



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"FRANCISCO FERNANDEZ DE CONTRERAS"
Ocaña, Norte de Santander

PROYECTO PEDAGÓGICO TRASVERSAL

"Promoción de estilos saludable"

JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud."

La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo". La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

OBJETIVOS

General

Desarrollar programas y actividades de promoción de estilos saludables.

Específicos

1. Incorporar en los planes de aula de las áreas de ciencias naturales y ética las competencias de la promoción de estilos saludables.
2. Organizar con los estudiantes actividades en promoción de estilos saludables.

TEMÁTICAS y/o ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- Alimentación saludable y sana
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Obesidad y sobrepeso
- Exceso de consumo de alcohol
- Aire puro
- Beneficios del agua
- Beneficios del sol
- Realizar ejercicios
- Comida chatarra
- Calidad de vida

REFERENTES TEORICOS y/o CONCEPTUALES

Un exceso de alimentos o un equilibrio inadecuado entre los distintos alimentos puede contribuir a una malnutrición y al riesgo de sufrir enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes. El elevado consumo de alimentos ricos en colesterol, grasa saturada, (grasa generalmente solida a temperatura ambiente como manteca, margarina de barra y grasa de carnes), así como el exceso de sal en la dieta, se ha relacionado con los malos hábitos alimentarios. Los malos hábitos alimentarios son acciones adquiridas a través de nuestra vida que aprendemos de las costumbres familiares. Si continuamos con los malos hábitos alimentarios aprendidos desde niños, estos nos pueden ocasionar obesidad, enfermedades del corazón como infartos, además de hipertensión arterial, diabetes, entre otras enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“FRANCISCO FERNANDEZ DE CONTRERAS”
Ocaña, Norte de Santander

PLAN DE ACTIVIDADES

Actividad	Áreas responsables	Metodología	Recursos	Grados
Día institucional de la promoción de estilos saludables.	Ciencias naturales Ética	Talleres Trabajo en equipo Exposición de productos saludables	Propios	Sexto A undécimo