

PROYECTO PEDAGOGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

“CONSOLIDANDO HABITOS PARA DISFRUTAR DE UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”.



RAFAEL ANTONIO NIÑO CAMARGO
Docente Líder del Proyecto

WILLIAM ARGENIS HEREDIA OJEDA
Rector

**INSTITUCION EDUCATIVA INSTITUTO TECNICO AGRICOLA
GRAMALOTE**

2021

INDICE.

CONTENIDOS:

INTRODUCCION.....	3
JUSTIFICACION.....	4
EJES DE ARTICULACION.....	5
OBJETIVOS:	
OBJETIVO GENERAL.....	6
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	6
MARCO TEORICO.....	7
MARCO LEGAL.....	10
ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO.	
DIAGNOSTICO.....	11
POBLACION OBJETO.....	11
METODOLOGIA.....	11
CONTENIDOS PROGRAMATICOS.....	12
EVALUACION.....	13
RECURSOS.....	13
CONCLUSIONES.....	15
BIBLIOGRAFIA.....	16



INTRODUCCION.

El Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, es una propuesta desde las instituciones educativas para fortalecer la formación integral de los estudiantes y las comunidades educativas buscando 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, intelectual y moral.

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida saludable (PPEVS) surge como una propuesta entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de sustancias Psicoactivas entre otros.

En este sentido la institución educativa, se convierte en el centro de convergencia en el cual los docentes, los estudiantes, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud.

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 educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación.

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 Saludables, mediante los cuales puedan obtener un mejor bienestar en el hogar, el colegio, la vereda, la familia y la sociedad.

JUSTIFICACION

Teniendo en cuenta las políticas públicas del estado colombiano con el objetivo de buscar y asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de Educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o código de la infancia y adolescencia.

La Organización Mundial para la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico y la prevención de la salud.

Mediante el Decreto 3039 de Agosto 10 de 2007, el ministerio de la Protección Social y dentro del Plan Nacional de Políticas Públicas, establece el marco de acción para la promoción de la salud y la calidad de vida, estableciendo como línea de trabajo prioritaria la salud en la infancia y la adolescencia.

En este marco, es de importancia fundamental que al interior de las instituciones educativas se puedan buscar entornos educativos saludables, que favorezcan el desarrollo integral de la comunidad educativa, y contribuyan a la formación de capacidades de decisión y participación dentro de los principios de respeto a los derechos humanos.

Este proyecto apunta a la inclusión de Estilos de vida dentro del Proyecto Educativo Institucional, para que estudiantes, docentes, administrativos y familias, del Instituto Técnico Agrícola contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables.

EJES DE ARTICULACION

Este proyecto se plantea a partir de cuatro ejes de articulación

1. El PEI mediante acciones institucionales orientadas al mejoramiento de la calidad de vida de todos y de cada uno de los integrantes de la comunidad educativa. Identificado como un proceso humano e institucional flexible y participativo.
2. Entornos Saludables: mejoramiento de los recursos de la institución para generar entornos de aprendizaje más agradables, buscando una adecuada integración entre los estudiantes y las relaciones con sus entornos primordiales, que permitan el libre desarrollo de la personalidad teniendo como base la formación en valores y el progreso de la comunidad educativa.
3. Integración de las Tics: generando entornos interactivos para compartir experiencias y contacto con otros miembros de la comunidad, que permiten el fortalecimiento y mejora de diferentes prácticas relacionadas con los estilos de vida.
4. Prevención en salud: en coordinación con otras instituciones tanto a nivel municipal como departamental se contemplan acciones preventivas en cuanto a las problemáticas de salud que se evidencian con mayor frecuencia dentro de la comunidad educativa.

OBJETIVOS

Objetivo General

Generar condiciones óptimas para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa “Familia ITA Gramalote”, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, de higiene y aseo personal, actividades físicas, recreativas y deportivas promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre, mediante la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Objetivos Específicos

- Propiciar espacios de aprendizaje que permitan la apropiación de hábitos y experiencias para el desarrollo de conductas saludables entre los estudiantes.
- Orientar a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.
- General espacios de diálogo con la Comunidad Educativa “Familia ITA Gramalote” para que los hábitos de vida saludable que se promueven en la institución educativa, se reflejen en el hogar, la familia y la comunidad.
- Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.
- Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.
- Elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC, para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del proyecto.

MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es muy importante educar a nuestros niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.

Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos alimenticios y de relaciones en su entorno socio-ambiental. La puesta en marcha de proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de temáticas de relación entre las diferentes áreas.

La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable, prevención del suicidio y la toxicomanía.

La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma"; en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades física que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo

que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Los estilos de vida se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa (1986) 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."

La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los estudiantes, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

EL AUTOCUIDADO.

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que cada persona asume para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar y comunitario. Según Ofelia Tobón Correa (2012), el autocuidado lo determinan factores propios de la persona y factores externos que no dependen de su control; estos determinantes se relacionan con los factores

MARCO LEGAL

El proyecto “Formación de estilos de vida saludables” se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994 Ley General de Educación.

La ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente.

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

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

El PEI de la Institución Educativa, incluye como componente prospectivo, la creación de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.

ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO

DIAGNOSTICO.

La Institución Educativa Instituto Técnico Agrícola del municipio de Gramalote Norte de Santander, atiende una población escolar de trescientos cincuenta estudiantes, en los ciclos de preescolar, básica primaria y secundaria y Educación Media Técnica. La mayoría de los estudiantes provienen de familias ubicadas en los estratos 1 y 2.

En el proceso educativo de nuestra institución, se observan en algunas ocasiones inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de nuestra institución educativa por la salud y el bienestar de los estudiantes plantea la necesidad de implementar acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes y demás integrantes de la Comunidad Educativa “Familia ITA Gramalote”, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y en general todos los miembros de la comunidad educativa.

POBLACIÓN OBJETO.

Integrantes de la Comunidad Educativa de la Institución Educativa “Instituto Técnico Agrícola” del Municipio de Gramalote, en especial los niños, niñas, adolescente y jóvenes matriculados en la Sede Principal y sedes educativas anexas: Miraflores, La Garza, Boyacá, Violetas, Villanueva, El Zumbador, Lucio Pabón Núñez, Ricaurte, San Jorge, San José, y Santa Bárbara.

METODOLOGÍA.

Se desarrollara con base en una metodología activa centrada en el enfoque de aprendizajes sociales y contextualizados en la realidad de nuestros estudiantes, sus viviendas, su ambiente natural, social y cultural, en relación con el manejo de alimentación, la nutrición, la higiene y la salud en general desde

el hogar, el aula de clase y en articulación con Salud Pública Municipal y Departamental. El proceso a seguir para lograr participación y aprendizajes significativos. Contempla tres momentos metodológicos: la observación, la comprensión y la acción.

1

- a) La observación: es el primer paso en el aprendizaje, se logra mediante imágenes relacionadas a temas de salud, sobre las que los estudiantes se referencian para expresar sus ideas y establecer asociaciones con su realidad personal, escolar, familiar y comunitaria. La observación de imágenes audiovisuales, facilita el conocimiento por medio de la fijación audiovisual y promueve la expresión oral con la participación individual y colectiva. Este proceso se complementa con la observación y toma de imágenes de situaciones reales en sus diferentes entornos cotidianos.
- b) La comprensión: se logra a partir de la información generada en la observación con preguntas problematizadoras que permitan la asociación de las observaciones y las temáticas abordadas, con el consiguiente análisis y reflexión desde la propia vida cotidiana de los estudiantes. En este proceso comprensivo, se desarrollan competencias relacionadas con la construcción social de conocimientos, trabajo colaborativo, el respeto a las ideas de los demás, la expresión oral, el pensamiento crítico, de acuerdo al nivel académico de los estudiantes.
- c) La acción: estará encaminada al desarrollo de destrezas y habilidades mediante la implementación de actividades lúdico-recreativas que permiten fortalecer la construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

CONTENIDOS PROGRAMATICOS.

- Concepto de vida; de derechos y deberes; de nutrición, alimentación, dieta alimentaria
- Salud higiene personal, los valores, la educación, las costumbres y los buenos modales, los hábitos, la enfermedad y su prevención
- Que son los estilos de vida saludable, la alimentación balanceada en el desayuno, almuerzo, media mañana y comida saludable, la digestión

- La actividad física, la recreación y el deporte; la utilización del tiempo libre; la convivencia y la salud mental
- La calidad de vida, el cuidado del medio ambiente.
- Prevención del Riesgo y el Autocuidado.

EVALUACION.

Se llevara a cabo en tres momentos al iniciar, diagnostica y de pre saberes que tienen los estudiantes sobre los alimentos, higiene, hábitos y estilos de vida saludables; Durante el desarrollo de actividades académicas y lúdicas y la final para valorar los progresos individuales de los estudiantes y los progresos colectivos de la familia y la sociedad en la construcción de una cultura alimentaria sana y saludable.

RECURSOS

- ✓ Humanos

Rector

Docentes

Estudiantes Institución Educativa instituto Técnico Agrícola

Gobierno escolar

Padres de familia

Comunidad Educativa en general

- ✓ Económicos

Aportes financiados por la institución y estudiantes

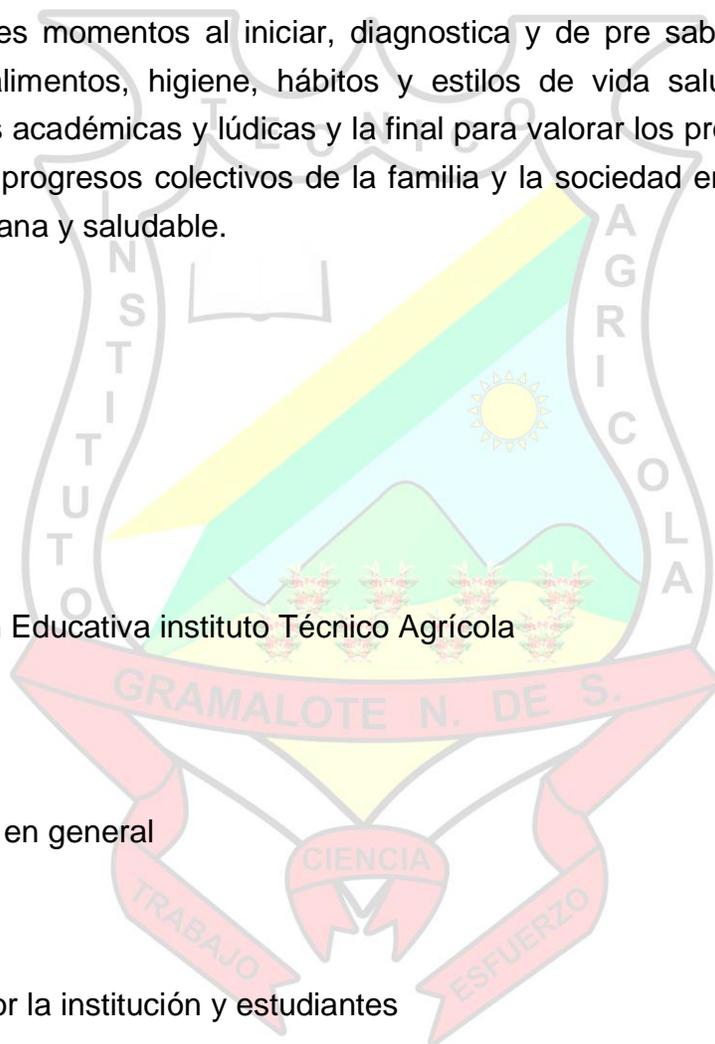
- ✓ Físicos

Instalaciones de la institución y sus diferentes aulas

Sedes educativas anexas

Sala de informática

Campos recreativos y deportivos

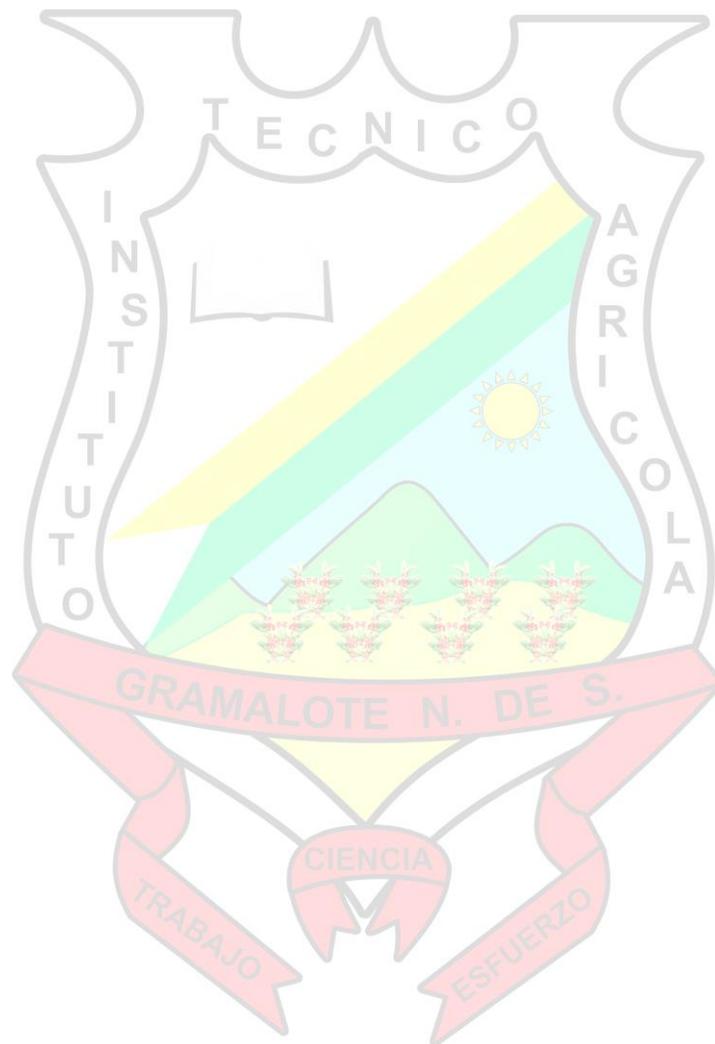


Implementos deportivos (pitos, cronómetros, mallas, balones)

Juegos tradicionales (parqués, tableros de ajedrez, trompos, canicas, yoyos, cuerdas, otros)

✓ Didácticos

Material bibliográfico.



CONCLUSIONES

Con la formulación y desarrollo del Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, se busca contribuir significativamente con la formación integral de los estudiantes, el Mejoramiento continuo de la calidad educativa y elevar el nivel de la Calidad de Vida de los estudiantes y demás integrantes de la Comunidad Educativa.

Desarrollar aprendizajes significativos y críticos que permitan a los estudiantes de la familia ITA Gramalote, desde el preescolar hasta undécimo presentar alternativas de solución a sus problemas y a satisfacer sus necesidades educativas en todos los aspectos con la orientación y asesoría de sus docentes y padres de familia.

Anualmente elaborar y ejecutar el Plan Operático, por semestres con actividades académicas, lúdicas - recreativas, asignado los responsables, recursos y su evaluación formativa.

Articular la ejecución del presente proyecto con diferentes estamentos tanto municipales como departamentales, que tienen incidencia directa en la formación de las comunidades para mejorar los estilos de vida saludables, salud pública a nivel municipal y departamental y la Comisaria de Familia Municipio de Gramalote.

BIBLIOGRAFIA

1. Constitución Política de Colombia de 1991.
2. Ley 100 del 23 de diciembre 1993. Por el cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral.
3. Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte
4. Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias. Decreto 1860 de 1994
5. Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.
6. Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.
7. Proyecto Educativo Institucional Instituto Técnico Agrícola Gramalote.
8. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable.

