



RESUMEN EJECUTIVO
CONSTRUYAMOS JUNTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ELABORADO POR
AMAIDE MADARIAGA PINO
CLAUDIA MARINA ANGARITA MARTINEZ
NIDIA ROSA GARCIA PORTILLO
YALEIDY DEL PILAR QUINTERO B.

CENTRO EDUCATIVO RURAL EL FARACHE
TEORAMA



CONSTRUYAMOS JUNTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, CER EL FARACHE MUNICIPIO DE TEORAMA N. DE S.

El proyecto estilos de vida saludable es un proyecto enfocado en los estudiantes del Centro Educativo Rural el Farache con el propósito de mejorar sus hábitos de vida.

Es importante estar conscientes que se tiene que fomentar los buenos hábitos de vida en los estudiantes desde casa, con ayuda de los padres de familia y orientación del docente, ya que hacen parte fundamental en el buen desarrollo de capacidades físicas y mentales de cada uno de ellos. Educar a los niños y niñas, jóvenes y adolescentes en Hábitos Saludables desde temprana edad, es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda la vida del individuo.

Este informe ejecutivo del proyecto está estructurado para desarrollar en los cuatro periodos del año lectivo escolar 2022.

Primer periodo la alimentación: más que una necesidad, es también un placer y una forma de expresarnos. Una alimentación saludable debe satisfacer y guardar un equilibrio. En la sociedad actual nos encontramos con una amplia y creciente variedad de alimentos entre los que podemos elegir para alimentarnos. Ante esta variedad, sin embargo, muchas veces nos encontramos sin capacidad de elegir el más correcto para nuestra salud y la de nuestras familias; a veces esa amplia disponibilidad de alimento nos lleva también a comer en exceso y elegir más los nutrientes.

Segundo periodo los nutrientes: Seguir una alimentación sana no significa tener que privarse de determinados alimentos, sino de comerlos en su justa medida. Todos los alimentos que forman parte de la pirámide alimenticia deben estar presentes en nuestra dieta, sólo que unos en mayor medida que otros. Debe haber equilibrio en los alimentos constructores, energéticos y reguladores.



Tercer periodo problemas que se derivan de una mala alimentación:

en los estudiantes se debe crear hábitos y costumbres sanas, que los valoren como aspectos básicos de la calidad de vida, fomentando conciencia para evitar procesos patológicos desde su raíz, como las enfermedades cardiovasculares, aterosclerosis e hipertensión arterial, la ingesta calórica excesiva con obesidad, niveles elevados de colesterol, sedentarismo, hábito de fumar y beber alcohol.

Cuarto periodo importancia de la actividad física: No hace falta practicar ningún deporte ni dedicar muchas horas, con el simple hecho de caminar a paso rápido durante 30 minutos al día es suficiente para quemar las calorías consumidas. El ejercicio, al contrario de lo que popularmente se cree, contribuye a la relajación, a dormir mejor, mejorar la autoestima, por lo anterior la sensación de bienestar será plena.

Para mantener vida saludable es importante una buena higiene personal y de nuestro entorno. Los estudiantes del Centro Educativo y los padres de familia son conscientes de la gran importancia del aseo personal de sus hijos y la buena presentación personal; La higiene no es sólo verse limpios y aseados, implica cuidar nuestro cuerpo de enfermedades o infecciones.

Cada docente tiene en cuenta la forma de vida o hábitos que tienen cada uno de sus estudiantes habiendo desarrollado fichas y compromisos propuestos en el proyecto de transversalidad de estilos de vida saludable, con el acompañamiento de familiares en casa.

El programa de alimentación escolar (PAE), contribuye al bienestar de los estudiantes en el complemento nutricional alimentario que mejora el desempeño de los escolares y apoya la vinculación y permanencia en el sistema educativo.

Como comunidad educativa debemos crear las diferentes estrategias para así constituir un centro de convergencia en el cual los maestros, los estudiantes, 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,



REP. DE COLOMBIA, DPTO. NORTE DESANTANDER, MUPIO. DE TEORAMA
CENTRO EDUCATIVO EL FARACHE

Dec. Creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189

Dec. Modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225

Lic. de funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 003745 de 30 de noviembre de 2020

NIT: 900177462-4 y DANE:25480000108

creativo, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales.

Se anexan fotos en las que se evidencia la contribución del PAE y hábitos que se manejan en casa, con la participación de cada una de las sedes del CER El Farache.



REP. DE COLOMBIA, DPTO. NORTE DESANTANDER, MUPIO. DE TEORAMA
CENTRO EDUCATIVO EL FARACHE

Dec. Creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189

Dec. Modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225

Lic. de funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 003745 de 30 de noviembre de 2020

NIT: 900177462-4 y DANE:25480000108



“Centro Educativo Rural “El Farache”. Educando Sembramos Futuro”

Vereda El Farache cel.: 3102173536 E-mail: cerelfarache@yahoo.com.co