



Secretaría de Educación
Norte de Santander



Gobernación
de Norte de
Santander

CENTRO EDUCATIVO RURAL CHAPINERO
Licencia de funcionamiento Resolución N° 005551 del 9 de noviembre de 2007
Decreto de creación N° 00252 del 12 de abril de 2005
NIT: 900.036.983-5
DANE N° 254003000046
ABREGO

EDUCACION EN HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



2024

	 Secretaría de Educación Norte de Santander CENTRO EDUCATIVO RURAL CHAPINERO Licencia de funcionamiento Resolución N° 005551 del 9 de noviembre de 2007 Decreto de creación N° 00252 del 12 de abril de 2005 NIT: 900.036.983-5 DANE N° 254003000046 ABREGO	 Gobernación de Norte de Santander
---	---	---

INTRODUCCION

En el último tiempo, se ha observado el incremento en el número de estudiantes y personas mayores que sufren de enfermedades crónicas provocadas por los malos hábitos alimentarios, sedentarismo, estrés y la violencia que amenaza la salud y el bienestar.

Ante estos cambios, se hace indispensable el favorecer conductas orientadas hacia estilos de vida y ambientes saludables; la prevención de factores y condiciones de riesgo y la promoción de aquellos factores que protegen la salud.

Este proyecto, conduce a la comunidad educativa, a desarrollar conocimientos, habilidades, destrezas y responsabilidades en el cuidado de la salud personal, familiar y comunitaria, teniendo como objetivos mejorar los hábitos alimentarios en los alumnos y sus familias, impulsar el desarrollo de la actividad física y de una adecuada salud mental.

Para el centro educativo rural Chapinero, es una prioridad crear comportamientos respecto de la salud personal y el entorno, estimular la integración transversal de contenidos de salud en el currículo escolar.

El aprendizaje de los alumnos se ve favorecido si contamos con estudiantes sanos, con una autoimagen positiva y con actitudes de sana convivencia.

	 Secretaría de Educación Norte de Santander CENTRO EDUCATIVO RURAL CHAPINERO Licencia de funcionamiento Resolución N° 005551 del 9 de noviembre de 2007 Decreto de creación N° 00252 del 12 de abril de 2005 NIT: 900.036.983-5 DANE N° 254003000046 ABREGO	 Gobernación de Norte de Santander
---	---	---

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 de las instituciones educativas 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 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 de Formación de estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por el centro educativo rural Chapinero 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 y como componente pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI). 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 sanos, productivos y felices.

	 Secretaría de Educación Norte de Santander CENTRO EDUCATIVO RURAL CHAPINERO Licencia de funcionamiento Resolución N° 005551 del 9 de noviembre de 2007 Decreto de creación N° 00252 del 12 de abril de 2005 NIT: 900.036.983-5 DANE N° 254003000046 ABREGO	 Gobernación de Norte de Santander
---	---	---

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

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.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Motivar el interés de los niños por el cuidado de su salud e higiene personal, facilitando la práctica de ellos en el CER.
2. Promover y desarrollar en los estudiantes actitudes de convivencia que contribuyan a una buena salud mental.
3. Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional como fuente de salud y bienestar.
4. Conocer la importancia que nos brindan los nutrientes que necesita nuestro cuerpo.
5. Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
5. Valorar los beneficios que una alimentación sana aporta a la salud...

EJES DEL PROYECTO

Nutrición y hábitos alimenticios
Hábitos de higiene y aseo
Expreso mis emociones.
Actividad física y juegos

MARCO CONCEPTUAL

Los estilos de vida saludables. La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma"; en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades física que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

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.

Hábitos de higiene. El aseo es una virtud, y se adquiere practicándolo en forma cotidiana. ... También se habla de **higiene** mental, cuando el individuo se libera de pensamientos negativos, y puede mantener un equilibrio psicológico frente al stress que pueden provocar las situaciones cotidianas.

La actividad física. Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

MARCO LEGAL

El proyecto “Formación de estilos de vida saludables” se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994- Ley General de Educación, la ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente.

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”.

El PEI de la Institución Educativa, incluye como componente prospectivo, la creación de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.

PLAN DE ACTIVIDADES

EJES	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Nutrición y hábitos alimenticios	Conocer la importancia que nos brindan los nutrientes que necesita nuestro cuerpo.	Explicación sobre alimentación y salud. Observación de la clasificación de los siete grupos de alimentos y su importancia nutricional Conformación de grupos. Elaboración de carteleros.	Libros Computador periódico mural, marcadores, grapadora, cartulina, hojas de block, recortes de revistas, etc	Exposición de los trabajos elaborados
Hábitos de higiene y aseo	Concientizar a los niño y niñas en la importancia de la higiene personal y el autocuidado	Cuento la importancia del baño diario. Video sobre cepillado de los dientes. Fichas de útiles de aseo. Brigada del cepillado	Computador, fichas, cuentos, CD, colores, hojas de block. Cepillos. Vasos. Crema dental.	Participación. Elaboración de fichas.



Secretaría de Educación
Norte de Santander



Gobernación
de Norte de
Santander

CENTRO EDUCATIVO RURAL CHAPINERO
Licencia de funcionamiento Resolución N° 005551 del 9 de noviembre de 2007
Decreto de creación N° 00252 del 12 de abril de 2005
NIT: 900.036.983-5
DANE N° 254003000046
ABREGO

Expreso mis emociones	Expresar emociones y sentimientos a través de la dramatización y el dibujo	Sentados en círculo. Realización de dibujos. Expresión de sentimientos con mímica (alegre, enojado, triste etc.) Elaboración de autorretrato. Descripción de sus gustos y cualidades	Fotos. Revistas. Colores. Hojas de block.	Presentación de trabajos.
Aprendo jugando	Realizar actividad física a través de juegos que además favorezcan espacios de socialización entre los estudiantes.	Conformación de grupos. Carrera con tres piernas. El teléfono veloz. El gato y el ratón. Carreras.	Cuerdas. Hojas. Lápices.	Participación en las actividades