



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MARÍA
DANE 254003000381
Aprobado por la Secretaría de Educación
MEDIANTE RESOLUCIÓN N°. 00252 DE ABRIL 12 DE 2005



PROYECTO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MARIA

ABREGO 2024



INTRODUCCION.

El Proyecto Pedagógico Estilos de 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 Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surge en el año 2009 como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos.

El concepto de Escuela Saludable, está asociado al bienestar bio-psíquico-social de los integrantes de la Comunidad Educativa. En este sentido la institución educativa, se convierte en el centro de convergencia en el cual los docentes, los alumnos, 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.

Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, el barrio, la familia y la sociedad.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MARÍA
DANE 254003000381

Aprobado por la Secretaría de Educación
MEDIANTE RESOLUCIÓN N°. 00252 DE ABRIL 12 DE 2005



JUSTIFICACION.

El enfoque de Escuelas Saludables, hoy Proyecto de Estilos de Vida Saludable, es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el objetivo de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o Código de la Infancia y la Adolescencia.

A través del Decreto 3039 de agosto de 2007, el Ministerio de Protección Social establece la promoción y calidad de vida priorizándola en los NNAJ, dentro de las instituciones educativas, fomentando el desarrollo integral y con base a los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable del Ministerio de la Salud (2006), se garantice eficazmente una promoción incluyente y enfocado en los derechos humanos para la participación de estilos y hábitos de vida saludable de los educandos de la institución.

EJES DE ARTICULACION.

El proyecto se plantea a partir de unos ejes de articulación:

1. Componente Pedagógico / Curricular. Se formula a partir de una concepción de educación para la salud que involucre conocimientos actualizados, estilos de vida saludable a nivel individual y colectivo, construcción de habilidades y actitudes para una sana convivencia pacífica, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica.
2. Entornos Saludables. Recursos estructurales y ambientales de la institución educativa que generen aprendizajes significativos propicios para una adecuada interacción entre educandos y sus entornos para su formación integral y en los Estilos de Vida Saludable.



3. Prevención en Salud. Articulación del Proyecto de Estilos de Vida Saludable con la articulación de Salud Pública Municipal y Departamental.

Con la formulación y puesta en marcha del presente proyecto pedagógico la institución educativa, busca garantizar el mejoramiento continuo de la calidad de vida y la calidad educativa en los niños, adolescentes, jóvenes y demás integrantes del Centro Educativo Rural La María del municipio de Abrego.

PROYECTO PEDAGOGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

“FORTALECIENDO HABITOS PARA GOZAR DE UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”.

OBJETIVOS:

Objetivo General:

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes del Centro Educativo Rural La María del municipio de Abrego, 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 educandos.

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.
- 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



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MARÍA
DANE 254003000381

Aprobado por la Secretaría de Educación
MEDIANTE RESOLUCIÓN N°. 00252 DE ABRIL 12 DE 2005



fuentes de salud y bienestar general.

- Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MARÍA
DANE 254003000381

Aprobado por la Secretaría de Educación
MEDIANTE RESOLUCIÓN N°. 00252 DE ABRIL 12 DE 2005



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."

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.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MARÍA
DANE 254003000381
Aprobado por la Secretaría de Educación
MEDIANTE RESOLUCIÓN N°. 00252 DE ABRIL 12 DE 2005



ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

“FORTALECIENDO HABITOS PARA DISFRUTAR DE UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”.

DIAGNOSTICO.

En el contexto de los grandes desequilibrios sociales que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, la aclimatación de problemas asociada a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con la escasez de alimentos entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia, son los factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños, adolescentes y jóvenes de nuestro país, departamento y municipio.

En el quehacer educativo de nuestro Centro Educativo, se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, problemas de salud oral, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de por la salud y el bienestar de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos y demás integrantes de la Comunidad Educativa del Centro Educativo Rural La María del Municipio de Abrego, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los niños, adolescentes y jóvenes.



METODOLOGÍA.

Se desarrollara 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, el aula de clase y en articulación con Salud Pública Municipal y Departamental. 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, es decir se utilizarán las herramientas educativas con un enfoque comunicacional y se manejarán tres momentos, establecidos de la siguiente manera:

1. Observando comunicando:

Se utilizará la observación participante como índice interactivo para observar un antes y un después, con el fin de visualizar los beneficios a corto y largo plazo sobre los hábitos de vida saludable, y, comunicar lo aprendido al entorno escolar y familiar.

2. Nuestra red social:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MARÍA
DANE 254003000381

Aprobado por la Secretaría de Educación
MEDIANTE RESOLUCIÓN N°. 00252 DE ABRIL 12 DE 2005



Por medio de actividades los estudiantes y docentes del CER se compartirá ejercicios, actividades, videos, imágenes, realizados por los participantes del proyecto en hábitos de vida saludable.

3. Fundamentación:

Estará orientada al desarrollo de habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

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 Autocuidado, entre otros

EVALUACION.

Se llevara a cabo en tres momentos al iniciar, diagnostica y de pre saberes que tienen los estudiantes sobre los alimentos, higiene, 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.



“FORTALECIENDO HABITOS PARA GOZAR DE UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”.

RECURSOS.

HUMANOS.	FISICOS.	TÉCNICOS.	ECONÓMICOS.
• Director • Docente Líder del Proyecto y docentes de aula. • Estudiantes del Centro Educativo Rural La María • Padres de Familia. • Salud Pública y Comisaria de Familia. • Invitados de las Universidades.	• Aulas de clase de las sedes educativas anexas. • Restaurante Escolar. • Carteleras. • Campos recreativos y deportivos de la Centro Educativo • Balones y demás implemos deportivos que se necesiten. • Juegos tradicionales.	• Computadores • Video Beam • Micrófono • Sonido • Música.	• Asignados de los recursos de gratuidad y del sistema general de participación que llegan al municipio. SGP.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MARÍA
DANE 254003000381
Aprobado por la Secretaría de Educación
MEDIANTE RESOLUCIÓN N°. 00252 DE ABRIL 12 DE 2005



CONCLUSIONES.

1. Con la formulación y desarrollo del Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable en nuestro Centro Educativo, se busca contribuir significativamente con la formación integral de los estudiantes, el Mejoramiento continuo de la Calidad Educativa y elevar la Calidad de Vida de los estudiantes y demás integrantes de la Comunidad Educativa.
2. Desarrollar aprendizajes significativos y críticos que permitan a los estudiantes desde el preescolar – básica primaria y post-primaria, puedan presentar alternativas de solución a sus problemas y a satisfacer sus necesidades educativas en todos los aspectos con la orientación y asesoría de sus docentes y padres de familia.
3. Gestionar programas de información y capacitación para estudiantes, docentes y padres de familia en los Estilos de Vida Saludable.
4. Anualmente elaborar y ejecutar el Plan Operativo, por periodos académicos, con actividades académicas y lúdicas, asignado los responsables, recursos y su evaluación formativa.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA MARÍA
DANE 254003000381
Aprobado por la Secretaría de Educación
MEDIANTE RESOLUCIÓN N°. 00252 DE ABRIL 12 DE 2005



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.
 6. Documentos del Ministerio de Salud y de la Protección Social de Colombia.
-

PLAN DE ACCION.

Actividad.	Objetivo.	Indicador.	Evidencia.	Responsable.	Fecha.
Divulgar el proyecto	Dar a conocer el proyecto en hábitos de vida saludable	Publicar las estrategias y cronogramas establecidos en el proyecto.	Fotografías y vídeos de la actividad.	Docentes encargados del proyecto.	Agosto de 2024
Gestionar apoyo y participación del grupo interdisciplinar municipal	Obtener recursos y apoyo interdisciplinar para la ejecución del proyecto.	Apoyo ofrecido por las instituciones participantes del proyecto	Cartas y oficios envidados para la participación al grupo interdisciplinar	Director y docentes encargados del proyecto	Agosto de 2024
Diagnóstico en hábitos de vida saludable.	Establecer cuáles son los hábitos en vida saludable en la institución educativa.	Información curricular para la planeación del diagnostico	Documento del diagnostico	Docentes de primaria y secundaria del CER..	Septiembre de 2024

Publicación de los resultados diagnóstico.	Priorizar temáticas a desarrollar con estudiantes y	Manejo de la información desarrolla con el	Fotos, planillas de asistencia, carteleras	Docentes y equipo de trabajo	Septiembre de 2024
--	---	--	--	------------------------------	--------------------

	padres de familia	diagnóstico y la comunidad.			
Capacitación de hábitos y vida saludable	Orientar la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos saludables	Comunidad educativa (docentes y estudiantes) priorizando lo que es y no es saludable	Fotos, planillas de asistencia, material de trabajo	Grupo interdisciplinar municipal	Septiembre de 2024
Campaña sobre salud bucal y aseo personal.	Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una excelente salud bucal y personal	Concienciación de la comunidad educativa frente esta práctica saludable	Fotos, planillas de asistencia, material de trabajo.	Docentes encargados del proyecto Grupo interdisciplinar municipal	Octubre de 2024

Charlas sobre dieta saludable (desayuno, almuerzo, cena y lonchera)	Estimular en los estudiantes y padres de familia los hábitos alimenticios que favorecen su salud.	Mejora en los hábitos alimenticios de los estudiantes	Fotos, planillas de asistencia, material de trabajo	Grupo interdisciplinar municipal	Septiembre de 2021
Charla sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo adolescente	Prevenir en lo NNAJ el consumo de sustancias psicoactivas y del embarazo adolescentes	Concienciar sobre las practicas que conllevan al consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo no deseado en NNAJ	Fotos, planillas de asistencia, material de trabajo	Grupo interdisciplinar municipal	Octubre de 2021
Festival de los hábitos saludables	Realizar un festival con la participación de toda la comunidad educativa.	Amplia participación de todos los entes educativos y la comunidad en general.	Fotos, videos, platos saludables, integración de los padres de familia a la actividad.	Rector, docentes, estudiantes, grupo interdisciplinar y padres de familia.	Noviembre de 2021

