**PROYECTO PEDAGOGICO TRANSVERSAL**

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

“Mejora tus hábitos, mejora tu vida”



**Docentes**

**ZULY KARINA CAICEDO OSORIO**

**SANDRA VICTORIA ROLON DÍAZ**

**Directora**

**MARIA AURORA MARTINEZ HERRERA**

**CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

**RAGONVALIA**

**2019**

**INTRODUCCIÓN**

La promoción de estilos de vida saludable desarrolla habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, para aportar a su bienestar individual y colectivo.

El proyecto *“Mejora tus hábitos, mejora tu vida”* busca promover hábitos saludables y modificar comportamientos que redunden en un mejoramiento de la calidad de vida de la Comunidad Educativa.

El proyecto incluye una serie de actividades que se realizarán en cada uno de los periodos académicos desde los aspectos de la higiene y aseo personal, la nutrición, la actividad física y prevención de riesgos psicosociales, apoyados en los funcionarios de salud pública del municipio y los programas correspondientes.

**JUSTIFICACIÓN**

Desde el año 2009, el Ministerio de educación nacional ha procurado dar aportes para el fortalecimiento de procesos sociales que apunten a la reducción de riesgos en salud, por lo cual desarrolló el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS). El propósito de estos programas es mejorar la calidad de vida y salud de la población implicada.

El proyecto *“Mejora tus hábitos, mejora tu vida”*pretende incidir en el fomento de hábitos de vidasaludable a partir de la implementación de estrategias recreativas, deportivas, físicas y de salud.

A mediano y largo plazo se pueden lograr cambios positivos en los estudiantes fortaleciendo las condiciones de vida escolar y familiar. De allí que se hace necesario promover el desarrollo de unos parámetros sociales, afectivos y corporales basados en unos mínimos tanto individuales como colectivos, que mejoren la formación integral de los estudiantes, especialmente influyendo en la alimentación e integración en actividades físicas y de salud entre los educandos, la familia y el Centro Educativo.

**OBJETIVOS**

**OBJETIVO GENERAL**

Propiciar el desarrollo de actividades recreativas, deportivas, culturales y lúdicas que orienten estilos de vida saludable y aprovechamiento del tiempo libre de la comunidad educativa, ajustada a las necesidades de su entorno, contribuyendo así con la formación integral del estudiante.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Instruir a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable.

Disminuir los riesgos de prevalencia de ciertas enfermedades generadas por malos hábitos.

Impulsar las manifestaciones culturales instaurando procesos de integración comunitaria.

Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.

Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

**MARCO CONCEPTUAL**

ESTILO DE VIDA SALUDABLES: Conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que se ejecutan de forma estructurada y que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo su naturaleza. También se define como “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en unsentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factoressocioculturales y características personales” (WHO, 1986)

OCIO: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 aactividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc.

El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo.

CONDICIONES DE VIDA: Las condiciones de vida son el entorno cotidiano de las personas, dónde éstas viven, actúan ytrabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando en gran medida fueradel control inmediato del individuo.

DEPORTE: El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas onormas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza comopara quien observa su práctica.En el transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entreellas está el juego y la lúdica.

**MARCO LEGAL**

El Proyecto “Promoción de Estilos de Vida Saludable”, se fundamenta en la Constitución Políticade Colombia (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95); La Ley 100 de1993 Sistema de Seguridad Social; La Ley 115 de 1994 y/o Ley General de Educación, susdecretos y resoluciones reglamentarias; Ley 81 de 1995. Práctica del deporte.

La Ley 715 de2001 Sistema General de Participaciones y la Ley 99 de 1993 denominada Ley del medioambiente; Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia.

Decreto 2771Fomento de la actividad física y la recreación; Resoluciones 4288de 1996, la Resolución 3997 de 1996 del Ministerio de salud y protección social, la Resolución4210 de 1996 del Ministerio de Educación.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deportesus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formaciónintegral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el serhumano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creacióndel Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, laeducación extraescolar y la educación física.

La ley 1355 de octubre de 2009 define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y adopta medidas para su control, atención y prevención.

La Ley 124 de 1994 prohíbe expendio de bebidas embriagantes a menores de edad.

La circular externa 018 del 2004 del Ministerio de la Protección Social y la ordenanza de la asamblea de Norte de Santander #028 del 3 de septiembre del 2003.

**CONTEXTO**

El Centro Educativo Rural Buenos Aires ubicado en el sector rural del municipio de Ragonvalia, atiende una población aproximada de 161 estudiantes de los grados preescolar, básica primaria y básica secundaria en jornada completa. La mayoría de ellos provienen de familia de estratos bajos. Para éstas, el aseo personal pasa a un segundo plano en muchas ocasiones, por lo cual se quiere inculcar el valor de la limpieza, los buenos hábitos de higiene en todos los sentidos, contando con los conocimientos necesarios para poder tomar las mejores decisiones en su vida.

**RECURSOS**

**Físicos:**Espacios deportivos,Aulas de clase, Sala de audiovisuales, Tecnología eInformática, Camposrecreativos y deportivos del Centro Educativo Rural.

**Materiales:**Balones, textos, colores,marcadores,crayolas, cartulina,témperas,pinceles, cepillos de dientes, crema dental, jabón líquido, dispensador de crema de dientes, utensilios,útiles deaseo, mediostecnológicos como: Computadores, Video Beam, Micrófono, Sonido.

**Humanos:**Docentes, directivo, estudiantes, equipointerdisciplinariodel municipio relacionados con la Salud Pública.

**PROGRAMA- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – SALUD PÚBLICA**

**Grados Cero a Noveno**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **TEMAS** | **LOGROS** | **INDICADORES DE LOGRO** |
| PRIMER PERIODO  | HIGIENE Y ASEO PERSONAL Lavado de manosHigiene oralBaño diario | Crear buenos hábitos de higiene desde temprana edad para prevenir la aparición de caries, infecciones y otros problemas de salud. | Aprender la técnica correcta del lavado de manos como mecanismo de prevención de enfermedades.Proporcionar las herramientas necesarias para que la buena salud oral sea parte permanente de sus vidas. Crear el hábito del baño diario y uso de ropa limpia. |
| SEGUNDO PERÍODO  | ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: DIETA SALUDABLEClasificación de los alimentos Consumo de frutas Comida chatarraEnfermedades relacionadas con la desnutrición. | Fomentar y promover hábitos adecuados en la selección y consumo adecuado de alimentos para la conservación de la salud. | Define y correlaciona el término alimento y nutriente.Clasifica los alimentos en sus siete grupos de acuerdo a su valor nutricional para el organismo.Reduce el consumo de exceso de sal, azucares, golosinas, grasas y comida chatarra. Reconoce algunas consecuencias de una deficiente alimentación (Desnutrición, raquitismo, anemia, obesidad, anorexia y bulimia) |
| TERCER PERÍODO  | ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA | Fomentar y promover un estilo de vida saludable basado en la actividad física adecuada y permanente. | Identifica los beneficios físicos, mentales y socio afectivos de la actividad física.Realiza ejercicios para el desarrollo de resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y flexibilidad. Crea el hábito de realizar diariamente una rutina sencilla y agradable de ejercicio físico.Promueve y Participa en jornadas deportivas y recreativas.  |
| CUARTO PERÍODO | HÁBITOS DE VIDA MODIFICABLESTabaquismoAlcoholismoSedentarismoEstrésDrogas | Desarrollar y fortalecer un estilo de vida activo y saludableReducir, evitar o retrasar la edad de inicio en el consumo de sustancias sicoactivas. | Comprende y describe con claridad qué es el tabaco, los efectos que genera en el sistema nervioso central y su posibilidad de generar un proceso adictivoEvita o elimina de forma consciente el consumo del cigarrillo y alcohol.Comprende los riesgos del sedentarismo promoviendo un estilo de vida activo y saludableReconoce y valora la actividad física como mecanismo de prevención de consumo de sustancias sicoactivas. |

**BIBLIOGRAFÍA**

DOCUMENTO NACIONAL HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS. HALLAZGOS NACIONALES A PARTIR DEL ANÁLISIS DEPARTAMENTAL PAE-UNAL. Disponible en <https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-336866_archivo_pdf_UNAL_habitos_alimentarios.pdf>

*LÓPEZ-PÉREZ, J.P. MICROBIOLOGÍA BÁSICA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIAOBLIGATORIA: EL LAVADO DE LAS MANOS. Rev. Eureka Enseñ. Divul. Cien., 2009 6(2), pp. 319-324. ISSN: 1697-011X. DL: CA-757/2003.* [*http://www.apac-eureka.org/revista*](http://www.apac-eureka.org/revista)*.*

MÓDULO DE ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Disponible en:[www.sedboyaca.gov.co/.../DOC\_ESTILOS\_DE\_VIDA\_SALUDABLES.doc](http://www.sedboyaca.gov.co/.../DOC_ESTILOS_DE_VIDA_SALUDABLES.doc)

Promoción de la Salud. Glosario. OMS [en línea] Ginebra. 1998. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=AB50D2C38F9AC8DF923379D887027886?sequence=1>

<http://www.cunoc.edu.gt/medicina/estiloddevida18.pdf>

<http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161942/TFG_2016_AltabaSalesItziar_JohanssenLopezNicolas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>

<https://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>