Hábitos Y Estilos De Vida Saludables

Javier Ramon

Eva Rodríguez

Sergio Galvis

Instituto Técnico José Celestino Mutis

Ocaña

2024

Contenido

Contenido 2
Introducción 3
Justificación 3
Lectura De Contexto 5
Problemática 6
Marco Teórico 6
El Autocuidado 7
Marco Legal 8
Estrategias Pedagógicas, Formativas Y Metodológicas 9
Propuesta Pedagógica 10
1. Clases teóricas y prácticas sobre nutrición 10
2. Promoción de la actividad física 10
3. Proyectos de huertos escolares 10
4. Talleres de habilidades para la vida 10
5. Integración de tecnología 10
Actores Y Participación 11
Plan Operativo De Acción 11
Evaluación Del Proyecto 13
Registro Fotográfico Y Audiovisual 15

Introducción

El concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los alumnos, así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, 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. Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, la promoción de la salud, tiene que ver principalmente con el desarrollo de los patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y de educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación. Las instituciones educativas se constituyen como los entornos idóneos para la formación de hábitos y conductas saludables, no sólo de los educandos sino –a través de ellos– también en sus familias. Los niños, niñas y adolescente pueden convertirse en agentes de cambio en cuando estos se apropien y transfieran sus conocimientos, prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de su comunidad.

La escuela se constituye en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y la comunidad toda trabajan por un fin común: propiciar en los niños el desarrollo de habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible

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. A partir de 1997 en el país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo social: salud, educación y Bienestar Familiar, con el apoyo de Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el cual el Gobierno Nacional

adoptan la Estrategia Escuelas Saludables" para realizar una intervención intersectorial en torno a la problemática de salud y educación que afectan a los escolares". Mediante el Decreto 3039 de Agosto 10 de 2007, el Ministerio de la Protección Social y dentro del Plan Nacional de Políticas Públicas, establece el marco de acción para la promoción de la salud y la calidad de vida, estableciéndose como línea de trabajo prioritaria salud infanto adolescente. 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, 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 de Formación de estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por eI INSTITUTO JOSE CELESTINO MUTIS 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 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.

Lectura De Contexto

Ocaña es u municipio colombiano ubicado en el departamento de norte de Santander se constituye en el segundo municipio del departamento después de Cúcuta.

La Institución José Celestino Mutis se encuentra ubicada en Cl 11 16A -81 en el barrio san Agustín, Ocaña, norte de Santander, Colombia limita con los barrios al norte con el martinete, al sur con la zona céntrica, al oriente san Cayetano y la rotina y al occidente con la popa. La ubicación de la institución educativa es céntrica en referencia a la distribución de la ciudad, sector centro sur, en una de las principales vías del municipio de Ocaña, y de gran trascendencia cultural, por estar acompañado de templos católicos de gran relevancia como lo es la Parroquia de San Agustín.

La Institución José Celestino Mutis fue fundada el 19 de febrero del 1996 por los docentes Fabio Lozano Tascon y Ariel David Gómez Posada y creada por resolución 0000366 de 1996.

En 1996 el Dr. CESAR CAMARGO propietario en ese entonces de un plantel de similares características, junto al Lic. ARIEL DAVID GOMEZ se asocian a esta empresa y conforman: EDUCADORES ASOCIADOS Ltda. Quienes trabajaron arduamente hasta conseguir la aprobación legal del plantel.

A partir del año 2004, el Instituto José Celestino Mutis, innova su proceso de enseñanza, bajo la dirección del Lic. ARIEL D. GOMEZ y un excelente equipo de docentes que tienen como objetivo principal la fundamentación y formación de alumnos objetivos, atentos a los avances de la ciencia, pero fundamentados en los valores éticos y morales que les permitan mostrarse autónomos y capaces de tomar decisiones enfocadas hacia un mejor futuro.

Desde el inicio contamos con una buena planta física, adecuada para nuestros alumnos. A demás contamos con suficiente material didáctico e informático, que permite un completo desarrollo de los procesos integrales en nuestros estudiantes. Nuestro currículo y metodología personalizada de enseñanza, permite abarcar y aprovechar todas las disciplinas del conocimiento y además damos opciones "a los estudiantes para que desarrollen aptitudes lúdicas y artísticas como la música, el teatro, danza, etc.

Los estudiantes que hacen parte del Instituto José Celestino Mutis, tienen muchas necesidades básicas satisfechas, aunque el sector cuenta con gran número de entidades sean públicas o privadas en el sector salud, servicios públicos, comercio en general, la mayoría de la población del sector y por consiguiente de la institución forman parte de los grupos socio económicos por ciclos I, II, III y IV, V, Y Vl que

buscan en esta clase de centros educativos alternativas educativas para sus hijos y estos una nueva oportunidad o para culminar su etapa educativa básica y media.

Establecida para Educación prescolar, básica primaria, secundaria, media técnica en articulación con el SENA con énfasis en sistemas; con un total de 369 estudiantes divididos en los mencionados niveles.

En su orden de presentación cada una de las modalidades iniciando por la del Bachillerato con media técnica en jornada única en horario semanal, ha permitido a los estudiantes que han accedido a este proceso de enseñanza y aprendizaje, la oportunidad de desarrollar sus competencias al máximo de sus capacidades por medio de una selección personal del tipo de profundización académica que ha de hacer el estudiante al inicio de cada proceso así, fijando su propio ritmo de aprendizaje donde avanza en su formación integral con gusto, satisfacción, flexibilidad y profundidad por parte del educando.

Problemática

El uso y crecimiento de la tecnología está dejando de lado la actividad física en los tiempos libres, al igual que el consumo de comidas rápidas, golosinas dulces y saladas y no de frutas y verduras, la cual la actividad física y nutrición saludable no son las prioridades en la población educativa y el hogar. Por tal razón se pretende abordar la problemática desde el centro educativo, implementando estrategias para mejorar su estilo de vida.

Marco Teórico

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social. Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es muy importante educar a nuestros niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimiento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades. Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos alimenticios y de relaciones en su entorno socio-ambiental. La puesta en marcha de proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades

para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de temáticas de relación entre las diferentes áreas.

La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable, prevención del suicidio y la toxicomanía. La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar 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.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 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." La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945). 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 estudiantes, 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 cada persona asume 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. En la perspectiva teórica de las necesidades planteadas en el desarrollo a escala humana de Manfred Max-Neef (1993), uno de los aspectos que define una cultura son los satisfactores que las personas elaboran para resolver sus necesidades, en orden a tres ámbitos de interacción: En relación con la persona misma, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. En este sentido, el auto cuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianeidad de la vida en que ella transcurre (Tobón, 2012). Por lo tanto, la educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones de depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humano equilibrados.

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.

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 extraescolar y la educación física.

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.

Estrategias Pedagógicas, Formativas Y Metodológicas

Para desarrollar hábitos y estilos de vida saludables se requieren estrategias pedagógicas efectivas que fomenten y promuevan el aprendizaje significativo y la adopción de comportamientos positivos y la constante experiencia hacia una vida saludable y plena a largo plazo.

Para ello, mostraremos evidencias precisas y actualizadas sobre los beneficios de adoptar hábitos y estilos de vida saludables, basándonos en investigaciones y estudios previamente adquiridos. También aportaremos un enfoque a que tracen metas alcanzables y realistas que puedan ser adquiridas y apoyadas en ellos mismos para lograr un estilo de vida más saludable a través de pasos, apoyo y seguimiento, para que sean logrados estos objetivos deben ser realizados bajo su responsabilidad y apoyo de los padres de familia, ya que, ellos serán los encargados de su propio bienestar y salud, a través de sus necesidades físicas y la forma en que se alimentan, promoviendo un bienestar en todas las áreas, fomentando un equilibrio saludable en la vida de cada estudiante.

Al mismo tiempo, se diseñarán actividades practicas que involucren a los participantes experimentar directamente los beneficios que conllevan a tener y adoptar una vida saludable, a través de espacios donde compartan sus experiencias, desafíos y éxitos en el proceso de adoptar hábitos saludables con ayuda de la autorreflexión donde se invite a los estudiantes a analizar sus propios hábitos y comportamientos con la salud.

Al combinarse estas estrategias les estamos brindado a los estudiantes las herramientas y el apoyo necesario para que sea posible desarrollar y adquirir hábitos y estilos de vida saludables que puedan mantener a lo largo del tiempo.

Propuesta Pedagógica

Estableciendo la propuesta pedagógica realizamos la caracterización de la población con la cual llevaremos a cabo este proyecto, dentro de la cual nos encontramos con estudiantes desde preescolar hasta la básica secundaria, estudiantes los cuales se encuentran entre los 2 años a los 17 años.
Con este proyecto buscamos promover la adquisición de hábitos saludables en los estudiantes, y esto lo lograremos por medio de la investigación y análisis de la importancia de la práctica de estos hábitos saludables en la educación, teniendo en cuenta las necesidades básicas de cada estudiante como factores socioeconómicos, culturales y de salud.
Para esta propuesta tendremos diferentes enfoques en los cuales tenemos el aprendizaje activo, experiencial e interdisciplinario, integrando contenidos de ciencias naturales, educación física y educación para la ciudadanía.
Entre las estrategias y actividades nos encontramos:

1. **Clases teóricas y prácticas sobre nutrición:** Charlas interactivas sobre grupos de alimentos, pirámide alimentaria, etiquetado nutricional. Preparación de platos saludables en el aula.
2. **Promoción de la actividad física:** Sesiones regulares de educación física enfocadas en actividades lúdicas y deportivas. Organización de eventos deportivos y recreativos en la comunidad escolar.
3. **Proyectos de huertos escolares:** Los estudiantes participarán en la planificación, siembra y cuidado de un huerto escolar, aprendiendo sobre cultivo de alimentos frescos y sostenibles.
4. **Talleres de habilidades para la vida:** Sesiones sobre manejo del estrés, toma de decisiones saludables, resolución de problemas y autoestima.
5. **Integración de tecnología:** Uso de aplicaciones móviles y plataformas digitales para rastrear la actividad física, registrar la ingesta de alimentos y acceder a recursos educativos sobre salud y bienestar.

Para la implementación tendremos la programación de actividades en el currículo escolar, la formación del personal docente y apoyo de profesionales de la salud y por último la comunicación regular con padres de familia para involucrarnos en la promoción de hábitos saludables en el hogar. Con esta propuesta pedagógica, se busca proporcionar a los estudiantes las herramientas y el conocimiento necesarios para adoptar hábitos y estilos de vida saludables, promoviendo su bienestar integral a largo plazo.

Actores Y Participación

para que este proyecto sea llevado a cabo de manera efectiva y exitosa, es importante involucrar a diversos actores participativos que contribuyan desde diferentes perspectivas y áreas de experiencia:

- **Estudiantes:** son el foco principal del proyecto, su participación activa e interés en las actividades practicas son fundamentales en este proyecto pues aplicaran lo aprendido en sus vidas.

- **Docentes:** brindaran orientación y facilitaran el aprendizaje, supervisando las actividades y retroalimentando a los estudiantes.

- **Directivos:** proporcionaran los recursos para cada actividad, establecerán políticas institucionales favorables, promoverán la participación de la comunidad escolar y brindaran liderazgo y dirección.

- **Padres de familia:** apoyarán a los estudiantes en casa, participarán en actividades escolares, proporcionarán retroalimentación y contribuirán con recursos y experiencias adicionales.

Plan Operativo De Acción

Objetivo General

Promover hábitos y estilos de vida saludables entre los estudiantes de primaria, fomentando la adopción de prácticas de nutrición adecuadas, actividad física regular y bienestar emocional.

Objetivos Específicos

1. Incrementar el conocimiento de los estudiantes sobre la importancia de los hábitos saludables.
2. Fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades relacionadas con la nutrición y la actividad física.
3. Mejorar la conciencia sobre el bienestar emocional y su impacto en la salud general.

Estrategias y Actividades

1. Sesiones de Educación para la Salud:
    - Organizar charlas interactivas sobre nutrición, actividad física y bienestar emocional.
    - Invitar a profesionales de la salud para impartir sesiones informativas y responder preguntas de los estudiantes.

2. Actividades Prácticas:
    - Establecer un programa semanal de cocina saludable, donde los estudiantes preparen y degusten recetas nutritivas.
    - Implementar sesiones de educación física enfocadas en juegos y deportes que promuevan la actividad física y la cooperación.
3. Proyecto de Huerto Escolar:
    - Planificar y desarrollar un huerto escolar donde los estudiantes participen en la siembra, cuidado y cosecha de alimentos frescos.
    - Integrar actividades de aprendizaje sobre la importancia de una dieta basada en productos frescos y locales.
4. Talleres de Bienestar Emocional:
    - Facilitar talleres de habilidades para la vida, que aborden temas como la gestión del estrés, la resiliencia y la autoestima.
    - Promover la práctica de técnicas de relajación, como la meditación y el yoga, como herramientas para mejorar el bienestar emocional.

Cronograma de Implementación

- Mayo: Organización y planificación del proyecto, incluyendo la selección de recursos y la formación del personal.
- Julio: Implementación de actividades educativas y prácticas, incluyendo sesiones de educación para la salud, actividades prácticas y desarrollo del huerto escolar.
- Agosto: Continuación de las actividades prácticas y talleres de bienestar emocional, con énfasis en la aplicación de conocimientos y habilidades adquiridas.
- Septiembre: Evaluación y revisión del proyecto, recopilación de datos sobre el impacto de las actividades en los estudiantes y la comunidad escolar.

Recursos Necesarios:

- Material educativo sobre nutrición, actividad física y bienestar emocional.
- Ingredientes para las sesiones de cocina saludable.
- Equipamiento deportivo y material para actividades físicas.
- Material de jardinería para el huerto escolar.
- Profesionales de la salud y expertos en bienestar emocional para sesiones educativas y talleres.

Evaluación y Seguimiento:

- Utilizar encuestas, cuestionarios y observaciones para evaluar el conocimiento, actitudes y comportamientos de los estudiantes antes, durante y después del proyecto.
- Realizar reuniones regulares de seguimiento con el equipo responsable del proyecto para evaluar el progreso y realizar ajustes según sea necesario.

Este plan operativo de acción proporciona una guía detallada para la implementación y evaluación del proyecto de hábitos y estilos de vida saludables en la escuela primaria. Se centra en actividades prácticas, educativas y de bienestar emocional para lograr los objetivos establecidos.

Evaluación Del Proyecto

Objetivo de la Evaluación

Evaluar la efectividad del proyecto en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables entre los estudiantes de primaria, así como identificar áreas de mejora para futuras implementaciones.

Métodos de Evaluación:

1. Encuestas de Conocimientos y Actitudes:
    - Antes de la implementación del proyecto, administrar una encuesta para evaluar el nivel de conocimiento y las actitudes de los estudiantes hacia la nutrición, la actividad física y el bienestar emocional.
    - Después de la finalización del proyecto, administrar una segunda encuesta para evaluar cualquier cambio en los conocimientos y actitudes de los estudiantes.
2. Observación Directa:
    - Observar la participación y el compromiso de los estudiantes durante las actividades del proyecto, como las sesiones de cocina saludable, las clases de educación física y los talleres de bienestar emocional.
    - Registrar observaciones sobre el comportamiento de los estudiantes y su nivel de participación activa en las actividades propuestas.
3. Entrevistas y Grupos Focales:
    - Realizar entrevistas individuales o grupos focales con estudiantes seleccionados al azar para obtener información cualitativa sobre su experiencia con el proyecto.
    - Entrevistar también a padres de familia y personal docente para obtener su percepción sobre el impacto del proyecto en los estudiantes y la comunidad escolar.
4. Análisis de Datos de Salud:

- Recolectar datos sobre el peso, la estatura y otros indicadores de salud de los estudiantes antes y después del proyecto para evaluar su impacto en la salud física de los estudiantes.
- Analizar datos relacionados con la asistencia escolar y el rendimiento académico para identificar posibles correlaciones con la participación en el proyecto.

Informe Final De Evaluación: Preparar un informe detallado que incluya los hallazgos de la evaluación, los métodos utilizados, los resultados obtenidos y las recomendaciones para futuras acciones. El informe debe ser compartido con todas las partes interesadas y utilizado para informar la planificación y la mejora continua del proyecto en el futuro.

Registro Fotográfico Y Audiovisual

Descripción Del Proyecto Pedagógico Transversal

Este proyecto de hábitos y estilos de vida saludable esta integrado en diferentes áreas curriculares y aspectos de la vida escolar, lo que implica que la promoción de hábitos saludables no se limite a una única materia o actividad, sino que se aborde de manera holística e interdisciplinaria en todo el entorno educativo.

Su transversalidad más notoria se ve reflejada en las áreas de ciencias naturales y educación física, pues se aplica el conocimiento de las ciencias naturales en investigaciones sobre los alimentos, nutrición, dietas y lo que conlleva tener una buena alimentación y lo que le hace al organismo volverlo un hábito. En el área de educación física lo vemos reflejado en las actividades que son realizadas con nuestro cuerpo para beneficio propio y como atreves del ejercicio y estar bien nos ayuda a sentirnos cómodos con nuestro cuerpo.

las ciencias y la educación física van de la mano para poder llevar un estilo de vida saludable no solo físico, sino también mental y emocional, por eso será llevado acabo un plan operativo donde se mostrarán diferentes actividades y su transversalidad con las materias anteriormente mencionadas, para que los estudiantes con sus conocimientos y participación activa, puedan tener un apoyo institucional para poder cambiar la visión de su vida hacia una más saludable, más plena, más feliz.