



INSTITUTO EDUCATIVO MONSEÑOR DÍAZ PLATA

CODIGO DANE 15467000105

PROYECTO DE VIDA SALUDABLE



PROYECTO DE VIDA SALUDABLE

“ELIGE VIVIR SANO, POR UNA MEJOR SALUD”





INSTITUTO EDUCATIVO MONSEÑOR DIAZ PLATA

CODIGO DANE 15467000105

PROYECTO DE VIDA SALUDABLE



LECTURA DE CONTEXTO

En el que hacer educativo de la institución se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de presentación personal, problemas en la salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros.

Por ende se implementan acciones y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los niños niñas y adolescentes.

Viendo la necesidad de crear un proyecto de estilo de vida saludable dirigido a la población estudiantes de primaria y bachillerato creando conciencia y sensibilizando a los mismos sobre mantener un estilo de vida saludable.

Por eso se creó un plan de acción o esquema de vida saludable para que los estudiantes pudieran crear hábitos, rutinas, mejorar la alimentación y cuidado de su cuerpo y mente. Este proyecto se desarrolló durante el año escolar para poder abordar estas temáticas se realizó la transversalidad en las asignaturas, naturales, educación física, ética y valores.

Palabras claves: alimentación, prevención, hábitos de consumo, educar y salud

Problemáticas:

Consumo de bebidas saborizantes negras

Consumo de comida chatarra

Falta de concientización del consumo de agua

Dieta poco saludable

Teniendo en cuenta estas problemáticas se establecieron unos objetivos

-) Crear hábitos que lleven a una vida saludable.
-) Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional, como fuente de salud y bienestar.



INSTITUTO EDUCATIVO MONSEÑOR DIAZ PLATA

CODIGO DANE 15467000105

PROYECTO DE VIDA SALUDABLE



-) Promover la adquisición de conocimientos para que permitan al estudiantado analizar las ventajas que conllevan a tener una alimentación sana, acompañado de carteleras o mensajes de vida saludable.
-) Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico a través de aeróbicos y actividades deportivas.
-) Evitar el consumo excesivo de golosinas.
-) Promover experiencias o espacios, para consumir alimentos saludables.

Identificación y selección de la problemática

Teniendo en cuenta que la población estudiantil requiere un trabajo orientado para potencializar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico, la alimentación y la salud mental se crean actividades relacionadas con los hábitos de salud, además de que los niños y niñas vayan adquiriendo un adecuado bienestar para su pleno desarrollo

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

Propuesta pedagógica

El concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los alumnos así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un bienestar psicosocial. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o



INSTITUTO EDUCATIVO MONSEÑOR DIAZ PLATA

CODIGO DANE 15467000105

PROYECTO DE VIDA SALUDABLE



modificación de comportamientos, y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental.

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.

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

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 una sana convivencia pacífica, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica

Entornos saludables: Acondicionamiento de los recursos estructurales y ambientales de la institución para la generación de entornos de aprendizaje propicios para una adecuada interacción entre educandos y sus diferentes ámbitos de desenvolvimiento que el libre desarrollo de la personalidad, las relaciones armónicas y el cuidado de sus entornos vitales.

Es así como, con la realización de este proyecto, el COLEGIO MONSEÑOR DIAZ PLATA asume 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.



INSTITUTO EDUCATIVO MONSEÑOR DÍAZ PLATA

CODIGO DANE 15467000105

PROYECTO DE VIDA SALUDABLE



ANEXOS





INSTITUTO EDUCATIVO MONSEÑOR DIAZ PLATA

CODIGO DANE 15467000105

PROYECTO DE VIDA SALUDABLE

