



PROYECTO TRANSVERSAL

CRECIENDO EN SALUD “HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

CENTRO EDUCATIVO LA CASITA CAMPESTRE DEL SABER

RESPONSABLES

MARIA ISABEL VERGARA GOMEZ

SANDRA MILENA HERNANDEZ QUINTERO

PROYECTO TRANSVERSAL

Creciendo en Salud

Hábitos y estilos de vida saludable

PUERTO SANTANDER

2023



Centro Educativo a casita Campestre del Saber

Un Mundo Por Descubrir Conquistar Y Querer

INTRODUCCION

Teniendo en cuenta que los Hábitos y estilos de vida saludables han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo, la promoción de la salud, tiene que ver principalmente con el desarrollo de los patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y 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 se constituyen como los entornos idóneos para la formación de hábitos y conductas saludables, no sólo de los educandos sino a través de ellos también en sus familias. Los niños, niñas y adolescente pueden convertirse en agentes de cambio en cuanto esto se apropien y transfieran sus conocimientos, prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de su comunidad. La escuela se constituye en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, 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, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible. (SARMIENTO, 2015)

Hábitos y estilos de vida saludable



JUSTIFICACIÓN

El proyecto Creciendo en Salud “*hábitos y estilos de vida saludable*”, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por el Centro Educativo La Casita Campestre del Saber 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 en la comunidad educativa, desde la articulación de los sectores salud, educación y Bienestar y como componente pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI). Se busca integrar entidades de salud pública, educación, comunidad, bienestar social y espacios de convivencia, que permitan cambios de actitud favorables para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes.

Por ello para el centro Educativo es importante brindar a sus estudiantes y a los miembros de la comunidad en general espacios en los que se promueva: La de integración comunitaria, el aprendizaje entre pares, la valoración de los saberes propios, la generación de una convivencia a partir de la diversidad, el aprovechamiento del tiempo libre, la conservación del medio ambiente y el aprovechamiento de los espacios para promover la cultura, el deporte y la recreación, la salud física y mental; todo ello desde la formación dentro y fuera del aula.

PROYECTO TRANSVERSAL
Creciendo en Salud
Hábitos y estilos de vida saludable



PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La alta incidencia de enfermedades crónicas que se observan en la comunidad y sus complicaciones; nos lleva a promover estrategias que orienten y creen grupos de apoyo en las comunidades, que promocionen como prevenir enfermedades, a través de los factores de riesgos modificables, como debe ser tratada y cómo prevenir complicaciones, además se tiene como preocupación que la gran parte de los estudiantes no han adquirido el hábito de un desayuno balanceado y la complementación de una lonchera ya que es de suma importancia para salud y el bienestar de los niños y niñas del Centro Educativo.

POBLACION BENEFICIADA: Niños, niñas del Municipio de Puerto Santander, en acompañamiento de padres de familia y docentes del centro Educativo, exalumnos.





OBJETIVO GENERAL

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la Comunidad Educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, físicos, y espacios de tiempo libre y en familia, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una vida saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Dar a conocer a la comunidad Educativa la importancia de una buena alimentación y como proporcionar a los niños una lonchera saludable.
- Generar en los estudiantes un verdadero conocimiento de los alimentos, fomentando buenos hábitos alimenticios que los conlleven a tener una vida sana y saludable.
- Implementar durante la jornada pedagógica ejercicios físicos que favorezcan una vida saludable.
- Vincular a la Comunidad Educativa en las diferentes formas de divertirnos sanamente y el disfrute en familia.

PROYECTO TRANSVERSAL

Creciendo en Salud

Hábitos y estilos de vida saludable



Plan Operativo

NOMBRE DEL PROYECTO	Creciendo en Salud Estilos de vida Saludable "Hábitos y estilos de vida saludable"	
GRADO	Todos los niveles de preescolar, y primaria	
FECHA DE INICIACIÓN	8 de febrero	FECHA FINALIZACIÓN 28 de febrero
OBJETIVO GENERAL	Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la Comunidad Educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, físicos, y espacios de tiempo libre y en familia, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una vida saludable.	

PRIMERA SEMANA	Alimentación saludable
OBJETIVO	Dar a conocer a la comunidad Educativa la importancia de una buena alimentación y como proporcionar a los niños una lonchera saludable.
PARTICIPANTES	Docente María Vergara Salud Pública (Coordinadora y jefe de enfermería)
ACTIVIDADES	Video de la Alimentación y lonchera Saludable.
METODOLOGIA	Durante esta semana se realizaran procesos de concientización contoda la Comunidad Educativa sobre la importancia de mantener una buena alimentación y como elaborar una lonchera saludable para complementar el desayuno de los niños y niños.
EVIDENCIA	https://fb.watch/jwtk4Jx1bb/

SEGUNDA SEMANA	Pirámide Alimenticia
OBJETIVO	Generar en los estudiantes un verdadero conocimiento de los alimentos, fomentando buenos hábitos alimenticios que los conllevan a tener una vida sana y saludable.
PARTICIPANTES	Docentes Estudiantes
ACTIVIDADES	- Elaboración de Pirámide Alimenticia con los niveles de primaria - Elaboration de Plato saludable con los niveles de preescolar
METODOLOGIA	Durante esta semana se diseñará con los estudiantes de primaria una pirámide alimenticia utilizando imágenes de alimentos del uso diario, donde cada nivel explico las características e importancias de los grupos alimenticios. Los niveles de preescolar elaboraran un plato saludable donde con ayuda de los estudiantes fueron clasificando los alimentos en el grupo alimenticio correspondiente.

Hábitos y estilos de vida saludable



Centro Educativo a casita Campestre del Saber

Un Mundo Por Descubrir Conquistar Y Querer



TERCERA SEMANA	EJERCITO MI CUERPO
OBJETIVO	Implementar durante la jornada pedagógica ejercicios físicos que favorezcan una vida saludable
PARTICIPANTES	Docentes Estudiantes Policía y Civica Juvenil Casa de la Cultura
ACTIVIDADES	• Caminata Ecologica • Ejercicios Aerobicos
METODOLOGIA	Los estudiantes en compañía de sus docentes realizaran una camita Ecologica por los alrededores del Centro Educativo en donde cada uno de ella debe llevar su Agua personal y una fruta para consumir en el camino, esta actividad se realiza en un tiempo estipulado de dos horas. Para llevar a cabo los ejercicios Aerobicos se tendrá el acompañamiento de la Policía Nacional y la Casa de la cultura los cuales brindaran apoyo para acompañar a los estudiantes a divertirse de forma saludable.
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	 

Hábitos y estilos de vida saludable



Centro Educativo a casita Campestre del Saber

Un Mundo Por Descubrir Conquistar Y Querer



CUARTA SEMANA	CIERRE DEL PROYECTO FERIA SALUDABLE
OBJETIVO	Vincular a la Comunidad Educativa en las diferentes formas de divertimos sanamente y el disfrute en familia
PARTICIPANTES	Docentes Estudiantes Padres de Familia Salud Publica
ACTIVIDADES	• Stand de Juegos de Feria saludable • Venta de alimentos Saludables. • Actividad física dirigida musicalizada.
METODOLOGIA	Para finalizar este proyecto se llevará a cabo una Feria Saludable en la que los docentes preparan juegos como (ruleta alimenticia, lanza donas, monstruos comelones, lanza moneda, twister de frutas, pecera de alimentos, Lanza dardos) también se realizará un stand de alimentos como (pinchos de frutas, Helados, crispetas, vasos de fruta picada, granola, agua)
EVALUACION DEL PROYECTO	Se realizo por medio de la participación de la comunidad Educativa brindando un espacio para compartir y disfrutar en familia de una forma saludable
RESPONSABLES	María Isabel Vergara, Sandra Milena Hernández Quintero, Elizabeth Ramírez y demás docentes del Centro Educativo.
Evidencias fotográficas	



Centro Educativo a casita Campestre del Saber

Un Mundo Por Descubrir Conquistar Y Querer



	 
Link de Videos	https://fb.watch/jwteXfob54/ https://fb.watch/jwtk4Jx1bb/ https://fb.watch/jwtlr_LcXY/

LOGROS ALCANZADOS

Gracias a la participación de los docentes, estudiantes, padres de familia, Salud pública, policía Nacional, Casa de la Cultura, se da cumplimiento al objetivo General de este proyecto transversal, llevando a cabo todas las actividades propuestas se observó que los estudiantes estuvieron motivados, participando activamente y siendo conscientes de la importancia que tiene el tomar alimentos saludables para su autocuidado con el fin de tener un buen estado de salud también los padres de familia se han concientizado acerca de la importancia de llevar una sana alimentación y hábitos saludables, podemos observar que la lonchera de los estudiantes a estado más balanceada y cero en azúcares.

Hábitos y estilos de vida saludable