

INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021



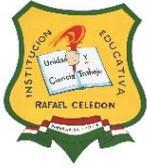
“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”



ZORAIDA LINDARTE RAMÍREZ

MARY ESTHER VELANDIA BLANCO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAFAEL CELEDÓN
BUCARASICA, NORTE DE SANTANDER
2022



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021



“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

ZORAIDA LINDARTE RAMÍREZ
MARY ESTHER VELANDIA BLANCO

Presentado como proyecto transversal en la institución.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAFAEL CELEDÓN
BUCARASICA, NORTE DE SANTANDER
2022

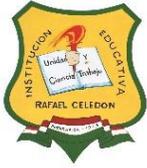


INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021



CONTENIDO

INTRODUCCION.....	4
JUSTIFICACIÓN	5
OBJETIVOS.....	6
OBJETIVO GENERAL	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
MARCO TEÓRICO	7
METODOLOGÍA	9
RECURSOS.....	10
TRANSVERSALIDAD DEL PROYECTO	11
BIBLIOGRAFÍA.....	12



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021



INTRODUCCION

El Proyecto Estilos de Vida Saludable busca fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

Es fundamental que no solo los docentes de la institución se involucren y asuman su función y responsabilidad, sino que también los padres de familia desde el hogar inculquen valores a sus hijos, que les enseñen hábitos de vida saludable, aprovechar el tiempo libre, a llevar una alimentación y nutrición sana, buenos hábitos de higiene personal y de salud oral.

Con base en lo anterior, es de suma importancia fomentar y establecer los Estilos de Vida Saludable (Hábitos, habilidades y actitudes), pues se quiere contribuir con el desarrollo del máximo potencial en la formación integral de los niños adolescentes y jóvenes educandos de nuestra Institución Educativa Rafael Celedón del Municipio de Bucarasica.

	<p>INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S. LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019 NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431 DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021</p>	
---	---	---

JUSTIFICACIÓN

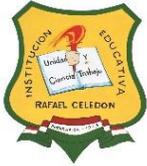
El proyecto transversal Estilos de Vida Saludable, es una estrategia de apoyo a la salud física y mental de la comunidad escolar de la institución educativa Rafael Celedón, que tiene como objetivo asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en el ámbito de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible.

En la institución Educativa se observan conductas inapropiadas como:

- ✓ Inadecuados hábitos alimenticios.
- ✓ Descuido en la presentación personal.
- ✓ Inadecuado manejo del tiempo libre.
- ✓ Conflictos entre compañeros.
- ✓ Comportamiento inapropiado.
- ✓ Desinterés en las diferentes asignaturas, entre otros.

Teniendo en cuenta las conductas mencionadas se considera que los estilos de vida saludable son factores determinantes de la salud de un individuo ya que estos tienen que ver con el desarrollo de patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas 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 son un centro de confluencia en el cual los docentes, los estudiantes, las familias y la comunidad en general trabajan por un fin común: propiciar en los niños el desarrollo de habilidades para la vida, que se formen con alta autoestima, seguros de sí mismos que sean seres humanos creativos, innovadores, críticos y con valores esenciales como el amor, la bondad, el respeto, la empatía, la gratitud, el perdón entre otros valores que los lleven a aportar un sentido de pertenencia al mundo, a la comunidad y a su entorno inmediato.



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021



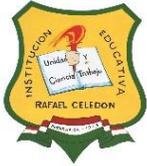
OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Promover hábitos saludables en la institución en aspectos físicos, intelectuales, emocionales y sociales mediante la implementación de estrategias orientadas a mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Divulgar información sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental, el autocuidado personal y el manejo creativo del tiempo libre.
- ✓ Generar espacios de dialogo y aprendizaje con la comunidad educativa que permitan la apropiación de hábitos saludables.
- ✓ Fomentar en la comunidad educativa habilidades que permitan crear un ambiente de armonía, donde se puedan promover valores y hábitos para una vida saludable.
- ✓ Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021



MARCO TEÓRICO

Promover el cuidado de la salud en el ámbito educativo es considerado fundamental para el desarrollo de las habilidades del ser humano, hablar de salud no es solo hablar de carencia de enfermedades físicas o mentales es también hablar de bienestar general, de autoestima, de tener un sentido positivo de la vida, de tener habilidades para el manejo de las emociones, para saber comunicarse y para saber tomar decisiones.

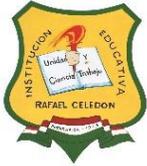
Habilidades para la promoción de la salud

Las habilidades han sido adoptadas como estrategia de promoción de la salud, sobre todo en países de América Latina y Caribe, como línea de trabajo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que en la década de los años 90 -y solo centrado en destrezas psicosociales- comenzó a difundir materiales pedagógicos diseñados en promover estas habilidades en los centros educativos.

A partir de entonces, la evidencia científica ha ido señalando que la enseñanza y el aprendizaje de estas habilidades son herramientas más eficaces para prevenir comportamientos dañinos, que las intervenciones aisladas dirigidas a problemas específicos. De hecho, la OMS reporta que los programas diseñados con el objetivo de que los adolescentes adquieran habilidades para una vida saludable, además de evitar el tabaquismo, mejoran las relaciones con los profesores y el rendimiento académico y disminuyen las faltas de asistencia al centro educativo. Incluso, han demostrado ser mediadoras en las conductas problemáticas.

Así, dentro del enfoque de promoción de salud, las habilidades para la vida inciden en los determinantes de salud -circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud, las políticas, la repartición del poder y los recursos- y favorecen que las personas sean capaces de elegir modos de vida saludables y un óptimo bienestar físico, social y psicológico. Por ejemplo, contribuyen a mejorar el entorno, a interactuar con los semejantes y a adquirir buenas prácticas de alimentación y actividad física, entre otras. (consumer, 2016)

Se denomina promoción de la salud en el entorno escolar a cualquier actividad que se lleve a cabo para mejorar y/o proteger la salud de todos los que trabajan, estudian y conviven en la escuela. Se trata de un concepto más amplio que la educación para la salud y abarca todas las actividades relacionadas con políticas escolares sanas, el entorno físico y social de la escuela, el programa de estudios, los vínculos con la comunidad y los servicios de salud. (Lawrence St Leger, 2010)



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021



Estilos de vida Saludable

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. (Doktuz, s.f.)

El Ministerio de Educación (mineducación, 2021) ha estructurado talleres dirigidos a papás y beneficiarios con los siguientes propósitos:

- Incrementar el sentido de pertenencia en los padres de familia y los beneficiarios
- Evidenciar su rol y responsabilidades frente a la alimentación de sus hijos y frente al Programa
- Crear consciencia de la importancia de elegir alimentos saludables
- Promover que los estudiantes informen a sus papás sobre la calidad de la comida que reciben en el colegio
- Incentivar la participación y el control social de los padres de familia para fortalecer el seguimiento a la operación.

Referentes legales:

- ✓ Constitución Política de Colombia (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95).
- ✓ Ley 100 de 1993. Sistema de Seguridad Social.
- ✓ Ley 115 de 1994 y/o Ley General de Educación.
- ✓ Ley 81 de 1995. Práctica del deporte.
- ✓ Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia.
- ✓ Ley 1355 de 2009. Obesidad y enfermedad.
- ✓ Decreto 2771. Fomento de la actividad física y la recreación.
- ✓ resolución 777 de 2021.



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021

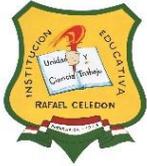


METODOLOGÍA

Se implementará una metodología que comprometa e involucre la comunidad educativa (niños, jóvenes, padres de familia y docentes), Se proponen tres ejes estratégicos que permitan la transversalización con el plan de estudio estipulado en el PEI.

Alimentación saludable, prácticas claves de higiene, actividad física. Se realizarán acciones que involucren las siguientes líneas curriculares y ámbitos de Vida Saludable.

Actividad	Asignaturas que se involucran
Diagnóstico en hábitos de vida saludable.	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana
Conceptos de estilo de vida saludable	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana
Campaña sobre salud bucal y aseo personal.	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana
Charlas sobre dieta saludable (desayuno, almuerzo, cena y lonchera)	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana
Charla sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana
Festival de los hábitos saludables	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana
Recreos lúdicos	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana
Charlas y talleres sobre Salud Mental	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana, religión
Implementación de la huerta escolar en las sedes donde se pueda desarrollar	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana, religión
Elaboración y desarrollo de la actividad del día de las cometas (para las sedes que por su ubicación sea factible)	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana, religión
Elaboración de cuadro de honor para exaltar a estudiantes que vivencian los aspectos que se han determinado para el proyecto de estilos de vida saludable: presentación personal, convivencia, respeto del medio ambiente, alimentación saludable, buen uso del tiempo libre.	Ciencias Naturales, ética, Ciencias sociales, matemáticas, artística, educación física, lengua castellana, religión



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021



RECURSOS

HUMANOS:

- ✓ Rector
- ✓ Comunidad educativa
- ✓ Entidades de carácter municipal encargadas de apoyar la PEVS

ECONÓMICOS:

- ✓ Aportes financiados por la institución

FÍSICOS:

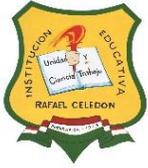
- ✓ Sala de audiovisuales
- ✓ Sala de informática
- ✓ Espacios de la institución (Restaurante escolar)

DIDÁCTICOS:

- ✓ Material bibliográfico
- ✓ Implementos deportivos
- ✓ Juegos didácticos
- ✓ Juegos tradicionales

TECNOLÓGICOS:

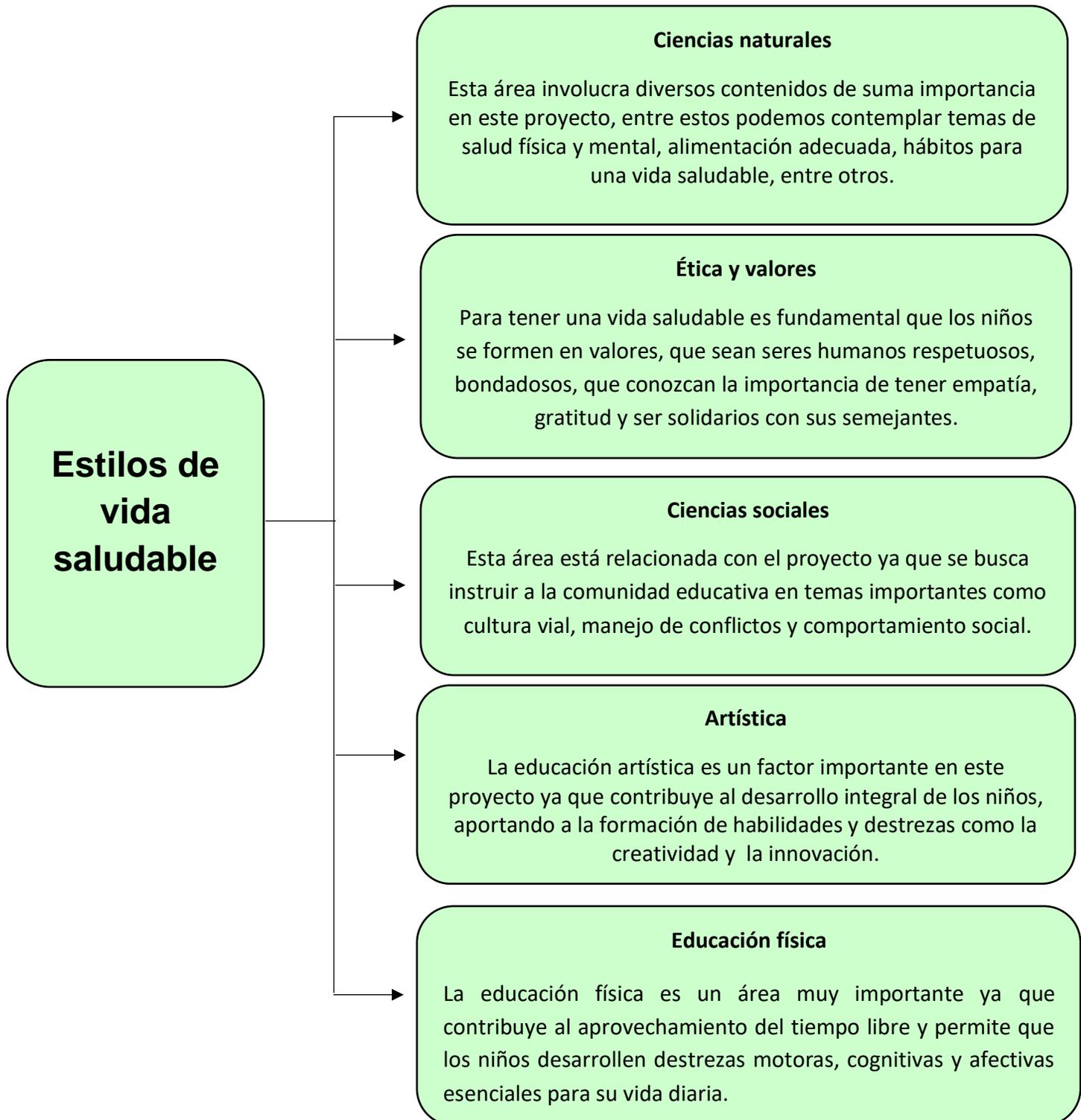
- ✓ Internet
- ✓ Video Beam

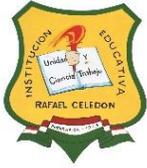


INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021



TRANSVERSALIDAD DEL PROYECTO





INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO RAFAEL CELEDON
MUNICIPIO DE BUCARASICA DEPARTAMENTO N. DE S.
LEGALIZACIÓN DE ESTUDIOS RESOL. NO. 005212 DEL 21 DE OCT. 2019
NIT. 890.505.399 - 0 DANE: 154109000431
DECRETOS DE FUSION 01111 DEL 6 DE SEPT. DE 2019 Y 00578 DEL 18 DE MARZO DE 2021



BIBLIOGRAFÍA

consumer. (16 de septiembre de 2016). Obtenido de <https://www.consumer.es/salud/las-10-habilidades-para-la-vida.html>

Doktuz. (s.f.). Obtenido de <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

Lawrence St Leger, I. Y. (2010). Obtenido de http://acise.cat/wp-content/uploads/2018/08/PSeE_deEvidenciaaalaAccion.pdf

Ministerio de educación. (9 de septiembre de 2021). *mineducación*. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-propertyvalue-55715.html?_noredirect=1