



PROYECTO TRANSVERSAL

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

2018



CENTRO EDUCATIVO RURAL LA PRIMAVERA

DANE 254418000041

RESPONSABLES

**Angélica Toloza
Samuel Peñaranda
Wilmer Parra
Rosa Sanabria
Jorge Nercy**

TABLA DE CONTENIDO

CONTENIDOS	Pág.
INTRODUCCION	4
JUSTIFICACION	5
OBJETIVOS	6
Objetivo general	6
Objetivos específicos	6
MARCO LEGAL	7
TEMÁTICA DE PROYECTO	8
BENEFICIARIOS	14
METODOLOGÍA	15
CRONOGRAMA	16
LUGAR	16
RECURSOS	17
EVALUACION Y SEGUIMIENTO	18

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la organización mundial de la salud, OMS, define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes.

Los estilos de vida saludable están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, así como el desarrollo o no de actividad física, el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas con el riesgo ocupacional; los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo de comportamiento de enfermedades transmisibles como las no transmisibles.

JUSTIFICACIÓN

El proyecto promoción de estilos de vida saludable, en el Centro Educativo Rural La Primavera busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopte estilos de vida saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, la vereda, la familia y la sociedad.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la aplicación de la estrategia de promoción de estilos de vida saludable, para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludable, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos establecidos por el Gobierno Nacional para la promoción de la salud física y mental en el contexto escolar.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

General condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, del CER La Primavera, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos, recreativos y deportivos y de manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Propiciar espacios de aprendizaje social, que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- ✓ Divulgar conocimientos sobre el cuidado de la propia salud, el auto cuidado personal y el manejo creativo del tiempo libre.
- ✓ Elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del proyecto.
- ✓ Instruir a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable a través de una alimentación sana y balanceada.
- ✓ Generar espacios de diálogo en la comunidad educativa para que los hábitos de vida saludable que se enseñan en cada sede educativa sean replicados en el hogar, la familia y la comunidad.

MARCO LEGAL

El proyecto Promoción de estilos de vida saludable se soporta en la constitución política de Colombia (artículos 11, 13, 15,16,22,44,45,48,52,64,79 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; la ley 81 de 1995. práctica del deporte; ley 715 de 2001 sistema general de participación y la ley 99 de 1993 denominada la ley del medio ambiente; ley 1098 de 2006, infancia y adolescencia; ley 1355 de 2009 obesidad y enfermedad; decreto 2771, fomento de la actividad física y la recreación; resoluciones 4288 de 1996 (PAB), la 3997 PPSSS de 1996, la 4210 de 1996 entre otras normas.

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 extra escolar y la educación física.

TEMÁTICA DEL PROYECTO

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 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 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 socio económicas y los niveles de escolaridad.

EL AUTOCUIDADO.

El concepto de auto cuidado 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 auto cuidado 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.

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.

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 Auto cuidado, entre otros

Hacia Una Escuela Sanitariamente Saludable 5

AGUA - SORBOS DE VIDA

El agua es un elemento indispensable para la vida.

Usos del agua

- ✓ Para tomar, preparar alimentos o lavar frutas y verduras
- ✓ Aseo del cuerpo y de la ropa
- ✓ Limpieza de los pisos y habitaciones
- ✓ Riego de las plantas y jardines



FUENTES de agua

FUENTES NATURALES:

- ✓ Aguas superficiales (nacimientos, ojos de agua, manantiales, quebradas, ríos, lagos, embalses)
- ✓ Aguas subterráneas (aljibes, pozos)
- ✓ Aguas de lluvia

Otras fuentes:

- ✓ Aguas de mar
- ✓ Aguas de condensación, de deshielo
- ✓ Envasadas a nivel comercial



Manejo del agua

El agua contaminada nos enferma, por ello es importante filtrarla, hervirla o clorarla para que sea apta para el consumo.

Hacia Una Escuela Sanitariamente Saludable

El agua contaminada produce enfermedades:

- ✓ Enfermedad diarreica aguda (EDA): Enfermedad digestiva con múltiples deposiciones acuáticas, con presencia de fiebre, vómito y deshidratación. Ejemplo el Cólera.
- ✓ Parasitismo: Presencia de parásitos en el organismo pueden generar procesos de desnutrición y anemia.

MÉTODOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL AGUA

1. Clarificación:



Consiste en almacenar el agua en un recipiente durante 3 a 24 horas hasta que la arena y las partículas gruesas se asienten en el fondo del recipiente, luego se trasvasa a un recipiente limpio teniendo cuidado de no remover el lodo del fondo.

2. Filtración:

Mecanismo utilizado para separar partículas en suspensión y adicionalmente remover la turbiedad.

"Debemos proteger las fuentes de agua manteniéndolas limpias y evitando que se contaminen con basuras, plaguicidas u otras sustancias químicas, cadáveres o excrementos de animales."

HÁBITOS SALUDABLES



Se deben tener los siguientes hábitos de higiene:

- ✓ Utilizar anillos en puertas y ventanas, mantenerlos limpios y en buen estado.
- ✓ Mantengamos limpia todas las áreas, lavar, trapear y barrer.
- ✓ Abrir puertas y ventanas todos los días para que se ventile y entre la luz del sol.
- ✓ Mantener los elementos personales en forma ordenada.
- ✓ Colocar basureros con tapa y sacarla en bolsa si hay servicio de recolección o enterrarla. No dejarla a cielo abierto.
- ✓ Asoleamos, limpiamos y sacudamos los colchones.
- ✓ Asear los servicios sanitarios con agua, jabón y cloro.
- ✓ No debemos bañarnos ni bañar animales en los manantiales o pozos donde se recoge agua para consumo.
- ✓ Si utilizamos aguas lluvias, debemos tener limpios techos, canales y protegido el lugar donde se deposita el agua.



HIGIENE PERSONAL

El cuidado del cuerpo es una de las tareas más importantes para una persona. Tiene que ver con la higiene, la alimentación, el vestido y el amor a sí mismo, aspectos esenciales para el desarrollo de la autoestima y el bienestar personal. El fomento de estos aspectos permite el desarrollo integral del ser humano y previene enfermedades.

Bañar el cuerpo todos los días.

El baño diario favorece la transpiración de la piel y además evita el riesgo de infección. Al bañarnos, refreguemos con agua y jabón todo el cuerpo y en especial algunas partes como la cabeza, las orejas y los genitales donde se requiere mayor cuidado porque allí se acomodan más fácilmente parásitos y microbios.



Cepillar los dientes después de cada comida y cada vez que sea necesario.

La buena higiene oral es importante y recomendada para los niños de todas las edades y desde el momento que le sale el primer diente. Cepillarse los dientes remueve la placa, mantiene la boca limpia y saludable, mejora el aliento y el sentido del gusto.



HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

5 claves para Preparar Alimentos Sanos



Mantenga la limpieza

- ¡ Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.
- ¡ Lávese las manos después de ir al baño.
- ¡ Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- ¡ Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

En la tierra, el agua, los animales y las personas se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades. Ellos son llevados a una parte a otra por las manos, los utensilios, platos, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.



Separe alimentos crudos y cocidos

- ¡ Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para comer.
- ¡ Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar para manipular carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos.
- ¡ Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo, pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que se pueden transferir a los alimentos listos para el consumo, tales como comida cocida o lista para comer.



Cocine completamente

- ¡ Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- ¡ Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70° C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados, se recomienda el uso de termómetros.
- ¡ Recaliente completamente la comida cocinada.

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Cocinar el alimento tal que todas las partes alcancen 70°C (158°F) garantiza la calidad de estos alimentos para el consumo.



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- ¡ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.
- ¡ Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los que se descomponen fácilmente (preferiblemente por debajo de los 5°C (41°F)).
- ¡ Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F)).
- ¡ No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente. Bajo los 5°C (41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene.



Use agua y materias primas seguras

- ¡ Use agua apta para consumo humano.
- ¡ Seleccione alimentos sanos y frescos.
- ¡ Elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.
- ¡ Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- ¡ No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no solo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos.



Signos para reconocer un alimento que nos puede causar daño

- ✓ Falta o pérdida de consistencia y alteración de la textura.
- ✓ Cambios en su color original.
- ✓ Presencia de mohos
- ✓ Olores y sabores extraños.

Recomendaciones para evitar accidentes

- ❖ Procurar no jugar con materiales de trabajo como: compás, lápiz, plumas, reglas, tijeras.
- ❖ Manejar con precaución las hojas de papel y cartulina ya que sus bordes son filosos.
- ❖ Evitar subirse sobre los pupitres, escritorios y sillas.
- ❖ Los clips, grapas o tachuelas pueden causar diferentes tipos de heridas, no utilizarlos para jugar.
- ❖ Procurar subir las escaleras pegado a la pared, sin correr y evitar empujones.
- ❖ Evitar sentarse en las escaleras y dejar objetos que interrumpen el paso en los escalones.
- ❖ No obstruir la circulación en los pasillos, ni correr en ellos.
- ❖ No treparse en los árboles pueden ocasionar caídas y fracturas.
- ❖ Evitar correr cuando se lleven en las manos objetos como: lápiz, lapiceros, reglas, palos, paletas, compás o tijeras.
- ❖ Disponer adecuadamente los residuos sólidos como cáscaras de frutas, ya que al arrojarlos al piso alguien puede resbalarse o tropezar.
- ❖ No subirse en los lavamanos, pocetas o mesones instalados en los baños, utilizarlos correctamente.
- ❖ Revisar cables y conexiones del sistema eléctrico e insistir en el mantenimiento y reparación de extensiones desgastadas, cables descubiertos o enchufes flojos.
- ❖ Asegurarse que los materiales de desecho estén bien depositados y alejados de materiales altamente inflamables.
- ❖ Indicar el peligro que representa jugar con productos inflamables como detergentes, gasolina o kerosén.
- ❖ En el traslado a la casa tener precaución al cruzar la calle o avenida.



BENEFICIARIOS

Este proyecto PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE beneficia a la comunidad educativa en general del CER La Primavera, constituido por 18 sedes educativas.

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, y en el aula de clase.

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 problematizadoras 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 donde se utilizarán las herramientas educativas con un enfoque comunicacional a partir de las TIC'S, aprovechando las izadas de bandera como espacio para la implementación del proyecto y participación de la comunidad educativa.

CRONOGRAMA

FECHA	ACTIVIDAD	LOGRO	RESPONSABLES	RECURSOS
Enero	Asignación de grupos de trabajo	Integrar a los docentes para la elaboración del proyecto.	Directora Docentes	Humanos
Marzo	Documentación del proyecto	Sistematizar los temas a tratar en el proyecto	Docentes encargados	Humanos Tecnológicos Papelería Documentos
Abril	Elaboración del proyecto	Cumplir los lineamientos estipulados por el MEN	Docentes encargados	Humanos Tecnológicos Papelería
Mayo	Socialización del proyecto	Dar a conocer el proyecto a los diferentes grupos de trabajo	Docentes encargados	Humanos Documento
Julio	Ejecución del proyecto	Desarrollar el proyecto en cada una de las sedes educativas	Docentes	Humanos Tecnológicos
Noviembre	Evaluación y seguimiento	Medir los alcances del proyecto	Docentes encargados	Humanos Documentos Evidencias

LUGAR

Este proyecto se aplica en cada una de las 18 sedes del Centro Educativo Rural la Primavera.

RECURSOS

HUMANOS	FÍSICOS	TECNOLÓGICOS	FINANCIEROS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Directora ✓ Docentes ✓ Comunidad educativa 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aulas de clase ✓ Sala de informática ✓ Restaurante escolar ✓ Campos recreativos y deportivos ✓ Cartelera ✓ Balones y demás implementos deportivos que se necesiten ✓ Juegos tradicionales ✓ Papelería ✓ Biblioteca 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadores ✓ vídeo beam ✓ Sonido ✓ Música ✓ Internet 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ recursos propios del equipo de trabajo.

EVALUACION Y SEGUIMIENTO

Se llevará a cabo en tres momentos al iniciar, diagnóstica y de pre saberes que tienen los estudiantes sobre los alimentos, higiene, actividades físicas, 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.