



PROYECTO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

CENTRO EDUCATIVO RURAL MESA RICA

MUNICIPIO LA PLAYA DE BELÉN

RESPONSABLES DEL PROYECTO:

**MARÍA FERNANDA PÉREZ VELÁSQUEZ
JHONATHAM ARÉVALO ÁLVAREZ**

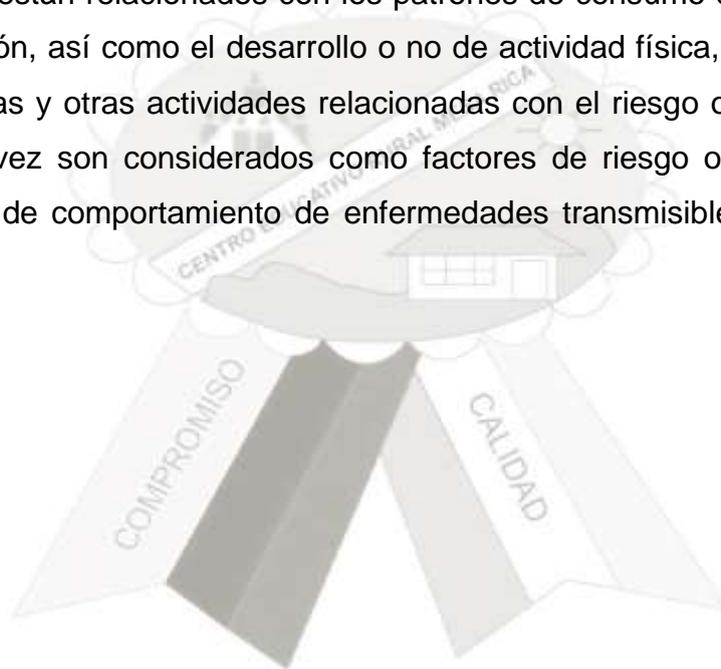
2024



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.

Estos estilos 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.

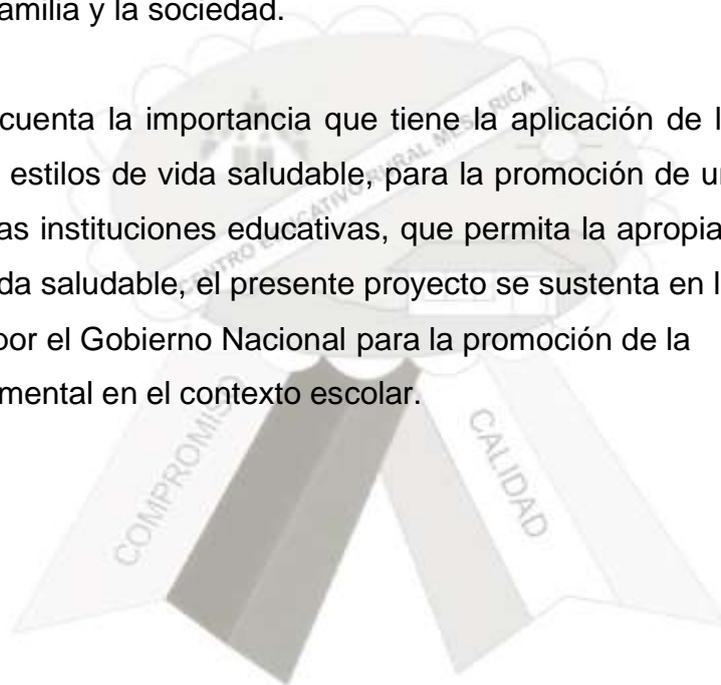




JUSTIFICACIÓN

El proyecto promoción de estilos de vida saludable, en el Centro Educativo Rural Mesa Rica 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

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, del CER Mesa Rica, 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 autocuidado 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.



MARCO CONCEPTUAL

Estilo de vida, hábito de vida o forma de vida

Hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser no saludables.

Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

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".

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:

- *Satisfacción en las actividades diarias.*
- *Satisfacción de las necesidades.*
- *Logro de metas de vida.*
- *Autoimagen y la actitud hacia la vida.*
- *Participación de factores personales y socio ambientales.*

Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, se encuentran los siguientes:

- *Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.*
- *Sedentarismo, falta de ejercicio.*
- *Insomnio.*
- *Estrés.*
- *Dieta desbalanceada.*
- *Falta de higiene personal.*
- *Errada manipulación de los alimentos.*
- *Contaminación ambiental.*



Algunos estilos de vida saludables que debemos tener en cuenta para alcanzar la calidad de vida que deseamos son:

- *Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.*
- *Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.*
- *Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.*
- *Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.*
- *Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.*
- *El autocuidado.*
- *Tener acceso a seguridad social en salud.*
- *Controlar factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.*
- *Realizar actividades en tiempo libre*

La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables radica esencialmente, según Bassetto (2008), en el compromiso individual y social que se tenga, sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.



ENFOQUES O ELEMENTOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ELEMENTOS

Alimentación balanceada	Actividad física	Buen trato	Factores protectores psicosociales	Cuidado del medio ambiente	Prevención de riesgos
<i>Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia. Presentación y práctica los conceptos de variedad, proporcionalidad y balance en el consumo de alimentos.</i>	<i>La práctica de un deporte adecuado a las características de uno o la realización de ejercicio físico constante ayuda en mantener en forma a la salud.</i>	<i>Favorece el aprendizaje y contribuye a la construcción de las relaciones amenas consigo mismo y con los demás.</i>	<i>Condiciones o entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y de reducir los efectos de circunstancias desfavorables.</i>	<i>Formación de la conciencia ambiental en los niños/as favoreciendo actitud de conservación, reutilización aprovechamiento y valoración de los recursos naturales de la conciencia ambiental en los niños/as</i>	<i>Incorporación de la prevención de riesgos desde la perspectiva del Autocuidado, como actitud de vida</i>



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO LA PLAYA DE BELEN
CENTRO EDUCATIVO RURAL MESA RICA

Creado mediante Decreto No. 000252 del 12 de abril de 2005
DANE 254398000490 – Nit. 900.208.241-8



La salud es una condición individual, pero es también y en esencia una condición de la colectividad y por ende de interés público. Tratar de caracterizarla, implica necesariamente hacer referencia a los diferentes sistemas en los que las personas están inmersas, es preciso reconocer que las personas se hallan dentro de una determinada familia, que, a su vez, vive en una comunidad específica, ubicada a su vez en una sociedad con una cultura y un sistema socioeconómico particular. La “salud” con la que estos sistemas funcionen, influenciará positiva o negativamente, no solo en la salud de las personas, sino también en la promoción de ésta y en la prevención de las enfermedades.

La educación y la salud van de la mano y deben fortalecerse mutuamente. Cuando se trata del campo educativo, debe hacerse referencia no sola a la educación formal, sino también a la no formal e informal, que se adquieren en otros ámbitos de la vida cotidiana y que pueden actuar como una fuerza poderosa para promover y proteger la salud y prevenir las enfermedades.

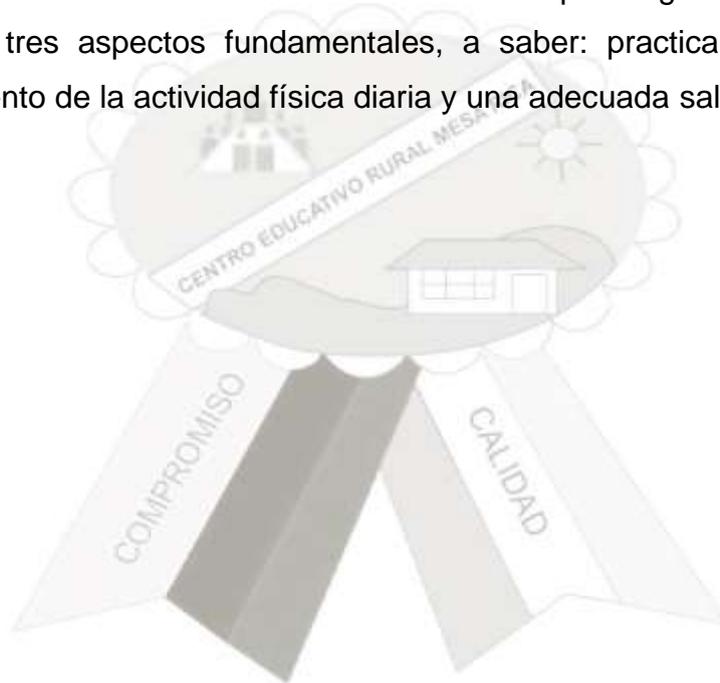
La educación para la salud es un derecho fundamental de todos los niños(as) escolares. El estado de salud de las y los niños y las y los adolescentes, está relacionado con su rendimiento escolar y con su calidad de vida. De manera que, al trabajar en educación para la salud en los centros educativos, considerando las necesidades de la población estudiantil según cada etapa de su desarrollo,



se están forjando ciudadanos con estilos de vida saludables y por ende, personas que construyen y buscan tener calidad de vida, para sí mismas y para quienes les rodean.

La educación para la salud debe ser un proceso social, organizado, dinámico y sistemático que motive y oriente a las personas a desarrollar, reforzar, modificar o sustituir prácticas por aquellas que son más saludables en lo individual, lo familiar y lo colectivo y en su relación con el medio ambiente.

La promoción de estilos de vida saludables debe contemplar según lo señala una y otra vez la literatura, tres aspectos fundamentales, a saber: practicar una alimentación saludable, el fomento de la actividad física diaria y una adecuada salud mental.





METODOLOGÍA

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.

BENEFICIARIOS

Este proyecto PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE beneficia a la comunidad educativa en general del Centro Educativo Rural Mesa Rica, constituido por 5 sedes educativas.



CRONOGRAMA

Mes	Actividad	Descripción Detallada	Logro Esperado	Responsables	Recursos Necesarios
Abril 2024 Mayo 2024	Lanzamiento del proyecto Talleres de nutrición	Presentación de objetivos y beneficios, distribución de materiales informativos. Serie de talleres interactivos sobre alimentación saludable, incluyendo demostraciones de preparación de alimentos.	Comprensión y aceptación del proyecto. Mejora en el conocimiento y habilidades de nutrición.	Director, Docentes de cada sede educativa	Salones, proyector, documentos. materiales didácticos, ingredientes.
Junio 2024	Actividades deportivas	Organización de torneos deportivos y sesiones regulares de actividad física.	Promoción de un estilo de vida activo.	Profesores de educación física	Campos deportivos, equipamiento deportivo.
Julio 2024	Campaña de higiene personal	Charlas educativas y distribución de kits de higiene personal para mejorar las prácticas de higiene.	Mejora de las prácticas de higiene personal.	Docentes	Aulas, kits de higienepersonal.
Agosto 2024	Semana de la salud mental	Talleres sobre bienestar emocional y manejo del estrés, incluyendo técnicas como mindfulness. (es una técnica de meditación que busca entrenar la mente para centrar la atención y redireccionar los pensamientos. Muchas personas la practican para reducir el estrés, mejorar su concentración o incrementar su bienestar emocional)	Mejora del bienestar emocional y mental.	Psicólogo/a docentes	Aulas, materiales audiovisuales, guías.
Septiembre 2024	Día de la salud ambiental	Actividades y proyectos prácticos para promover la conciencia ambiental, como plantación de árboles y reciclaje.	Mayor responsabilidad y conciencia ambiental.	Docentes de ciencias naturales	Aulas, materiales reciclables, semillas, herramientas.
Octubre 2024	Integración comunitaria y familiar	Eventos con participación de familias y la comunidad, como ferias de salud y deportes, mostrando los aprendizajes y compartiendo sobre estilos de vida saludables.	Integración de la comunidad en el proyecto.	Todo el personal docente	Espacios abiertos, materiales de evento, sonido.
Noviembre 2024	Evaluación del proyecto	Recopilación de feedback y análisis de datos para evaluar el impacto del proyecto, identificando éxitos y áreas de mejora.	Evaluación completa del impacto del proyecto.	Director, equipo docente	Aulas, formularios de evaluación, sistemas de datos.



Anexo: Rúbrica evaluativa para el proyecto estilos de vida saludable.

Nº	Criterio de Evaluación	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Adecuado (2 puntos)	Necesita Mejora (1 punto)
1	Comprensión y Aplicación de Conceptos de Salud				
2	Participación y Compromiso				
3	Uso de Recursos y Materiales				
4	Colaboración y Trabajo en Equipo				
5	Impacto en la Comunidad Educativa				
6	Innovación y Creatividad en Actividades				
7	Promoción de la Salud Física y Mental				
8	Responsabilidad Ambiental y Sostenibilidad				
9	Evaluación y Reflexión				

Docente a cargo

Anexar evidencias fotografías evento realizado.