

PROYECTO SALUD PUBLICA Y HABITOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

MENTE Y CUERPO TERRITORIO SALUDABLE

INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS



LOS PATIOS, NORTE DE SANTANDER
2022

TABLA DE CONTENIDO

PROYECTO SALUD PUBLICA Y HABITOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.....	1
INTRODUCCION.....	3
JUSTIFICACION.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
OBJETIVOS	9
CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.	10
MARCO CONCEPTUAL.....	11
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	12
EL AUTOCUIDADO.	12
MARCO LEGAL	13
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	14
POBLACION	15
PERSONAS RESPONSABLES	15
EVALUACION Y SEGUIMIENTO.....	16
ANEXOS.....	17

INTRODUCCION

El concepto de estilos saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los alumnos así pueden lograr un adecuado 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 estilos de vida, 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.

JUSTIFICACION

La preocupación por el tema de los estilos de vida y su relación con la salud es un asunto de gran interés en la actualidad, toda vez que datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), indican que las enfermedades cardiovasculares son responsables de cerca del 30% de las muertes en todo el mundo y de un estimado de costo anual de cerca de 24.4 billones de dólares en cuidados de la salud, debido a estas causas en EE UU. En consecuencia, se ratifica la importancia de trabajar con los factores de riesgo principales y modificables, entre los cuales se encuentran el sedentarismo, el tabaquismo y las dietas poco sanas (OMS, 2002).

El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

Realizado una presunción diagnóstica en nuestra institución se vislumbran tres temas claves a trabajar en la comunidad educativa como lo son: la falta de actividad física o sedentarismo, el consumo de bebidas azucaradas y el consumo de dietas con alto contenido en grasas, siendo estos tres los ejes principales en las actividades del proyecto, pero teniendo en cuenta que los hábitos y estilos de vida son la asociación de muchos más procesos.

Es por esto que nos vemos en la necesidad de crear e implementar el proyecto de SALUD PÚBLICA Y HABITOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE buscando la adopción de estos por parte de los estudiantes de nuestra institución.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

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 Colombia la definición de los lineamientos generales de la estrategia en 1997 da marco a la iniciación de un proceso participativo de acción coordinada con entre las instituciones de salud, educación, bienestar, con el auspicio de OPS/OMS.

La comunidad internacional y las autoridades territoriales han acogido la Estrategia de Escuelas Saludables como una opción de alto potencial para intervenir intersectorialmente los problemas educación asociados a la salud que afectan a los escolares.

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.

En Colombia a partir de la implementación de la Ley 100, la población escolar fue claramente identificada como el núcleo al cual deben dirigirse las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a través del Plan de Atención Básica (P.A.B.) y del Plan Obligatorio de Salud (P.O.S.)

En el municipio San Juan de Girón, la estrategia "Escuelas Saludables" se ha establecido como una iniciativa fundamentada en la filosofía de "Municipios y Comunidades Saludables" que se vienen implementando a través de los proyectos transversales que coordina la Secretaria de Educación municipal.

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente.

Cuando se hace referencia a la Educación para la Salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la Educación para la salud, se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinar y transdisciplinar dentro del currículo.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.

Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos alimenticios, profilácticos y de relacionamiento en su entorno socio-ambiental. La puesta en marcha de proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de las parcelas disciplinares.

La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable, prevención del suicidio y la toxicomanía.

La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma"; en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las utinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades física que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

Los hábitos son esas acciones que a base de repetirlas se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que todos aprendemos en nuestra infancia se convertirán, repitiéndolos, en una forma de vida en la edad adulta.

El objetivo de la educación en hábitos saludables es que los niños, sobretudo a través de sus padres, adquieran estos hábitos saludables, beneficiosos para su salud tanto física como psíquica, así como para sus relaciones familiares, conozcan como evitar problemas de salud y aprendan a controlar posibles situaciones de riesgo.

Tanto padres como hijos, cada uno en su papel, deben contribuir para mejorar y conseguir un

estilo de vida saludable en la familia, cuidando aspectos tan importantes como tener una alimentación equilibrada, realizar actividad física diaria, tener una adecuada higiene personal, colaborar en las tareas del hogar, hacer un uso racional de las nuevas tecnologías y contribuir a tener unas relaciones familiares saludables.

Los estilos de vida saludable son aquellas formas de pensar, sentir y actuar que afectan de manera positiva la salud personal, la salud de los colectivos humanos y del ambiente, las cuales están influenciados por las historias particulares de cada persona, de los grupos sociales y de las características económicas, políticas y culturales del contexto.

Es esencial que los padres asuman su responsabilidad frente a la alimentación de sus hijos e indicar que la alimentación saludable es una práctica que comienza en casa y en familia. Por eso desde el Ministerio les recordamos que:

El desayuno es la comida más importante para todas las personas y sobretodo para las niñas y niños. Nuestros cuerpos necesitan energía para funcionar y mientras dormimos nuestros niveles de energía son bajos, así que mejor empieza todos los días con un buen desayuno, ya sea para ir al colegio o al trabajo... ¡Consume un buen desayuno!, que incluya pan o galletas, leche o yogur y una fruta.

Come al menos 3 frutas al día, especialmente de las que estén en cosecha. Las frutas al igual que las verduras le aportaran a su familia las vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades.

Muévete! Haz ejercicio a diario, tus músculos y huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. Y puede resultar muy divertido.

Procura realizar algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al colegio, o subir las escaleras deprisa. También los juegos que practicas en el descanso, como el fútbol o saltar a la cuerda, son un buen entrenamiento.

Papás, brinden a sus hijos diariamente alimentos de todos los grupos. Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el sobrepeso y la vida sedentaria como la verdadera epidemia de este siglo en los países occidentales y responsables de la aparición de los problemas de salud más prevalentes en nuestra sociedad.

La Estrategia global sobre dieta, actividad física y salud, aprobada en la 57ª Asamblea Mundial de la Salud de mayo de 2004, señala que, con el fin de lograr resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, las estrategias y las políticas de salud que se apliquen deben reconocer el papel esencial de la dieta, la nutrición y la actividad física

Ante los diferentes estudios que ha realizado la OMS es evidente que el sedentarismo es la realidad más preocupante de la sociedad, causado por la inactividad física y la mala alimentación, generando estados perjudiciales para la salud. Las personas no dan la adecuada prioridad a la importancia que tiene el ejercitarse y el alimentarse correctamente, por lo

contrario, no se realiza actividad física y se alimentan inadecuadamente.

En Colombia, algunos estudios del Ministerio de la Protección Social hacen énfasis en el fomento de hábitos saludables por parte de la Sociedad, dado que “una de cada tres personas cumple con las recomendaciones de actividad física (camina como medio de transporte) y una de cada 5, cumple con las recomendaciones de actividad física en el tiempo libre.

La aplicación y generación de hábitos de vida saludables son cuestión de esfuerzo y mucha dedicación por parte de las entidades que tienen a cargo un gran número de personas, en este caso la institución académica, tiene como deber el fundamentar ampliamente a toda su comunidad de estudiantes docentes y demás, pues es desde el aula, en la interacción con el otro y consigo mismo, donde se puede recrear un aprendizaje significativo. En este sentido, El Instituto Técnico Patios Centro Dos, desarrolló una investigación participativa a través de la encuestas y de la implementación de talleres y jornadas Saludables en sus sedes escolares, bajo el enfoque de las Escuelas Promotoras de la Salud propuesto por la OMS.

Los resultados de tal consulta dan cuenta de la relevancia de generar proyectos para implementar estrategias conducentes a la apropiación del conocimiento y cambios de comportamiento que repercutan en la mejoría del estado de salud de la comunidad escolar, así como en su desempeño funcional general. El trabajo colectivo estructurado es otro de los hallazgos que lleva al establecimiento de comportamientos nutricionalmente saludables, esencia de la educación basada en hábitos y de promoción de la salud.

Al realizar el diagnóstico por medio de la encuesta nos arrojó los siguientes datos que cerca del 56% de los estudiantes realizan al menos una actividad deportiva por un periodo de tiempo de 30 minutos, mientras que el 44% no realizan una actividad deportiva a la semana.

El 45% de los jóvenes se movilizan a la institución caminando o en bicicleta todos los días, el 55% restante se movilizan en caminando o en bicicleta algunos días a la semana.

Solo el 27% de los estudiantes evitan siempre estar mas de 3 horas en actividades sedentarias y el 73% realizan actividades sedentarias por mas de tres horas en algunas ocasiones.

Por consiguiente, se demuestra que los estudiantes tiene debilidad en las realización de actividades físicas pues su realización y tiempo son deficientes.

OBJETIVOS

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.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar el diagnóstico de riesgos en salud existentes en la comunidad educativa.
- Diseñar guías que permitan la apropiación y reflexión de los contenidos relacionados con el proyecto de SALUD PUBLICA Y HABITOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.
- 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.
- Coordinar apoyo interinstitucional para la realización de jornadas relacionadas con la prevención del conductas autodestructivas y consumo de sustancias psicoactivas.

CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.

La caracterización permite referenciar e identificar las particularidades de nuestra comunidad educativa con la cual interactúa la institución, con el fin de segmentar los grupos que compartan atributos similares (grados, sedes, ubicación geográfica entre otros) y a partir de allí generar acciones que se vean reflejadas en el plan de mejoramiento.

La institución educativa Patios Centro Dos, está ubicada en la Región Oriental del departamento de Norte de Santander; cuenta con 3200 estudiantes sus edades oscilan entre 5 y 18 años dicha población estudiantil corresponde a los grados preescolar hasta undécimo.

La comunidad educativa está integrada por 6 sedes ubicadas en los diferentes barrios aledaños a Patio centro donde se encuentra la sede principal; ubicada en la Avenida 4 entre calles 27 y 28 del municipio de los Patios.

La economía de dicha población está regida por actividades informales. El nivel socioeconómico de la mayoría de la comunidad es estrato dos (2), los ingresos de las actividades económicas suplen única y exclusivamente las necesidades básicas de las familias como alimentación, vestuario y vivienda; sin embargo, en algunas oportunidades deben restringir los gastos diarios. Las creencias religiosas están enmarcadas por el catolicismo y demás doctrinas cristianas; en los grupos familiares predominan las familias extensas, conformadas por padres, tíos, abuelos y demás familiares; en segunda instancia esta la familia nuclear (padre, madre e hijos) y por último encontramos la familia monoparental y disfuncional donde los niños están bajo el cuidado de la madre quien desempeña el papel de cabeza de hogar.

Dentro de la institución educativa, se ha evidenciado que los estudiantes en horas de descanso practican en su mayoría algún tipo de actividad deportiva las cuales favorecen las relaciones interpersonales contribuyendo al desarrollo integral y social de los mismos; por otro lado, se observa también que hay estudiantes que practican el juego brusco (golpes, empujones, bromas pesadas y vocabulario soez).

De acuerdo a la encuesta realizada a los estudiantes de los grados preescolar hasta undécimo respondieron que tienen claridad sobre las partes de su cuerpo, reconocen la importancia y cuidado que deben sentir por el mismo manifestando así que la institución educativa les ha brindado orientación sobre la educación sexual y la construcción ciudadana.

Por otra parte, al hacer referencia acerca de la información que manejan sus compañeros, los medios de comunicación y el asesoramiento por parte de los padres de familia sobre el tema de educación sexual, se evidencia que en su totalidad los estudiantes manifiestan mayor tendencia a depositar la confianza en sus amigos ya que sus padres como era mencionado anteriormente se dedican a las labores de trabajo y no cuentan con espacios de diálogo; así que al crear estos vínculos de confianza entre los estudiantes se generan espacios de socialización donde se crean hábitos de respeto por sí mismo, por los demás, por su cuerpo y por el de sus compañeros.

MARCO CONCEPTUAL

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente.

Cuando se hace referencia a la Educación para la Salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la Educación para la salud, se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinario y transdisciplinario dentro del currículo.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.

Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos alimenticios, profilácticos y de relacionamiento en su entorno socio-ambiental. La puesta en marcha de proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de las parcelas disciplinares.

La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable, prevención del suicidio y la toxicomanía.

La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma"; en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades físicas que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Los estilos de vida se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa (1986) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."

La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

EL AUTOCUIDADO.

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee la persona para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar y comunitario. Según Ofelia Tobón Correa (2012), el autocuidado lo determinan factores propios de la persona y factores externos que no dependen de su control; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud.

En la perspectiva teórica de la necesidades planteadas en el desarrollo a escala humana de Manfred Max-neef (1993), uno de los aspectos que define una cultura son los satisfactores que las personas elaboran para resolver sus necesidades, en orden a tres ámbitos de interacción: En relación con la persona misma, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. En este sentido, el auto cuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianeidad de la vida en que ella transcurre (Tobón, 2012). Por lo tanto, la educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones de depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humano equilibrados.

MARCO LEGAL

El proyecto “SALUD PUBLICA Y HABITOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE” se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994- Ley General de Educación, la ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente.

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El PEI de la Institución Educativa, incluye como componente prospectivo, la creación de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento que se diseñó y aplicó para la recolección de datos fue una encuesta (ver anexo 1), dado que a partir de la información que arrojó la aplicación de la misma se obtuvo la lectura del contexto de los estudiantes del ITPC, siendo esto la base fundamental para el diseño de propuesta pedagógica y metodológica que complementa este proyecto.

El instrumento contenía un número de 10 preguntas contextualizadas de tipo linkert por proyecto transversal, la cual se diseñó con el aporte de los líderes de proyectos transversales para hacer una presunción diagnóstica "lectura de contexto" y con base en esa información se desarrolló un aplicativo en línea para realizar la encuesta a la comunidad educativa.

El instrumento fue desarrollado por docentes de la institución educativa en la plataforma cuyo nombre es www.academicodigital.com, para posteriormente aplicarla en las diferentes sedes de institución educativa a una muestra representativa.

Lo anteriormente expuesto asigna una tarea ardua y constante a educadores y padres de familia sobre la necesidad de educar para la vida, enseñar a respetar al ser humano, valorarlo y tratarlo con dignidad, fomentar la autoestima y brindar la información oportuna y necesaria sobre la importancia de las relaciones afectivas y el desarrollo de competencias para la vivencia de la sexualidad de forma segura y responsable.

El fortalecer estos espacios conlleva a los estudiantes a ser partícipes de las decisiones que son tomadas en su entorno (familiar, social y educativo), promoviendo el respeto y aceptación de creencias, la diversidad de género y raza.

POBLACION

Comunidad Estudiantil del Instituto Técnico Patios Centro Dos.

PERSONAS RESPONSABLES

Comunidad educativa Instituto Técnico Patios Centro Dos, en cabeza del señor rector Gustavo Ramírez Camargo.

EVALUACION Y SEGUIMIENTO

Los docentes de la institución deben recopilar las evidencias de la ejecución de los proyectos transversales durante el transcurso del año escolar, y aplicar un post test para medir el impacto y realizar los ajustes dentro de un plan de mejoramiento para el siguiente año lectivo.

ANEXOS

Anexo 1

DERECHOS HUMANOS

PREGUNTAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1) Ha observado y denunciado casos de robo, ventas de alucinógenos y pandillas a la salida del colegio que atentan contra la integridad de la comunidad educativa?.	☐	☐	☐	☐
2) Ha recibido orientaciones frente a la importancia de los derechos humanos en su institución?.	☐	☐	☐	☐
3) En una situación de burla, a un compañero por su condición usted reacciona en defensa de su compañero?.	☐	☐	☐	☐
4) Reconoce y respeta la autoridad de los miembros de la comunidad educativa?	☐	☐	☐	☐
5) Ante toda situación prevalece el respeto a compañeros, profesores y personal administrativo?	☐	☐	☐	☐
6) Se vive en la institución educativa la práctica de la igualdad y la no discriminación?	☐	☐	☐	☐
7) En la institución educativa se promueven normas que defienden el respeto y la resolución pacífica de conflictos?	☐	☐	☐	☐
8) Como estudiante siente que puede manifestar su opinión sin temor a ser callado o sancionado?	☐	☐	☐	☐
9) En la institución educativa se promueve el conocimiento y el ejercicio del manual de convivencia durante todo el año?	☐	☐	☐	☐

10) Conoce usted el debido proceso de las rutas de atención en la convivencia escolar?

☐
☐
☐
☐

EDUCACION PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCION PARA LA CIUDADANIA

PREGUNTAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1) Reconoce las partes de su cuerpo y las nombra correctamente?	☐	☐	☐	☐
2) En su entorno Educativo ha recibido información sobre educación sexual por parte de sus maestros?	☐	☐	☐	☐
3) Cree usted que la información que manejan sus compañeros sobre el tema de educación sexual desinforma?	☐	☐	☐	☐
4) Considera que las personas más acertadas para hablar de educación sexual por primera vez son sus padres?	☐	☐	☐	☐
5) En su hogar se respetan sus gustos y preferencias?	☐	☐	☐	☐
6) En los espacios de socialización con sus compañeros asume actitudes de respetos hacia ellos?	☐	☐	☐	☐
7) Cree que la información dada por los medios de comunicación le ha servido para tomar decisiones sobre educación sexual?	☐	☐	☐	☐
8) Mantiene relaciones armónicas en el lugar donde vive?	☐	☐	☐	☐
9) Participa activamente en las decisiones que se toman en su casa, colegio para promover el bien común?	☐	☐	☐	☐

10) Acepta las diferencias con respecto a las creencias, la diversidad de género, la raza y religión de las personas que lo rodean?

☐
☐
☐
☐

AMBIENTAL

PREGUNTAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1) Cuando consumes alimentos en envolturas, arrojas los residuos en las canecas?	☐	☐	☐	☐
2) Si ves que algún compañero arrojando basuras al piso te acercas y le dices que perjudica el medio ambiente.	☐	☐	☐	☐
3) Has participado en campañas que se han dado en tu institución educativa sobre el cuidado del medio ambiente.	☐	☐	☐	☐
4) En mi familia ha sido ejemplo a seguir pautas o conductas que favorezcan al medio ambiente.	☐	☐	☐	☐
5) He investigado sobre los recursos renovables y no renovables.	☐	☐	☐	☐
6) Uso y tengo claro los colores que son utilizados para la clasificación de las basuras.	☐	☐	☐	☐
7) No he rayado las paredes o pupitres de mi institución.	☐	☐	☐	☐
8) Me gusta participar en campañas Ambientales.	☐	☐	☐	☐
9) Me gusta participar en campañas de aseo.	☐	☐	☐	☐
10) En otros espacios diferentes a tu institución educativa te muestras ordenado y proactivo ante aseo y amor por el medio ambiente.	☐	☐	☐	☐

PROYECTO SALUD PÚBLICA Y HABITOS DE ESTILOS DE VIDA

SALUDABLE

PREGUNTAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1) Realiza al menos 30 minutos algún deporte a la semana	☐	☐	☐	☐
2) Camina o hace uso de la bicicleta para ir al colegio	☐	☐	☐	☐
3) Evita pasar 3 o más horas por día en actividades sedentarias como mirar televisión, jugar en la computadora u otras actividades que exigen estar sentados	☐	☐	☐	☐
4) Tiene el habito de consumir agua tratada o jugos naturales en vez de bebidas gaseosas o bebidas energizantes.	☐	☐	☐	☐
5) Tiene hábitos de alimentación saludables, entendiendo por ello el consumo habitual de frutas y verduras 5 o más veces al día.	☐	☐	☐	☐
6) Lava sus manos antes de comer y después de salir del baño.	☐	☐	☐	☐
7) Cepilla sus dientes al menos 2 veces al día	☐	☐	☐	☐
8) Duerme al menos 8 horas diarias.	☐	☐	☐	☐
9) Evita consumir alimentos con altos contenidos de grasas, azúcares y productos artificiales tales como comida chatarra, dulces, etc.	☐	☐	☐	☐
10) Te duchas al menos una vez al día.	☐	☐	☐	☐

