

 <p>DON BOSCO SCHOOL Ocaña <i>"La santidad también es para ti"</i></p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	 <p>DON BOSCO SCHOOL</p>
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 1 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DON BOSCO SCHOOL



**ELABORADO POR:
 AUXILIADORA TUIRAN LOZANO
 DIANA G PEÑARANDA**

**OCAÑA
 2019**

	Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 2 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

INTRODUCCIÓN

El concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los estudiantes así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, 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 física y mental.

Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, 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 cuando estos 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.

 <p>DON BOSCO SCHOOL Ocaña <i>"La santidad también es para ti"</i></p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 – SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	 <p>DON BOSCO</p>
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 3 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	2
1. DIAGNÓSTICO.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
2.1 OBJETIVO GENERAL.....	5
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
3. JUSTIFICACIÓN.....	6
4. EJES DE ARTICULACIÓN.....	8
5. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL.....	9
6. MARCO LEGAL.....	12
7. POBLACIÓN OBJETO.....	13
8. METODOLOGÍA.....	13
9. RECURSOS.....	14
9.1 HUMANOS.....	14
9.2 ECONÓMICOS.....	14
9.3 FÍSICOS.....	14
9.4 DIDÁCTICOS.....	14
9.5 TECNOLÓGICOS.....	14
10. BIBLIOGRAFÍA.....	20

 <p>DON BOSCO SCHOOL Ocaña "La caridad también es para ti"</p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	 <p>DON BOSCO ESTRATOS 2, 3 Y 4</p>
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 4 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

1. DIAGNÓSTICO

En el contexto de los grandes desequilibrios que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, la climatización de problemas asociados con la mala alimentación debido a la ausencia de los padres, separaciones y malos hábitos creados desde la primera infancia entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia siendo estos los directos responsables de la alimentación, se han constituido en su conjunto en factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños y adolescentes de nuestra institución. La Institución Educativa Don Bosco School, ubicada en el sector del centro de Ocaña, atiende a una población de estudiantes cercana a los 145 estudiantes en los grados de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media, que reciben formación en la jornada de la mañana y de la tarde. La mayoría de los educandos provienen de familias situados en estratos 2, 3 y 4.

En el quehacer educativo de la institución Educativa se observan inadecuados hábitos alimenticios, manejo del tiempo libre entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de la Institución por la salud de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida los educandos mediante la ejecución de actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los niños niñas y adolescentes.

	Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 5 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una escuela saludable.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar el diagnóstico de riesgos en salud existentes en la comunidad educativa.
- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los educandos y sus familias, el consumo alimentos sanos como las frutas y verduras y sobre los peligros que representa el consumo indiscriminado de algunas comidas y bebidas.
- Divulgar conocimientos sobre el cuidado de la propia salud, el autocuidado personal y el manejo creativo del tiempo libre.
- Coordinar apoyo interinstitucional para la realización de jornadas relacionadas con la prevención del suicidio y toxicomanía.

	Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 6 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

3. JUSTIFICACIÓN

El enfoque de Escuelas Saludables es una estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar que se desprende de las políticas públicas establecidas en el país en materia de aseguramiento de los derechos a la salud y la educación de la infancia y adolescencia en la perspectiva de desarrollo humano sostenible.

A partir de 1997 en el país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo social: salud, educación y Bienestar Familiar, con el apoyo de Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el cual el Gobierno Nacional adoptan la Estrategia Escuelas Saludables” para realizar una intervención intersectorial en torno a la problemática de salud y educación que afectan a los escolares”.

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, estableciéndose como línea de trabajo prioritaria salud infanto-adolescente.

En este marco, es de importancia fundamental que al interior de las instituciones educativas garanticen 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.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la aplicación de la estrategia de Escuelas Saludables, para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos establecidos por el Gobierno nacional como la estrategias de estilos de vida saludable que lidera el ministerio de educación (MEN) con apoyo del programa mundial de las naciones unidas(PMA), El fondo de las naciones unidas para la infancia (UNICEF), la universidad de Antioquia y la fundación Nutresa. En este sentido, el proyecto de Formación de estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes

	Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 7 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por la institución educativa Don Bosco College 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 la enfermedad de la comunidad educativa, desde la articulación de los sectores salud, educación y Bienestar y como componente del Proyecto Educativo Institucional (PEI), que permitan cambios de actitud favorables para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta, que la escuela no debe formar para un conocimiento como un agregado acumulativo de contenidos disciplinares, sino para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana, como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.

	Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 8 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

4. EJES DE ARTICULACIÓN

El proyecto se ha planteado a partir de cinco ejes de articulación:

1. Componente pedagógico: se propone a partir de una concepción de educación para la salud que involucre conocimientos actualizados, estilos de vida saludables a nivel individual y colectivo y construcción de habilidades para el autocuidado, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica.
2. El PEI: como un proceso de desarrollo humano e institucional flexible y participativo, que integran intencionalidades y acciones institucionales orientadas primordialmente al mejoramiento de la calidad de vida de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
3. Prevención en salud: en coordinación interinstitucional con la Secretaría Municipal de desarrollo humano, salud pública y padres de familia se contemplan acciones preventivas en torno a las 'problemáticas de salud de mayor frecuencia en la comunidad educativa.

Es así como, con la realización de este proyecto, la institución educativa Don Bosco School como uno de sus retos, la responsabilidad de establecer una acción pedagógica dirigida al mejoramiento y preservación de la calidad de vida de los niños, niñas y jóvenes que constituyen la razón de ser de la institución, como promoción de hábitos y estilos de vida saludables, con fundamento en los lineamientos generales establecidos por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación.

	Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 9 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

5. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

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

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, enraizado en un sentido positivo de la vida.

Cuando se hace referencia a la Educación para la Salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la Educación para la salud, se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinar y transdisciplinar dentro del currículo.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros niños, niñas y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos 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 relacionamiento en su entorno socio-ambiental. 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 a los pueblos 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

 <p>La caridad también es para tí</p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 10 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

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."

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 educandos, 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 se provee la persona 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 protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud.

 <p> DON BOSCO SCHOOL <small>Ocaña</small> <small>"La santidad también es para ti"</small> </p>	<p> Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010 </p>	 <p> DON BOSCO <small>Escuela Nueva</small> </p>
<p>DBS19 GA PP DDC</p>		<p>Versión</p>
	<p>Holiness for you too</p>	<p>Página 11 de 20</p>
<p>PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</p>		

En la perspectiva teórica de la necesidades planteadas en el desarrollo a escala humana de Manfred Max-neef (1993), uno de los aspectos que define una cultura son los satisfactores que las personas elaboran para resolver sus necesidades, en orden a tres ámbitos de interacción: En relación con la persona misma, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. En este sentido, el auto cuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianidad de la vida en que ella transcurre (Tobón, 2012). Por lo tanto, la educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones de depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humano equilibrados.

 <p>DON BOSCO SCHOOL Ocaña <i>"La santidad también es para ti"</i></p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	 <p>DON BOSCO</p>
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 12 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

6. 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 para el autocuidado, la recreación y uso del tiempo libre en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.

	Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 13 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

7. POBLACIÓN OBJETO

La comunidad educativa de la Institución Don Bosco School del municipio de Ocaña.

8. METODOLOGÍA

Se aplicará una metodología activa centrada en un enfoque de aprendizaje social y contextualizado en la realidad de los estudiantes y sus vivencias en relación con el manejo de la salud. El proceso a seguir para lograr el aprendizaje de forma significativa y participativa, contempla la aplicación de tres momentos metodológicos vinculados al proceso de enseñanza-aprendizaje: La Observación – la Comprensión – y la Acción.

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 expresan 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 audio-visual 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 educandos. 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 un esquema práctica – teoría- práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

 <p>La caridad también es para ti</p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 14 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

9. RECURSOS

9.1 HUMANOS

Rector
 Gobierno escolar
 Padres de familia
 Comunidad

9.2 ECONÓMICOS

Aportes financiados por la institución y estudiantes

9.3 FÍSICOS

Sala de audiovisuales
 Patio
 Biblioteca

9.4 DIDÁCTICOS

Material bibliográfico.
 Implementos deportivos, (pitos, cronómetros, mallas, balones)
 Juegos didácticos, (parqués, tableros de ajedrez, otros)
 Juegos tradicionales, (trompos, canicas, yoyos, peregrina, monedas, cuerdas)
 Juegos pre deportivos, (conos, aros, bastones)
 Tablero del periódico mural, marcadores, grapadora, cartulina, hojas de block, recortes de revistas, etc.

9.5 TECNOLÓGICOS

Internet.
 T.V.
 Video beam
 D.V.D.

 <p>La caridad también es para mí</p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 15 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

CONTENIDOS

<p><i>Unidad didáctica 1:</i></p> <p>Los estilos de vida y la salud</p>		
<p><i>Contenidos :</i></p>		
<p>Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)</p>	<p>Procedimentales (Procedimientos)</p>	<p>Actitudinales (Valores, normas y actitudes)</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepto de estilo de vida. 2. Relación entre el estilo de vida y la salud. 3. Factores que inciden en los estilos de vida. 4. Concepto de hábito. 5. Concepto de salud. 6. Relación entre estilo de vida y salud. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Redacción sobre los aspectos positivos del vivir. 2. Análisis de los factores que inciden en los propios hábitos. 3. Autoanálisis de estilo de vida. 4. Indagación mediante encuesta sobre la consideración de la salud como valor en personas de edad avanzada y jóvenes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Afrontamiento de la vida. 2. Responsabilidad individual y colectiva respecto a la salud. 3. Repercusiones sociales de las conductas individuales. 4. Responsabilidad y libertad en las decisiones. 5. La salud como valor.

 <p>DON BOSCO SCHOOL Ocaña "La caridad también es para mí"</p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	 <p>DON BOSCO</p>
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 16 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

Unidad didáctica 2:

**Todos tenemos una dieta
(Qué comemos y cómo comemos)**

Contenidos :

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Factores que influyen en la adopción de hábitos alimentarios. 2. Alimentación y nutrición. 3. Funciones de los nutrientes. 4. Equilibrio de la dieta y salud. 5. La alimentación: necesidad básica y elemento de placer. 6. Dieta equilibrada adaptada a los gustos personales. 7. Influencia de las modas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexión y análisis de los factores que más inciden en las costumbres descritas de unos personajes ficticios. 2. Análisis de los propios hábitos alimentarios. 3. Respuesta a un cuestionario sobre algunas creencias relacionadas con la alimentación. 4. Identificación y análisis de algunos modelos estéticos de diferentes épocas históricas. 5. Autoanálisis de los propios hábitos alimentarios. 6. Identificación de platos típicos de la 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración positiva de la pluralidad de estilos alimentarios. 2. Aceptación de diferentes preferencias en las comidas. 3. Relatividad del concepto de belleza. 4. Aceptación de la propia imagen y respeto hacia la de los demás. 5. Valoración positiva de la relación entre dieta equilibrada y salud. 6. Valoración de los intereses publicitarios: los beneficios económicos o la salud. 7. Creencias y opiniones sobre la mujer y el hombre ideal de belleza.

 <p>DON BOSCO SCHOOL Ocaña <small>"La caridad también es para mí"</small></p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	 <p>DON BOSCO Escuela para todos</p>
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 17 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

<p>en los hábitos alimentarios: dieta e imagen.</p> <p>8. Variación de los modelos estéticos en las diferentes épocas históricas y culturas.</p> <p>9. Diversidad de estilos alimentarios.</p> <p>10. La dieta mediterránea y la dieta occidental: características. Principales ventajas e inconvenientes.</p> <p>11. Consecuencias negativas de una alimentación por exceso o por defecto.</p>	<p>cocina de diversas regiones españolas.</p> <p>7. Investigación sobre platos típicos de minorías étnicas.</p> <p>8. Identificación de características de la dieta mediterránea u occidental.</p> <p>9. Análisis de los principales valores de unos personajes ficticios descritos.</p> <p>10. Concreción escrita de recomendaciones para mejorar el estilo de vida de los personajes.</p> <p>11. Elaboración de un mural que contenga de forma atractiva los principales hábitos alimentarios.</p>	
---	--	--

 <p>La caridad también es para ti</p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 18 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

Unidad didáctica 3:

La actividad, la postura y el descanso.

Contenidos :

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	Procedimentales (Procedimientos)	Actitudinales (Valores, normas y actitudes)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elementos que nos ayudan a estar en forma. 2. Funciones del aparato locomotor. 3. Relación entre actividad física y salud. 4. Higiene postural. 5. Ritmos biológicos y necesidad de descanso. 6. Funciones del sueño. 7. El estilo de vida y el estrés. Tensión nerviosa y relajación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Práctica para el autoanálisis de la forma física. 2. Revisión previa de conocimientos. 3. Respuesta a un cuestionario sobre hábitos físicos. 4. Reconocimiento de posturas correctas. 5. Lectura de un texto para extraer ideas sobre el insomnio. Elaboración de un díptico para transmitir esas ideas. 6. Investigación sobre las horas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración positiva respecto a un estilo de vida activo. 2. Aceptación de diversas posibilidades de actividad física. 3. Importancia de la moderación y la continuidad respecto al ejercicio físico. 4. Asunción de la actividad diaria (ocio, deporte y trabajo) como forma de vida saludable. 5. Aceptación de la competitividad como forma de vida poco saludable. 6. Valoración positiva del sueño como elemento reparador.

 <p>DON BOSCO SCHOOL Ocaña <small>"La caridad también es para ti"</small></p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	 <p>DON BOSCO</p>
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 19 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

	<p>que dedica a dormir el grupo clase.</p> <p>7. Reflexión sobre la cualidad del sueño a partir de un cuestionario.</p> <p>8. Práctica de un método de relajación.</p>	<p>7. Importancia de una buena distribución del tiempo para la salud.</p>
--	--	---

 <p>DON BOSCO SCHOOL Ocaña "La santidad también es para ti"</p>	<p>Lic. de Funcionamiento: Resolución 003362 30-12-1998 - SED Lic. De Acreditación de Estudios: resolución 004988 25-11-09 DANE 354498002338 - NIT 807006924-5 - ICFES 135780 Firma Libro Folio 253 de 2010</p>	 <p>DON BOSCO</p>
DBS19 GA PP DDC		Versión
	Holiness for you too	Página 20 de 20
PROYCTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		

10. BIBLIOGRAFÍA

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 "Diamantino". PEID.
8. Consulta web, página del Ministerio de Educación.
<http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>
9. Programa de Naciones Unidas. Informes Mundiales de Desarrollo Humano. En:
[http://indh.pnud.org.co/pagina.plx?pg=AD Informes Mundiales&mlat=1](http://indh.pnud.org.co/pagina.plx?pg=AD%20Informes%20Mundiales&mlat=1)
10. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable
11. Graybie, A. M. y Smith, K. S. (2014). Psicobiología de los hábitos. Investigación y Ciencia, 455, ago, 16-21.
12. Ofelia Tobón C. y Consuelo Ospina G. en su libro Fundamentos teóricos y Metodológicos para el trabajo en salud. Universidad de Caldas, centro editorial, 2004.