



CENTRO EDUCATIVO RURAL LA COLONIA
MUNICIPIO DE BOCHALEMA
NORTE DE SANTANDER
SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL
RESOLUCION 001728 DE 10 DE NOVIEMBRE DE 2006
DANE 254099000041
NIT 900202112-



PROYECTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
MATRIZ DE REFERENCIA

HILO CONDUCTOR	COMPETENCIA GENERAL	COMPETENCIAS ESPECIFICAS	RELACIONES CON OTROS PROYECTOS	¿COMO HACERLO?	¿CON QUIENES?	CUANDO Y DONDE	RECURSOS	PRODUCTOS
COVID 19: EL CORONAVIRUS Y COMO CUIDARNOS	QUE LOS ESTUDIANTES AYUDEN A PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS MEDIANTE ACTIVIDADES INFORMATIVAS Y PEDAGÓGICAS QUE DESARROLLEN EN LOS ESTUDIANTES LA CAPACIDAD	Saber Reconoce las medidas de bioseguridad ante el virus. Ser Identifica algunas recomendaciones importantes para cuidar su salud. Hacer Aplica acciones para prevenir el coronavirus	EDUCACION ECONOMICA Y FINANCIERA EDUCACION AMBIENTAL	Momento A: Reflexionamos preguntas de pre saberes. Observar un video Momento B: Leer un cuento Comentar la lectura del cuento. Colorear las imágenes que ayudan a prevenir. Momento C: Observar, leer y colorear Momento D: Escribir 5 acciones que debes realizar para evitar el contagio en tu familia y //o vereda.	Estudiante s, padres de familia y comunidad educativa.	Primer periodo académico. Cada uno desde casa.	Video internet cuaderno de proyecto lapiceros lápiz colores regla tijera colbón	A través de sus escritos, Sus dibujos y la participación en las diferentes actividades escolares. Además de la actitud con que asuma en el cuidado de su vida.



CENTRO EDUCATIVO RURAL LA COLONIA
 MUNICIPIO DE BOCHALEMA
 NORTE DE SANTANDER
 SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL
 RESOLUCION 001728 DE 10 DE NOVIEMBRE DE 2006
 DANE 254099000041
 NIT 900202112-



	DE AUTO CUIDA DO			Hacer el laberinto. Recortar las imágenes y pegarlas en el orden correcto				
PROTOS DE BIOSEGURIDAD: HABITOS DE HIGIENE Y BIOSEGURIDAD	ADQUIRIR HABITOS DE HIGIENE Y BIOSEGURIDAD PRESERVAN SU VIDA Y LA DE LOS DEMAS.	Saber Entiende que los buenos hábitos bioseguridad son indispensables para su cuidado y el de los demás. Ser Cuida de sí mismo y los demás acatando las normas dadas. Hacer Aplica las normas de bioseguridad en beneficio suyo y de los demás	EDUCACION AMBIENTAL EDUCACION VIAL-MOVILIDAD SEGURA	Momento A: Trabajo de dos actividades para responder Momento B: Usar el diccionario Ver un cuento en internet. Colorear las imágenes que se indican. Momento C: Responder unas preguntas. Dibujar algunos elementos de bioseguridad. Momento D: Buscar palabras en la sopa de letras	Estudiante s, padres de familia.	Segundo periodo académico Desde casa	cuaderno de proyecto diccionario español internet colores lapiceros lápiz	Desarrollo de la guía, participación de forma activa, adquiriendo buenos hábitos de cuidado



CENTRO EDUCATIVO RURAL LA COLONIA
MUNICIPIO DE BOCHALEMA
NORTE DE SANTANDER
SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL
RESOLUCION 001728 DE 10 DE NOVIEMBRE DE 2006
DANE 254099000041
NIT 900202112-



<p>LA FAMILIA: SU ROL DESDE CASA: CONVIVENCIA FAMILIAR</p>	<p>RECONOCE R QUE EN ESTA EPOCA DE PANDEMIA, SU APOORTE DE AMOR, COMPRENSION, COMUNICACION Y TOLERANCIA, FORTALECE N LA UNION FAMILIAR.</p>	<p>Saber- Reconoce la importancia de la familia en su rol desde casa Ser: Escucha activamente a su familia y sigue sus orientaciones Hacer: Construye relaciones pacíficas que lo llevan a una buena unión familiar en esta época vivida</p>	<p>Estilos de vida saludable. Educación sexual.</p>	<p><u>Momento A:</u> Ver Video del cuento: Mi familia en la pandemia Video, cuento cuarentena en familia</p> <p><u>Momento B:</u> Leer el texto Responder preguntas</p> <p><u>Momento C:</u> Inventar tres coplas donde hables de la convivencia familiar en época de pandemia.</p> <p><u>Momento D:</u> Colorear libremente unas imágenes Elaborar una cartelera donde se muestre el apoyo y colaboración que has tenido de ellos durante todo el tiempo de la pandemia.</p>	<p>Padres de familia, estudiantes y docente</p>	<p>Tercer periodo académico Trabajo en el aula</p>	<p>Videos Cuaderno Colores Lápiz Lapicero Regla Cartulina Marcadores</p>	<p>Excelente convivencia familiar, que se refleja en su actitud frente a otros.</p>
---	---	---	---	---	---	---	--	---



CENTRO EDUCATIVO RURAL LA COLONIA
MUNICIPIO DE BOCHALEMA
NORTE DE SANTANDER
SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL
RESOLUCION 001728 DE 10 DE NOVIEMBRE DE 2006
DANE 254099000041
NIT 900202112-



LAS TECNOLOGIAS: PRO Y CONTRAS: ¿CÓMO INFLUYEN EN EL SER HUMANO?	RECONOCER LA IMPORTANCIA DE CUIDAR SU SALUD CON EL AUJE DE LAS TECNOLOGÍAS EN LA VIDA COTIDIANA.	Hacer: Reconocer el peligro que puede existir si se utilizan mal las tecnologías. Saber: Conocer el impacto e influencia de la tecnología en la salud. Ser: Conocer los riesgos del abuso de la tecnología en la salud.	EDUCACION AMBIENTAL EDUCACION PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS	Momento A: Ver un video Responder preguntas acerca del video Momento B: Hacer lectura de los diferentes textos Momento C: Colorear imágenes Buscar en el diccionario. Momento D: Investigar sobre algunas de las enfermedades. Escribir ventajas y desventajas de la tecnología	Padres de familia, estudiantes y docente	Cuarto periodo académico Trabajo en el aula	Video Guía cuaderno colores Diccionario internet	Desarrollo de la guía, utilización adecuada de los aparatos tecnológicos en pro de su salud.
---	--	---	--	---	--	--	--	--



PROYECTO TRANSVERSAL: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

PRIMER PERIODO

HILO CONDUCTOR: EL COVID 19

TEMA: EL CORONAVIRUS Y COMO CUIDARNOS

INDICADOR DE DESEMPEÑO: PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS MEDIANTE ACTIVIDADES INFORMATIVAS Y PEDAGÓGICAS QUE DESARROLLEN EN LOS ESTUDIANTES LA CAPACIDAD DE AUTOCUIDADO

HOLA!

soy un VIRUS,
primo de la gripa y el
resfriado...



Y me llamo Coronavirus



A. ACTIVIDAD BASICA

1. ¿Qué has oído hablar acerca del coronavirus?
2. ¿Qué crees que puedes hacer para evitar el contagio?
3. En compañía de tu familia vas a ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=prHuClGHtmY>



B. ACTIVIDAD DE PROFUNDIZACION

1. lee en familia el siguiente cuento

ALICIA y el coronavirus



Por Salvador Macip y Emilio Urberuaga



CENTRO EDUCATIVO RURAL LA COLONIA

MUNICIPIO DE BOCHALEMA

NORTE DE SANTANDER

SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL
RESOLUCION 001728 DE 10 DE NOVIEMBRE DE 2006
DANE 254099000041



NIT 900202112-

- Papá, ¿por qué no puedo salir a jugar?
- pregunta Alicia, aburrida de estar encerrada en casa.
- Pues porque ahí fuera hay un microbio, tan pequeño que es invisible, que si te agarra hará que te pongas enferma —le contesta su padre.
- ¿Algo que no se ve puede hacer eso? ¿Cómo?
- Ven, que te lo explico.
- Aunque no los veamos, este planeta está lleno de microbios —empieza a contarle—. Están en el agua, en el suelo, en el aire... Si los pusiéramos en una balanza, ¡pesarían más que todos los animales juntos! Hay de muchos tipos. La mayoría son buenos, nos ayudan. Pero hay unos cuantos que, si nos invaden, hacen que nos sintamos muy mal
- ¿Estos son malos?
- pregunta Alicia.
- Sí. Se llaman virus. Son los microbios más pequeños y no pueden sobrevivir por sí solos. Necesitan meterse en otras células, por ejemplo las de nuestro cuerpo. Una vez dentro, lo rompen todo, porque son muy brutos, y se multiplican sin parar. Así es como causan enfermedades.
- Y este es el que nos está causando tantos problemas. Lo llamamos «coronavirus» porque, si lo miras de cerca, parece que lleve una corona. Estos bultos que tiene hacen que se enganche a las células de los pulmones y por eso da tos. Y fiebre. Es lo que pasa cuando nuestro cuerpo intenta echar a un microbio. Si tienes el virus dentro y toses, sale volando y se queda pegado a los objetos, esperando que alguien lo toque. Así salta muy fácilmente de una persona a otra.
- ¡Qué miedo!
- exclama Alicia preocupada
- ¡Será mejor que nos protejamos!—No tienes por qué asustarte: Si te pones mala te curarás pronto. El problema es que ataque a una persona mayor o a alguien que padezca otras enfermedades. Estas personas sí que lo pueden pasar muy mal.
- ¡Ah! Por eso es tan importante que nos quedemos en casa: para no contagiarnos nosotros..., pero sobre todo para no contagiara los abuelos y abuelas. —Así es. Y también para que no nos pongamos enfermos todos a la vez. ¡En los hospitales no habría camas suficientes para curar a los que se encuentran peor! Alicia sonrío.—¡Pues ahora ya no me importa tanto estar encerrada hasta que el virus se vaya! Aquí también hay muchas cosas que hacer... ¿Me ayudas con este puzle? ¡Solo tiene mil piezas!

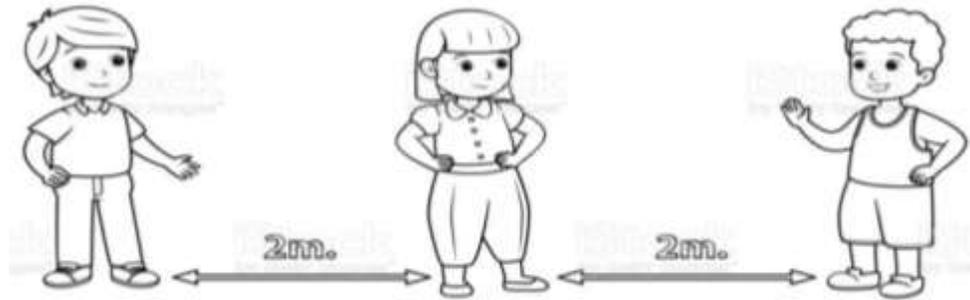
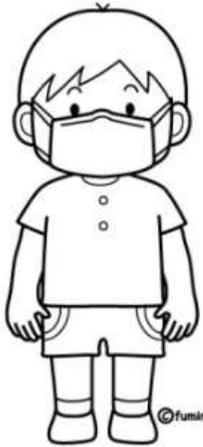
2. comenta con tu familia la lectura anterior. ¿Qué opinas?



3. Colorea las imágenes que ayudan a prevenir el coronavirus



Friiuaal



C ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Observa, lee y colorea:



NIT 900202112-

MI LIBRO

EL CORONAVIRUS

Nombre: Fecha:

© 2020 <http://heicordato.com/inspire/>

FORMAS DE TRANSMISIÓN

EL VIRUS PUEDE SER TRANSMITIDO:

- COMPARTIR OBJETOS
- CONTACTO CON UNA PERSONA ENFERMA
- BESOS Y APRETÓN DE MANO

© 2020 <http://heicordato.com/inspire/>

SÍNTOMAS

UNA PERSONA INFECTADA PUEDE PRESENTAR:

- FIEBRE
- TOS
- DIFICULTADES PARA RESPIRAR

© 2020 <http://heicordato.com/inspire/>

PREVENCIÓN

- LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE O USAR ALCOHOL EN GEL CUANDO NO PUEDE LAVARSE
- EVITE EL CONTACTO CON PERSONAS ENFERMAS SI PRESENTA LOS SÍNTOMAS
- EVITAR AGLOMERACIONES

- CUBRIRSE LA NARIZ CON UN PAÑO O PAÑUELO CUANDO ESTORNUDE
- NO TOCARSE LOS OJOS, NARIZ O BOCA CON LAS MANOS SUCIAS
- NO COMPARTIR OBJETOS DE USO PERSONAL

¿DÓNDE ESTÁ?

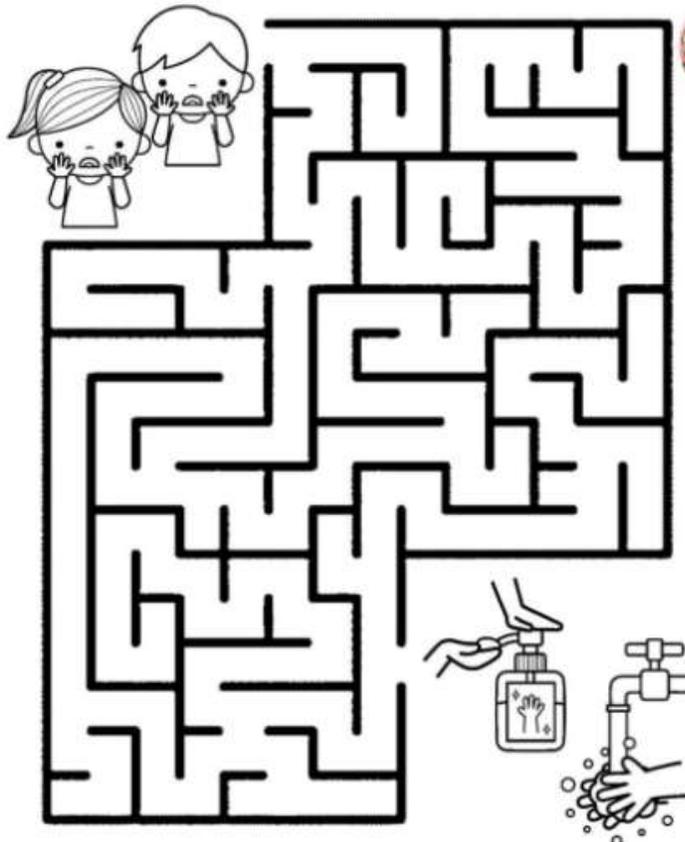
ENCUENTRE EN LA MANO 15 VIRUS QUE SE PROPAGAN. RECORDEMOS SIEMPRE LAVAR LAS MANOS PARA TERMINAR CON ESTE VIRUS.



D ACTIVIDAD DE APLICACION

1. Con ayuda de tu familia escribe 5 acciones que debes realizar para evitar el contagio en tu familia y //o vereda.

2. Ayuda a los niños a escapar del coronavirus llegando al grifo para lavarse las manos





3. Recorta las tarjetas y pégalas en el orden correcto

LAVAR LAS MANOS CORRECTAMENTE

Nombre: _____ Fecha: _____

Recorta las tarjetas y pégalas en el orden correcto

1	2	3
4	5	6

30 SEG

JABÓN



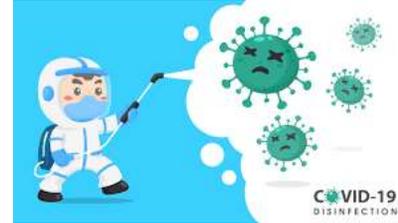
PROYECTO TRANSVERSAL: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

SEGUNDO PERIODO

HILO CONDUCTOR: PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD

TEMA: HABITOS DE HIGIENE Y BIOSEGURIDAD

INDICADOR DE DESEMPEÑO: ADQUIRIR HABITOS DE HIGIENE Y BIOSEGURIDAD PRESERVANDO SU VIDA Y LA DE LOS DEMAS.



A. ACTIVIDAD BASICA

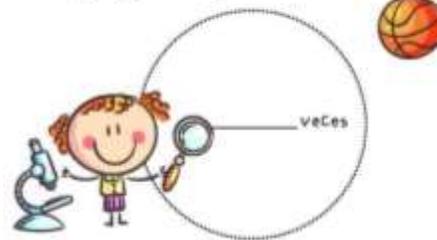
1. Responde:

A. ¿Qué actividades has hecho hoy?

-
-
-
-
-



B. ¿Cuántas veces te has lavado las manos con agua y jabón hoy?



B. ACTIVIDAD DE PROFUNDIZACION

1. Busca en el diccionario las palabras:

- Habito=
- Higiene=
- Virus=
- Protocolo=
- Contacto=
- Indefinido=
- Difundir=
- Salvaguardar=
- Indicaciones=
- Implementar



2. Ver el Cuento: Cómo me cuido del coronavirus?:

https://www.youtube.com/watch?v=_mpKS0ezddk

3. Observa las imágenes y colorea los hábitos de higiene que tu realizas



C ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Contesta las siguientes preguntas?

a. ¿Es necesario lavarse las manos para evitar el Covid 19? _____
 ¿Por qué?

b. Si sales de casa, que protección usas para evitar enfermarte de Covid? _____



c. Cuando llegas a tu casa, luego de que tuviste que salir por algo urgente, ¿Qué haces?

d. ¿Qué acciones realizas tu y tu familia para prevenir el coronavirus?

2. Dibuja algunos elementos de bioseguridad que debes usar para evitar contagiarte del Covid 19.



D ACTIVIDAD DE APLICACION

1. Busca las palabras en la sopa de letras:

Sopa de letras de Autocuidado "También cuido de Mi"

H	Á	B	I	T	O	S	Q	D	E	C	E	E
A	E	A	O	R	I	B	A	T	C	C	L	E
A	L	S	A	L	U	D	R	D	O	S	D	R
E	B	I	Y	S	I	E	U	E	M	C	U	M
R	I	C	M	C	R	T	E	J	U	C	C	R
R	E	Ó	I	E	I	E	I	E	N	O	E	O
A	N	L	U	T	N	A	U	R	I	R	T	T
L	E	Q	C	D	Ó	T	S	C	C	D	E	R
F	S	A	M	O	R	L	A	I	A	E	D	J
U	T	L	C	E	A	T	A	C	C	N	I	O
L	A	N	N	E	I	D	N	I	I	D	D	B
D	R	C	U	I	D	A	D	O	Ó	Ó	E	O
D	E	S	C	A	N	S	O	A	N	M	N	N

Palabras a encontrar:

DESCANSO
 FELICIDAD
 EJERCICIO
 ORDEN
 ACTITUD

QUERERTE
 HÁBITOS
 CUIDADO
 AMOR

SALUD
 BIENESTAR
 COMUNICACIÓN
 ALIMENTACIÓN



PROYECTO TRANSVERSAL: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

TERCER PERIODO

HILO CONDUCTOR: LA FAMILIA

TEMA: CONVIVENCIA FAMILIAR

INDICADOR DE DESEMPEÑO: RECONOCE QUE EN ESTA EPOCA DE PANDEMIA, SU APOORTE DE AMOR, COMPRESION, COMUNICACIÓN Y TOLERANCIA, FORTALECEN LA UNION FAMILIAR.



A. ACTIVIDAD BASICA

1. Ver Video del cuento: Mi familia en la pandemia

<https://www.youtube.com/watch?v=2h16jNaPhMO>

2. Video, cuento cuarentena en familia

<https://www.youtube.com/watch?v=uvAv99W1cgE>



B. ACTIVIDAD DE PROFUNDIZACION

1. Lee el siguiente texto:

Estos días en casa han sido muy importantes para fortalecer lazos con nuestros seres queridos. La situación que nos ha llevado a compartir más tiempo en nuestros hogares, ha permitido valorar aún más la armonía y comunicación familiar. Hoy queremos compartir contigo la siguiente lista de actividades para mejorar la convivencia en familia, para que la practiques junto a aquellas personas con las que vives y evites distanciamientos

- Platicar en familia.
- Compartir actividades y aficiones, como tardes de películas
- Practica actividades de relajación.
- Disfrutar de actividades artísticas. Como hacer manualidades



CENTRO EDUCATIVO RURAL LA COLONIA

MUNICIPIO DE BOCHALEMA
NORTE DE SANTANDER
SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL
RESOLUCION 001728 DE 10 DE NOVIEMBRE DE 2006
DANE 254099000041



NIT 900202112-

- Impulsar la pasión por la música.
- Destinar una tarde de juegos de mesa.
- Admirar la naturaleza.
- Cocinar en familia y hacer de las comidas espacios más amenos
- Leer juntos

2. Responde las siguientes preguntas:

a. ¿Qué actividades diferentes a las que estabas acostumbrado, realizaron en familia en esta época de pandemia por Covid 19?

b. Esta pandemia nos ha dejado muchas experiencias, tanto buenas como no tan buenas, escribe con ayuda de tu familia, un pequeño texto donde cuentes lo que viviste en esta pandemia.

c. Luego de haber compartido mucho más tiempo en familia, ¿qué cosas consideras que se deben mejorar para lograr una buena convivencia?

d. ¿Cómo es la relación con tu familia? _____ ¿mejoro? _____ o ¿empeoró?

_____ ¿Por qué? _____



CENTRO EDUCATIVO RURAL LA COLONIA

MUNICIPIO DE BOCHALEMA
NORTE DE SANTANDER
SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL
RESOLUCION 001728 DE 10 DE NOVIEMBRE DE 2006
DANE 254099000041

NIT 900202112-



e. ¿Que actividades pueden realizar para mejorar la convivencia familiar?



C ACTIVIDAD PRÁCTICA

1. Inventa tres coplas donde hables de la convivencia familiar en época de pandemia.



D ACTIVIDAD DE APLICACION

1. colorea libremente las imágenes



Convivir en familia



Respetar los gustos de los demás



Ponerme de acuerdo y ser considerado con el trabajo y las obligaciones de todos



Aceptar y valorar lo que me brindan y no pedir siempre más



Alegarme por los logros de los demás y ser cada día mejor

2. Con ayuda de tu familia elabora una cartelera donde se muestre el apoyo y colaboración que has tenido de ellos durante todo el tiempo de la pandemia.



PROYECTO TRANSVERSAL: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CUARTO PERIODO

HILO CONDUCTOR: LAS TECNOLOGIAS

TEMA: ¿CÓMO INFLUYEN EN EL SER HUMANO?

INDICADOR DE DESEMPEÑO: RECONOCER LA IMPORTANCIA DE CUIDAR SU SALUD CON EL AUGE DE LAS TECNOLOGÍAS EN LA VIDA COTIDIANA.



A. ACTIVIDAD BASICA

1. VER VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=d9V5ay3W-Rk>

2. RESPONDE LAS PREGUNTAS SOBRE EL VIDEO:

- ¿Te gusto el video? ____ ¿Por qué? _____
- Piensas que el uso de las tecnologías ¿afecta el desarrollo de los niños y niñas? ¿Por qué?

- ¿Qué pasa con los niños y niñas que pasan más de dos horas frente al televisor o cualquier dispositivo? _____

- ¿Por qué es importante para los niños y niñas jugar al aire libre?



B. ACTIVIDAD DE PROFUNDIZACION

1. Lee con tus familiares:

Impacto e influencia de la tecnología en la salud

La tecnología mejora día a día, y muchos de sus efectos se dejan sentir pronto en nuestra vida cotidiana, incluyendo por supuesto nuestra salud. ¿Cuál ha sido el impacto de la tecnología en la salud?

Vamos a ver 5 claves que prueban que dicha influencia es inequívoca.

- Mejores tratamientos y menos sufrimiento
- Internet como principal fuente de información médica
- Mejora de la atención al paciente
- Las redes sociales como medio para promover la salud pública
- Bases de datos online pueden predecir con precisión las tendencias médicas

Los riesgos del abuso de la tecnología en nuestra salud

Abusar de la tecnología puede ser riesgoso para nuestra salud.

Aunque la tecnología pareciera que nos hace la vida más fácil, abusar de ella puede ocasionarnos diferentes trastornos tanto en nuestra salud física como psicológica. Te invitamos a que conozcas las diferentes enfermedades a las que estás expuesto al abusar de la tecnología.

Pasar horas de las necesarias frente al computador, hablar por teléfono, chatear en exceso, escuchar música a todo volumen en nuestros audífonos y “pegarse” del televisor puede traernos muchas y complicadas enfermedades en el futuro.

Algunas de estas son:

Síndrome del Túnel Carpiano: La principal enfermedad que pueden sufrir las personas adictas al chat y a conversar en línea con otras personas, es una enfermedad que ocurre cuando el nervio que va desde el antebrazo hasta la mano, se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca, causando entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada.

Daños en la audición: Si escuchas tu música preferida en unos audífonos a todo volumen, te estás arriesgando a sufrir más adelante de diferentes problemas de audición. El primero y más importante es la [hipoacusia](#). **Cuando escuches música, no abuses del ruido que esta produce, puesto que puedes sufrir en el futuro graves problemas de salud.**



Problemas mentales: La tecnología usada en exceso trae importantes consecuencias para la salud. Muchas personas presentan enfermedades como la depresión, el aislamiento social, la ansiedad, la pérdida del placer y el disfrute de las actividades diarias, entre otros problemas psicológicos.

Sobrepeso y obesidad: Un reciente [estudio](#) confirmó que las personas que pasan tanto tiempo frente son más proclive al sedentarismo, y por ende, a padecer sobrepeso y obesidad, enfermedades que derivan en otros problemas como enfermedades en el sistema circulatorio, diabetes, entre otros.

Daños irreparables en el sistema nervioso: Abusar de la tecnología puede causar daños irreversibles en el sistema nervioso central, ya que los campos electromagnéticos que estas emiten provocan enfermedades relacionadas con este como [vértigo](#), fatiga, [trastornos del sueño](#), pérdida de memoria y desarrollo de tumores cerebrales.

Enfermedades oculares: Permanecer mirando por horas las pantallas de un computador o televisor puede traer también problemas en los ojos. Los más comunes son: resequedad, tensión ocular, etc. La recomendación es realizar pausas activas para relajar los ojos de la exposición a estos elementos.

Adicción: La obsesión por la tecnología es una realidad en el mundo moderno. Tanto así ésta ya están catalogada como una enfermedad por los especialistas. Y hay varias: está la [nomofobia](#), [la portatilitis](#), la ciberadicción.



C ACTIVIDAD PRÁCTICA



1. colorea los medios que puedes utilizar para comunicarte con las personas.



2. Busca en el diccionario el significado de las palabras

Hipoacusia=

Proclive=

Sedentarismo=

Obesidad=



Vértigo=

Nomofobia=

Portatilitis=



D ACTIVIDAD DE APLICACION

1. Investiga más a fondo sobre alguna de las enfermedades de las que se habla en la guía B, elabora una cartelera con todo lo que encuentres en tu investigación. Has un video corto, haciendo la respectiva exposición.
2. Según lo aprendido en esta guía, escribe 5 ventajas y 5 desventajas que tiene la tecnología.