



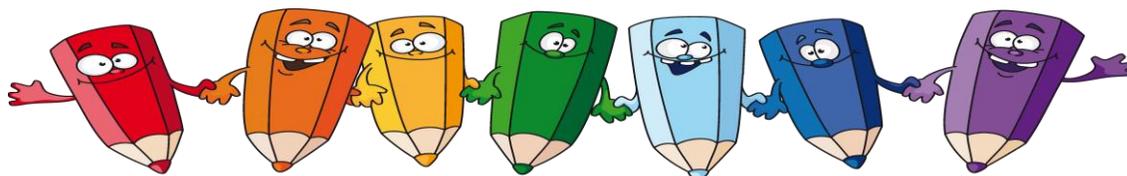
CENTRO EDUCATIVO

LICEO INFANTIL TIM

Resolución No 00638 del 10 de febrero de 2022
Código DANE 354172800005 – Nit: 60421312-8
Carrera 4 N° 9- 51 el Dique, Chinácota NS. – Tel: 3008472235
Sede única



**HABITOS Y
ESTILOS
SALUDABLES
CENTRO
EDUCATIVO
LICEO INFANTIL
TIM**





CENTRO EDUCATIVO

LICEO INFANTIL TIM

Resolución No 00638 del 10 de febrero de 2022
Código DANE 354172800005 – Nit: 60421312-8
Carrera 4 N° 9- 51 el Dique, Chinácota NS. – Tel: 3008472235
Sede única



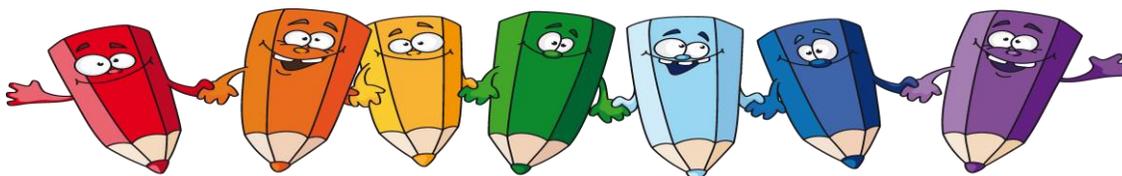
JUSTIFICACIÓN

Al visualizar la situación de nuestros estudiantes en cuanto a sus hábitos de vida y sus ideas de diversión, es notable la tendencia al uso de las redes sociales y la manipulación de tecnología en la cual dedican gran parte de su tiempo, en su vida cotidiana es más la tendencia a los juegos de video y la televisión, hoy en día es muy común en las familias que frutas, verduras, legumbres, y cereales sean sustituidos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos, y platos precocidos, que además se suelen consumir en grandes cantidades lo que provoca problemas relacionados con la salud, los índices de sedentarismo están en aumento, y con ellos los problemas de sobrepeso los cuales desencadenan enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiacas.

Por otra parte, la falta de motivación la cual en muchas ocasiones está dada por dificultades en su entorno familiar y por falta de tiempo de los padres para compartir con sus hijos, hace que el niño pierda interés en la actividad física o en cualquier actividad que le pueda representar una búsqueda de sentido.

El concepto de salud, tradicionalmente entendido como ausencia de enfermedad ha ido ampliándose a través del tiempo hasta llegar a la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS), "Estado de completo bienestar físico, psíquico y social". Por lo tanto, se debe tener en cuenta la socialización y desarrollo, que ha de dotar a los niños de conocimientos, actitudes y habilidades para la gestión de su propia realidad en los distintos escenarios sociales, mediante el fomento de estilos de vida saludables, hábitos, valores y normas de vida que generen actitudes favorables para la salud.

Los establecimientos educativos incorporarán en el Proyecto educativo Institucional acciones pedagógicas para favorecer el desarrollo equilibrado y armónico de las habilidades de los educandos, en especial las capacidades para la toma de decisiones, la adquisición de criterios, el trabajo en equipo, la administración eficiente del tiempo, la aceptación de responsabilidades, la solución de conflictos y problemas y las habilidades para la comunicación, la negociación y la participación y adopción de hábitos de vida saludables.





CENTRO EDUCATIVO

LICEO INFANTIL TIM

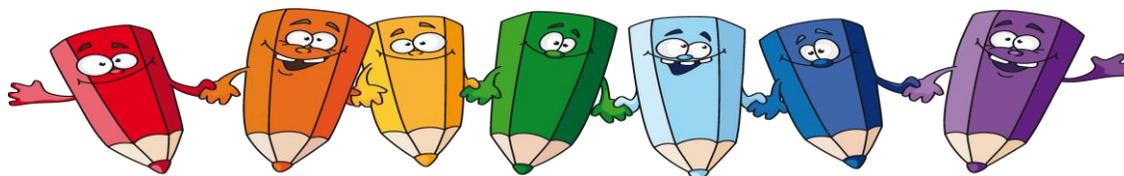
Resolución No 00638 del 10 de febrero de 2022
Código DANE 354172800005 – Nit: 60421312-8
Carrera 4 N° 9- 51 el Dique, Chinácota NS. – Tel: 3008472235
Sede única



La recreación constituye un derecho fundamental del ser humano, de acuerdo con la O.N.U es la sexta necesidad básica después de la nutrición, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social, constituye un medio de unidad integral e integradora que promueve el desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico del individuo. Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, ese tiempo que no dedicamos a nuestros compromisos laborales y a las obligaciones escolares de nuestros niños vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizemos para hacer lo que nos gusta y los hábitos de vida para el crecimiento personal.

META	INDICADOR	ACCIONES	RESPONSABLES	CRONOGRAMA	EVALUACION
Diagnosticar a la Comunidad Educativa sobre la utilización del tiempo libre y hábitos de vida saludable Plantear el proyecto a desarrollar, teniendo en cuenta los resultados de la encuesta aplicada Divulgación del proyecto "Utilización del tiempo libre y hábitos de vida saludable en el Liceo.	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.	1. Reflexión y análisis de los factores que más inciden en las costumbres 2. Análisis de los propios hábitos alimentarios. 3. cuestionario sobre algunas creencias relacionadas con la alimentación. 4. Autoanálisis de los propios hábitos alimentarios. 6. Identificación de platos típicos de la cocina de diversas regiones	Directora: Yorly contreras. Docentes: Diana Uribe Karina Casadiego. Rosa Hormaza.	Se realizará con las diferentes actividad es curricular es durante el año escolar.	Proyecto "Utilización del tiempo libre y hábitos de vida saludable." Documentos Fotos.
		Analizar objetos tecnológicos presentes en el hogar y que aporten a un estilo de vida	Directora: Yorly contreras.	Se realizará con las	Videos





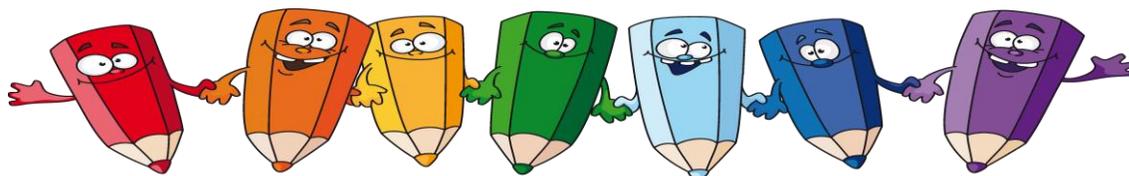
CENTRO EDUCATIVO

LICEO INFANTIL TIM

Resolución No 00638 del 10 de febrero de 2022
Código DANE 354172800005 – Nit: 60421312-8
Carrera 4 N° 9- 51 el Dique, Chinacota NS. – Tel: 3008472235
Sede única



	<p>saludable (alimentación, higiene o actividad física): nevera, licuadora, horno, estufa & mesa del comedor; lavadora, tendedero de la ropa, sanitario & lavamanos; bicicleta estática, bicicleta elíptica, bicicleta de spinning, máquina de abdominales, máquinas trotadoras, etc. Escribir un manual de uso de los objetos seleccionados que incluya un análisis desde los puntos vista formal o morfológico, técnico, funcional, estético, histórico y socioeconómico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un libro de recetas: Utilizar la cocina como taller de ciencia en el que los estudiantes cocinen un menú saludable y escriban la receta con anotaciones y finalmente monten un libro virtual de recetas saludables en el que cuenten el origen de cada receta. También se puede elaborar la documentación de una receta casera por medio de entrevistas a los mayores de la familia que expliquen tanto el origen, como en qué ocasiones consumían ese plato. Pueden también realizar un video en el que se muestren los pasos para su preparación. Otra opción es elaborar un programa de cocina para televisión, en el que cada preparación sea un episodio que incluye el video de la preparación, la historia 	<p>Docentes:</p> <p>Diana Uribe</p> <p>Karina Casadiego.</p> <p>Rosa Hormaza</p> <p>Directora: Yorly contreras.</p> <p>Docentes:</p> <p>Diana Uribe</p> <p>Karina Casadiego.</p> <p>Rosa Hormaza</p>	<p>diferentes actividad es curricular es durante el año escolar.</p> <p>Se realizará con las diferentes actividad es curricular es durante el año escolar.</p>	<p>Cámaras.</p> <p>Redes sociales</p> <p>Entrevistas.</p>
--	---	--	--	---





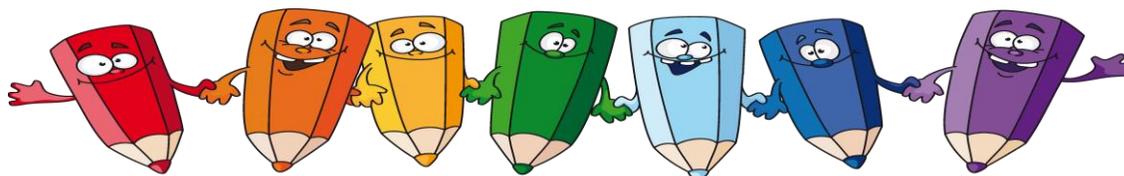
CENTRO EDUCATIVO

LICEO INFANTIL TIM

Resolución No 00638 del 10 de febrero de 2022
Código DANE 354172800005 – Nit: 60421312-8
Carrera 4 N° 9- 51 el Dique, Chinacota NS. – Tel: 3008472235
Sede única



	<p>del plato, una reseña nutricional de los ingredientes,</p> <ul style="list-style-type: none">• Un libro sobre los juegos del pasado. La salud mental hace parte de un estilo de vida saludable y los juegos han ayudado a generaciones enteras tanto a realizar actividad física como a anudarse a la vida social. Se propone un proyecto transversal en el que los estudiantes entrevisten a personas mayores para preguntarles cómo eran los juegos en su niñez. Además de las entrevistas, los estudiantes deben organizar la información obtenida para establecer una conexión emocional con el pasado a partir de la memoria afectiva de los mayores en relación a cómo se vivía en una época particular las reglas, los trucos, el ganar, el perder, la corporalidad, la palabra y la emocionalidad. Contrastar estas historias con los juegos actuales, con los espacios de juego actuales, con los valores sociales que pueden o no estar presentes en la actualidad (dar la palabra, esperar el turno, competir, arriesgar, perder, ganar, hacer alianzas).	<p>Directora: Yorly contreras.</p> <p>Docentes: Diana Uribe Karina Casadiego. Rosa Hormaza</p>	<p>Se realizará con las diferentes actividad es curricular es durante el año escolar.</p>	
--	---	--	---	--





CENTRO EDUCATIVO

LICEO INFANTIL TIM

Resolución No 00638 del 10 de febrero de 2022
Código DANE 354172800005 – Nit: 60421312-8
Carrera 4 N° 9- 51 el Dique, Chinácota NS. – Tel: 3008472235
Sede única

