



# **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006



## **PROYECTO DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE CER BUENOS AIRES DE RAGONVALIA**



**MÓNICA JOHANNA MENDOZA RINCÓN**

**Directora**

**MARIA AURORA MARTINEZ HERRERA**



## **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

### **TITULO: MEJORA TUS HÁBITOS, MEJORA TU VIDA**

#### **CONTEXTO**

El Centro Educativo Rural Buenos Aires consta de cuatro sedes, la sede principal se encuentra ubicada en la Vereda Sombrerito y las demás Sedes en las Veredas San José, Alhambra y Santa Barbara del Municipio de Ragonvalia Norte de Santander, Cuenta con una población de 171 estudiantes.

En el Centro Educativo Rural Buenos Aires encontramos niños, niñas, adolescentes y jóvenes con edades que oscilan entre 5 y 17 años; el nivel económico de sus habitantes es bajo, en su mayoría estrato uno; algunos viven del trabajo en el campo, comercio informal por ser zona de frontera.

Se evidencia falta de energía ya que en sus hogares no reciben una alimentación balanceada. Por lo cual, se hace necesario complementar con el consumo de alimentos variados suministrados por el programa de alimentación escolar PAE. Además, algunos niños descuidan su higiene personal por la falta de responsabilidad y orientación de sus padres.

El proyecto “Mejora tus hábitos, mejora tu vida” pretende incidir en el fomento de hábitos de vida saludable a partir de la implementación de estrategias recreativas, deportivas, físicas y de salud.

A mediano y largo plazo se pueden lograr cambios positivos en los estudiantes fortaleciendo las condiciones de vida escolar y familiar. De allí que se hace necesario promover el desarrollo de unos parámetros sociales, afectivos y corporales basados en unos mínimos tanto individuales como colectivos, que mejoren la formación integral de los estudiantes, especialmente influyendo en la alimentación, higiene e integración en actividades físicas y de salud entre los educandos, la familia y el Centro Educativo.



## **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la actualidad, se observa en el Centro Educativo Rural Buenos Aires y sedes anexas: San José, La Alhambra y Santa Bárbara que, la mayoría de los niños y adolescentes asistentes, presentan un descuido en su higiene personal, ejemplo de ello, es la falta de ducha diaria, aseo dental, peinado y ropa sucia, lo que provoca malos olores y mala presentación personal, entre otras situaciones que generan malestar entre los estudiantes y atenta contra la salud en general.

Los padres de familia por cuestión personal o por ignorancia ante los efectos negativos que contrae una inadecuada higiene, no les interesa el mantenerse aseados ellos mismos o a sus hijos, es decir, no se trata el tema con importancia. Por lo tanto, los menores de edad no tienen una adecuada orientación al respecto, generándose con esto hábitos de higiene personal inapropiados entre los menores que suelen ser aprendidos de sus familiares o miembros de la comunidad y que se ven reflejados en la interacción cultural, social y escolar.

Se hace necesario e indispensable fomentar hábitos de higiene y aseo personal, y de auto cuidado, así mismo el conocimiento de su propio cuerpo para que tanto niños, niñas, jóvenes y adolescentes mejoren su autoestima y por consiguiente tengan una mejor calidad de vida.

Por lo cual, los hábitos de higiene y aseo personal deben ser fortalecidos a través de actividades que estén encaminadas a formarlos integralmente, y así lograr que sea un hábito constante de buenas prácticas de aseo, higiene personal y auto cuidado.

Así mismo, se reduciría la propagación de enfermedades, ya que tener buena higiene beneficia la salud y el bienestar del ser humano. Estos hábitos deben estar acompañados de buenas prácticas deportivas, recreativas, de una buena alimentación: permitiéndole al niño y al adolescente crecer y desarrollarse en un ambiente favorable.



## **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

### **Objetivo general**

Fortalecer la higiene personal, las prácticas deportivas, recreativas y de buena alimentación para mantener una vida sana y saludable.

### **Objetivos específicos**

- Realizar talleres para concientizar a los estudiantes de los cambios que ocurren en el cuerpo conforme crecen y las necesidades de higiene personal.
- Orientar mediante charlas los tipos de cuidados que son necesarios para mantener un aseo personal de manera adecuada.
- Promover por medio de la práctica deportiva y recreativa, hábitos de vida saludable mediante actividades que permitan la investigación y generen curiosidad.
- Implementar el desarrollo de un festival de comida saludable en el Centro Educativo para incentivar la alimentación balanceada y saludable.

### **JUSTIFICACIÓN**

Este proyecto pretende que los niños, niñas y adolescentes conozcan y comprendan la importancia de la higiene como principal mecanismo para garantizar la salud de las personas y que al mismo tiempo identifiquen las prácticas higiénicas que pueden implementar a nivel personal y en diferentes espacios en los que se encuentren. Además, se propone que asuman nuevos comportamientos y hábitos, orientados a mejorar sus condiciones higiénicas



## **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

como estrategias pedagógicas, creando una dinámica que favorezca la cooperación, la tolerancia, el respeto y el aprendizaje por medio de las situaciones que tienen valor especial para el que aprende, a través de la acción investigativa, intercambio de información, toma de decisión y puesta en práctica de lo aprendido.

Así mismo, es importante que nuestros estudiantes aprendan a cuidar su cuerpo para seguir creciendo sanamente, evitando enfermedades que puedan afectar el desarrollo de las mismas, además acompañar a niños, niñas y adolescentes en su proceso de desarrollo, generando en ellos seguridad y confianza, facilitando así una clara identidad, socialización y conocimiento del cuerpo humano a través de actividades lúdicas y pedagógicas que permitan la indagación y generen curiosidad en ellos tales como (encuentra sus pares, alcance la estrella, juego de pintura, quién es el más ágil y rápido para armar un rompecabezas, lectura de imágenes, entre otras).

Dado que la salud como necesidad y derecho fundamental de cada individuo, está estrechamente ligada con el rendimiento escolar y la calidad de vida. En este sentido teniendo en cuenta que la escuela cumple un papel muy importante en la transmisión, construcción de valores, conocimientos y conductas; es el espacio adecuado para el fortalecimiento de habilidades y prácticas formativas en los niños y adolescentes.

Para el aprendizaje de nuevas formas de pensar, sentir y actuar frente a la vida y a la salud, es el lugar apropiado donde se pueden emprender acciones decisivas para lograr una formación integral de los estudiantes que ayuden a fortalecerlos como individuos integrales capaces de velar por su propio cuidado e integridad personal. Los beneficios de buscar estrategias e implementarlas va ayudar a los estudiantes a practicar nuevos valores y hábitos en armonía y respeto.



## **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

### **MARCO CONCEPTUAL**

“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 situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.”(Dayana Nayeth Bonilla Velez .2013)

### **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."



## **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

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 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.

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 factores 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



## **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

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 cotidianidad 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 humanos equilibrados.

### **HIGIENE**

Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no solo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

### **OCIO Y TIEMPO LIBRE:**

Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido.

### **DEPORTE**

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o Área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica. En el



## **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entre ellas está el juego y la lúdica.

### **RECREACIÓN**

Se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

### **MARCO LEGAL**

Apoyado en el artículo 14 del literal b, de la Ley General de Educación y que hace referencia al aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte formativo para lo cual la institución a través del área respectiva promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

El aprovechamiento del tiempo libre encuentra su fundamentación legal en la Ley 115 de 1994 sobre educación en sus diferentes artículos 5, 14 y 22.

El decreto 1860 donde se reglamenta la Ley General, en su apartado III, artículo 14 manifiesta que para lograr la formación integral de los educandos se hace necesaria la implementación de actividades pedagógicas relacionadas con la educación sexual, para el uso del tiempo libre, para el aprovechamiento y conservación del ambiente y en general para todos los valores humanos. En el artículo 22 expresa que uno de los objetivos específicos de la educación básica hace referencia a la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.



## **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

Artículo 13.- Todo menor tiene derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, al deporte y a participar en la vida de la cultura y de las artes. El Estado facilitara, por todos los medios a su alcance, el ejercicio de este derecho. Código del menor en Colombia.

Declaración Universal de los derechos del niño, según resolución 217 A de 10 de diciembre de 1948.

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.



# CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

## MATRIZ PEDAGÓGICA

HILOS CONDUCTORES	APRENDIZAJES ESPERADOS	COMPETENCIAS CIUDADANAS	ARTICULACIÓN CON ÁREAS, PROYECTOS Y PROGRAMAS	ACTIVIDADES	PRODUCTOS
El cuerpo como fuente de bienestar	Comprende que cuidar su cuerpo favorece su bienestar y sus relaciones con los demás.	Expresa su punto de vista de manera asertiva	Ciencias naturales, Educación física, ética, religión. Proyecto de educación sexual. Proyecto de derechos humanos.	Taller práctico sobre la técnica correcta del lavado de manos y baño diario como mecanismo de prevención de enfermedades.  Campaña de salud oral.	Hábito del cepillado de manos después de cada comida y lavado de manos antes de consumir alimentos.
Práctica de la recreación, actividad física y/o deporte formativo	Adquiere conocimientos sobre las buenas practicas deportivas y recreativas.	Mantiene una relación de respeto con los demás.	Ciencias naturales, educación física, artística, ética. Proyecto de hábitos y estilos de vida saludable, derechos humanos.	Bailoterapia musicalizada.  Actividades lúdicas y recreativas	Sano esparcimiento y recreación de los estudiantes.
Nutrición saludable	Se concientiza sobre el consumo de alimentos favorables para la salud	Toma una postura crítica de la importancia de la alimentación saludable y la	Ciencias naturales, educación física, informática, proyecto de	Festival de alimentación saludable.  Foro educativo de nutrición	Concientización de una alimentación saludable.



# **CENTRO EDUCATIVO RURAL BUENOS AIRES**

MUNICIPIO DE RAGONVALIA COD. DANE: 254599000188 NIT: 900143695

ACTO ADMINISTRATIVO DE CREACION: 000048 de Enero 27 de 2006

APROBACION DE ESTUDIOS: 001807 de Nov. De 2006

		comunica en su entorno familiar.	hábitos y estilos de vida saludable, derechos humanos.	saludable	
--	--	----------------------------------	--	-----------	--