

**CENTRO EDUCATIVO
PECOS Y PECAS**



PROYECTO DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2019

VIVO SALUDABLE

PROYECTO TRANSVERSAL

2019

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

1. LECTURA DE CONTEXTO

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

2.2. Pregunta problematizadora

2.3. Objetivos

2.2.1. Objetivo General

2.2.2 Objetivos Específicos

2.4. Justificación

3. MARCO REFERENCIAL

3.1. Antecedentes

3.2. Marco teórico

3.3. Marco Conceptual

3.4. Marco Normativo

4. METODOLOGÍA

4.1. Plan de acción

4.2. Componentes del plan de acción

4.3. Cronograma de actividades

4.4. Matriz pedagógica para la construcción de estrategias didácticas

INTRODUCCIÓN

El concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los alumnos así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos, y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental. Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, la promoción de la salud, tiene que ver principalmente con el desarrollo de los patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y de educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación. Las instituciones educativas se constituyen como los entornos idóneos para la formación de hábitos y conductas saludables, no sólo de los educandos sino —a través de ellos— también en sus familias. Los niños, niñas y adolescente pueden convertirse en agentes de cambio en cuando estos se apropien y transfieran sus conocimientos, prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de su comunidad. La escuela se constituye en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y la comunidad toda trabajan por un fin común: propiciar en los niños el desarrollo de habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible.

1. LECTURA DE CONTEXTO

El Centro Educativo Pecos y Pecas, ubicada en el municipio de Ocaña N.S, en el barrio Llano Echavez.

La institución ofrece a la comunidad educativa espacios y estrategias que permitan asumir los hábitos de vida saludable con responsabilidad frente al impacto de la modernidad y los cambios sociales, desde una perspectiva integral donde la cultura de vida saludable se incorpore en sus prácticas, la recreación, el deporte y la nutrición como alternativa y hábitos del diario vivir, generando así estilos de vida saludable y a la vez ayudando a las relaciones con el trabajo equipo, la autoestima, el respeto a las normas y la responsabilidad.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

Los hábitos saludables en esta sociedad no han sido adoptados como una excelente opción para tener una vida sana y saludable. Los niños son muy importantes para todas las regiones del mundo, por esto ellos deberían ser los primeros en adoptar buenos hábitos saludables para llevar una vida más sana y cuando sean adolescentes y/o adultos no tengan problema alguno o muy poco al llevar una vida plena.

La falta de orientación se ha convertido en una constante problemática para los niños, niñas, que sin rumbo hacen de su tiempo libre una pérdida en su campo formativo, ya que el mayor de los casos se refugian en la televisión, utilización de medios tecnológicos (celular, computador, Tablet) como medio de salida. Situación que hace que vayan perdiendo cada vez más su calidad humana, toma de decisión y formación integral, respeto por los demás y por sí mismo.

2.2. Pregunta problematizadora

¿De qué manera el Centro Educativo Pecos y Pecas puede ofrecer espacios para estimular alternativas de aprovechamiento de tiempo libre, en caminadas para asumir un estilo de vida saludable?

2.3. Objetivos

2.2.1. Objetivo general

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una escuela saludable.

2.2.2. Objetivos específicos

- Realizar el diagnóstico de riesgos en salud existentes en la comunidad educativa.
- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los educandos y sus familias, el consumo alimentos sanos como las frutas y verduras y sobre los peligros que representa el consumo indiscriminado de algunas comidas y bebidas.
- Divulgar conocimientos sobre el cuidado de la propia salud, el autocuidado personal y el manejo creativo del tiempo libre.

2.4. Justificación

El enfoque de Escuelas Saludables es una estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar que se desprende de las políticas públicas establecidas en el país en materia de aseguramiento de los derechos a la salud y la educación de la infancia y adolescencia en la perspectiva de desarrollo humano sostenible.

En este marco, es de importancia fundamental que al interior de las instituciones educativas garanticen entornos educativos saludables, que favorezcan el desarrollo integral de la comunidad educativa, y contribuyan a la formación de capacidades de decisión y participación dentro de los principios de respeto a los derechos humanos. Teniendo en cuenta la importancia que tiene la aplicación de la estrategia de Escuelas Saludables, para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos establecidos por el Gobierno nacional para la Promoción de la Salud física y mental en el contexto escolar.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1. Antecedentes

La estrategia de Escuelas Saludables se ha venido desarrollando en diversos países durante la última década para propiciar procesos sociales en el entorno escolar dirigidos principalmente a la atención de las necesidades biopsicosociales de niños y niñas y jóvenes, mediante alianzas y acciones coordinadas que involucran a todos los miembros de la comunidad educativa, para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población actual y futura.

En la década de los años 90 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) empezó a promover la iniciativa de Escuelas Saludables en la región centroamericana. Con una visión integral y amplia, esta iniciativa fomenta la coordinación de esfuerzos de los diferentes sectores, tanto públicos como privados, de las organizaciones locales y de la ciudadanía para el autocuidado de la salud de la comunidad en general y de los niños y los jóvenes en particular.

3.2. Marco teórico.

- **Estilo de Vida:** El hombre por sí mismo no puede lograr un desarrollo pleno e integral si no es en la relación con otros hombres. La acción de socializar cumple la función de desarrollar, en los seres humanos, la formación integral de las personas, es decir, que por medio de la convivencia los seres humanos adquirimos los conocimientos, actitudes y habilidades de una cultura determinada.

- **Hábitos:** Desde el momento de nacer, los seres humanos poseemos una serie de reflejos o instintos que nos permiten desenvolvemos en nuestro ambiente. En el transcurrir de los actos, nuevos patrones de conducta se desarrollan cada vez más complejos y equilibrados.

- **Estilo de vida saludable:** Al igual que los estilos de vida, el concepto de salud se encuentra fuertemente ligado al quehacer diario, los hábitos y las costumbres que una determinada cultura enmarca en una comunidad. No obstante, lo saludable para una sociedad, no necesariamente lo sea para otra, es decir, que hábitos y/o costumbres que son saludables para algunos no necesariamente los son para otros.

3.3. Marco conceptual

- **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.
- **HIGIENE:** Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.
- **VIDA SALUDABLE:** Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual. Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer demasiado poco. En este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado. La moda ha impulsado a las personas a bajar de peso para mostrarse sumamente delgadas, lo que lleva a muchos jóvenes a enfermedades como la bulimia y la anorexia que ponen en riesgo su vida.
- **TIEMPO LIBRE:** Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido.
- **DEPORTE:** El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica. En el transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entre ellas está el juego y la lúdica.
- **JUEGO:** Juego viene de raíz latina IOCAR, IOUCUS: que significa divertirse, retozarse, recrearse, entretenerse, le precede del latín ludicer, ludicruz; del francés ludique, ludus y del castellano de lúdrico o lúdico que significa diversión, chiste, broma o actividad relativa al juego. A nivel sociocultural se habla del juego como acciones pasadas de generación en generación. Estas conceptualizaciones y otras que existen nos han presentado la posibilidad que la lúdica va mucho más allá del mismo juego del hombre en ganar goce y placer y llega a otros estados del ser que busca un desarrollo más integral, tanto a nivel individual como colectivo.

3.4. Marco normativo

El artículo 52 de la constitución política determina que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano".

La Ley del deporte, Ley 181 de 1995, específicamente el artículo 2, donde dice que El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Apoyado en el artículo 14 del literal b, de la Ley General de Educación y que hace referencia al aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte formativo para lo cual la institución a través del área respectiva promoverá y estimulara su difusión y desarrollo; Iniciaremos la aplicación de este proyecto pedagógico.

El aprovechamiento del tiempo libre encuentra su fundamentación legal en la Ley 115 de 1994 sobre educación en sus diferentes artículos 5, 14 y 22. E

El decreto 1860 donde se reglamenta la Ley General, en su apartado III, artículo 14 manifiesta que para lograr la formación integral de los educandos se hace necesaria la implementación de actividades pedagógicas relacionadas con la educación sexual, para el uso del tiempo libre, para el aprovechamiento y conservación del ambiente y en general para todos los valores humanos.

4. Metodología

4.1. Plan de acción

Líneas de acción para la transversalidad	Acciones	Competencias
Actividades curriculares	Implementar actividades en la institución como: deporte, juegos didácticos. Incentivación a los estudiantes mediante actividades al consumo de alimentos saludables como: frutas y verduras, toma de agua	Dimensión Socio motriz
Proceso de formación con la familia y la comunidad	Orientar a los padres de familia a mejorar los hábitos saludables en casa.	Dimensión Socio motriz
Gestión directiva	Evaluación y seguimiento a la ejecución del proyecto, con el líder y docentes en general.	Dimensión Socio motriz

4.2. Componentes de plan de acción

Actividades	Fecha de realización de la actividad
Mi cuerpo	2 de abril del 2019
Mi sexo	26 de abril del 2019
¿Quién soy?	3 de mayo del 2019
¿Qué quiero ser?	30 de junio del 2019
¿Soy igual a mi compañero?	12 de junio del 2019

4.4. Matriz pedagógicas para la construcción de estrategias didácticas

Hilo conductor	Lo que queremos lograr	Competencias ciudadanas y científicas a que apunta	¿Cómo hacerlo?	¿Con quiénes?	Recursos con que contamos	¿Cómo saber que se ha logrado?
Proyecto de vida	Orientar a los estudiantes sobre los beneficios de hábitos saludables	Mantengo una adecuada higiene corporal para cuidar mi salud y la de las personas que me rodean	Priorizando lo que es y no es saludable. A través de dinámicas y actividades físicas	Estudiantes	Humanos: alumnos, docentes. Físicos: videos, integraciones de la comunidad educativa.	
Responsabilidad micro social	Participo en actividades saludables que favorecen el rendimiento académico, la asistencia y permanencia escolar y la convivencia pacífica entre otras	Participo de diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales como parte de mi formación integral	Mediante actividades lúdico recreativas como: deporte, juegos didácticos, entre otras	Estudiantes	Humanos: alumnos, docentes. Físicos: balones, aros, conos, lasos, lotería de alimentos, etc...	
El cuerpo como fuente de bienestar	Entiendo que mi cuerpo es una fuente de bienestar, lo cuido y opto por estilos de vida saludable	Practico hábitos saludables, en la escuela en mi hogar y en mi entorno	Incentivando a los estudiantes mediante actividades al consumo de alimentos saludables como: frutas y verduras, toma de agua	Estudiantes	Humanos: alumnos, docentes. Físicos: frutas, verduras, videos educativos, imágenes	