

	INSTITUCION EDUCATIVA RURAL SAN BERNARDO DE Balsa Decreto de creación N° 000252 de abril 12 de 2005 Aprobación de estudios según Resolución N° 4726 del 23 de noviembre 2021 DANE 254377000317 - NIT 900035853-1	FRE_PPTVersión-1
	PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES	Año 2022

Proyecto Transversal	Promoción de Estilos de Vida Saludable.
Nombre del proyecto	"ELIGE VIVIR SANO"
Director	Esp. Juan Evangelista Mora Sánchez
Líder	LIC. Efigenia Ortiz Arango
Integrantes	LIC. Efigenia Ortiz Arango Esp. Gladis Teresa Peñaloza Correa Lic. Mónica Isabel Zúñiga Blanco

Presentación
El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPVES), se fundamenta en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para guiar desde las secretarías de educación a las instituciones educativas fortaleciendo la formación integral de los estudiantes y lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En consecuencia, la Institución educativa es el eje central donde los docentes, estudiantes, familias y toda la comunidad en general trabajan en un fin común: propagar experiencias de aprendizaje que permitan la adquisición o modificación de comportamientos y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental.
Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable desde la buena alimentación, nutrición y actividad física que propicien bienestar en el hogar, la escuela, la vereda, la familia y la sociedad.
El Ministerio de Educación Nacional y sus secretarías de educación buscan articular la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPVES) con Salud Pública y el Programa de Alimentación Escolar (PAE), entendiendo la promoción de Estilos de Vida Saludable, como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y adolescentes para que tomen decisiones frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida y que aporten a su bienestar individual y colectivo.
Los alimentos como parte fundamental para la nutrición, el crecimiento y el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes inciden directamente en el aprendizaje de los estudiantes de nuestro centro educativo rural, desde aquí parte la importancia de implementar el proyecto de la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPVES) para crear hábitos alimentarios, de higiene, recreación física entre otros mejorando así la calidad de vida la comunidad educativa "San Bernardina".
Es de suma importancia que los padres de familia se vinculen fortaleciendo los hábitos saludables, tales como: salud oral, higiene personal, alimentación balanceada, actividad física, entre otras. De esta manera se está asegurando que las acciones que genere el proyecto sea replicado en el hogar, y así mejorar la calidad de vida de los estudiantes de nuestro centro educativo rural.
Justificación

	INSTITUCION EDUCATIVA RURAL SAN BERNARDO DE Balsa Decreto de creación N° 000252 de abril 12 de 2005 Aprobación de estudios según Resolución N° 4726 del 23 de noviembre 2021 DANE 254377000317 - NIT 900035853-1	FRE_PPTVersión-1
	PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES	Año 2022

Es importante vincular a los estudiantes a las diferentes formas de Estilos de Vida Saludables como programas de actividades físicas, manejo del uso del tiempo libre, controlar y elaborar planes de alimentación. También, es importante que se anime a los estudiantes a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de su contexto social y cultural y a examinar el modo en que están construidas socialmente nuestras ideas en lo que constituye a la salud y la condición física.

Hoy en día, los estudiantes tienen una noción equivocada de la práctica del ejercicio físico, pues no son conscientes de las técnicas que se deben hacer antes de realizar una actividad física y esto ocasiona lesiones a corto plazo; y que en edad adulta podrán traer consecuencias graves a su salud.

Por otra parte, la alimentación adecuada es fundamental para tener una vida saludable. Es importante saber que el consumo de todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas no va a generar alteraciones en el peso corporal y por el contrario va a mantener el organismo en óptimas condiciones de salud.

De allí parte la importancia de implementar el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPVES) como requisito por parte del Ministerio de Educación, para promover una cultura de salud desde la Institución Educativa rural que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables.

En este sentido, el proyecto “Elige Vivir Sano” se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por La Institución Educativa Rural San Bernardo de Balsa en la búsqueda de condiciones pedagógicas para la apropiación de conocimientos, valores y prácticas esenciales en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedades de la comunidad educativa desde la articulación de los sectores de la salud y la educación, y como componente del PEI. Teniendo en cuenta que la escuela no solo debe formar contenidos disciplinares, sino, para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.

Objetivos

General

Promover y fomentar el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPVES) en la Institución Educativa Rural San Bernardo de Balsa, con ello incrementar la participación de toda la comunidad educativa para mejorar sus hábitos alimenticios y actividad física.

Específicos

- Socializar el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables a la comunidad educativa IER Balsa.
- Identificar los Estilos de Vida Saludable de cada uno de los integrantes de la comunidad educativa IER Balsa.

“Ciencia, liderazgo y valores”

Cel. 3208531744 – Email juevamos@hotmail.com
Labateca, N. de S.

	INSTITUCION EDUCATIVA RURAL SAN BERNARDO DE Balsa Decreto de creación N° 000252 de abril 12 de 2005 Aprobación de estudios según Resolución N° 4726 del 23 de noviembre 2021 DANE 254377000317 - NIT 900035853-1	FRE_PPTVersión-1
	PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES	Año 2022

- Propiciar espacios de aprendizaje que posibiliten la apropiación de hábitos y Estilos Saludables entre los estudiantes.
- Implementar diversas estrategias que conlleven al mejoramiento de los Estilos de Vida Saludables.
- Evaluar las estrategias implementadas para el mejoramiento de los Estilos de Vida Saludables.

Contexto

La Institución Educativa Rural San Bernardo de Balsa presta el servicio educativo a la mayoría de niños, niñas y jóvenes de las veredas que conforman la región norte del municipio de Labateca, algunos provenientes del municipio de Toledo. Actualmente la sede Principal funciona en la vereda de Balsa con 10 sedes adscritas, atendiendo un total de 304 niños(as) y jóvenes, distribuidos en los niveles de Preescolar, Educación Básica, Media. La gran mayoría de las familias son disfuncionales: monoparentales, familias compuestas y familias extensas que se ubican dentro del nivel socioeconómico uno y dos, dedicadas a la agricultura y al cuidado de fincas. Debido a que la población en algunas fincas es rotada, los niños y jóvenes de estas familias son trasladados a otras instituciones, por tal razón el número de estudiantes que ingresa al centro educativo no permanece constante durante el año escolar o de un año a otro. Así mismo cabe resaltar que la migración de población de Venezuela hacia nuestro país afecta la permanencia de los estudiantes en el sistema educativo, pues varios de ellos regresan a su país.

Descripción del problema

Las causas de los malos hábitos alimenticios generalmente se debe a las malas costumbres y cultura que se han ido adoptando desde las familias, la ansiedad, el estrés, se come más y además muchos alimentos que no se deberían consumir como la comida chatarra de lo que se debe así mismo el desconocimiento de los planes de la buena alimentación por parte de los padres de familia, sumado a esto están los malos hábitos de higiene a la hora de preparar los alimentos, como el lavado de frutas y verduras, el lavado de manos antes de preparar los alimentos, hervir el agua antes de consumirla entre otros.

Las consecuencias de una mala alimentación son más serias de lo que la gente suele suponer, especialmente el desarrollo de enfermedades graves como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, algunos tipos de cáncer e infecciones, podrían aquejarle como consecuencia de una mala alimentación; la malnutrición, la indigestión, la sensación incómoda que se da en la parte superior del abdomen tras comer, puede producirse por comer alimentos altos en grasas, bebidas con gas, alcohol o cafeína. Una alimentación sana ayuda a evitar enfermedades crónicas, y le provee los nutrientes y las vitaminas que hacen que se goce de buena salud

Es importante la higiene personal, lo cual consiste en los hábitos que diariamente se deben realizar, como lavarnos las manos, los dientes y bañarse, estos actos repetitivos ayudan a llevar y a vivir con buena salud mejorando la calidad de vida. En si la higiene consiste en todas las rutinas diarias que ayudan a mantener nuestro cuerpo limpio. Dentro de las causas que conllevan a tener malos hábitos de higiene en la Institución

“Ciencia, liderazgo y valores”

Cel. 3208531744 – Email juevamos@hotmail.com
Labateca, N. de S.

	INSTITUCION EDUCATIVA RURAL SAN BERNARDO DE Balsa Decreto de creación N° 000252 de abril 12 de 2005 Aprobación de estudios según Resolución N° 4726 del 23 de noviembre 2021 DANE 254377000317 - NIT 900035853-1	FRE_PPTVersión-1
	PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES	Año 2022

Educativa Rural San Bernardo de Balsa son la cultura y las costumbres que los estudiantes traen de sus familias, de la misma manera algunos de los participantes de la comunidad educativa les falta amor propio, quererse un poco más, tener una buena autoestima y preocuparse por sí mismo. Estas causas generen consecuencias que en algunos casos afecta la convivencia entre la comunidad, la salud y la autoestima como lo es el olor corporal, debido a la interacción de bacterias y el sudor, generando un olor desagradable y perceptible a quienes los rodean; la piel se ve opaca cuando no se recibe un baño, puesto que aún se conservan las células muertas que se eliminan con el baño, así mismo el no lavarse el cabello causara comezón, picor y mal aspecto, así como caspa y los parásitos.

A esto se le suma el mal hábito de no cepillarse lo que provoca el mal aliento, al no cepillarse la comida puede quedarse atrapado en los dientes con el tiempo puede llegar a pudrirse lo que provoca es mal aliento, esto también acarrea enfermedades bucales como caries.

Áreas que implementan el PPT

Educación Física, Recreación y deportes, Humanidades, Ciencias Naturales, -Ciencias Sociales, Educación Artística y musical, Ética, Pedagogía, Religión, Tecnología e Informática, La psicología, Matemáticas.

Marco temático – (Hilos conductores)

Principales hábitos alimentarios
Identificación del aporte nutritivo a función de los principales alimentos que constituye la dieta del estudiante
Efectos del consumo de la comida chatarra
Importancia y función del consumo de:
Cereales, papas y legumbres frescas.
Verduras y frutas
Lácteos
Diseño de menús saludables para las comidas y las loncheras
Importancia y función del consumo de:
Carnes
Huevos y
Legumbres secas
Aceites y grasas
Azúcar
Identificación de hábitos alimentarios inadecuados.
Enfermedades crónicas, definición, características y clasificación
Aspectos generales de las guías nutricionales de las enfermedades crónicas.
Hipertensión arterial:
Definición, factores de riesgo, síntomas, prevención, tratamiento (guía nutricional para esta enfermedad)
Diabetes: Definición, clasificación, factores de riesgo, síntomas, prevención, tratamiento (guía nutricional para esta enfermedad)

“Ciencia, liderazgo y valores”

Cel. 3208531744 – Email juevamos@hotmail.com
Labateca, N. de S.

	INSTITUCION EDUCATIVA RURAL SAN BERNARDO DE Balsa Decreto de creación N° 000252 de abril 12 de 2005 Aprobación de estudios según Resolución N° 4726 del 23 de noviembre 2021 DANE 254377000317 - NIT 900035853-1	FRE_PPTVersión-1
	PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES	Año 2022

Diseño metodológico								
Hilo conductor	Competencia general	Competencia específica	Relación otros proyectos	Estrategias	Con quién	Cuándo y dónde	Recursos	Producto
Importancia y función del consumo de: Carnes Huevos y Legumbres secas Aceites y grasas Azúcar Identificación de hábitos alimentarios inadecuados	Interioriza y practica un estilo de vida saludable basado en una alimentación balanceada y en la actividad física adecuada y permanente	Elige y consume dentro de sus posibilidades alimentos sanos, nutritivos y en las condiciones higiénicas adecuadas. Promueve en su hogar el consumo de una dieta saludable.	Educación para el ejercicio de los derechos humanos. artística Lenguaje	Investigación y discusión acerca de los hábitos alimentarios inadecuados en la familia y la cultura. Sociodrama sobre los hábitos alimentarios inadecuados	Estudiantes de grado sexto y séptimo.	Durante el primer periodo académico. Lugar: aula, actividades institucionales	Recursos humanos: Estudiantes Padres de familia Docente. Recursos físicos: Herramientas TICS	Exposición Sociodrama
Recursos para el aprendizaje								
Recursos humanos: Estudiantes Padres de familia Docente. Recursos físicos: Frutas Alimentos Pintura Papel Revistas Tijeras Pegamento. Herramientas TICs								
Seguimiento y evaluación								