

	<p style="text-align: center;"> <b>REPUBLICA DE COLOMBIA</b>  <b>DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER</b>  <b>MUNICIPIO DE CONVENCION</b>  <b>CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE</b>  <b>Código DANE: 254206000157</b> </p>	
<b>CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</b>		<b>NIT: 9001568451</b>
<b>DIRECCION</b>		<b>PROCESO: GESTION DOCUMENTAL</b>

## IDENTIFICACIÓN

Nombre del Proyecto:

FORTALECIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Área(s) que involucra:

- ♣ Ciencias Naturales
- ♣ Educación Física
- ♣ Ética y Valores
- ♣ Ciencias Sociales

Responsable(s):

- ♣ Ana del Carmen Pérez Montejo
- ♣ Leidy Fernanda Chinchilla Villamizar

Población beneficiada:

Comunidad Educativa CER LLANO GRANDE

**Título “FORTALECIENDO HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE”**

Estrategia didáctica para la promoción de estilos de vida saludable para los estudiantes del centro educativo rural Llano Grande

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION  CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCION		PROCESO: GESTION DOCUMENTAL

## INTRODUCCION

El Proyecto Pedagógico **Fortaleciendo hábitos para una vida saludable**, se basa en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud y el trabajo en las instituciones educativas de este programa para fortalecer la formación integral de los estudiantes como 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, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

El proyecto “**Fortaleciendo hábitos para una vida saludable**” busca promover e impulsar la práctica de hábitos de vida saludable en la comunidad educativa a través de distintas actividades, con el fin de educar y entregar herramientas de manera tal que todos puedan elegir sus estilos de vida, promoviendo una alimentación saludable, la práctica de actividad física, compartir en familia y el contacto con la naturaleza, como pilares fundamentales para llevar una vida sana.

Por tal razón el Centro Educativo Rural Llano Grande, implementa el proyecto, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación. La institución educativa se constituye como el entorno idóneo para la formación de hábitos y conductas saludables, no sólo de los estudiantes sino –a través de ellos– también en sus familias. Los niños, niñas y adolescente pueden convertirse en agentes de cambio cuando estos se apropien y transfieran sus conocimientos, prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de su comunidad.

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION  CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157	
<b>CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</b>		<b>NIT: 9001568451</b>
<b>DIRECCION</b>		<b>PROCESO: GESTION DOCUMENTAL</b>

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa Cer Llano Grande, 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 social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los estudiantes.
- Instruir a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional, consumir frutas, verduras, carnes, como fuente de salud y bienestar general.
- Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.
- Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

	<p>REPUBLICA DE COLOMBIA  DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER  MUNICIPIO DE CONVENCION</p> <p>CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE  Código DANE: 254206000157</p>	
<b>CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</b>		<b>NIT: 9001568451</b>
<b>DIRECCION</b>		<b>PROCESO: GESTION DOCUMENTAL</b>

## 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.

En este marco, es de importancia fundamental que al interior los centros educativos 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 para la Promoción de la Salud física y mental en el contexto escolar. Con fundamento en el documento de trabajo "Lineamientos para la Educación en Estilos de vida saludables", publicado en 1997, este proyecto apunta a la inclusión de la temática de Estilos de vida dentro del Proyecto Educativo Institucional en coordinación con otras instituciones, para que estudiantes, docentes, administrativos y familias, contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables. En este sentido, el proyecto "Fortaleciendo hábitos para una vida saludable" se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por el Centro Educativo Rural Llano Grande 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. Se busca integrar políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia, 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 íntegros.

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION  CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO DIRECCION	NIT: 9001568451 PROCESO: GESTION DOCUMENTAL	

## DIAGNÓSTICO

Hoy en día es muy común en las familias que frutas, verduras, legumbres, y cereales sean sustituidos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos, y platos precocinados, que además se suelen consumir en grandes cantidades lo que provoca problemas relacionados con la salud. Así mismo se viene observando que los hábitos de tiempo libre de los niños/as ha cambiado muchísimo debido al desarrollo tecnológico del ocio, aunque es indudable que estos cambios, además de sus ventajas, también tienen sus inconvenientes pues propician la aparición del sedentarismo. La sobrealimentación y el sedentarismo según Alcaraz Portero, E. (2000), son factores que influyen en el peso corporal de las personas provocando obesidad. Hoy en día la obesidad está constituyendo un problema para la salud, no sólo para la población adulta, sino que también viene afectando a la población infantil. Es por esto que desde la escuela se pretende informar los problemas que se pueden generar al adquirir malos hábitos alimenticios y de la importancia de establecer hábitos saludables desde temprana edad.

El centro educativo rural Llano Grande se encuentra ubicada en el municipio de Convención, Norte de Santander, atiende a una población de estudiantes distribuidos desde los grados de preescolar, básica primaria y post primaria, que reciben formación en la jornada de la mañana y busca a través del desarrollo integral de cada estudiante la formación y vinculación de este proyecto como fuente de aprendizaje y dando respuesta a las posibles problemáticas presentadas en el diagnóstico realizado.

	<p>REPUBLICA DE COLOMBIA  DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER  MUNICIPIO DE CONVENCION</p> <p>CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE  Código DANE: 254206000157</p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCION		PROCESO: GESTION DOCUMENTAL

## REFERENTE LEGAL

### LEY 155 DEL 2009

Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

Esta misma Ley estableció una serie de determinaciones que deberían ser aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento y seguridad vial, y de las que sería beneficiaria la población colombiana, en especial los grupos vulnerables.

De igual forma, la Ley 1355 de 2009 definió que el Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promovería políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas, debiéndose complementar estas políticas con estrategias de comunicación, educación e información.

### LEY 115 DE 1994

La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

La Ley 115 de 1994 o Ley General de Educación, abrió un espacio institucional para que el diseño y la ejecución de los programas de educación para la salud se convirtieran en un instrumento pedagógico primordial en desarrollo de una acción educativa que beneficie a la población escolar y a la comunidad. En su primer artículo, la Ley 115 afirma que *"...La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes..."*.

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION  CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157	
<b>CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</b> <b>DIRECCION</b>	<b>NIT: 9001568451</b> <b>PROCESO: GESTION DOCUMENTAL</b>	

En relación con el tema específico de la salud, el Numeral 12 de dicha ley afirma que *“...La educación busca la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación*

*física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre...”*. La salud se presenta como un eje transversal del plan de estudios en todos los grados de educación formal, con una orientación de trabajo interdisciplinario que facilite la construcción de hábitos para una vida saludable (SALUD, 2006)

### **LEY 100 DE 1993**

Se crea el sistema de seguridad social integral: se establece la inclusión de todos los individuos en el régimen de protección para las enfermedades o accidentes de trabajo.

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).

### **LEY 181 DE 1995**

Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION  CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157	
<b>CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</b>		<b>NIT: 9001568451</b>
<b>DIRECCION</b>		<b>PROCESO: GESTION DOCUMENTAL</b>

## MARCO TEORICO

### REFERENTE CONCEPTUAL

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, sus inquietudes.

### HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

La Organización Mundial de 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, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

### VIDA SALUDABLE

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer demasiado poco. En este sentido deben escogerse los

alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado. La moda ha impulsado a las personas a bajar de peso para mostrarse sumamente delgadas, lo que lleva a muchos jóvenes a enfermedades como la bulimia y la anorexia que ponen en riesgo su vida.

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION  CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157	
<b>CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</b>		<b>NIT: 9001568451</b>
<b>DIRECCION</b>		<b>PROCESO: GESTION DOCUMENTAL</b>

## AUTOCUIDADO

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee a 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.

## ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una alimentación saludable es uno de los pilares del buen estado general y del rendimiento escolar. Será la que proporcione los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo y posibilite la necesaria actividad física. En consecuencia, se adaptará a las necesidades de cada persona, a las diferentes etapas del crecimiento y al ejercicio físico realizado. Es primordial que se alimente a los niños de forma equilibrada, variada y suficiente.

## HÁBITOS DE HIGIENE

Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

## EL DESCANSO

Respetar las horas de descanso les permitirá a los niños estar en disposición de enfrentarse a un largo día de trabajo en el colegio y fuera de él.

## VACUNAS

Se entiende por **vacuna** cualquier preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos. Puede tratarse, por ejemplo, de una suspensión de microorganismos muertos o atenuados, o de productos o derivados de microorganismos.

	<p>REPUBLICA DE COLOMBIA  DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER  MUNICIPIO DE CONVENCION</p> <p>CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE  Código DANE: 254206000157</p>	
<b>CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</b>		<b>NIT: 9001568451</b>
<b>DIRECCION</b>		<b>PROCESO: GESTION DOCUMENTAL</b>

## OCIO Y TIEMPO LIBRE

Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.

Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido.

## ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una alimentación saludable es uno de los pilares del buen estado general y del rendimiento escolar. Será la que proporcione los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo y posibilite la necesaria actividad física. En consecuencia, se adaptará a las necesidades de cada persona, a las diferentes etapas del crecimiento y al ejercicio físico realizado. Es primordial que se alimente a los niños de forma equilibrada, variada y suficiente. La siguiente pirámide de la alimentación indica cuáles son los tipos de alimentos recomendados y las raciones diarias de cada uno de ellos.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Entendemos por actividad física saludable aquella que permite moverse, con la que uno se divierte, que aporta bienestar y que no está enfocada a la competición: jugar en el parque, andar en bicicleta, nadar, pasear, jugar en la playa o practicar un deporte en equipo, en un ambiente donde todas las personas puedan hacer su aportación al grupo según sus capacidades, siempre en el respeto a la diversidad.

La práctica de ejercicio físico y una alimentación saludable, son esenciales para prevenir las enfermedades y promover la salud. Los niños deben acostumbrarse a realizar actividades físicas y reducir las horas que pasan sentados frente al televisor o videojuegos.

El deporte es mucho más que la simple actividad física y, si se enseña de una forma apropiada y acorde a los intereses de los niños, puede convertirse en un hábito muy favorable para ellos.

El inicio de la Educación Primaria es un buen momento para empezar a practicar algún deporte ya que más tarde aparecen claramente deficiencias en la realización de diversas destrezas y habilidades que se consideran básicas. Esta práctica se materializa entre los 8 y 10 años donde empieza a destacar aquellos niños que desde edades tempranas han recibido enseñanzas de cómo rentabilizar más su cuerpo en relación con el movimiento.

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION  CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCION		PROCESO: GESTION DOCUMENTAL

## METODOLOGÍA

Se desarrollará con base en una metodología activa y vivencial 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.

## METAS

### GENERAL:

Incentivar la práctica de hábitos saludables como estrategia didáctica para abordar los estilos de vida saludable en la comunidad Educativa Llano Grande del Corregimiento las Mercedes, municipio de Convención.

### A CORTO PLAZO:

- Sensibilizar a los estudiantes respecto a las necesidades de apropiar hábitos saludables desde la etapa escolar.
- Realizar un diagnóstico sobre las prácticas de vida saludable de los estudiantes del CER.
- Implementar estrategias que conduzcan a la práctica de hábitos saludables involucrando todos los estamentos del CER.
- Incentivar la práctica de actividades físicas como alternativa de hábitos saludables y aprovechamiento del tiempo libre.

## COBERTURA DEL PROYECTO

El proyecto **FORTALECIENDO HABITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE** beneficia a la comunidad educativa del CER Llano Grande, extensiva a la comunidad del corregimiento las mercedes con sus respectivas veredas.



REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER  
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE  
Código DANE: 254206000157



CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO

NIT: 9001568451

DIRECCION

PROCESO: GESTION DOCUMENTAL

## EVALUACION Y SEGUIMIENTO

- Revisar oportunamente cada actividad.
- Estimular los logros de los estudiantes.
- Realizar auto evaluaciones por parte de los estudiantes.
- Evaluar periódicamente las actividades del proyecto.
- Recopilar evidencias y enviar a la gestión correspondiente.

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION  CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157	
<b>CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</b>		<b>NIT: 9001568451</b>
<b>DIRECCION</b>		<b>PROCESO: GESTION DOCUMENTAL</b>

## PLAN DE ACCION

El Centro Educativo Rural Llano Grande desarrolla un plan de acción para dar inicio al E proyecto “Fortaleciendo hábitos para una vida saludable” en los estudiantes educándolos para que estos sean pioneros de una vida sana. Con esta programación, se busca incentivar la educación basada en un estilo de vida sana en los niños, que permita su desarrollo físico y psicológico sano.

Las temáticas buscan crear un ambiente de escuela saludable, en el cual los estudiantes puedan desarrollar sus habilidades como cuidadores del lugar que les brinda la educación a diario, a través de este proyecto se pretende tener una escuela aseada, con murales resplandecientes que inciten al buen cuidado, además son actividades repetitivas, que se harán mensual, con el fin de quedar plasmado el buen cuidado del lugar donde estudian.

Del mismo modo invita a los estudiantes a llevar el conocimiento de los hábitos y vida sana a sus casas, por lo cual se medirán con algunas actividades que desarrollarán individualmente, como el buen aseo, ayudarles a sus padres, cuidar la naturaleza, ser agradecidos. Estos hábitos se incentivan para que los estudiantes formen su personalidad basados en un ambiente sano, y además les ayuda en su formación como futuros adultos.

Las actividades del cuidado personal y la alimentación equilibrada, enseñara a los estudiantes, a manejar su aseo personal, la importancia de cuidar el cuerpo, tanto físico como el psicológico. Además de consumir alimentos sanos, dejando atrás alimentos que causan daño para la salud.



REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER  
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE  
Código DANE: 254206000157



## PLAN DE ACCION

CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO

NIT: 9001568451

DIRECCION

PROCESO: GESTION DOCUMENTAL

ACTIVIDADES	OBJETIVO	POBLACION BENEFICIARIA	TIEMPO		RECURSOS	RESPONSABLE
			INICIO	FINALIZACION		
Caminata de limpieza y ornamentación por los alrededores del CER.	Incentivar la práctica de actividades físicas como hábitos de vida saludable.	Estudiantes Docentes	21 de febrero	21 de febrero	<b>HUMANOS:</b> Docentes Estudiantes <b>FÍSICOS:</b> Alrededores de cada una de las Sedes del CER. <b>MATERIALES:</b> Canecas Escobas	Docentes de cada una de las Sedes del CER.
Feria día del niño y la recreación.	Motivar a los estudiantes para la participación en las diferentes actividades de una forma sana.	Estudiantes	30 de octubre	30 de octubre	<b>HUMANOS:</b> Docentes Estudiantes <b>FÍSICOS:</b> Sedes del CER <b>MATERIALES:</b> Refrigerios Piñatas Parlantes Video-beam Bombas	Docentes de cada una de las Sedes del CER.
Día saludable (charla de profesional en el tema, jornada de vacunación.	Brindar capacitación sobre una adecuada alimentación.	Estudiantes Comunidad	14 de agosto	14 de agosto	<b>HUMANOS:</b> Docentes Estudiantes	Docentes de cada una de las Sedes del CER.



REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER  
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE  
Código DANE: 254206000157



CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO

NIT: 9001568451

DIRECCION

PROCESO: GESTION DOCUMENTAL

	Prevenir enfermedades a través de la vacunación.					Enfermeras Nutricionista <b>FÍSICOS:</b> Sedes del CER <b>MATERIALES:</b> Vacunas Folletos Parlantes Video-beam	
Rumba saludable (bailoterapia, preparación de refrigerio saludable)	Estimular a los estudiantes para la práctica y fortalecimiento de hábitos saludables	Estudiantes Comunidad	17 de abril	17 de abril	<b>HUMANOS:</b> Docentes Estudiantes <b>FÍSICOS:</b> Sedes del CER <b>MATERIALES:</b> Parlantes Video-beam Frutas Ensaladeras Vasos Platos	Docentes de cada una de las Sedes del CER.	

	<p>REPUBLICA DE COLOMBIA  DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER  MUNICIPIO DE CONVENCION</p> <p>CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE  Código DANE: 254206000157</p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCION		PROCESO: GESTION DOCUMENTAL

## 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.
8. Consulta web, página del Ministerio de Educación.  
<http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>
10. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable



REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER  
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE  
Código DANE: 254206000157



CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO  
DIRECCION

NIT: 9001568451  
PROCESO: GESTION DOCUMENTAL

## ANEXOS





REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER  
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE  
Código DANE: 254206000157



CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO  
DIRECCION

NIT: 9001568451  
PROCESO: GESTION DOCUMENTAL

