el contagio de enfermedades, se les enseña a mantenerse presentables, al inicio puede ser un arduo trabajo, pero cuando el hábito está establecida no cuesta ningún trabajo seguirlo. La higiene es fundamental no solamente para nuestra salud sino para poder interactuar con los demás, una persona limpia es agradable, es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades.<sup>18</sup>

La adquisición de buenos hábitos higiénicos es fundamental para evitar enfermedades y, para facilitar la integración social del niño; al comienzo de la vida escolar, los niños empiezan a hacer sus grupos de amigos y, por lo general, los que poseen un aspecto sucio o malos olores son rechazados por los demás. Cuando se habla de buenos hábitos de higiene, no se refiere a que el niño esté siempre impecable, sino a enseñarle que hay ocasiones como el jugar en el parque, utilizar pinturas, ir de excursión; en las que ensuciarse es aceptable y, que hay ocasiones, cuando va al colegio, reuniones familiares o sale de paseo que tendrá que estar limpio y aseado.

Es importante que el niño tenga claro cuáles son los hábitos que ha de emplear en cada momento; debe aprender, por ejemplo, que nada más levantarse tendrá que asearse, que después de cada comida habrá que cepillarse los dientes y que antes de comer tiene que lavarse las manos. El ingreso del niño a una institución escolar es un cambio muy importante en la vida del niño y su familia, esta etapa es decisiva para el futuro escolar, ellos necesitan: sentirse seguros, acompañados, valorados, respetados, apropiarse de ese nuevo espacio, relacionarse con nuevos adultos y niños.

Los docentes y los padres también necesitan tiempo para conocerse y compartir sus lenguajes y expectativas, se debe tener en cuenta que la

<sup>18</sup> Coll, César. La importancia de la higiene del cuerpo. Barcelona. Ed. Paidós, 1991.

familia también está haciendo su proceso de iniciación, por eso, debe ser comprendida y brindarle orientaciones que le permitan en algunos casos aliviarlos frente a las presiones y preocupaciones por el bienestar de su hijo.

- **LA BOCA:** La higiene de la boca es un hábito muy importante para la salud, los dientes suelen limpiarse con cepillos dentales usando pastas ricas en flúor, también suelen usarse hilos dentales y enjuagues bucales, estos productos ayudan a prevenir la caries y la placa dental, cuidar la boca desde niño es un paso importante en el camino hacia una buena salud.



- **LOS OÍDOS:** La limpieza de los oídos debe hacerse permanente con hisopos, que son unos palillos en cuyos extremos hay dos copitos de algodón, cuidando de introducirlos mucho porque pueden lesionar el tímpano; el cerumen que se forma en los oídos, es producido por unas glándulas.



- **LA CABEZA:** El cabello generalmente se limpia con sustancias conocidas comercialmente como shampoo, también se usan productos como acondicionadores, revitalizadores o cremas: el aseo del cabello ayuda a prevenir la caspa, infecciones de la piel de la cabeza y a dar un mejor aspecto del cabello, esta debe de ser muy cuidadosa y amplia para evitar que se instalen parásitos.



- **LOS PIES:** En este suelen formarse callos y juanetes por lo cual es necesario dedicarles, al menos una vez a la semana, una sesión especial de cuidados; los pies al estar poco ventilados se acumulan en ellos sudor que favorece la aparición de infecciones y mal olor. Los pies son una parte de nuestro cuerpo que requiere tanto o mayor cuidado que el resto, pues mediante las atenciones necesarias podemos evitar deformaciones y molestias que resultan antiestéticas, el calzado inadecuado, los cambios de temperatura, aumento o disminución de peso son factores que influyen en la salud de los pies.



- **EL CUERPO:** La limpieza del cuerpo ha llegado a ser esencial en la sociedad moderna de hoy. Un aumento en la toxicidad ambiental junto con dietas malsanas y formas de vida sedentarias ha dado lugar a un aumento drástico en enfermedades y quejas físicas tales como dolores de cabeza, fatiga y sensaciones generales de malestar.



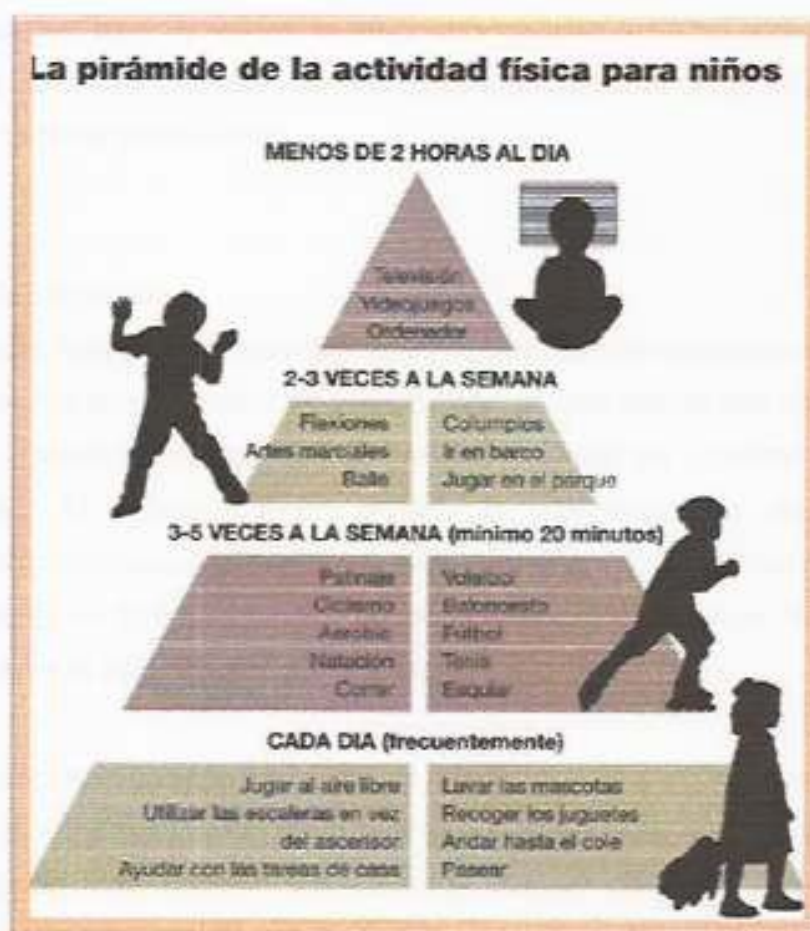
#### 2.2.4 LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo, en momentos de ocio o recreación, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, es importante considerar a la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma.

Los niños escolares tienen que realizar por lo menos 60 minutos de ejercicio moderado al día, también es recomendado incluir 2 veces a la semana actividades que aumentan la fuerza muscular, la flexibilidad y mejoran el esqueleto, el ballet, la danza y los deportes son aconsejados, a la par se puede iniciar otras actividades como clases de pintura, música o idiomas.

Muchos programas deportivos para los niños de edad preescolar, no es sino hasta los 6 ó 7 años que los niños tienen la capacidad física, pueden

mantener la atención por periodos prolongados y poseen la habilidad de comprender las reglas necesarias para jugar un deporte de manera organizada. Los niños que no han practicado un deporte específico podrían necesitar tiempo para poner en práctica de manera confiable, habilidades especialmente durante un juego, podrían frustrarlos o ponerlos nerviosos.



#### 2.2.4.1 JUEGOS

El juego del niño/a tiende, en todo momento a la representación, simbolización, a la abstracción "del acto al pensamiento", es además de una actividad natural consustancial al desarrollo de procesos psicológicos básicos, una actividad educativa de enculturación social.<sup>19</sup>

<sup>19</sup> BANDET. J. "Enseñar a través del juego". Editorial Fontanella. Barcelona (1975)

En los juegos se aprenden facetas particulares de ese proceso tan complejo que es el de irse convirtiendo en persona, es decir el ir adquiriendo una identidad social desde la cual pueda interpretarse a sí mismo y al sentido de las cosas, la situación del juego proporciona estimulación, variedad, interés, concentración y motivación. Un programa preescolar que reconoce la importancia del juego será capaz de ofrecerle al niño las mejores oportunidades para aprender, si va a una escuela y no ve actividades de juegos y dinámicas, usted necesita cuestionarse seriamente si esa es la escuela correcta para su niño.

#### **2.2.4.2 EJERCICIOS**

El "ejercicio físico" es la actividad física recreativa, de movimiento corporal, que se realiza en momentos de tiempo libre, es una afición que obtiene una vivencia placentera; comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales. El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para las personas que deseen estar en forma física y gozar de buena salud, el término de ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y educación física.

Es muy importante tener un hábito de ejercicios rutinarios ya que permiten estar en buen estado físico, tener una salud equilibrada; es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas gimnasia, deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre.

#### **2.2.5 LA ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR**

El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación, en la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá

hábitos nuevos debido a las influencias externas. Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes, es una etapa de crecimiento más lento, en la que los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.

En esta etapa los niños desarrollan gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y deberá adaptar su consumo de calorías a la nueva realidad; desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca.





### 2.2.6 INFLUENCIA DEL DESAYUNO EN EL PREESCOLAR

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. Y a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día, en Europa siete millones de niños acuden al colegio cada mañana sin desayunar. Este estudio también pone de manifiesto que la alimentación que efectúa gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior a lo recomendado.

El desayuno es, según los nutricionistas, una de las comidas más importantes del día, supone, al menos,  $\frac{1}{4}$  de las necesidades nutricionales de los niños, cuando estos no desayunan bien no tienen la energía y la vitalidad para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares. Además, un desayuno no adecuado hará con que los niños sientan, a media mañana, la necesidad de un gran aporte energético, encontrados en productos de alto contenido de azúcar y de ácidos grasos, como es la bollería y tantos otros que están directamente relacionados con el crecimiento de los índices de sobrepeso y de obesidad durante la infancia, por su alto contenido calórico, en muchas ocasiones, por la falta de tiempo, las prisas, y los atrasos, algunas familias prescinden de dar de desayunar a sus hijos en casa, son obligados, a llevar a sus hijos más temprano al colegio y que desayunen allí.

Cuando el desayuno aporta por lo menos 3 alimentos de los citados arriba, con toda seguridad, contribuirá a que los niños tengan más energía y más fuerza para desarrollar las actividades que les exijan; algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa que produce el ayuno; hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento.

### 2.2.7 EL PESO IDEAL DEL PREESCOLAR SEGÚN LA EDAD

Es difícil establecer un parámetro que sirva para todos los niños a la hora de hablar de peso ideal y de las comidas que ayudan a conseguirlo, cada niño es distinto, con sus propios comportamientos y actividades, convirtiéndolo esto automáticamente en un ser con necesidades específicas. El peso ideal de cada persona viene marcado por su constitución corporal, su edad y sexo. Pero existe una fórmula para saber si se está bien o se cae en la obesidad, el sobrepeso o delgadez extrema.

#### PESO Y ALTURA IDEAL DE NIÑOS / AS PREESCOLARES

Edad (meses)	NIÑOS		NIÑAS	
	Peso ideal (KG)	Altura ideal (cm)	Peso ideal (KG)	Altura ideal (cm)
4 años	16	102	15	101
5 años	20	109	17	108
6 años	21	113	21	114
7 años	24	118	24	119
8 años	26	123	26	124
9 años	28	128	29	129
10 años	32	133	33	134
11 años	35	138	36	139
12 años	38	143	39	144

### 2.2.8 ESCUELA DR. MEDARDO CEVALLOS MIELES

La escuela Fiscal Mixta "Dr. Medardo Cevallos Mieles" fue fundada un 5 de julio de 1962 el cual empieza a funcionar en el barrio del puente de alambre de la Parroquia Andrés de Vera, en casa del Sr. José Vera, al no tener un local propio, fueron gestores de su fundación los moradores del lugar entre los que consta: José Vera, Virgilio Menéndez, Eduardo Bravo, Cesar

Gutiérrez, Sergio Loor, Edelberto Jurado, Laura Jaramillo, Pedro Meza, Lorenzo y Rosendo Caballero, Román Sánchez, Román Palma, entre otros, quienes consideraban que el sector necesitaba una escuela para atender a la niñez.

Posteriormente la escuela fue creciendo y ampliando sus instalaciones con la compra de otro terreno continuo y ayuda de instituciones como el Rotary Club, Consejo Provincial de Manabí, Unidad de Obras Emergentes y Dirección Provincial de Educación. Es importante destacar que la presente institución ha tratado de salir a delante siempre en todos los aspectos de infraestructura y pedagógicos; pero reconociendo que esto se ha logrado gracias a la ayuda de las instituciones, profesores, padres de familia, niños y niñas del plantel, y porque no decirlo de la misma comunidad en general que siempre ha estado participando en todas las actividades programadas para el adelanto del plantel.

En la actualidad la escuela cuenta con 11 docentes, aparte de la Directora, profesores especiales (cultura física, cultura estética, computación e inglés), además de 269 niños y niñas en los distintos años de educación básica. La elección del tema se lo planteó considerando la problemática actual que existe ante la falta de hábitos saludables de vida de los niños y niñas, sobre todo los que se educan en la escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles como la falta permanente de limpieza en su cuerpo.

Todo esto debido a diversos factores como: la falta de atención de los padres y madres de familia para el cuidado de sus hijos/as, una metodología de las ciencias naturales que no hace hincapié a la fomentación de hábitos de vida, falta de madurez de los niños/as por su edad para realizar dichos cuidados personales, entre otros.

Se considero la institución en cuestión para realizar dicha investigación debido a la problemática visualizada por su autora, quien es docente de la

institución y a la vez de la especialidad de ciencias naturales, en donde se determina la falta de una metodología adecuada en la que se inculque hábitos saludables en los niños y niñas desde que estos son muy pequeños y puedan mantenerlos durante toda su vida. Con esta investigación se plantea desarrollar dentro de la institución educativa una propuesta que mejore la realidad y que lleve a cabo una campaña de concienciación de hábitos saludables de vida en los niños y niñas que ahí se educan.

## **2.3 HIPÓTESIS**

### **2.3.1 HIPÓTESIS GENERAL**

La metodología de enseñanza que utilizan los docentes de la materia de ciencias naturales influye en la formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes de la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo.

### **2.3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:**

- La metodología de enseñanza de las ciencias naturales es adecuada para generar aprendizajes.
- Los estudiantes de la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo muestran buenos hábitos saludables de vida.

## **2.4 VARIABLES**

**2.4.1 VARIABLE INDEPENDIENTE:** La metodología de enseñanza de las ciencias naturales

**2.4.2 VARIABLE DEPENDIENTE:** Formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes

**2.4.3 TÉRMINO DE RELACIÓN:** Influencia

## 2. 5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES:

**VARIABLE INDEPENDIENTE:** La metodología de enseñanza que utilizan los docentes de la materia de ciencias naturales.

Conceptualización	Categoría	Indicadores	Ítem básicos	Instrumentos
Las metodologías de enseñanza son los métodos o técnicas para entregar un conocimiento o ciencia a fin de que sea aprendido por un grupo de personas	Métodos	Científico	¿Permite el docente que el alumno cree sus propios proyectos científicos? ( ) Si ( ) No ( ) A veces	Observación a docentes
		Experimental	¿El docente desarrolla modelos científicos en el aula? ( ) Si ( ) No ( ) A veces	
	Heurístico	¿La metodología utilizada por el docente en la enseñanza de las ciencias naturales crea interés en los alumnos? ( ) Si ( ) No ( ) A veces	Ficha de observación	
	Técnicas	La observación Estudio dirigido Laboratorio o experimentación Excursión Trabajo en grupo	¿Aplica los diferentes métodos de enseñanza de las ciencias naturales en el aula de clase? ( ) Si ( ) No ( ) A veces	

**VARIABLE DEPENDIENTE:** Formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Instrumentos	
<p>Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.</p>	La salud	Hábitos de salud	<p>¿Realiza una limpieza diaria a cuerpo?  <input type="checkbox"/> Sí  <input type="checkbox"/> No  <input type="checkbox"/> A veces</p>		
		Hábitos de limpieza e higiene	<p>¿Mantiene una buena presentación personal?  <input type="checkbox"/> Sí  <input type="checkbox"/> No  <input type="checkbox"/> A veces</p>		
	Actividad física	Juegos	<p>¿Realiza actividades físicas?  <input type="checkbox"/> Sí  <input type="checkbox"/> No  <input type="checkbox"/> A veces</p>		Observación a niños/as
		Ejercicios	<p>¿Tiene problemas de sobrepeso?  <input type="checkbox"/> Sí  <input type="checkbox"/> No  <input type="checkbox"/> A veces</p>		Guía de Observación
	Alimentación	Nutrientes	<p>¿Se alimenta sanamente?  <input type="checkbox"/> Sí  <input type="checkbox"/> No  <input type="checkbox"/> A veces</p>		Encuesta a niños/as
		Proteínas	<p>¿Las comidas que consume están llenas de proteínas y vitaminas?  <input type="checkbox"/> Sí  <input type="checkbox"/> No  <input type="checkbox"/> A veces</p>		Cuestionario de encuesta
Vitaminas		<p>¿Come mucha comida chatarra?  <input type="checkbox"/> Sí  <input type="checkbox"/> No  <input type="checkbox"/> A veces</p>			

## CAPITULO III MARCO METODOLÓGICO

### 3.1 MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN

- **DE CAMPO:** Se realizó el estudio directamente en el lugar donde se produce el problema, es decir los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo, tomando así contacto con la realidad.
- **BIBLIOGRÁFICA:** Se obtuvo datos de fuentes escritas a fin de recurrir a teorías expuestas por diversos actores y medios como periódicos, libros, folletos, planes de estudio, etc; así como el uso del internet como enfoque tecnológico actual.

### 3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

- **DESCRIPTIVA:** Se describió la realidad de cómo suceden los hechos en la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo y cómo estos se desarrollan e influyen en los estudiantes.
- **EXPLORATORIA:** Se exploró el ambiente tal y cual está aconteciendo en la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo en relación con la formación de los hábitos saludables de vida de sus estudiantes.
- **ANALÍTICA:** Al realizarse un análisis detallado de los factores que influyen o están influyendo en los estudiantes para que formen hábitos saludables de vida a través de la materia de la ciencias.

**PROPOSITIVA:** Se planteó una propuesta didáctica, para que la enseñanza de las ciencias naturales fomente hábitos saludables de vida de los estudiantes de la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo.

### 3.3 MÉTODO

- **DEDUCTIVO - INDUCTIVO:** Los cuales parten de conocer hechos particulares a generales y viceversa, estudiando la realidad de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera y cómo podría ser generalizable.
- **NO EXPERIMENTAL:** Por cuanto el tema expuesto no es un experimento sino una realidad que se vivencia en los niños/as de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera.

### 3.4 TÉCNICA

- **ENCUESTA:** Fue aplicada a los niños /as de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo, a fin de que manifiesten la realidad del tema investigado.
- **OBSERVACIÓN DIRECTA:** Empleada a los estudiantes y a los docentes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo, para así conocer si los estudiantes aplican o no hábitos saludables de vida.

### 3.5 INSTRUMENTOS

- **CUESTIONARIO DE ENCUESTA:** A los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera
- **GUÍA DE OBSERVACIÓN:** A los estudiantes y docentes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera

### 3.6 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está compuesta por todas las personas relacionadas con el tema de estudio y relacionadas directamente con la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo.



### MATRIZ DE POBLACIÓN Y MUESTRA

CATEGORÍAS	POBLACIÓN	MUESTRA	PORCENT.
Docentes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera	11	11	100%
Estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera	269	269	100%
<b>TOTAL</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	

#### 3.7 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:

- **PRIMARIA:** Obtenida en el lugar de los hechos como es la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera, a través de aplicación de encuesta, entrevista y observación directa.
- **SECUNDARIA:** Alcanzada a través de la utilización de textos, escritos, argumentos y teorías expresadas por diversos autores, referentes al tema de estudio.

#### 3.8 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN:

- **ESTADÍSTICA:** A fin de desglosar la investigación en porcentajes planteando una muestra real de la información obtenida, utilizando gráficos estadísticos como barra, pasteles, columnas.
- **ANÁLISIS:** Minucioso de la información obtenida como forma de desglosar los datos obtenidos y así sacar las conclusiones respectivas.

## CAPITULO IV

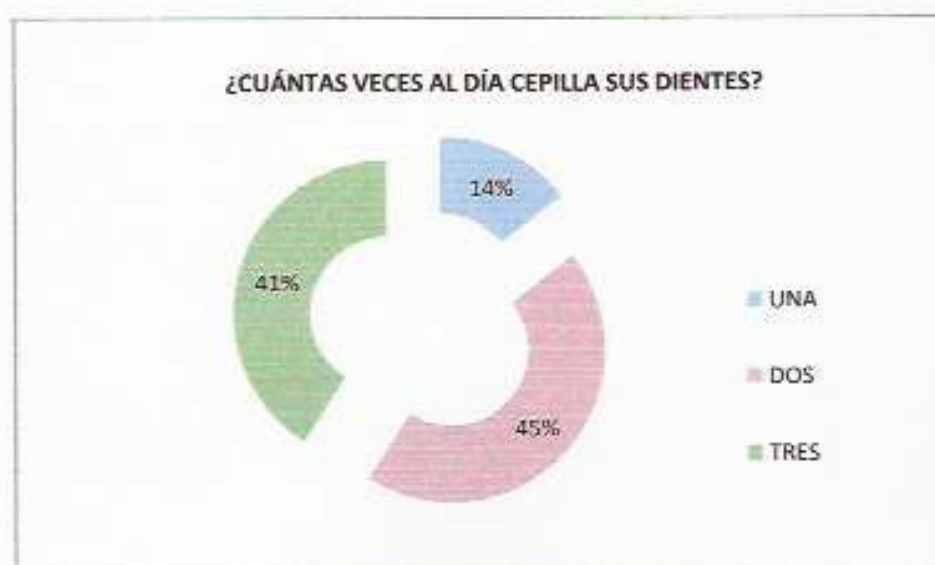
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

#### ENCUESTA A LOS NIÑOS/AS DE LAS ESCUELA DR. MEDARDO CEVALLOS MIELES DE LA PARROQUIA ANDRÉS DE VERA DEL CANTÓN PORTOVIEJO

CUADRO N° 1  
¿CUÁNTAS VECES AL DÍA CEPILLA SUS DIENTES?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
UNA	39	14
DOS	120	45
TRES	110	41
TOTAL	269	100

GRÁFICO N° 1



FUENTE: Encuesta a niños/as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 1

En la encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles de la ciudad de Portoviejo, donde se les pregunta: **¿CUÁNTAS VECES AL DÍA CEPILLA SUS DIENTES?**, el 45% de los encuestados respondieron que lo hacen dos veces al día, mientras que el 41% se cepilla los dientes tres veces al día y un 14% solo lo hacen una vez al día.

Los resultados descritos anteriormente demuestran que un porcentaje elevado de niños y niñas cepillan sus dientes de vez en cuando, otro sector muy representativo lo hace tres veces al día y un mínimo porcentaje se cepilla sus dientes una vez al día.

Es relevante que los niños y niñas sean conscientes de la importancia que tiene la higiene bucal para la salud.

**CUADRO N° 2**  
**¿LIMPIA SUS OÍDOS CON FRECUENCIA?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	169	63
NO	0	0
A VECES	100	37
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 2**



FUENTE: Encuesta a niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 2

En la pregunta N° 2 de la encuesta realizada a los niños y niñas se deseaba conocer si ellos: **¿LIMPIA SUS OÍDOS CON FRECUENCIA?**, para lo cual el 63% dijeron que sí, 37% manifestaron que a veces, mientras que la opción no, presentó un 0%.

Con estos valores se puede deducir que un alto porcentaje de los niños y niñas encuestados sí limpian sus oídos con frecuencia, mientras que otros lo hacen a veces, lo cual es relevante manifestar ya que esto crea un hábito de limpieza frecuente en ellos.

El fin de la limpieza de oído es retirar el cerumen que se forma en la parte más superficial del conducto; la única manera de evitar que se forme un tapón de cera es adoptar una higiene adecuada.

**CUADRO N° 3**  
**¿REALIZA UNA LIMPIEZA DIARIA A SU CABELLO?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	230	86
NO	0	0
A VECES	39	14
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 3**



FUENTE: Encuesta a niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

### ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 3

En la tercera pregunta de la encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la ciudad de Portoviejo, donde se les pregunta: **¿REALIZA UNA LIMPIEZA DIARIA A SU CABELLO?**, el 86% manifestó que sí, el 14% que a veces y un 0% que opinó que no.

Los resultados obtenidos en esta pregunta demuestran que un gran porcentaje de los niños y niñas encuestados sí realizan una limpieza diaria y constante a su cabello.

Es importante de que los niños y niñas realicen una limpieza diaria a su cabello, esto debido a que el ritmo de vida que llevan con juegos, actividades educativas, deportes, etc., hacen que su cabellera sude y requiera del baño constante.

**CUADRO N° 4**  
**¿SE CAMBIA EL UNIFORME TODOS LOS DÍAS?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	69	26
NO	10	4
A VECES	190	70
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 4**



FUENTE: Encuesta a niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegria Moreira Zambrano



#### ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 4

La cuarta pregunta de la encuesta realizada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles deseaba conocer: **¿SE CAMBIA EL UNIFORME TODOS LOS DÍAS?**, en la cual ellos opinaron 70% que a veces, 26% que si y un 4% opinó que no.

Porcentajes que demuestran que gran cantidad de los niños y niñas encuestados solamente a veces cambian su uniforme de forma diaria, y lo utilizan más de un día seguido.

Al ser ellos personas que están en constantes movimientos de juegos es necesario que hagan un cambio diario a su uniforme como forma de limpieza, ya que por ende todas las personas sudan ante actividades físicas.

**CUADRO N° 5**  
**¿CUÁNTAS VECES SE BAÑA EN LA SEMANA?**

ALTERNATIVAS X	FRECUENCIA F	PORCENTAJE %
UNA O DOS VECES	15	6
TRES A CINCO VECES	170	63
TODOS LOS DÍAS	84	31
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 5**



FUENTE: Encuesta a niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 5

La pregunta N° 5 de la encuesta realizada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles deseaba conocer: **¿CUÁNTAS VECES SE BAÑA EN LA SEMANA?**, en la cual los resultados fueron: 63% de tres a cinco veces, 31% lo hacen todos los días y un 6% de una o dos veces al día.

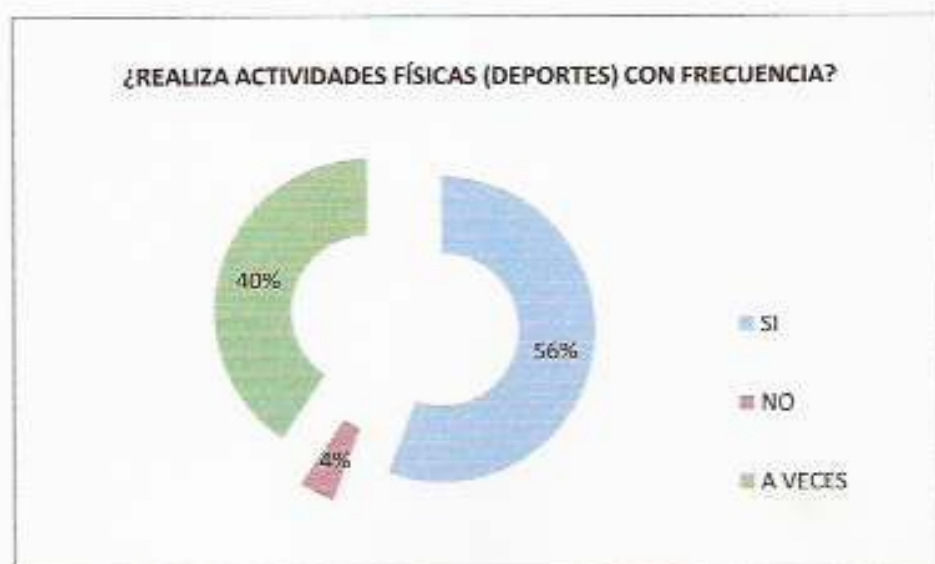
Los resultados obtenidos determinan que más de la mitad de los niños y niñas encuestados se bañan de tres a cinco veces a la semana, es decir no lo hacen de forma diaria, el cual solo lo realizan casi una tercera parte de los encuestados.

El baño o la ducha tienen gran importancia, entre otras cosas para el adecuado cuidado de la piel, tenga en cuenta que la piel es algo más que una capa protectora del cuerpo, contiene glándulas sudoríparas que vierten humedad sobre ella cuando hace calor, con lo que contribuyen a mantener fresco el organismo.

**CUADRO N° 6**  
**¿REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS (DEPORTES) CON FRECUENCIA?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	150	56
NO	10	4
A VECES	109	40
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 6**



FUENTE: Encuesta a niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO Nº 6

Ante esta pregunta de la encuesta realizada a los niños y niñas que decía: **¿REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS (DEPORTES) CON FRECUENCIA?**, los resultados que se obtuvieron fueron 56% para la opción sí, 40% que opinaron que a veces y un 4% que consideró que no.

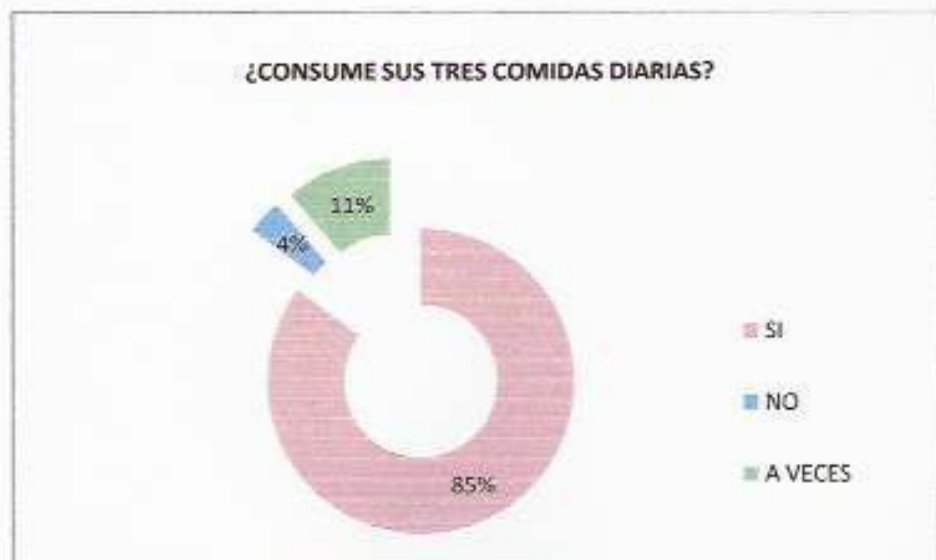
Estos valores porcentuales quieren decir que más de la mitad de los encuestados consideran que sí realizan actividades físicas de forma frecuencia, mientras que un poco menos lo hacen solo a veces, dependiendo del lugar en donde se encuentren y con quien.

Es importante que los padres y madres de familia conozcan de la importancia de que sus hijos e hijas realicen diversas clases de deportes como forma de desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos, y a relacionarse de una forma saludable con otros niños.

**CUADRO N° 7**  
**¿CONSUME SUS TRES COMIDAS DIARIAS?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	229	85
NO	10	4
A VECES	30	11
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 7**



FUENTE: Encuesta a niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 7

La pregunta N° 7 de la encuesta realizada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles quería conocer si ellos **¿CONSUMEN SUS TRES COMIDAS DIARIAS?**, en la cual los resultados obtenidos fueron: 85% alternativa sí, 11% opción a veces y un 4% que consideró que no.

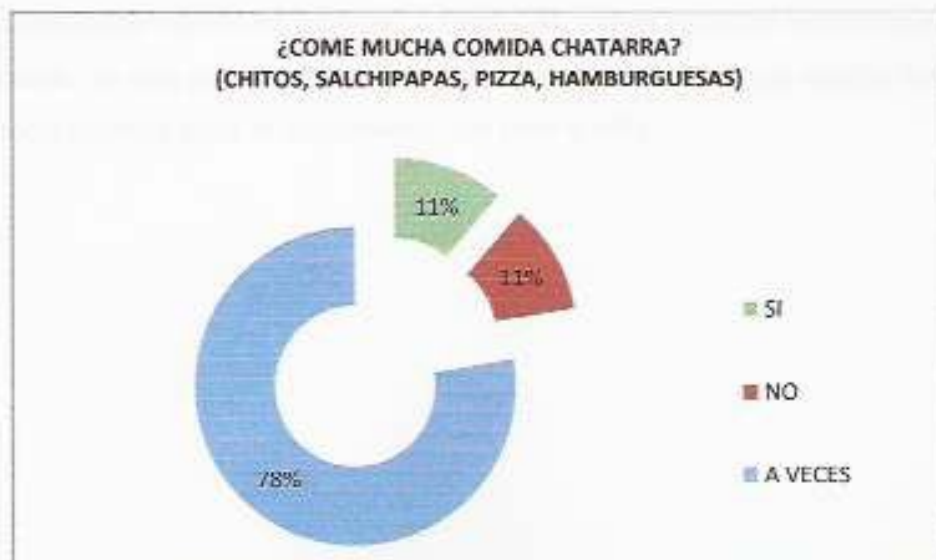
Los resultados descritos anteriormente hacen notar que gran cantidad de los niños y niñas si consumen las tres comidas diarias en sus hogares, pero un mínimo porcentaje no lo hace.

Como padre/madre o persona encargada del cuidado del niño/a, es importante saber que para los niños/as es fundamental comer alimentos saludables, los niños de corta edad necesitan tres comidas regulares más uno o dos bocadillos. Es posible que los niños de corta edad coman menos un día y más al día siguiente, ya que su apetito depende de su crecimiento y nivel de actividad.

**CUADRO N° 8**  
**¿COME MUCHA COMIDA CHATARRA? (CHITOS, SALCHIPAPAS, PIZZA, HAMBURGUESAS)**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	30	11
NO	30	11
A VECES	209	78
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 11**



FUENTE: Encuesta a niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano



## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 8

Ante esta pregunta expuesta en la encuesta dirigida a los niños y niñas ostentaba: **¿COME MUCHA COMIDA CHATARRA? (CHITOS, SALCHIPAPAS, PIZZA, HAMBURGUESAS)**, en la cual los resultados fueron 78% para la opción a veces, 11% dijo que si, y 11% que consideró que no.

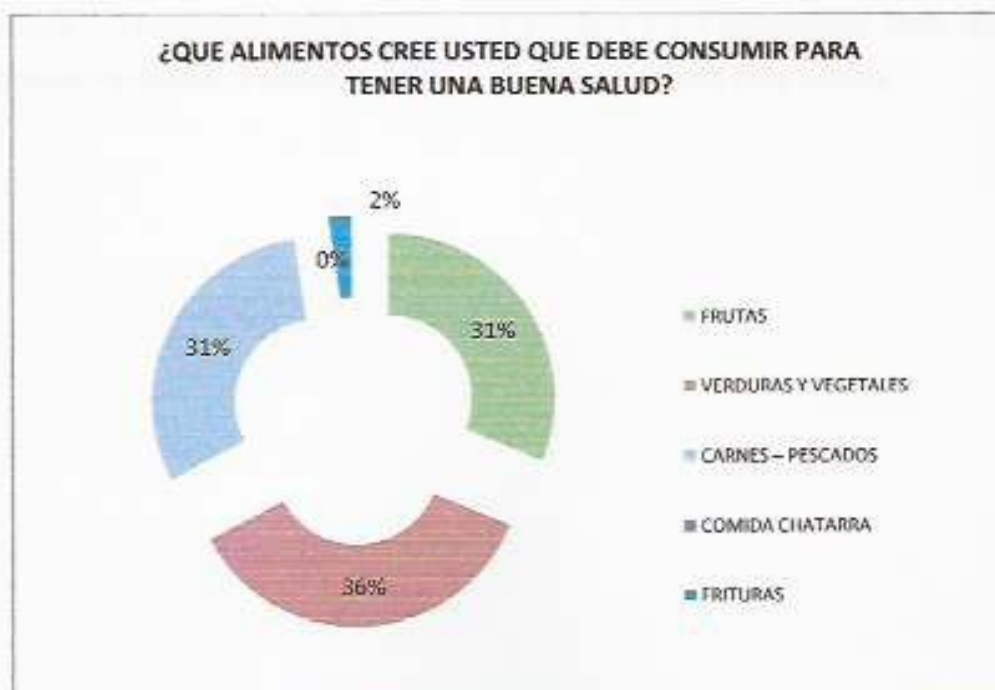
Se puede manifestar con estos resultados que gran parte de los niños y niñas si consumen alimentos chatarra ya que opinaron hacerlo a veces, es decir que aunque no lo hacen de forma permanente si lo realizan ocasionalmente.

Hay que tener presente que este tipo de comidas hipercalóricas, con exceso de grasas y especialmente de sal; si se utilizan en forma habitual, sus consecuencias seguras son: el sobrepeso y la obesidad. Por supuesto con sus complicaciones inmediatas como son la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Estos alimentos muchas veces no suelen ser tales, ya que pueden estar fabricados con productos que quizás no sean del todo buenos para el crecimiento del niño y niña.

**CUADRO N° 9**  
**¿QUE ALIMENTOS CREE USTED QUE DEBE CONSUMIR PARA TENER**  
**UNA BUENA SALUD?**

ALTERNATIVAS X	FRECUENCIA F	PORCENTAJE %
FRUTAS	84	31
VERDURAS Y VEGETALES	97	36
CARNES – PESCADOS	82	31
COMIDA CHATARRA	0	0
FRITURAS	6	2
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 9**



FUENTE: Encuesta a niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

### ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 9

Ante esta pregunta planteada en la encuesta a los niños y niñas decía: **QUE ALIMENTOS CREEN LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE DEBEN DE CONSUMIR PARA TENER UNA BUENA SALUD?**, se presentó 5 alternativas en las cuales se obtuvo como resultado: 36% para la alternativa verduras – vegetales, 31% para las opciones frutas y carnes – pescados, 2% para la opción frituras y 0% para la opción comida chatarra.

Con los resultados obtenidos se establece que casi la tercera parte de los encuestados consideran que los alimentos que deben de comer son verduras y vegetales y un porcentaje un poco menor creen que deben de comer carnes y pescados.

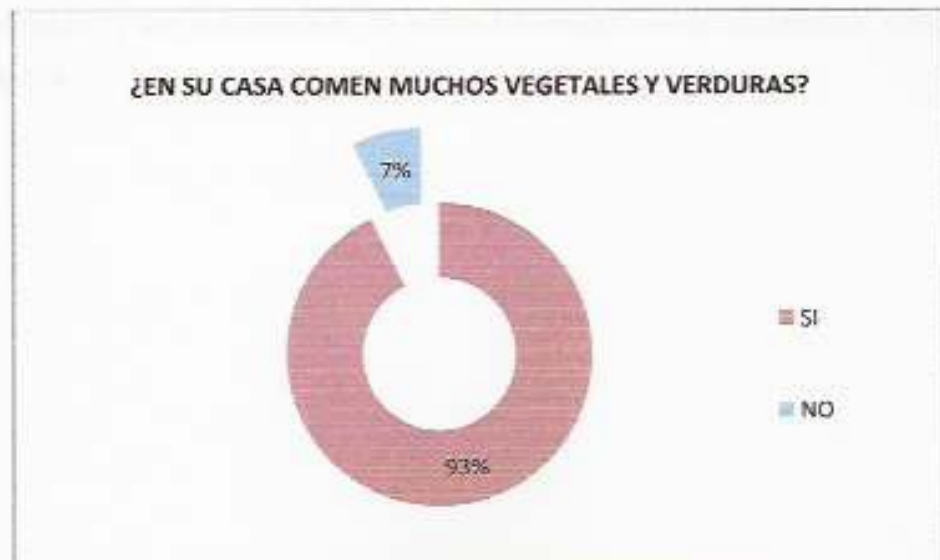
Se debe saber que una de las lecciones más valiosas que se les puede enseñar a los niños y niñas es a alimentarse bien y mantenerse físicamente activos. Desarrollar estos hábitos los ayudará a ser saludables, tanto ahora como en el futuro, y podrán gozar de buena salud una vida entera

**CUADRO N° 10**

**¿EN SU CASA COMEN MUCHOS VEGETALES Y VERDURAS?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	249	93
NO	20	7
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 10**



FUENTE: Encuesta a niños/as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegria Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 10

**EN SU CASA COMEN MUCHAS VERDURAS Y VEGETALES** es otra de las preguntas expuestas en la encuesta realizada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles, el 93% dijo que si y un 7% manifestó que no, es decir están conscientes de que su alimentación no es sana.

Como padre/madre o persona encargada del cuidado del niño, se debe saber que para los niños es fundamental comer alimentos saludables, los niños de corta edad necesitan tres comidas regulares más uno o dos bocadillos, para lo cual se debe planificar el horario de los bocadillos de tal forma que no queden demasiado cerca de los horarios de las comidas principales.

Ofrecer a los niños y niñas de corta edad una variedad de alimentos de los cinco grupos alimenticios le da a ellos las sustancias nutritivas y la energía que estos necesitan, ningún grupo alimenticio es más importante que otro; para crecer y ser saludables, los niños necesitan comer diferentes alimentos cada día.

**GUÍA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LAS  
ESCUELA DR. MEDARDO CEVALLOS MIELES DE LA PARROQUIA  
ANDRÉS DE VERA DEL CANTÓN PORTOVIEJO**

Esta observación se la realizó durante dos semanas consecutivas, en los predios del plantel, con una revisión permanente al ingreso de clases de los niños y niñas.

**CUADRO N° 11**

**¿PONE EN PRÁCTICA LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS SOBRE LA  
FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN SU VIDA DIARIA?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	9	3
NO	81	30
A VECES	179	67
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 11**



FUENTE: Encuesta a niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 11

La primera pregunta expuesta en la guía de observación realizada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles deseaba examinar si los niños y niñas **¿PONEN EN PRÁCTICA LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS SOBRE LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN SU VIDA DIARIA?**, en donde el 67% expresó que a veces, 3% que sí y un 30% que no.

Con estos valores obtenidos a través de la observación se determina que solo a veces los niños y niñas ponen en práctica los conocimientos adquiridos en la materia de ciencias naturales sobre la formación de hábitos saludables en su vida diaria.

Los docentes deben de hacer mayor hincapié en esto, a fin de que los niños y niñas no solo lo pongan en práctica sino que además lo hagan de forma habitual como beneficio para su salud.

**CUADRO N° 12**  
**¿CÓMO ES SU CONTEXTURA FÍSICA?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
DE MUCHO PESO	70	26
DE POCO PESO	199	74
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 12**



FUENTE: Encuesta a niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos M.  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegria Moreira Zambrano



## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 12

La segunda pregunta de la observación realizada deseaba conocer en los niños y niñas **¿CÓMO ES SU CONTEXTURA FÍSICA?**, para lo cual ellos opinaron: 74% de poco peso y 26% de mucho peso.

Es decir que un amplio porcentaje de los niños y niñas que se observaron no presentan problemas de sobrepeso, es más, tienen un peso un tanto menor al que deberían tener.

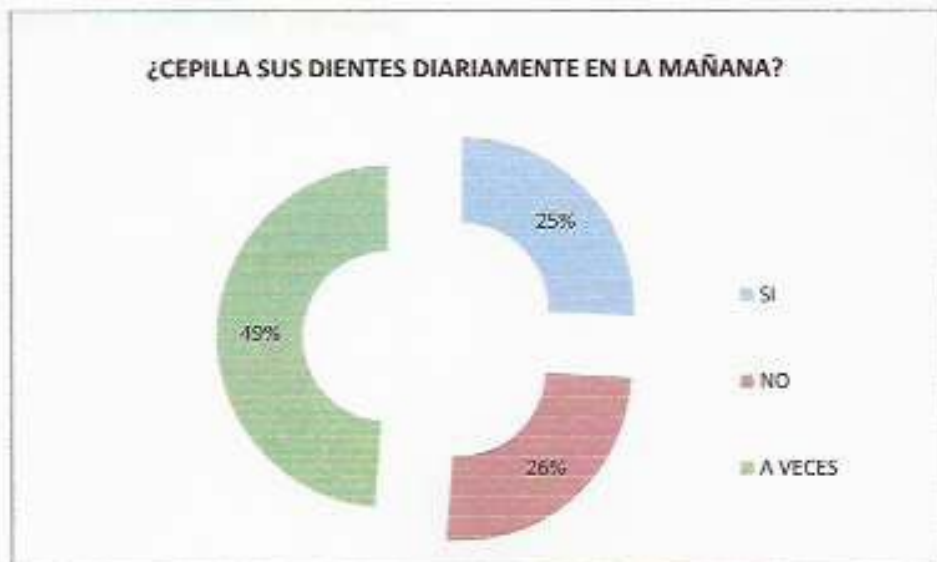
Es importante de que los padres y madres de familia sepan que para prevenir el sobrepeso en su hijo e hija, deberá adaptar la forma en que ellos y su familia se alimentan y hacen ejercicio, así como la forma en que pasan el tiempo cuando están juntos; para ayudar a un niño a llevar un estilo de vida saludable, sus padres deben empezar por darle un buen ejemplo.

CUADRO N° 13

¿CEPILLA SUS DIENTES DIARIAMENTE EN LA MAÑANA?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	69	25
NO	69	26
A VECES	131	49
TOTAL	269	100

GRÁFICO N° 13



FUENTE: Observación a Niños/as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegria Moreira Zambrano

### ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 13

En la guía de observación planteada a los niños y niñas de la Escuela Fiscal Dr. Medardo Cevallos Miles se deseaba conocer **¿CEPILLABAN SUS DIENTES DE FORMA DIARIA DURANTE LA MAÑANA?** Los resultados expresaron que el 49% que representa casi la mitad de la muestra observada lo hacen solo a veces, el 26% no lo realizaban y un 25%, es decir la cuarta parte de los niños y niñas observados si lo hacen.

Estos resultados demuestran que los niños y niñas observados requieren mayormente de un cuidado dental, el cual incluya la limpieza diaria de estos, puesto lo mismo puede causar enfermedades dentales a pronta edad.

No se debe olvidar mencionar la importancia de que los padres y madres de familia controlen el hábito de higiene y limpieza de los dientes y boca de sus hijos e hijas a fin de que hagan de esta una costumbre diaria que les permita mantener un buen aseo personal.

CUADRO N° 14

¿LOS OÍDOS DE LOS NIÑOS/AS SON LIMPIADOS CON FRECUENCIA?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	79	29
NO	59	22
A VECES	131	49
TOTAL	269	100

GRÁFICO N° 14



FUENTE: Observación a Niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

#### ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 14

Ante la otra opción planteada en la guía de observación realizada a niños y niñas, la cual decía: **LOS OÍDOS DE LOS NIÑOS/AS SON LIMPIADOS CON FRECUENCIA**, se pudo visualizar que el 49% lo hace solo a veces, el 29% si lo hacen y un 22% no lo realizan.

Resultados que permiten analizar que casi la mitad de los niños/as observados lo hacen solo a veces, es decir no de forma constante que le permitan mantener sus oídos limpios.

Los oídos apenas requieren una limpieza superficial. Nunca deben introducirse en ellos elementos como aplicadores, horquillas (sujetadores o ganchos para el cabello), palillos o similares, pues podrían causarle daño al tímpano.

**CUADRO N° 15**  
**¿EL NIÑO /A SE DA UN BAÑO ANTES DE ASISTIR A LA ESCUELA?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	49	18
NO	99	37
A VECES	121	45
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 15**



FUENTE: Observación a Niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 15

En la guía de observación realizada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles se deseaba conocer si: **¿EL NIÑO /A SE DA UN BAÑO ANTES DE ASISTIR A LA ESCUELA?**, El 45% lo hace a veces, el 37% no lo hace y un 18% si lo realiza.

Resultados que demuestran que es poco el porcentaje de los niños/as que realizan un baño o limpieza completa a su cuerpo antes de asistir a sus actividades educativas, el cual trata no solo de un cuidado y aseo personal sino de activar el día de manera fresca y limpia.

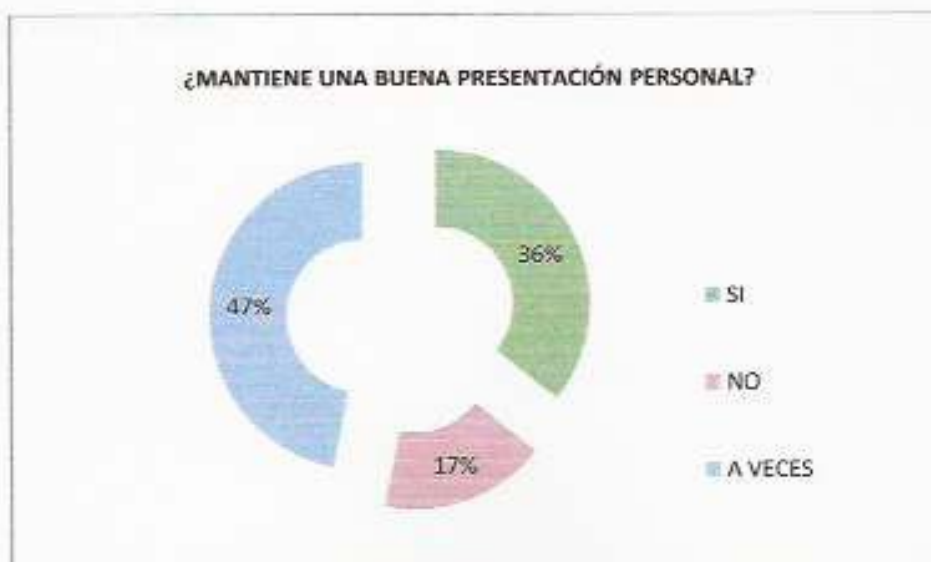
El baño y aseo diario es imprescindible en la vida de todos los seres humanos, sobre todos en la de los niños y niñas que están permanentemente expuestos a los diversos factores externos e internos del medio ambiente.

CUADRO N° 16

¿MANTIENE UNA BUENA PRESENTACIÓN PERSONAL?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	96	36
NO	47	17
A VECES	126	47
TOTAL	269	100

GRÁFICO N° 16



FUENTE: Observación a Niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano



## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 16

Otra de las preguntas manifestadas en la guía de observación tenía como fin saber si los niños y niñas **¿MUESTRAN UNA BUENA PRESENCIA PERSONAL?**, para lo cual se visualizó que el 47% la conserva solo a veces, el 36% si mantienen una buena presentación personal y un 17% no lo hacen.

Resultados que hacen notar que solo una tercera parte de los niños y niñas observados si mantienen una buena presentación personal, lo cual es valetero recalcar y mantener, sin embargo es alto el número que lo hace solo a veces, sin olvidar los que nunca lo hacen.

Tanto los profesores como los padres de familia deben de presentar el debido cuidado al aseo e higiene personal de sus hijos/as y/o alumnos, a fin de inculcar un hábito saludable de vida ante su presentación física y de aseo personal, el cual es atarea de las personas que están a cargo del cuidado de estos niños y niñas.

**CUADRO N° 17**  
**¿REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	103	38
NO	133	50
A VECES	33	12
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 17**



FUENTE: Observación a Niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 17

¿REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS? es otra de las preguntas planteadas en la guía de observación realizada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles, en la cual los resultados obtenidos fueron 50% no realizan actividades físicas, 38% si y un 12% solo a veces.

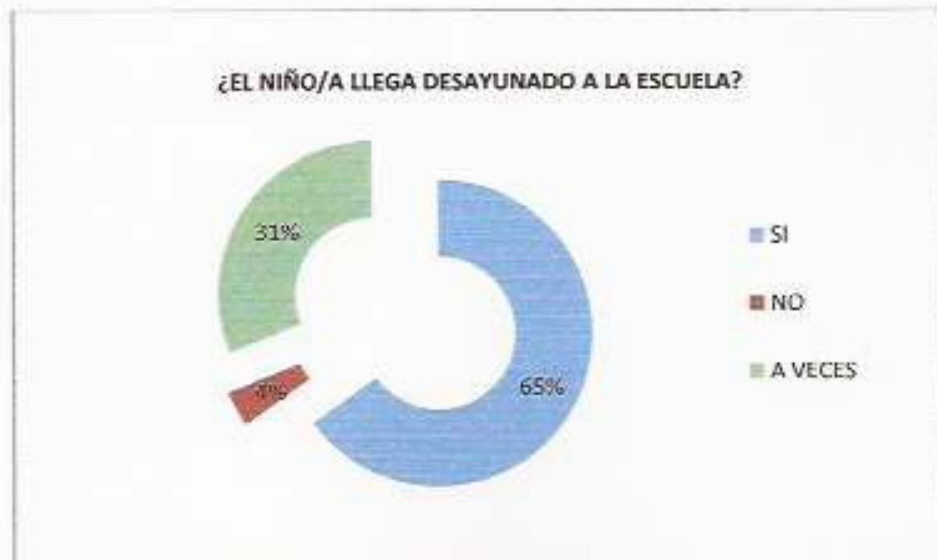
Determinándose con estos resultados que la mitad de los niños y niñas encuestados no realizan ningún tipo de actividades físicas durante sus jornadas educativas, y una tercera parte si las realiza.

Todos los niños a partir de los 2 años deben participar a diario en actividades divertidas de intensidad moderada durante por lo menos 30 minutos, también deben realizar por lo menos 30 minutos de actividades físicas enérgicas por lo menos 3 o 4 veces por semana para desarrollar una buena capacidad cardiorrespiratoria (corazón y pulmones) y poder mantenerla.

**CUADRO N° 18**  
**¿EL NIÑO/A LLEGA DESAYUNADO A LA ESCUELA?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	175	65
NO	10	4
A VECES	84	31
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 18**



FUENTE: Observación a Niños/as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 18

Otra de las preguntas de la guía de observación propuesta a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Miles requería conocer si **¿EL NIÑO /A LLEGA DESAYUNADO A LA ESCUELA?**, para lo cual en el 65% se observó que si lo hace, el 31% solo lo hace a veces, pero un 4% no lo hace.

Con estos valores se aprecia que un alto porcentaje de los niños y niñas si llegan desayunados a sus actividades educativas, la tercera parte de los niños/as observados solo lo realizan a veces, además sería importante eliminar ese 4% de niños y niñas que no llegan desayunados a la escuela puesto que esto es perjudicial para su salud y actividades diarias.

El desayuno es muy importante para el rendimiento del niño durante el resto del día, el menor que no desayuna se ve afectado en su rendimiento escolar y capacidad de aprendizaje.

**CUADRO N° 19**  
**¿EL NIÑO / A PRESENTA SOBREPESO?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	32	12
NO	232	86
UN POCO	5	2
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 19**



FUENTE: Observación a Niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 19

En la guía de observación realizada, también se quería conocer si **¿EL NIÑO/A PRESENTA SOBREPESO?**, obteniendo como resultados 86% para la opción no, 12% si lo tiene y 2% solo un poco.

Resultados que quieren decir que gran parte de los niños/as no presentan problemas de sobrepeso, y que el mismo esta de forma acorde a su edad, estatura y contextura física. Así mismo que es muy mínimo el porcentaje de niños/as que si tienen problemas de peso.

No se debe de olvidar que el problema de sobrepeso se puede dar por diversas razones como: la mala alimentación, el consumo excesivo de comida chatarra, problemas de salud, herencia, entre otros. Para lo cual es importante que los adultos que están a su cuidado y pendiente vigilen los alimentos que los niños y niñas consumen diariamente, ya que este debe contener los componentes básicos y necesarios para su edad.

CUADRO N° 20

¿LOS NIÑOS Y NIÑAS LLEVAN UN LONCHE DIARIO A LA ESCUELA?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	65	24
NO	10	4
A VECES	194	72
TOTAL	269	100

GRÁFICO N° 20



FUENTE: Observación a Niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegria Moreira Zambrano



## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 20

En esta pregunta se deseaba conocer si **¿LOS NIÑOS Y NIÑAS LLEVAN UN LONCHE DIARIO A LA ESCUELA?**, como forma de saber si traían con ellos alimentos elaborados en casa, en lo cual se dedujo que el 72% solo lo hacen a veces es decir no de forma diaria, el 24% si lo llevan y un 4% no.

Con los resultados obtenidos se visualiza que es poco porcentaje (cuarta parte de la muestra) de los niños y niñas que si llevan un lonche diario a la escuela, se observó que un mínimo porcentaje no lo hace nunca.

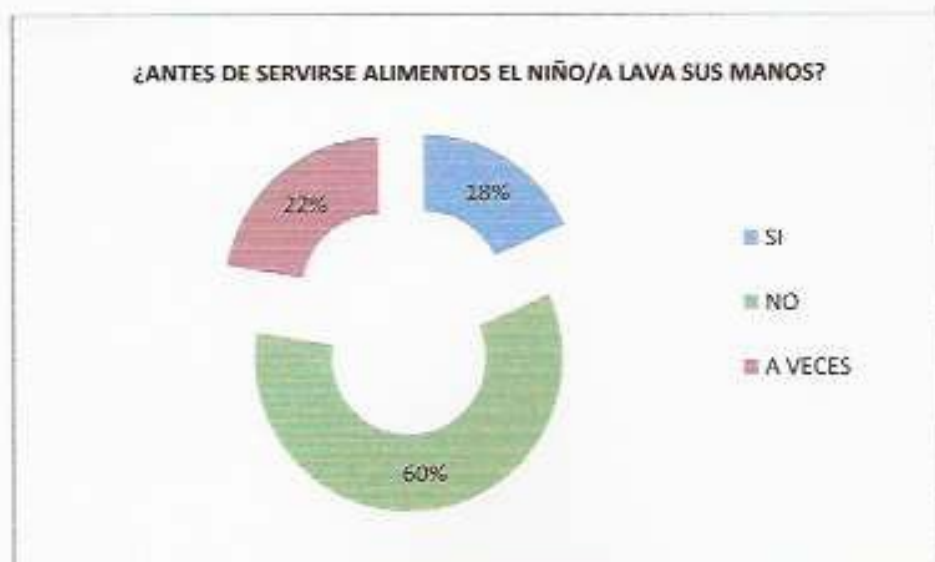
Es importante que los padres y madres de familia controlen lo que consumen sus hijos e hijas fuera de sus casas, para lo cual es importante que ellos lleven comida diaria en sus loncheras preparadas en sus casas o en su efecto comida pre elaborado pero con gran vitamina como leches, jugos naturales, tostadas, quesos, entre otros.

CUADRO N° 21

¿ANTES DE SERVIRSE ALIMENTOS EL NIÑO/A LAVA SUS MANOS?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	49	18
NO	160	60
A VECES	60	22
TOTAL	269	100

GRÁFICO N° 21



FUENTE: Observación a Niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 21

**¿ANTES DE SERVIRSE ALIMENTOS EL NIÑO/A LAVA SUS MANOS?**, es otra de las preguntas expuestas en la guía de observación planteada a los niños y niñas en la cual los resultados obtenidos fueron 60% no lo hacen, 22% lo realizan solo a veces y 18% si lo hacen.

Los resultados determinan que gran cantidad de niños/as no lavan sus manos antes de ingerir sus alimentos en la hora de recreo y es poco el porcentaje de niños/as que si lo realizan.

Lavarse las manos es sin duda la mejor manera de evitar la propagación de gérmenes y de proteger a sus hijos(as) de enfermedades. Si los niños recogen gérmenes de una de estas fuentes de propagación, pueden infectarse sin darse cuenta simplemente al frotarse los ojos, la nariz o la boca. Y una vez que han sido infectados, generalmente es sólo cuestión de tiempo antes de que toda la familia se contagie y contraiga la misma enfermedad.

**CUADRO N° 22**  
**¿EN LA HORA DE RECREO COME MUCHA COMIDA CHATARRA?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	89	33
NO	10	4
A VECES	170	63
TOTAL	269	100

**GRÁFICO N° 22**



FUENTE: Observación a Niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegria Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO Nº 22

**¿EN LA HORA DE RECREO COME MUCHA COMIDA CHATARRA?**, es otra de las preguntas expuestas en la guía de observación realizada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles, en donde los resultados obtenidos fueron 63% a veces, 33% si y 4% no.

Los resultados exponen que la tercera parte de los niños y niñas si consumen comida chatarra en la hora de recreo, y que es amplio el porcentaje que lo realiza a veces. Cabe mencionar que es mínimo el valor porcentual que no lo hace.

Lo que hace que una comida sea chatarra son elementos como grasas saturadas y azúcares libres presentes en queques, sopaipillas, chocolates, golosinas, y la sal, presente no sólo en las cosas saladas, sino también escondida en montones de alimentos 'donde es usada como estabilizador, por ejemplo los comflakes que no son ni salados ni dulces'. A todos estos componentes, se añaden diferentes saborizantes y colorantes que no son necesarios para el organismo, sino todo lo contrario.

CUADRO N° 23

¿LA METODOLOGÍA IMPARTIDA EN LA MATERIA DE CIENCIAS NATURALES CAMBIA EN LOS NIÑOS/AS LOS MALOS HÁBITOS DE SALUD?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	49	18
NO	41	15
A VECES	179	67
TOTAL	269	100

GRÁFICO N° 23



FUENTE: Observación a Niños/ as de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

### ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 23

La última pregunta expuesta en la guía de observación realizada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Miles se desea saber si **¿LA METODOLOGÍA IMPARTIDA EN LA MATERIA DE CIENCIAS NATURALES CAMBIA EN LOS NIÑOS/AS LOS MALOS HÁBITOS DE SALUD?**, en la cual los resultados fueron 67% solo a veces, 18% si y 15% no.

Valores que permiten analizar que para la gran mayoría de niños y niñas la metodología utilizada en las ciencias naturales tiene una influencia temporal, es decir no siempre solo a veces.

Es importante que los docentes de ciencias naturales dentro de la metodología utilizada en la materia cambien los malos hábitos de salud que tienen los niños/as por múltiples factores, como la falta de atención por parte de sus padres y madres, falta de concientización, poco conocimiento de la importancia de mantener un buen cuidado a la salud.

**GUÍA DE OBSERVACIÓN A LOS DOCENTES DE LAS ESCUELA DR.  
MEDARDO CEVALLOS MIELES DE LA PARROQUIA ANDRÉS DE VERA  
DEL CANTÓN PORTOVIEJO**

**CUADRO N° 24**

**¿LA METODOLOGÍA UTILIZADA POR EL DOCENTE EN CUANTO A LA  
ENSEÑANZA DE LA MATERIA POR MANTENER HÁBITOS  
SALUDABLES DE VIDA CREA INTERÉS EN LOS ALUMNOS?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	1	9
NO	7	64
A VECES	3	27
TOTAL	11	100

**GRÁFICO N° 24**



FUENTE: Observación a docentes de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano



#### ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 24

La primera pregunta de la guía de observación realizada a los docentes manifestaba: **¿LA METODOLOGÍA UTILIZADA POR EL DOCENTE EN CUANTO A LA ENSEÑANZA DE LA MATERIA POR MANTENER HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA CREA INTERÉS EN LOS ALUMNOS?**, en la cual los resultados obtenidos fueron 64% para la opción no, 27% para la alternativa a veces y la opción si con un 9%.

Los resultados expresan que amplio porcentaje de los docentes no crean interés en los niños/as por mantener hábitos saludables de vida a través de la metodología aplicada por los docentes. Y que solo el 9% si crea interés, el cual es un porcentaje mínimo.

La metodología que el docente utiliza para la enseñanza de las ciencias naturales debe crear interés en los niños y niñas a que mantengan hábitos saludables de vida durante sus diversas actividades, haciéndolos concientizar sobre la misma.

**CUADRO N° 25**  
**¿EL DOCENTE DA EJEMPLO A LOS NIÑOS/AS SOBRE LOS BUENOS**  
**HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	4	36
NO	2	18
A VECES	5	46
TOTAL	11	100

**GRÁFICO N° 25**



FUENTE: Observación a docentes de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
 ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 25

En esta pregunta de la guía de observación se planteaba si **¿EL DOCENTE DA EJEMPLO A LOS NIÑOS/AS SOBRE LOS BUENOS HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA?**, para lo cual los resultados observados fueron: 46% solo a veces, 36% si lo hace y 18% que nunca lo hace.

Estableciendo que no siempre los docentes dan ejemplo a los niños y niñas de la forma cómo, por qué y para qué deben de mantener y mostrar hábitos saludables, como forma de ejemplo a sus estudiantes, quienes verán en ellos una guía a seguir.

Hoy más que nunca los niños deben mejorar su salud integral mediante hábitos alimentarios positivos y conductas saludables, así como apreciar la calidad y la cantidad de alimento que ingieren. También aprovecharemos para inculcar valores como la generosidad, la responsabilidad, el espíritu crítico y educación para la igualdad, todo esto debe de ser guiado por los docentes durante las actividades escolares, puesto que serán un ejemplo a seguir por sus estudiantes, quienes verán en ellos a personas a quien imitar en sus actos de cuidado y limpieza personal.

CUADRO N° 26

¿DURANTE LAS HORAS DE CLASE EL DOCENTE CONCIENTIZA A LOS NIÑOS Y NIÑAS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO Y ASEO PERSONAL?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	3	27
NO	6	55
A VECES	2	18
TOTAL	11	100

GRÁFICO N° 26



FUENTE: Observación a docentes de la escuela Dr. Medardo Cevallos.  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegría Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 26

Otra de las preguntas expuestas en la guía de observación realizada a los docentes quería conocer si **¿DURANTE LAS HORAS DE CLASE EL DOCENTE CONCIENTIZA A LOS NIÑOS Y NIÑAS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO Y ASEO PERSONAL?**, para lo cual los resultados obtenidos fueron que el 55% no lo hacen, 27% si y 18% solo lo hacen a veces.

Los resultados demuestran que más de la mitad de los docentes observados no concientizan a los niños y niñas sobre la importancia de mantener el cuidado y aseo personal y que solo una cuarta parte de ellos si lo hacen permanentemente en sus horas clases.

Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son una base importante en la educación de nuestros hijos o los menores a nuestro cargo, las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos los ámbitos sino en mantener una buena presencia también.

**CUADRO N° 27**

**¿LA METODOLOGÍA QUE UTILIZA EL DOCENTE EN CUANTO AL APRENDIZAJE DE LAS CIENCIAS NATURALES ENSEÑA HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA EN SUS ESTUDIANTES?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	1	9
NO	7	64
A VECES	3	27
TOTAL	11	100

**GRÁFICO N° 27**



FUENTE: Observación a docentes de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegria Moreira Zambrano

## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 27

**¿LA METODOLOGÍA QUE UTILIZA EL DOCENTE EN CUANTO AL APRENDIZAJE DE LAS CIENCIAS NATURALES ENSEÑA HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA EN SUS ESTUDIANTES?**, es una más de las preguntas expuestas en la guía de observación en la cual los resultados obtenidos fueron 64% para la alternativa no, 27% para la opción a veces y un 9% para la opción sí.

Lo que quiere decir la metodología que utiliza el docente en la enseñanza de ciencias naturales, en un alto porcentaje no enseña hábitos saludables de vida a sus estudiantes.

El aprendizaje de las ciencias naturales debe de considerar la enseñanza de hábitos saludables de vida, que mejoren la apariencia, presencia y salud de los niños y niñas desde edad muy temprana, como manera de integrarlo a su forma y estilo de vida.

CUADRO N° 28

¿EL DOCENTE INCULCA A QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS FORMEN PARTE DEL CULTIVO DE PLANTAS ALIMENTICIAS Y MEDICINALES EN LAS CLASES DE CIENCIAS NATURALES?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
X	F	%
SI	2	18
NO	7	64
A VECES	2	18
TOTAL	11	100

GRÁFICO N° 28



FUENTE: Observación a docentes de la escuela Dr. Medardo Cevallos  
ELABORACIÓN: Perfecta Alegria Moreira Zambrano



## ANÁLISIS DEL CUADRO Y GRÁFICO N° 28

La última pregunta de la observación planteada a los docentes manifestaba **¿EL DOCENTE INCULCA A QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS FORMEN PARTE DEL CULTIVO DE PLANTAS ALIMENTICIAS Y MEDICINALES EN LAS CLASES DE CIENCIAS NATURALES?**, en donde los resultados obtenidos fueron 64% para la opción no, 18% para la alternativa a veces y 18% para la opción sí.

Los resultados alcanzados determinan que los docentes de ciencias naturales de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles no inculcan a los niños y niñas a que formen parte del cultivo de planta ya sea en la escuela o casa a manera de huertos.

Si un niño participa en el cultivo y recolección de las verduras, sentirá satisfacción cuando las vea encima de la mesa y se sentirá motivado a la hora de comerlas. Muchos niños sienten una gran satisfacción al cultivar sus propias verduras para luego servirías en la comida o en la cena.

## COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

La hipótesis general se la comprueba:

- En el cuadro y gráfico N° 23 en donde los resultados expuestos en la guía de observación a los niños y niñas ante la pregunta **¿LA METODOLOGÍA IMPARTIDA EN LA MATERIA DE CIENCIAS NATURALES CAMBIA EN LOS NIÑOS/AS LOS MALOS HÁBITOS DE SALUD?** manifestaban que el 67% solo a veces cambiaba e los niños/as los malos hábitos y que solo un 18% si lo hacía.
- En el cuadro y gráfico N° 27 en la cual los resultados de la pregunta **¿LA METODOLOGÍA QUE UTILIZA EL DOCENTE EN CUANTO AL APRENDIZAJE DE LAS CIENCIAS NATURALES ENSEÑA HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA EN SUS ESTUDIANTES?** De la guía de observación realizada a los docentes determinaban que para el 64% de los docentes no inculcan hábitos saludables de vida a través de la metodología impartida en la materia. Y que un 9% si lo hacen o considera dentro de la enseñanza de las ciencias naturales.
- En el cuadro y gráfico N° 28 en donde los resultados de la pregunta **¿EL DOCENTE INCULCA A QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS FORMEN PARTE DEL CULTIVO DE PLANTAS ALIMENTICIAS Y MEDICINALES EN LAS CLASES DE CIENCIAS NATURALES?**, determinaban que el 64% de los docentes no inculcan a que los niños y niñas formen parte del cultivo de plantas en la institución o en sus casas.

Resultados que demuestran que la metodología de enseñanza que utilizan los docentes de la materia de ciencias naturales **no está** influyendo en la formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes de la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo

La primera hipótesis específica uno se la pudo comprobar:

- En el cuadro y gráfico N° 24 de la guía de observación realizada a los docentes que manifiesta: **¿LA METODOLOGÍA UTILIZADA POR EL DOCENTE EN CUANTO A LA ENSEÑANZA DE LA MATERIA POR MANTENER HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA CREA INTERÉS EN LOS ALUMNOS?**, en la cual los resultados que se obtuvieron fueron de 64% para la opción no, es decir que la forma como se imparte la materia no crea interés en los estudiantes por mantener buenos hábitos saludables de vida durante sus actividades diarias.
- En el cuadro y gráfico N° 25 de la guía de observación realizada a los docentes que manifestaba **¿EL DOCENTE DA EJEMPLO A LOS NIÑOS/AS SOBRE LOS BUENOS HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA?**, el 46% solo a veces da ejemplos de buenos hábitos saludables de vida a través de su presencia física. El 36% se pudo ver que si sirven de buena guía para sus estudiantes, como ejemplo para que ellos formen y mantengan hábitos en su formación diaria.
- En el cuadro y gráfico N° 26 antela interrogante aplicada a los docentes en la guía de observación, la misma que decía: **¿DURANTE LAS HORAS DE CLASE EL DOCENTE CONCIENTIZA A LOS NIÑOS Y NIÑAS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO Y ASEO PERSONAL?**, en donde se obtuvo como resultado que el 55% de los docentes no concientiza a los niños y niñas sobre la importancia del cuidado y aseo personal a través de las clases que imparte en las ciencias naturales. Cabe mencionar que un 27% si lo hace durante el desarrollo de su jornada de trabajo.

Los resultados expuestos determinan ante la hipótesis planteada que la metodología de enseñanza de las ciencias naturales es adecuada para generar aprendizajes respecto a otros ámbitos de la materia, más no en lo que refiere a la formación de hábitos saludables de vida.

La segunda hipótesis específica se la pudo comprobar:

- En el cuadro y gráfico N° 5 de la encuesta realizada a los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles en la cual se deseaba conocer: **¿CUÁNTAS VECES SE BAÑA EN LA SEMANA?**, para lo cual los resultados fueron 63% lo realizan de 3 a 5 veces a la semana, y un 31% es decir la tercera parte que lo hace todos los días.
- En el cuadro y gráfico N° 11 de observación realizada a los niños y niñas se deseaba conocer si ellos **¿PONE EN PRÁCTICA LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS SOBRE LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN SU VIDA DIARIA?**, en donde el 67% solo lo hace a veces, ponen en práctica en sus actividades.
- En el cuadro y gráfico N° 13 en donde en la pregunta **¿CEPILLA SUS DIENTES DIARIAMENTE EN LA MAÑANA?**, se obtuvo como resultado que el 49% solo a veces, el 25% si lo hace, es decir que falta concientizar a los niños y niñas sobre la limpieza de sus dientes.
- En el cuadro y gráfico N° 14 ante la pregunta **¿SE VE QUE LOS OÍDOS DE LOS NIÑOS/AS SON LIMPIADOS CON FRECUENCIA?**, en la cual se constató que el 49% solo lo realiza a veces, es decir no muestran una permanente limpieza en sus oídos.
- En el cuadro y gráfico N° 15 donde se deseaba conocer si **¿EL NIÑO /A SE DA UN BAÑO ANTES DE ASISTIR A LA ESCUELA?**, para lo cual se obtuvo como resultado que solo el 18% si lo hace, mientras que el 45% lo realiza a veces.
- En el cuadro y gráfico N° 16 ante la pregunta **¿MANTIENE UNA BUENA PRESENTACIÓN PERSONAL?**, constatando que el 47% solo lo realiza a veces y que hay un 17% que nunca mantiene una buena y adecuada presentación personal, lo cual debe mejorar.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 CONCLUSIONES

- No todos los padres y madres de familia, así como los docentes conocen la importancia de que los niños y niñas tengan una buena alimentación desde una edad temprana como forma de desarrollar de mejor manera sus habilidades psicosociales y motoras, las mismas que están en proceso de crecimiento y adaptación.
- La metodología de enseñanza de las ciencias naturales no tiene gran influencia en la formación de hábitos saludables de vida de los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles, puesto que los docentes se dedican a impartir sus clases a través de la utilización de los diversos métodos y técnicas presentes en la materia pero para dar a conocer actividades de tipo científico y experimental y no de inculcar y/o mantener la formación de hábitos de salud.
- Los docentes no realizan un seguimiento y control respecto a la limpieza personal y cuidado físico de los niños y niñas, lo cual debería ser una constante no solo en la materia de ciencias naturales pero si más en ella, por tener dentro de su plan de estudios un espacio dedicado al mantenimiento y cuidado del cuerpo.
- Los padres y madres de familia no realizan en casa un control permanente respecto a los hábitos saludables de vida que sus hijos e hijas tienen, esto debido a muchos factores internos como externos como la falta de tiempo, el estilo de vida, los horarios de trabajo, entre otros., haciendo que sus hijos e hijas no tengan un cuidado permanente en lo que refiere a la limpieza de sus cuerpos.
- Los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles no presentan un aspecto físico adecuado en su totalidad, existiendo un alto número de ellos que no ejecutan un cuidado y aseo personal a su cuerpo, además descuidan el realizar ciertas actividades para mejorar su salud, careciendo de una alimentación sana para su edad.

## 5.1 RECOMENDACIONES

- Los padres y madres de familia, así como los docentes deben conocer de la importancia de la buena alimentación durante la infancia, la cual es necesaria para lograr un buen estado de salud y un desarrollo óptimo de sus actividades, siendo a la vez útil para prevenir enfermedades de alta incidencia en edades posteriores, para lo cual se recomienda realizar una campaña interna en la escuela en donde a través de charlas educativas se dé a conocer a los involucrados, los alimentos básicos y esenciales que debe consumir un niño durante su etapa escolar.
- Desarrollar una propuesta que permita mejorar los hábitos saludables de vida de los niños y niñas de la escuela Dr. Medardo Cevallos Miles, en la cual ellos puedan optimizar el cuidado de su salud, así como su presentación física a través del uso de técnicas modernas e innovadoras y con la participación de todos los involucrados.
- Que los docentes incluyan dentro de su proceso metodológico de enseñanza de la materia de ciencias naturales un espacio permanente al cuidado y mantenimiento de hábitos saludables de vida, a través de técnicas metodológicas que hagan que los niños y niñas mejoren su presentación y cuidado personal, el mismo que tenga un control y seguimiento por parte de los docentes, autoridades y padres y madres de familia.
- Realizar charlas participativas en donde los padres y madres de familia puedan involucrarse junto a los niños y niñas y a los docentes a fin de que conozcan la importancia de ingerir ciertos alimentos, de realizar actividades físicas y de mantener un cuidado de aseo y limpieza personal a fin de mejorar la realidad actual.
- Hacer un plan de estudios en conjunto con las asignaturas de ciencias naturales y cultura física en donde participen los docentes y los niños y niñas, en la cual ellos puedan realizar actividades físicas que les permitan mejorar su salud, además de dar a conocer sobre los cuidados y hábitos de higiene.

## CAPITULO VI

### PROPUESTA

#### 6.1 DATOS INFORMATIVOS

La siguiente es una propuesta didáctica para la enseñanza de las ciencias naturales que fomente hábitos saludables de vida en los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Miele de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo, la cual tiene para su conocimiento los siguientes datos informativos:

- Institución: Escuela Medardo Cevallos Miele
- Tipo: Fiscal – Mixta
- Grupo Meta: Estudiantes de la escuela
- Campo: Educación
- Área: Ciencias Naturales
- Aspecto: Hábitos saludables de vida

#### 6.1.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

GUÍA DIDÁCTICA - MULTIMEDIA PARA EL FOMENTO DE LA ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DR. MEDARDO CEVALLOS MIELES DE LA PARROQUIA ANDRÉS DE VERA DEL CANTÓN PORTOVIEJO

#### 6.1.2 PERÍODO DE EJECUCIÓN

- **FECHA DE INICIO:** La propuesta se la plantea desarrollar en el próximo año lectivo es decir: 2010 – 2011.
- **FECHA DE FINALIZACIÓN:** No presenta fecha de finalización ya que una vez planteada la propuesta en la escuela Dr. Medardo Cevallos Miles se espera que sus directivos la apliquen de forma permanente.

### 6.1.3 DESCRIPCIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

- **BENEFICIARIOS DIRECTOS:** Los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Miles
- **BENEFICIARIOS INDIRECTOS:** Los docentes, autoridades de la escuela, padres y madres de familia y población involucrada.

### 6.1.4 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

- País: Ecuador
- Provincia: Manabí
- Cantón: Portoviejo
- Parroquia: Andrés de Vera
- Institución: Escuela Medardo Cevallos Miele

## 6.2 INTRODUCCIÓN

El material didáctico que acompaña esta propuesta de ciencias naturales, en el área de hábitos saludables de vida va acompañada de un cuidadoso diseño y elaboración multimedia que permita obviar las dificultades que hay en el aprendizaje de estos hábitos dentro del aula de clases, cuando existen grandes falencias en los hogares para crear e indagar sobre los mismos

La guía didáctica constituye un instrumento que apoya al estudiante en el estudio independiente, puesto que depende de él acogerse al programa multimedia y practicarlo, el cual no solo fomentará un hábito sino que permitirá hacerlo de forma divertida, original e innovadora. Dentro de los aspectos que caracterizan la guía didáctica está el presentar información acerca del contenido, orientar en relación a la metodología establecida y enfoque del curso.

Los componentes básicos considerados para una guía didáctica son: índice cuya función es ubicar los temas de la manera más rápida posible;



presentación en donde se expone el propósito general; objetivos que identifican los requerimientos a fin de orientar el aprendizaje; resumen que incluye los puntos fundamentales del tema correspondiente; desarrollo del contenido; actividades para el aprendizaje; ejercicios de auto evaluación y bibliografía de apoyo. Sin embargo no debemos olvidar que la estructura de la guía didáctica obedece a las condiciones que la institución patrocina.

La propuesta didáctica presentada en esta tesis de grado está diseñada con la finalidad de que los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Miles de la ciudad de Portoviejo, puedan mejorar los hábitos saludables de vida que tienen los que carecen de ellos puedan crearlos y mantenerlos en sus vidas, como forma de mejorar su estilo y calidad de vida.

Para lo cual a través de una propuesta didáctica multimedia los estudiantes puedan conocer más sobre estos hábitos, lo que deben y que no consumir en su alimentación diaria, cómo y por qué deben mantener limpio su cuerpo, qué técnicas, clases y rutinas de ejercicios deben practicar, qué cantidad de alimentos deben ingerir, entre otros. Todo esto a través de dinámicas planteadas en el Cd multimedia, en donde los estudiantes podrán aprender de forma dinámica, innovadora y original. La idea surge ante la necesidad de hacer que los estudiantes mejoren los hábitos de vida que tienen, en cuanto a la forma de alimentarse, vestirse, cuidarse, limpiar su cuerpo, ejercitarse, entre otros; puesto que al enseñarle dichas temáticas con los métodos tradicionales, los estudiantes no ponen total interés en aprender y sobre todo en practicarlo, ya que los contenidos expuestos en el aula solo representan una materia que deben aprender, más no llevar a la práctica y vida diaria.

A través de una técnica multimedia se podrán lograr varios factores en los estudiantes ante el aprendizaje de la materia o tema en específico, como:

- Mejorar el aprendizaje
- Incrementar la retención

- Aumentar la motivación
- Reducción de tiempo de aprendizaje
- Consistencia pedagógica

Los juegos y simulaciones multimedia pueden usarse en ambientes físicos con efectos especiales, con varios usuarios conectados en red, o localmente con un computador sin acceso a una red, un sistema de videojuegos, o un simulador.

### 6.3 JUSTIFICACIÓN

El plantear una propuesta que contemple una guía didáctica - multimedia para el fomento de la enseñanza - aprendizaje de hábitos saludables de vida en los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo, es de gran **beneficio** para las personas involucradas puesto que se tratará de adaptarlos a una técnica moderna de enseñanza así como a indagar y profundizar sobre los temas propuestos en la guía multimedia.

La **importancia** de la guía operativa propuesta en esta tesis radica en la necesidad que existe en que los estudiantes mejoren los hábitos saludables de vida que tienen, y/o creen los hábitos de los que carecen a fin de que desde niños mejoren su aspecto físico, estilo de vida y hábitos de salud.

No se debe olvidar la **relevancia educativa** que esta propuesta plantea desarrollar en los estudiantes que se vean beneficiados, ya que se sale de la monotonía pedagógica en donde las clases y aprendizaje solo es basada en métodos tradicionales, además de hacer uso de una técnica actual y de gran necesidad de ser aprendida y practicada.

Además es propuesta que cuenta con los **recursos necesarios**; humanos (autoridades, docentes, estudiantes y padres y madres de familia de la

escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles), materiales (de oficina, bibliográfica, de computación), técnicos (programa multimedia) y financieros (dinero para desarrollar la propuesta).

Su **factibilidad** se basa en que se cuenta con el apoyo de todas las personas involucradas para ejecutarla, así como para llevarla a la realidad y práctica educativa; en donde se pretende contar con recursos propios o autofinanciados para la creación de esta propuesta didáctica multimedia.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Fomentar a través de un recurso didáctico multimedia la enseñanza - aprendizaje de hábitos saludables de vida en los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo, en donde se pueda concientizar a los niños y niñas de la importancia de mantener dichos hábitos.

### **6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Enseñar teorías, técnicas y conceptos relacionados a la práctica de hábitos saludables, como forma de mejorar el estilo y calidad de vida de los niños y niñas que estudian en dicha institución de forma interactiva y dinámica.
- Implantar dentro y fuera del aula de clases un sistema didáctico atractivo, moderno y divertido que fomente hábitos saludables de vida en los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles.
- Incentivar a los estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles para que mantengan en sus vidas hábitos saludables que les permitan perfeccionar su calidad y estilo de vida a través de diversas técnicas incentivadoras.

## 6.5 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### GUÍA DIDÁCTICA:

- Para García Aretio (2002, p. 241) La Guía Didáctica es "el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma".
- Mercer, (1998: p. 195), la define como la "herramienta que sirve para edificar una relación entre el profesor y los alumnos".
- Castillo (1999, p.90) complementa la definición anterior al afirmar que la Guía Didáctica es "una comunicación intencional del profesor con el alumno sobre los pormenores del estudio de la asignatura"

### MULTIMEDIA:

- Es la combinación del poder del ordenador con medios tales como videodiscos ópticos, CD-ROM, los más recientes Compact video-discos, video interactivo digital y Compact-Disk interactivo; tal combinación produce programas que integran nuestras experiencias en un solo programa (Veljkov, 1.990)
- Permite a los aprendices interactuar activamente con la información y luego reestructurarla en formas significativas personales. Ofrecen ambientes ricos en información, herramientas para investigar y sintetizar información y guías para su investigación (Schlumpf, 1.990)
- Intento de combinar la capacidad autoexplicativa de los medios audiovisuales con el texto y fotografías para crear un medio nuevo de comunicación único en la pantalla del ordenador (Lynch, 1.991)
- Integración de dos o más medios de comunicación que pueden ser controlados o manipulados por el usuario mediante el ordenador; video, texto, gráficos, audio y animación controlada con ordenador; combinación de hardware, software y tecnologías de almacenamiento incorporadas para proveer un ambiente de información multisensorial.

- Uso de texto, sonido y video para presentar información; hace que la información cobre vida (Jamás, 1.993)

Construir una presentación multimedia es como hacer una película, se definen los objetivos de la presentación, se recopila la información, se escribe un guión y se diseña su estructura por medio de un diagrama de flujo; después se producen los materiales digitales.

### **VENTAJAS DE LAS MULTIMEDIA EN LA EDUCACIÓN:**

#### **a) Mejora el aprendizaje**

- Explora libremente
- El alumno pregunta cuando lo necesita
- El alumno repite temas hasta dominarlos

#### **b) Incrementa la retención**

- Puede interactuar
- Recibe y capta la información a través de imágenes, textos y sonidos.

#### **c) Aumenta la motivación**

- Las animaciones y sonidos resultan atractivas
- El alumno se convierte en protagonista de su propio aprendizaje, lo que significa mayor motivación y menor distracción.

#### **d) Reducción de tiempo de aprendizaje**

- El alumno impone su propio ritmo
- La información es comprensible
- La instrucción es personalizada

#### **e) Consistencia pedagógica**

La calidad de la enseñanza no varía de una clase a otra ni de un colegio a otro.

## **HÁBITOS SALUDABLES**

Los hábitos relacionados con la alimentación y el ejercicio se aprenden, los niños no nacen sabiendo lo que es "bueno" para ellos, los niños observan y hacen lo que hacen sus padres y sus hermanos. Quieren comer lo que todos los demás comen, y quieren hacer lo que ven hacer a los otros miembros de la familia.

Parte de la responsabilidad como padres es enseñarle a sus niños a llevar vidas sanas ahora y cuando sean adultos, el mejor momento para comenzar a enseñar estas lecciones a los niños / as es cuando están pequeños, antes de que las opciones no saludables se conviertan en malos hábitos. Cuando un padre/madre les enseña a sus niños hábitos saludables es importante practicar lo que predica. Simplemente, con decirles a los niños qué no deben hacer no funciona; ellos también necesitan ver que sus padres eligen comportamientos sanos.

## **HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada; no sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud.

El comer saludable significa elegir alimentos de todos los grupos alimentarios que proporcionen nutrientes (vitaminas, minerales, fibra) para su cuerpo, también significa asegurarse de comer el número y tamaño de porciones recomendado para su peso. La hora de la comida en las familias es muy importante, siempre que sea posible, es necesario programar las comidas para una hora específica.

La alimentación de los niños en los primeros años de vida es fundamental para el resto de la vida. Los hábitos que los padres logren formar en sus

hijos serán los que el niño repetirá más adelante. Por lo que, si el niño llega a tener problemas de sobrepeso, será más fácil para él volver a su peso ideal.

Los niños responden bien a calendarios fijos, y tienden a comer menos entre comidas y a evitar comer en exceso cuando las comidas se sirven a horas programadas. Se debe crear un ambiente tranquilo y sin apresuramiento, y servir las comidas en el mismo lugar— ya sea en la cocina, el comedor o cualquier otra área— donde no existan distracciones, esto ayudará a que todos se concentren en la comida y en los demás miembros de la familia. Es importante hacer que el comer sea una experiencia placentera y divertida, donde los miembros de la familia puedan interactuar unos con otros mientras aprenden a comer alimentos saludables.

### **HÁBITOS DE EJERCICIO Y ACTIVIDADES FÍSICAS**

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, se debe considerar la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma.

Con respecto a Actividad Física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: "cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros", y "todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas". Considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes

dimensiones, formas y/o sub-categorías. La práctica de ejercicio físico diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado, por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la televisión.

### **HIGIENE PERSONAL**

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, aunque es una parte importante de nuestra vida cotidiana en la casa, la higiene personal no es sólo acerca de tener el pelo bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de los trabajadores en el sitio de trabajo. Los trabajadores que prestan atención a su higiene personal pueden prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades, reducir su exposición a productos químicos y contaminantes, y evitar el desarrollo de alergias a la piel, trastornos de la piel y sensibilidad a sustancias químicas.

El lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades, lavándose bien las manos con agua y jabón ayudan a eliminar los gérmenes, contaminantes y sustancias químicas, también puede prevenir la contaminación por ingestión y la contaminación cruzada de los objetos y las superficies que tocamos.

Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son una base importante en la educación de nuestros hijos o los menores a nuestro cargo. Las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos ámbitos sino en mantener una buena presencia también. La higiene personal no solo abarca la ducha sino que debemos preocuparnos de otros aspectos como: aseo bucal, limpieza de oídos, orejas, pies y manos, cara, entre otros.



## 6.6 ACTIVIDADES

La actividad a desarrollar para la presente propuesta es la creación de dos CD multimedia los mismos que estará destinados para dos grupos focales, de acuerdo a la capacidad motriz, intelectual y de desarrollo de cada uno de ellos, acorde a su edad:

- Uno para segundo, tercer y cuarto año de básica
- Otro para quinto, sexto y séptimo año de básica

Cada CD, contará de seis enlaces diferentes, los mismos que tendrán una diversidad de opciones y alternativas para que el estudiante pueda desarrollar y a la vez aprender sobre cómo fomentar y/o mejorar sus hábitos saludables de vida. Dicho CD podrá ser utilizado en clases ya sea a través de un proyector en donde los estudiantes puedan participar grupalmente o en su efecto de forma individual en una computadora, ya sea en el salón de clases de computación o en los hogares de cada niño/a.

La temática del CD multimedia es la siguiente:

1. **Juego de clasificación:** Se presentará un sinnúmero de fotografías con distintas imágenes que muestran diversas actividades, en donde el estudiante tendrá que clasificarlas en dos columnas a través del arrastre de las imágenes (con el ratón), en una los hábitos saludables y en la otra los hábitos no saludables.

**Ejemplo:**





2. **Juego de verdadero o falso:** Se presentará un video que narrará una historia sobre la importancia de tener y adquirir hábitos saludables de vida desde los primeros años de existencia, en donde posteriormente se realizarán preguntas de verdadero o falso en donde los estudiantes irán adquiriendo puntos de acuerdo a las respuestas correctas.

**Ejemplo:**

En el video dicen que es bueno...

- ( ) Comer mucha grasa
- ( ) Caminar media hora al día
- ( ) Desayudar todos los días
- ( ) Comer frutas diariamente
- ( ) Hacer deportes
- ( ) Ingerir muchas hamburguesas, papas fritas, pizza.

3. **Identificando los propios hábitos saludables y no saludables de vida:** Se presentará una lista de muchos hábitos saludables y no

saludables de vida, en la cual el niño o niña tendrá que elegir de forma correcta cuáles considera él o ella que tiene.

**Ejemplo:**

- Como muchas frutas

Porque **contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes** necesarios para proteger nuestra salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen **fibra**, que favorece la digestión, baja el colesterol y el azúcar en la sangre.

4. **Completar la frase:** Se presentará una lista de varias frases en donde el estudiante deberá completarlas con palabras expuestas en la parte inferior de todas las frases (una o dos palabras de acuerdo a la línea de puntos de cada una)

**Ejemplo:**

- Un buen desayuno debe tener pan, \_\_\_\_\_, tostadas y \_\_\_\_\_
- Es muy importante caminar todos los días \_\_\_\_\_ minutos
- Lavarse los \_\_\_\_\_ tres veces al día evita las caries
- Se debe evitar comer muchas \_\_\_\_\_
- El baño diario ayuda a estar \_\_\_\_\_

5. **Leer las siguientes frases y contestar:** Se presentará varias frases, las cuales las puede contestar el alumno a través de la computadora, de acuerdo a las respuestas se entregarán premios, los cuales consisten en consejos para una vida saludable.

**Ejemplo:**

- **Para una vida saludable se necesita cuidar la alimentación.**  
¿Qué se debe comer? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Para una vida saludable necesitamos hacer ejercicios. ¿Qué tipo de ejercicios puedes hacer según tu edad?  
\_\_\_\_\_
- Para una buena higiene se debe dar un baño diariamente. Cada cuánto tiempo te bañas: \_\_\_\_\_
- Es importante tener los dientes limpios. Porque: \_\_\_\_\_

6. **Sopa de letras:** Se presentará una sopa de letras en la cual se pedirá buscar palabras relacionadas a tener buenos hábitos saludables de vida, existiendo en tres modalidades: principiantes, intermedios y avanzados. **Ejemplo:**

G	B	A	Ñ	A	R	M	E	D	I	A	R	I	A	M	E	N	T	E
H	Y	K	Y		Y	J	B	G	B	N	E	B	E	B	F	C	V	O
J	T	O	T	C	T	F	E	D	E	O	E	B	A	E	S	C	B	P
I	F	H	E	O	E	L	R	E	R	C	A	E	A	C	A	E	J	Ñ
O	Q	E	Q	M	Q	Ñ	G	S	G	O	Q		J	C	J	P	I	G
P		C	Y	E	D	B	B	A	B	M	D	N	I	O	F	I	O	F
A	Y	E	T	R	S	F	E	Y	E	F	S	O	O	M	S	L	P	S
J	U	R	E	S	T	B	R	U	R	R	T	F	P	E	A	L	A	A
B	J	E	Q	A	V	E	G	N	G	H	O	U	A	R	J	A	J	J
M	Y	J	Y	N	F	R	E	A	T	A	O	M	J	F	I	R	B	I
N	T	E	T	O		M	Q	R	E	M	P	A	V	R	O	M	M	O
Y	E	R	E	S	S	U	D	T	Q	B	L	R	S	U	P	I	N	P
T	Q	C	Q	C	B	C	S	O	D	U	Y	A	S	T	A	S	Y	A
E	B	I	R	B	E	H	T	D	S	R	T	J	C	A	J	D	T	J
Q	E	C	G	E	R	A	R	O	D	G	E	B	A	S	F	I	E	B
D	R	I	S	R	G	A	G	S	S	U	A	E	S		S	E	Q	M
S	G	O	D	G	M	G	M	L	T	E	F	R	L	B	E	N	F	N
T	T	S		A	V	U	S	O	H	S	D	G	S	O	D	T	A	Y
R	C	A	M	I	N	A	R	S	F	A	E	E	D	A	S	E	S	T
Q	W	E	R	F	D	N	M	D	J	S	E	R	T	E	U	S	I	E
L	I	M	P	I	A	R	M	I	S	O	I	D	O	S	S	F	K	Q
B	A	E	S	B	A	E	O	A	T	Ñ	T	J	Y	R	F	S	O	D
E	A	C	K	E	A	C	A	S	A	C	O	R	R	E	R	S	A	S

## **6.7 RECURSOS**

### **6.7.1 RECURSOS HUMANOS:**

- Autoridades del Ministerio de Educación y Cultura
- Autoridades de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles
- Docentes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles
- Estudiantes de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles
- Padres y madres de familia de la escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles
- Diseñador gráfico (especialista en multimedia)

### **6.7.2 RECURSOS MATERIALES:**

- Fuentes bibliográficas de ciencias naturales, hábitos de vida y de salud, alimentación, ejercicio, vida sana, entre otros
- Materiales de computación: computadoras, impresoras, laptops, pen drive, entre otros
- Proyector
- Materiales de oficina: Cuadernos de apuntes, bolígrafos, lápices,
- Material visual (sobre hábitos saludables de vida)

### **6.7.3 RECURSOS TÉCNICOS:**

- Programas Multimediales

### **6.7.4 RECURSOS FINANCIEROS:**

- Pago a diseñador gráfico
- Pago de publicidad y diseño (carátula y presentación del producto)
- Compra de elementos técnicos (programa)
- Compra de elementos materiales
- Viáticos – imprevistos

## 6.8 PRESUPUESTO

RUBROS DE GASTOS	VALOR
Pago a diseñador gráfico	700,00
Pago de publicidad y diseño	400,00
Compra de elemento técnico	20,00
Compra de materiales	80,00
Material bibliográfico	100,00
Viáticos e imprevistos	50,00
<b>TOTAL \$</b>	<b>1.350,00</b>

## 6.9 EVALUACIÓN

Con la presentación y desarrollo de esta propuesta se pretende que los estudiantes mejoren los hábitos saludables de vida:

- **Conceptual:** Conocimiento de los conceptos básicos y necesarios relacionados al tema en estudio.
- **Metodológica:** Mostrando una metodología actual, moderna y acorde a la era actual, que les permita a los estudiantes aprender dinámicamente.
- **Actitudinal:** Creando en los estudiantes una actitud más participativa durante el desarrollo y aprendizaje de la materia.
- **Formativa:** Puesto que permitirá formar en los estudiantes hábitos saludables en su vida, no solo internamente en la escuela sino también fuera de ella.

A partir de los resultados expuestos se considera apropiado profundizar y desarrollar esta propuesta en la escuela Dr. Medardo Cevallos Miles a nivel de enseñanza, en especial a lo que refiere a la materia de Ciencias Naturales, precisamente en la formación de hábitos saludables de vida.

## PRESUPUESTO

<b>FASE DEL PROYECTO</b>		
Indagación de la información	80,00	
Adquisición de materiales	40,00	
Internet	10,00	
Trascripción del informe (borradores y final)	15,00	
Impresión (borradores y final)	30,00	
Compra de especies	16,00	
<b>SUBTOTAL</b>		<b>\$ 191,00</b>
<b>FASE DELA TESIS</b>		
Indagación de la información	200,00	
Adquisición de materiales de computación	250,00	
Adquisición de materiales de oficina	80,00	
Internet	40,00	
Copias	20,00	
Trascripción de informe (borradores y final)	80,00	
Impresión (borradores y final)	180,00	
Transportación y viáticos	120,00	
Empastados	20,00	
Gastos de documentación y sustentación	580,00	
Imprevistos	100,00	
<b>SUBTOTAL</b>		<b>\$ 1.670,00</b>
<b>TOTAL</b>		<b>\$ 1.861,00</b>





## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar M. La asimilación del contenido de la enseñanza. La Habana: Editorial de Libros para la Educación; 1979. Arredondo, M. (1989). Notas para un modelo de docencia: Formación pedagógica de profesores universitarios. Teoría y experiencias en México. México: ANUIES-UNAM. CESU.
- Ariasca D. Actividad física y salud. Publice Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1. 2002.
- Aguilera, César. Historia de la alimentación Madrid: Editorial Complutense, 1997.
- Ausubel, D.; Novak, J.; Hanesian, H. (1990). Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo. México: Editorial Trillas. Segunda Edición.
- Aufman, M, Y L.Fumagalli. Enseñar ciencias naturales. Reflexiones y propuestas didácticas. GPaidós Educador, 1999. Bender, A. E. Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos. Zaragoza: Editorial Acribia, 1994. Obra de consulta con los términos más comunes utilizados en nutrición.
- Colectivo de autores (1996). Tendencias pedagógicas contemporáneas. Universidad de La Habana. Centro de Estudios para el Perfeccionamiento de la Educación Superior (CEPES). Colombia: 1ra Edición. El Paira. Editora e Impresora Siglo 17.
- David Chaney, Estilos de vida. 1ª imp. edición (11/2003) García Rollán, M. Alimentación humana. Errores y sus consecuencias. Madrid: Ediciones Mundi-Prensa, 1990. Obra de carácter divulgativo.
- Grande Covián, Francisco. Alimentación y nutrición. Barcelona: Ediciones Salvat, 1985. Obra de divulgación sobre la alimentación y nutrición humana.
- Hayes, P. R. Microbiología e higiene de los alimentos. Zaragoza: Editorial Acribia, 1993. Obra de carácter divulgativo.
- Instituto Nacional de Nutrición (2002). Pasito a Pasito los niños crecen sanitos. I.N.N., Caracas, Venezuela Martínez Falero, Jesús. La

- ciencia de la nutrición, alimentación y dietética. Madrid: Ediciones Roche, 1985. Obra de carácter divulgativo.
- Manfred Max Neef. Desarrollo a Escala Humana. CEPAAUR. Medellín. 1997
  - MUDRIK A. La Educación y la Enseñanza: Una Mirada al Futuro.— Moscú: Editorial Progreso 1991.
  - Maslow, A. (1985). El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser. Bs. Aires: Troquel.
  - Minnick C. y D. Alvermann. Una didáctica de las Ciencias. Procesos y aplicaciones. Ed. Aique, 1994. Pérez Gómez, A. (1992). La función y formación del profesor en la enseñanza para la comprensión: Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Ediciones Morata.
  - Piaget J. Seis estudios de psicología. Corregidor. Buenos Aires: Barral; 1975. p.35-41. Redondo Rojo, J. (1997). La dinámica escolar: de la diferencia a la desigualdad. Revista de Psicología. Facultad de Ciencias. Chile. Universidad de Chile. Volumen VI, Edición Electrónica.
  - Remacha González, María Sagrario. La alimentación humana. León: Ediciones Mañana, 1982. Obra de carácter divulgativo.
  - Riba Sicart, M. Manual práctico de nutrición y dietética. Madrid: Ediciones Mundi-Prensa, 1993. Manual divulgativo sobre diferentes aspectos de la nutrición.
  - Redondo Rojo, J. (1997). La dinámica escolar: de la diferencia a la desigualdad. Revista de Psicología. Facultad de Ciencias. Chile. Universidad de Chile. Volumen VI, Edición Electrónica.
  - Rojas, Velásquez Freddy (Junio de 2001). «Enfoques sobre el aprendizaje humano» (PDF) pág. 1. Consultado el 25 de junio de 2009 de 2009. «Definición de aprendizaje»
  - Sobel, David S. & Ornstein, Robert. Manual de la salud del cuerpo y la mente. Editorial Kairos
  - Weissmann, H.(comp.). Didáctica de las Ciencias Naturales. Aportes y reflexiones. Paidós, Buenos Aires, 1993.

INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS  
CENTRO NACIONAL DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS  
INVESTIGACIÓN EN NEUROCIENCIAS

El presente informe describe los resultados obtenidos en el estudio de la actividad eléctrica de las células nerviosas durante el aprendizaje de una tarea motora.

Los datos obtenidos muestran que la actividad eléctrica de las células nerviosas cambia de manera significativa durante el aprendizaje de una tarea motora.

# ANEXOS

**UNIVERSIDAD SAN GREGORIO DE PORTOVIEJO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CIENCIAS NATURALES**

**GUÍA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LAS ESCUELA DR. MEDARDO CEVALLOS MIELES DE LA PARROQUIA ANDRÉS DE VERA DEL CANTÓN PORTOVIEJO**

**OBJETIVO GENERAL:** Determinar si la metodología de las ciencias naturales influye en la formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes de la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mielles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO	A VECES
1	¿Cepilla sus dientes diariamente en la mañana?			
2	¿Se ve que los oídos de los niños/as son limpiados con frecuencia?			
3	¿El niño/a asiste a la escuela habiéndose dado un baño diario?			
4	¿Mantiene una buena presentación personal?			
5	¿Realiza actividades físicas?			
6	¿El niño/a llega desayunado a la escuela?			
7	¿El niño/a es demasiado gordito para su edad y estatura?			
8	¿Los niños y niñas llevan un lonche diario?			
9	¿En la hora de recreo come mucha golosina?			
10	¿Come mucha comida chatarra?			
11	¿Cómo influye la metodología impartida en ciencias naturales para cambiar los malos hábitos de salud?			

UNIVERSIDAD SAN GREGORIO DE PORTOVIEJO  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
 CARRERA DE CIENCIAS NATURALES

**GUÍA DE OBSERVACIÓN A LOS DOCENTES DE LAS ESCUELA DR.  
 MEDARDO CEVALLOS MIELES DE LA PARROQUIA ANDRÉS DE VERA  
 DEL CANTÓN PORTOVIEJO**

**OBJETIVO GENERAL:** Determinar si la metodología de las ciencias naturales influye en la formación de hábitos saludables de vida de los estudiantes de la Escuela Dr. Medardo Cevallos Mieles de la parroquia Andrés de Vera del cantón Portoviejo.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO	A VECES
1	¿La metodología utilizada por el docente en cuanto a la enseñanza de la materia crea interés en los alumnos?			
2	¿El docente desarrolla modelos científicos en el aula?			
3	¿Permite el docente que el alumno cree sus propios proyectos científicos?			
4	¿La metodología que utiliza el docente en cuanto al aprendizaje de las ciencias naturales enseña hábitos saludables de vida en sus estudiantes?			
5	¿Se hacen exposiciones de proyectos científicos en el aula?			
6	¿Aplica los diferentes métodos de enseñanza de las ciencias naturales en el aula de clase?			

UNIVERSIDAD SAN GREGORIO DE PORTOVIEJO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CIENCIAS NATURALES

ENCUESTA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LAS ESCUELA DR. MEDARDO  
CEVALLOS MIELES DE LA PARROQUIA ANDRÉS DE VERA DEL CANTÓN  
PORTOVIEJO

1. ¿Cuántas veces al día cepilla sus dientes?  
 una  
 dos  
 tres
2. ¿Limpia sus oídos con frecuencia?  
 sí  
 no  
 a veces
3. ¿Realiza una limpieza diaria a su cabello?  
 sí  
 no  
 a veces
4. ¿Muestra su uniforme limpio y completo todos los días?  
 sí  
 no  
 a veces
5. ¿Se da un baño diario?  
 sí  
 no  
 a veces
6. ¿Realiza actividades físicas (deportes) con frecuencia?  
 sí  
 no  
 a veces
7. ¿Consume sus tres comidas diarias?  
 sí  
 no  
 a veces
8. ¿Cómo es su contextura física?  
 De mucho peso  
 De poco peso
9. ¿Qué alimentos cree usted que debe consumir para tener una buena salud?  
 frutas  
 verduras y vegetales  
 carnes - pescados  
 comida chatarra  
 frituras
10. ¿En su casa comen muchas verduras y vegetales?  
 sí  
 no
11. ¿Come mucha comida chatarra? (chitos, salchipapas, pizza, hamburguesas)  
 sí  
 no  
 a veces
12. ¿Pone en práctica los conocimientos adquiridos sobre la formación de hábitos saludables en su vida diaria?  
 sí  
 no  
 a veces

## ÁRBOL DEL PROBLEMA



## ÁRBOL DE SOLUCIONES





# Historial Fotográfico



# Historial Fotográfico

