



Centro Educativo  
Crecer y Crear

**PHEVS**

**PROYECTO**

**Hábitos y Estilos  
De Vida Saludables**

**2023**



## Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	3
1. IDENTIFICACIÓN.....	4
1.1. INSTITUCIONAL.....	4
1.2. DEL PROYECTO.....	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS.....	6
3.1 GENERALES.....	6
3.2 ESPECÍFICOS.....	6
4. MARCO REFERENCIAL.....	7
4.1. MARCO TEORICO.....	7
4.2. MARCO LEGAL.....	10
5. ESTUDIO DE CONTEXTO.....	11
6. METODOLOGIA.....	12
7. PLAN OPERATIVO DE ACCIÓN.....	13
8. EJES TEMATICOS.....	15
8.1 PREESCOLAR.....	15
8.2 PRIMARIA – 1 A 3 GRADO.....	15
8.3 PRIMARIA – 4 Y 5 GRADO.....	16
9. EVALUACIÓN Y CONTROL.....	17
10. RECURSOS.....	17
11. BIBLIOGRAFIA.....	18
12. ANEXOS.....	18



## INTRODUCCIÓN

**Los hábitos y estilos de vida saludables** son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

El uso adecuado del tiempo libre infantil es fundamental en el proceso de formación de los niños y niñas ya que es la base de su comportamiento y adaptabilidad social, fomentando en ellos valores y normas que le permiten concientizarse de su rol social y ser participe en el desarrollo positivo de la comunidad en general.

Al llevar a cabo este proyecto quiero lograr que los estudiantes del Centro Educativo Crecer y Crear tengan una vida saludable, propicia, mejorando la salud psíquica o bienestar mental y sobre todo que sea de gran ayuda dentro y fuera de la institución encontrándose con lo mejor de sí mismo y con el mundo que le rodea.

También quiero demostrarles a los estudiantes que existen una gran cantidad de actividades que se pueden realizar para dar un buen uso y aprovechamiento del tiempo libre y que son importantes porque dan energía positiva a la persona, refrescan la mente y ayudan a largo plazo a mantener la salud y tener paz mental; aparte de ser una forma de ocupar el tiempo libre, las actividades recreativas sirven también para socializarse con las demás personas.





## 1. IDENTIFICACIÓN

### 1.1. INSTITUCIONAL

Nombre de la institución:	Centro Educativo Crecer y Crear
Licencia de funcionamiento:	Resolución 01321 del 21 de abril de 2016
Código DANE:	354874000945
Núcleo Educativo:	Privado
Correo electrónico:	<a href="mailto:colcrecerycrear@hotmail.com">colcrecerycrear@hotmail.com</a>
Teléfono:	5651608
Dirección:	Cll 6 # 7 – 40
Localización física:	Departamento Norte de Santander Municipio de Villa del Rosario
Zona urbana:	Centro
Niveles que ofrece:	Primaria (1º; 2º; 3º; 4º y 5º) Preescolar (Pre-Jardín; Jardín; Transición)
Jornadas:	Mañana y tarde (respectivamente)
Ámbito de Educación:	Formal
Modalidad de atención Educativa:	Académica
Nombre de la Directora:	Martha Patricia Salamanca Pedraza

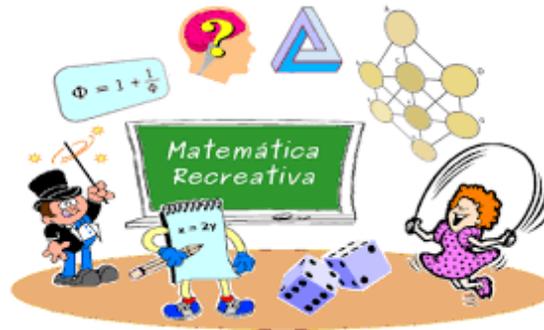
### 1.2. DEL PROYECTO

Nombre del proyecto:	Fortaleciendo Hábitos para gozar de una vida sana y saludable.
Responsables:	Docente: Encargados
Proyecto dirigido a:	Preescolar y Primaria
Área a la que pertenece:	Educación Física
Áreas que intervienen	Biología, Artística y Matemáticas
Vigencia:	Anual
Recursos del proyecto:	Físicos, digitales, virtuales y Humanos



## 2. JUSTIFICACIÓN

El proyecto de hábitos y estilos de vida saludable se realiza con el propósito de trabajar la transversalidad con las demás áreas, donde se fundamentará hilos conductores que le darán continuidad y fortalezas a los contenidos de las evidencias de aprendizaje de las demás asignaturas; donde no solo es la educación física la encargada de realizar actividades lúdicas y recreativas, sino que también, podamos buscar métodos de aprendizaje con las demás áreas donde los estudiantes propicien un clima escolar agradable, que genera en el alumno entusiasmo por realizar las actividades, e interés por aprender cada vez más.



El enfoque de Escuelas Saludables, hoy Proyecto de Estilos de Vida Saludable, es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el objetivo de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o Código de la Infancia y la Adolescencia.



## 3. OBJETIVOS

3.1 GENERALES	3.2 ESPECÍFICOS
<p>Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes del Centro Educativo Crecer y Crear 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 educandos.</p>	<p>Diagnosticar los hábitos y estilos de vida saludable que tienen la comunidad educativa del Centro Educativo Crecer.</p>
	<p>Formular actividades que promuevan los hábitos y estilos de vida saludable dentro la comunidad educativa del Centro Educativo Crecer.</p>
	<p>Sensibilizar a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.</p>
	<p>Capacitar y llevar a cabo el proyecto hábitos y estilos de vida saludable a la comunidad educativa del Centro Educativo Crecer y crear</p>



## 4. MARCO REFERENCIAL

### 4.1. MARCO TEORICO

La promoción y puesta en marcha de la salud en la escuela es parte fundamental e integral del ser humano que considera a los individuos, y en especial a los estudiantes son el eje central de cuidado y fortalecimiento en su estructura psicosocial para un desarrollo exitoso y con estándares altos como lo exige la educación este milenio.

“Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente”.

#### **HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR**

Un estilo de vida saludable, por tanto, será aquel en la cual los hábitos puedan sostenerse y progresar en el tiempo o adecuarse a los cambios que la sociedad les imponga.

El hábito es un recurso para la vida diaria y el objetivo de la vida misma. Se entiende como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más, y es ahí donde los estilos de vida saludable en especial para los estudiantes del Centro Educativo Crecer y Crear fundamentan una educación multidisciplinar y caracterizada al bienestar en todos los niveles.

#### **LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

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.

## **LOS HABITOS Y ESTILOS DE VIDA MAS CON OCIDOS SON:**

### **Actividad física**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial.



### **El descanso**

Para lograr un buen descanso se recomienda practicar un deporte o realizar cualquier tipo de actividad física de manera regular, ya que además de proporcionar una gran cantidad de beneficios para el organismo en general, el estar cansados se convierte en una gran ayuda para poder dormir tranquilamente durante algunas horas continuas, lo cual se verá reflejado en el aspecto saludable de la piel, mejorando notablemente la apariencia física.



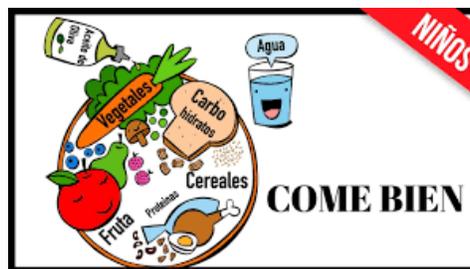
Por último y como medida principal se recomienda hacer todo lo posible por dormir un mínimo de ocho horas diarias, no dejar que las preocupaciones y los problemas cotidianos interfieran con el descanso merecido.



## La alimentación

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. En cambio, una mala alimentación puede reducir la inmunidad, aumentar la predisposición a ciertas enfermedades y alterar el desarrollo físico y mental.

A través de la alimentación obtenemos nutrientes para tener energía para vivir. Pero, además de ser un proceso biológico, la alimentación es también un proceso emocional y social. Alimentación y emociones están conectadas, por eso una buena alimentación debe ser agradable.





## 4.2. MARCO LEGAL

### REFERENTES LEGALES.

El Proyecto “Formación de Estilos de Vida Saludable”, se soporta en la Constitución Política de Colombia (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95); La Ley 100 de 1993 Sistema de Seguridad Social; La Ley 115 de 1994 y/o Ley General de Educación, sus decretos y resoluciones reglamentarias; Ley 81 de 1995. Práctica del deporte; Ley 715 de 2001 Sistema General de Participaciones y la Ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente; Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia; Ley 1355 de 2009. Obesidad y enfermedad.

Con la implementación de la Ley 100 de 1993, la población escolar fue identificada como el núcleo al cual debe dirigirse las acciones de promoción de salud y prevención de la enfermedad a través del Plan de Atención Básico (PAB) y el Plan Obligatorio de Salud (POS).

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.



## 5. ESTUDIO DE CONTEXTO

### DIAGNOSTICO.

En el contexto de los grandes desequilibrios sociales que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, la aclimatación de problemas asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con los escasos de alimentos entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia, son los factores de riesgo para el desarrollo integral de los estudiantes de nuestro p municipio.

El Centro Educativo Crecer y Crear, está ubicado en la Calle 6 # 7 – 40 del Municipio de Villa del rosario– Norte de Santander – Republica de Colombia, atiende una población escolar cerca a los cuatrocientos estudiantes grados de preescolar – transición, básica primaria.

En el quehacer educativo de nuestra institución educativa, se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, problemas de salud oral, 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 educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos y demás integrantes de la Comunidad Educativa, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los estudiantes.





## 6. METODOLOGIA

Se desarrollará 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 en el proceso enseñanza aprendizaje: La observación, como primer paso en el aprendizaje; la comprensión a partir de la información generada en la observación con pregunta y la acción para desarrollar destrezas, habilidades y actitudes (crear hábitos) de Estilos de Vida Saludable.

Con base en lo anterior se implementará una metodología de edu – comunicación, es decir se utilizarán las herramientas educativas con un enfoque comunicacional a partir de las TIC'S, y se manejarán tres momentos, establecidos de la siguiente manera:

**1. Observando comunicando:** Se utilizará la observación participante como índice interactivo para observar un antes y un después, con el fin de visualizar los beneficios a corto y largo plazo sobre los hábitos de vida saludable, y, comunicar lo aprendido al entorno escolar y familiar.

**2. Nuestra red social:** Por medio de las redes sociales de los estudiantes y docentes del Centro Educativo Crecer y Crear se compartirá ejercicios, actividades, videos, imágenes, 'memes' realizados por los participantes del proyecto en hábitos de vida saludable.



**3.Fundamentación:** Estará orientada al desarrollo de habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

## 7. PLAN OPERATIVO DE ACCIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	RESPONSABLES	FECHA
1. Diagnóstico en hábitos y estilos de vida saludable.	Diagnosticar el proyecto en hábitos de vida saludable a la comunidad educativa del Centro Educativo Crecer y Crear.	Líder del proyecto	
2. Analizar y tabular hábitos y estilos de vida saludable.	Analizar cuáles son los hábitos en vida saludable en la comunidad educativa del Centro Educativo Crecer y Crear.	Líder del proyecto	
3. Definir las actividades que generan los hábitos y vida saludable.	Programar las actividades a desarrollar con estudiantes y padres de familia del Centro Educativo Crecer y Crear.	Líder del proyecto	
4. Campaña sobre la actividad física, recreación y deporte.	Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de	Líder del proyecto	



	realizar actividades físicas, recreativas y deportivas.		
5. Campaña sobre la importancia de realizar ejercicios musicalizados (bailo terapia).	Estimular en los estudiantes por medio de la música: el ritmo y coordinación.	Líder del proyecto	
6. Crear folleto relacionado con los hábitos y estilos de vida saludable.	Dar información más completa a la comunidad educativa acerca del proyecto de hábitos y estilos de vida saludable.	Líder del proyecto	
7. Capacitación sobre la importancia de llevar una dieta saludable.	Concientizar a los estudiantes los beneficios que nos proporcionan una buena alimentación.	Líder del proyecto Coordinador	
8. Divulgar a la comunidad educativa el proyecto de HEVS.	Dar a conocer a la comunidad educativa del Centro Educativo Crecer y Crear el contenido temático a trabajar sobre los hábitos y estilos de vida saludable y las actividades a desarrollar.	Líder del proyecto Docentes y Directivo docentes	
9. Evaluar el impacto que generó el proyecto de HEVS	Evaluar el impacto que generó el proyecto de hábitos y estilos de vida saludable dentro la comunidad educativa del Centro Educativo Crecer y Crear.	Líder del proyecto	



8. EJES TEMATICOS		
8.1 PREESCOLAR		
PRIMER PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA
Habilidades para la vida.	Fomentar en los niños y niñas de la Institución Educativa la incorporación de hábitos saludables para potenciar su óptimo crecimiento y desarrollo.	
SEGUNDO PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA
Promoción de Alimentación Saludable	Promover conductas alimentarias saludables en los niños y niñas del Centro Educativo Crecer y Crear.	
TERCER PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA
Aprovechamiento del Tiempo Libre	Aumentar la conciencia sobre la importancia de mantener unos buenos niveles de higiene personal, para mejorar los niveles de salud y ganar mejor calidad de vida.	
CUARTO PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA
Actividad Física	Fomentar la práctica de actividad física en los estudiantes de la institución educativa, contribuyendo a su desarrollo psicomotor en espacios de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.	
8.2 PRIMARIA – 1 A 3 GRADO		
PRIMER PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA

Habilidades para  
la vida.

Fomentar en los niños y niñas de la  
Institución Educativa la incorporación de  
hábitos saludables para potenciar su óptimo  
cimiento y desarrollo.



SEGUNDO PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA
Promoción de Alimentación Saludable	Promover conductas alimentarias saludables en los niños y niñas del Centro Educativo Crecer y Crear.	
TERCER PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA
Aprovechamiento del Tiempo Libre	Aumentar la conciencia sobre la importancia de mantener unos buenos niveles de higiene personal, para mejorar los niveles de salud y ganar mejor calidad de vida.	
CUARTO PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA
Actividad Física	Fomentar la práctica de actividad física en los estudiantes de la institución educativa, contribuyendo a su desarrollo psicomotor en espacios de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.	
<b>8.3 PRIMARIA – 4 Y 5 GRADO</b>		
PRIMER PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA
Habilidades para la vida.	Fomentar en los niños y niñas de la Institución Educativa la incorporación de hábitos saludables para potenciar su óptimo crecimiento y desarrollo.	
SEGUNDO PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA
Promoción de Alimentación Saludable	Promover conductas alimentarias saludables en los niños y niñas del Centro Educativo Crecer y Crear.	
TERCER PERIODO		
EJE TEMATICO	DESEMPEÑO	FECHA



Aprovechamiento  
del Tiempo Libre

Aumentar la conciencia sobre la importancia de mantener unos buenos niveles de higiene personal, para mejorar los niveles de salud y ganar mejor calidad de vida.





<b>CUARTO PERIODO</b>		
<b>EJE TEMATICO</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>FECHA</b>
Actividad Física	Fomentar la práctica de actividad física en los estudiantes de la institución educativa, contribuyendo a su desarrollo psicomotor en espacios de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.	

## 9. EVALUACIÓN Y CONTROL

El Centro Educativo Crecer y Crear, ha realizado un documento de seguimiento de evaluación y control, con el fin de obtener los resultados de las actividades o propuestas a desarrollar del proyecto de hábitos y estilos de vida saludable de la comunidad educativa de la institución y de esta manera corregir a tiempo lo que permite reducir al mínimo los efectos perjudiciales para el proyecto, permitiendo garantizar de una manera óptima la continuidad del proyecto.

Anexo documento.

## 10. RECURSOS

MATERIALES	DIGITALES	HUMANOS
Crema de masajes, toalla, almohada, pijama, juguete preferido, materiales para las manualidades, música e ingredientes para ensalada de frutas.	Dispositivos electrónicos Retos de ejercicios de ritmo y coordinación.	Docentes, Directivos docentes, estudiantes y padres de familia.



## 11. 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 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias. Decreto 1860 de 1994
4. Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.
5. Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.
6. Documentos del Ministerio de Salud y de la Protección Social de Colombia.
7. Proyecto Educativo Institucional Centro Educativo Crecer y Crear.

## 12. ANEXOS

1. Fichas
2. Folletos
3. Evidencias(fotos)