

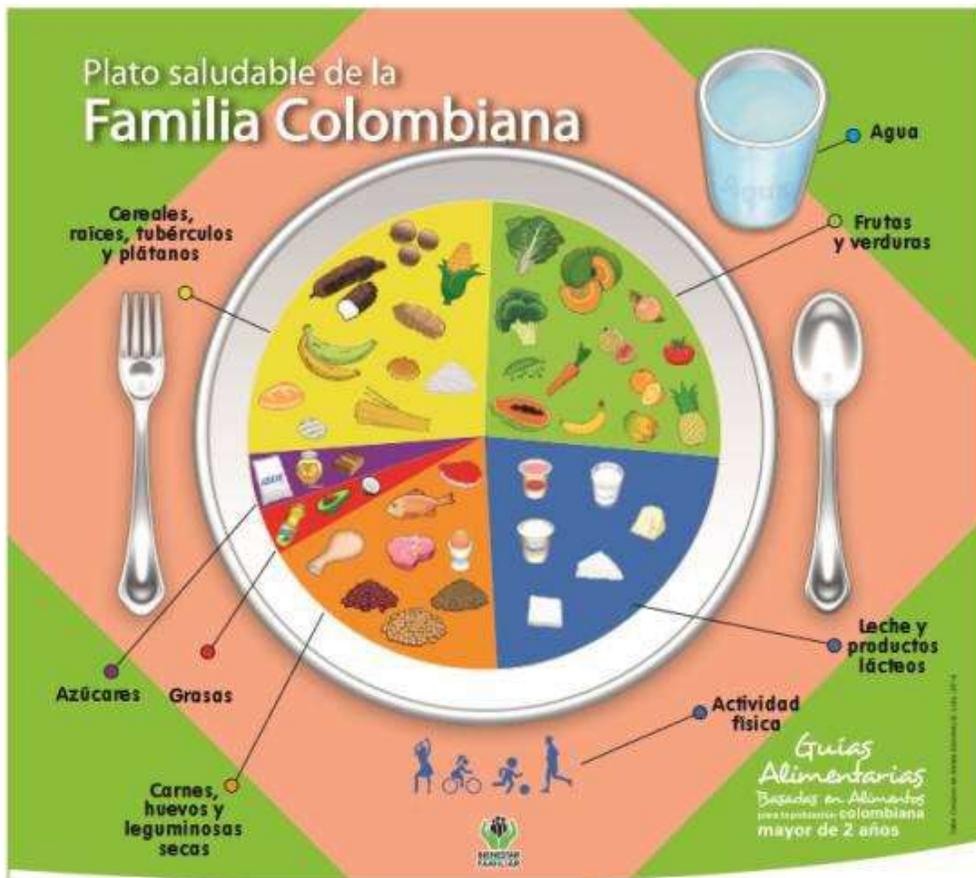
“PROYECTO DE VIDA SALUDABLE”

CER

PADRE LUIS ANTONIO ROJAS

Tabla de Contenido

Proyecto de estilo de vida saludable CER Padre Luis Antonio Rojas.....	2
Introducción.....	2
Justificación.....	2
Objetivo general	3
Objetivos específicos.....	3
Metodología.....	5
A- la observación.....	4
B- la comprensión.....	4
Marco legal.....	5
Marco conceptual	5
Plan de Acción.....	7
Evaluación.	8



Procedimiento del lavado de manos



Proyecto de Estilo de Vida Saludable CER Padre Luis Antonio Rojas

Introducción

El **CER** Padre Luis Antonio Rojas se encuentra ubicado al sur Oriente del municipio de Toledo Norte de Santander, atiende una población de estudiantes y ofrece los niveles de Educación preescolar básico primaria y secundaria. El centro está conformado por un directivo docente y 13 docentes la mayor parte de la comunidad educativa pertenecen al estrato socioeconómico 1 y 2, actividad económica principal es la agricultura, ganadería en baja escala y especies menores.

Justificación

Desde la perspectiva de escuelas saludables es una técnica de promoción de la salud en el ámbito escolar que se desprende de las políticas públicas establecidas por el país en materia para asegurar los derechos a la salud y la educación de la infancia y la adolescencia.

Es parte fundamental que las instituciones educativas favorezcan el desarrollo integral de las comunidades educativas contribuyendo a la formación y participación dentro de los principios de respeto de los Derechos Humanos.

La cátedra de salud pública está enmarcada en la política departamental, según marco normativo en la ordenanza 023 de septiembre de 2003, generando en la comunidad educativa conciencia Ciudadana de buenas conductas en salud pública.

Este proyecto tiene como objetivo que los docentes, estudiantes, padres y madres de familia contribuyen a la construcción de una cultura de la salud, cuya temática estará implícita en el **PEI** que permita cambio de actitud favorable para el mejoramiento de la calidad de vida para nuestros estudiantes.

Objetivo General

- Promover prácticas comida saludable, físicas, recreativas, deportivas en la comunidad educativa, como medio que ayude a mejorar la calidad de vida.

Objetivos específicos

- Crear hábitos en las familias de las diferentes sedes educativas que lleven a una alimentación saludable.
- Analizar las ventajas que conlleven a tener una alimentación sana en la calidad de la salud.
- Crear hábitos saludables a través de conocimientos básicos sobre influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud.
- Concientizar y educar a los estudiantes sobre los beneficios que aportan los alimentos y los graves problemas que se derivan del abuso de sal, azúcar, comida chatarra.
- Promover experiencias de minutas variadas en la alimentación diaria.

Metodología

Se aplicará una metodología participativa centrada en el aprendizaje social y contextualizado de la realidad de los estudiantes y vivencias en relación con el manejo de la salud, alimentación e higiene.

El proceso a seguir para lograr el aprendizaje se dará en dos momentos.

A- la observación: Se logra mediante imágenes relacionadas con temas de salud, alimentación e higiene sobre las que los estudiantes den referencia para expresar sus ideas y establecer asociación con su realidad personal, escolar, familiar y comunitaria.

B- la comprensión: se logra mediante la observación generada en la temática de estilos de vida saludable , a través del análisis y reflexión desde la propia vida cotidiana . En este proceso se desarrollarán estilos relacionados con la construcción de conocimiento.

Marco legal

El proyecto “formación de estilos de vida saludables” 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.

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 de 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 y no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también el ámbito doméstico

Recreación

Se entiende si pensamos que es desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crea en cansancio y Por ende desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española Define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también la llamamos entretención.

Vida saludable

Se entiende por vida saludable 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: Estás 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 mostrarte sumamente delgadas, lo que lleva a muchos jóvenes a enfermedades como la bulimia y la anorexia que ponen en riesgo su vida.

Ocio y 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 cómo son comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad.

Población objeto

Este proyecto va dirigido a estudiantes y padres de familia del **CER Padre Luis Antonio Rojas** del municipio de Toledo norte de Santander.

CRONOGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Actividad	Meta	Tareas	Cronograma	Recursos	Responsables
1. Presentación de un video sobre comida saludable y chatarra.	Sensibilizar a los y las estudiantes sobre los efectos nocivos de consumir comida chatarra.	-Conversatorio sobre el video. -Presentación de imágenes de comida saludable y chatarra. -Compartir con la familia sobre la importancia de comer saludable.	Marzo	-Portátil. -Video. -Video Beam.	Docentes
2. Taller sobre la importancia de la higiene.	Inculcar en los padres de familia y estudiantes hábitos de higiene y presentación personal.	-Programación de charlas sobre higiene y presentación personal.	Julio	-Cartelera -mensajes en el portafolio.	Estudiantes y docentes.
3. Festival de comida saludable.	Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la necesidad de apropiar hábitos saludables desde la etapa escolar.	-Desarrollo de taller sobre el beneficio e importancia del consumo de frutas y verduras. -Preparación de comida saludable.	Septiembre	-Fotocopias -frutas -verduras	Docentes, padres de familia y estudiantes.

<p>HABITOS DE VIDA SALUDABLE</p> <p>“DOFA”</p>	<p>FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niños y jóvenes de la institución en un 83% comen tres o más comidas al día. - el 97% de los estudiantes manifiesta que por lo menos un día a la semana consume frutas y/o verduras. - en un 95% los estudiantes manifiestan tener buenos hábitos de higiene. 	<p>DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> - el 97% de los estudiantes dicen consumir diferentes tipos de golosinas. - el 42% de los estudiantes están durmiendo menos de 8 horas, y solo 22% duermen más de 8 horas.
<p>AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - falta de escenarios adecuados para el desarrollo de la actividad física en el corregimiento. - falta de apoyo de las autoridades gubernamentales para la promoción y el desarrollo de los estilos de vida saludable. - Se desconocen principios básicos de nutrición que conlleven a una alimentación balanceada. 	<ul style="list-style-type: none"> - A través de charlas, carteleras videos, fomentar los principios básicos de nutrición. - Gestionar el apoyo de profesionales adecuados para la formación en estilos de vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el uso de los recursos naturales de una forma adecuada para la realización de actividad física.
<p>OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> - en el entorno se cultiva gran variedad de frutas y verduras. - hay escenarios naturales y ecológicos para el desarrollo de actividades lúdicas y recreativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - fomentar el consumo adecuado de frutas y verduras producidas en la región en la comunidad educativa. 	<ul style="list-style-type: none"> - capacitar a los estudiantes en las ventajas del consumo de frutas y la necesidad de dormir más 8 horas para los menores de doce años.

Evaluación

Se llevará a cabo teniendo en cuenta los pre-saberes que tienen los estudiantes sobre los alimentos, higiene, hábitos y estilos de vida saludables. Durante el desarrollo de actividades académicas y lúdicas valorando el progreso de los estudiantes y los progresos colectivos de la familia y en la construcción de una cultura sana y saludable.