REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE Nº 254245001161
Decreto de conformación Nº 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4

Gobernación de Norte de Santander
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

C.E.R PLAYAS LINDAS

YONY ALEXANDER PEREZ BAYONA
WILLIAM TORRADO PÉREZ
ARLET

EL CARMEN NORTE DE SANTANDER

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION _____ 3.
2. OBJETIVOS _____ 4.
3. JUSTIFICACION _____ 5.
4. MARCO NORMATIVO _____ 6-7.
5. MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL _____ 7 – 8.
6. CARACTERIZACION Y LECTURA DE CONTEXTO _____ 9.
7. SELECCIÓN DE UNA O VARIAS SITUACIONES PROBLEMATICAS _____ 10.
8. ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS Y METODOLOGICAS, FORMATIVAS PARA IMPLEMENTAR PROPUESTAS PEDAGOGICAS. _____ 11.
9. ACTORES Y PARTICIPACION. _____ 12.
10. INTERSECTORIALIDAD. _____ 13.
11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES. (PRIMER Y SEGUNDO PERIODO) _____ 14.
12. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES. (TERCER Y CUARTO PERIODO) _____ 15.
13. BIBLIOGRAFIAS. _____ 16.
14. EVALUACION DEL PROYECTO Y ANEXOS. _____ 17.

INTRODUCCION:

Estos proyectos trasversales están compuestos, por todas las actividades desarrolladas al implementar la propuesta pedagógica, los cuales llevaron a cabo en cada una de las sedes que conforman el CER PLAYAS LINDAS, el contexto rural que se comparte la comunidad educativa, es el eje donde parten todas las acciones que se adelantan contribuyendo con la formación integral de todos los miembros que aportan para el crecimiento y mejoramiento de la calidad educativa, encaminado todo su esfuerzo en fortalecer la convivencia escolar, el goce de los derechos, el cumplimento de los deberes, donde el respeto por los demás, el cuidado del medio ambiente, fomentar hábitos de vida saludables, contando con la información y los conocimientos para tener una educación sexual pertinente, de esta forma cimentando las bases para que nuestros educandos sean hombres y mujeres modelos, con valores morales y cívicos, con competencias que le permitan forjar un proyecto de vida prometedor. El objetivo primordial de estas estrategias pedagógicas, es fomentar en nuestros estudiantes la prevención, cuidado y el manejo adecuado de las situaciones que se presenten en el ámbito escolar o en su desempeño en la comunidad. Las actividades que se implementaron en estas iniciativas fueron de gran aceptación y participación por parte de todos los involucrados en llevar a feliz término, cada una de las acciones que se realizaron en cada una de las sedes que componen nuestro centro educativo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa CER PLAYAS LINDAS, 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 estudiantes.

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 estudiantes.

- 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 fuente de salud y bienestar general.

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

- Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

JUSTIFICACION

Dentro de los programas transversales propuestos por el Ministerio de Educación Nacional, encontramos: Promoción de estilos de vida saludable, aportando hábitos para llevar una vida saludable en la educación infantil, primaria y secundaria, desarrollando prácticas en la comunidad educativa con una perspectiva sistemática integral, colaborativa, realista, con prácticas innovadoras y didácticas.

El programa surge en el año 2009 articulado desde el Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Salud y protección social para promover estilos de vida saludable en los establecimientos del país, articulando temas como: alimentación, nutrición, crecimiento biológico, higiene, salud física y mental, mejorando así su calidad de vida.

El proyecto de promoción de estilos de vida saludable se enfoca a crecer en salud y formar estrategias desde el centro educativo para vivir saludablemente, de igual manera que los estudiantes desarrollen habilidades y actitudes para que tomen decisiones frente a la salud, su crecimiento aportando así a su bienestar colectivo y personal.

Enfatizar en la importancia y responsabilidad de los padres de familia frente a la alimentación de sus hijos dado que la alimentación es una rutina que comienza en casa y familia, por tal razón este proyecto está en continua construcción y los aprendizajes adquiridos deben ser útiles para afrontar nuevos retos, problemas o cambios socioculturales.

Andrés Morales y Juan Bohórquez, quienes iniciaron su experiencia con la actividad física y el deporte desde temprana edad, encontrando en estas áreas los beneficios de llevar una vida saludable y activa que luego, con su inquietud por el conocimiento, formación informal y en gran parte experimental, se convertirían en una oportunidad laboral desde hace cinco y trece años respectivamente.

Con este proyecto se dejarán instrumentos para la enseñanza de hábitos saludables incluyendo a toda la comunidad educativa y familiares para la promoción y mejoramiento de su salud.

MARCO NORMATIVO

Ley 1355 de 2009: (octubre 14)

CONGRESO DE LA REPÚBLICA

Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

ARTÍCULO 3o. PROMOCIÓN. El Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información.

ARTÍCULO 4o. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

– Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.

– Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.

Concordancias:

– El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola.

ARTÍCULO 5o. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA.

Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física:

– El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

PARÁGRAFO. El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL

En el marco legal emitido por MEN, en cada una de sus leyes y decretos, fomenta la formación de los estudiantes en cuanto al fortalecimiento de los PPT proyectos trasversales pedagógicos, los cuales proporcionan estrategias que facilitan solucionar las problemáticas que se presentan en las diferentes instituciones educativas

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludables son la manera como las personas se asumen como sujetos sociales con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo, se estructuran con base en las experiencias vividas y se manifiestan en las acciones cotidianas.

Dicho de otra forma, los estilos de vida saludables son aquellas formas críticas y asertivas de ser y actuar, que permiten preservar y promocionar la propia salud y la de las demás personas, a partir de la toma de decisiones autónomas, informadas y responsables; estas decisiones son guiadas por el respeto a la dignidad inherente a todo ser humano de manera que aporten a su autorrealización.

Responsabilidad, información y autonomía son tres condiciones interdependientes para la toma decisiones en estilos de vida saludables

Son decisiones responsables aquellas que tienen presente las consecuencias de los actos y el compromiso de asumirlas, de forma que se eviten las que van en contra de la dignidad de las personas.

HABITOS DE ESTILO SALUDABLE:

Los hábitos de estilo saludable se establecen por tener diversos criterios, y, fundamentos, uno de ellos, y, que trata de enfocar hacia lo pedagógico y la definición de hábitos de vida saludable sería “(O.M.S., 1999) compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones".

• Salud, la OMS lo define como es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

• Habito, en las ciencias de la salud, en particular a las ciencias del comportamiento (la psicología), se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente, que requiere de un pequeño o de ningún raciocinio y que es aprendida, más que innata.

ACTIVIDAD FISICA: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

- Inicie el día con 15 minutos de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular que puede realizar en su casa como abdominal, sentadillas y flexiones de brazo.

- Caminar y montar en bicicleta son cada vez más signos de desarrollo e indicadores de promoción de la salud poblacional de los países.

- Entiende y acepta que su cuerpo es fuente de bienestar, lo cuido y busca estilos de vida saludables.

- Practica la recreación, actividades y ejercicios tomando decisiones sobre hábitos saludables.

- Cuido y respeto mi cuerpo tomando decisiones sobre la alimentación, cambios en su cuerpo, participación de actividades recreativas y adopción de etilos de vida saludable.

CARACTERIZACION Y LECTURA DE CONTEXTO.

Estudiantes del CER PLAYAS LINDAS, donde se realizará el proyecto transversal estilos de vida saludable, en el cual se quiere generar condiciones para el mejoramiento de la calidad de vida del Centro Educativo, promoviendo hábitos de vida saludables de nutrición, higiene y aseo personal, alimentación, tiempo libre, actividades físicas implementando estrategias para mejorar su calidad de vida.

Con el programa transversal se busca implementar hábitos y conductas saludables, beneficios de una vida saludable a través de la alimentación sana y balanceada, el consumo de frutas, verduras, carnes como fuente de salud, promover la realización de ejercicios, recreación y deportes en el tiempo libre, prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y lograr que toda la información llegue a su familia, hogar y comunidad.

SELECCIÓN DE UNA O VARIAS SITUACIONES (PROBLEMÁTICAS)

En las sedes del CER PLAYAS LINDAS se han presentado las siguientes situaciones o problemáticas que se ven marcadas en nuestro contexto:

*Seguir con el cuidado del cuerpo de la salud, a pesar que ya no estamos en pandemia por el Covid19 no debemos bajar la guardia en cuanto a la prevención y estilos de vida saludables, (ESTILO DE VIDA SALUDABLE).

Los estilos de vida son parte de una tendencia moderna de salud, dentro de una prevención de enfermedades y promoción de la salud, se generó por una declaración de la organización mundial de salud para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS Y METODOLOGICAS FORMATIVAS PARA IMPLEMENTAR.

¿Qué significa buena higiene bucal?

La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

• Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos

• Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental

• El mal aliento no es un problema constante

Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, visite a su dentista. Cualquiera de estas infecciones indica un problema.

Su dentista o higienista lo ayudarán a desarrollar buenas técnicas de higiene bucal y le enseñarán a detectar las áreas que demandan una atención especial durante el cepillado y la limpieza con hilo dental.

PROPUESTA PEDAGOGICA:

- Se busca promover estrategias para aprender hábitos de vida saludable en los niños al igual que los hábitos para tener una higiene bucal, del CER PLAYAS LINDAS, dentro y fuera de la institución.

- Sensibilizar a los niños de la institución y que tal información sea llevada a sus padres por medio de folletos.

- Fomentar el deporte, movimiento corporal, para evitar prácticas sedentarias, promoviendo actividades físicas básicas como correr, saltar lazo o jugar con un balón.

- Enseñar la importancia de alimentarse bien, consumir frutas y verduras, agua y tener una higiene bucal adecuada.

- También fomentar los buenos hábitos de aseo, lavado de manos y el baño diario, para evitar bacterias que atacan el cuerpo o enfermedades

. Con la propuesta se quiere que los estudiantes tengan hábitos y estilos de vida saludable, además fomentar el deporte, higiene bucal y el aseo personal, que le permitan al niño, padre de familia, acudiente, docentes, descubrir la importancia de estas prácticas cotidianas, evitando enfermedades, apoyado desde actividades, rondas, canciones, ensalada de frutas, deportes, carteleras.

ACTORES Y PARTICIPACION:

- Directivos

- Estudiantes

- Docentes de los grados prescolar, primaria y secundaria.

- Padres de familia

- Comunidad.

INTERSECTORIALIDAD

Para implementar este proyecto en una zona de difícil acceso y muy alejada, es necesario establecer alianzas estratégicas con sectores comerciales e instituciones que puedan proporcionar apoyo a distancia. Esto incluirá el envío de materiales educativos, y recursos para garantizar el desarrollo de las actividades. Además, se fomentará la colaboración con otras instituciones educativas mediante el

intercambio de experiencias y la organización de talleres o conferencias virtuales, así como el uso de materiales impresos distribuidos en las sedes, asegurando la continuidad y efectividad del proyecto a pesar de las barreras geográficas.

Cronograma de actividades

PRIMER PERIODO FECHA: ABRIL

APRENDIZAJE ESPERADO	EXPERIENCIA	EVALUACIÓN
Proponer juegos y actividades, sugiriendo formas de organizarlos y de realizarlos de acuerdo a sus intereses e ideas.	Los niños y niñas se sientan en círculo en la sala. Se dará inicio contándoles que juegos le gustan al adulto que está dirigiendo y por qué. Para luego pedirles a los niños y niñas que digan cual es el juego que más les gustan y se irá escribiendo en la pizarra. Para luego hacer una votación para salir a jugar los juegos más votados. Los niños y niñas saldrán a jugar al patio con apoyo de los adultos los juegos que más votación tuvieron. Para finalizar se les dará un aplauso por decir que juegos realizar.	* Nombra algún juego que desea realizar. **MATERIALES** *Tablero * marcadores **RESPONSABLES** . DOCENTES

SEGUNDO PERIODO FECHA: MAYO

APRENDIZAJE ESPERADO	EXPERIENCIA	EVALUACIÓN
Distinguir aquellos alimentos que aportan mayores beneficios para su salud, adquiriendo consciencia de las características que éstos deben tener para ser consumidos.	Los niños y niñas ubicarán en semicírculo. Se les invitará a descubrir que hay debajo de una manta sobre la mesa ¿conocen estos objetos que están aquí? ¿Qué son? Los niños y niñas observarán distintos tipos de alimentos que estarán sobre la mesa tales como leche, frutas, bebidas, comida chatarra, debiendo seleccionar los alimentos saludables y ubicarlos en la cara feliz dibujada y los no saludables en la cara triste. ¿Dónde deben ir las frutas? ¿Dónde debe ir la bebida? Para finalizar se realizará una retroalimentación de cuáles son los alimentos saludables y los no saludables	* Clasifica los alimentos saludables * Clasifica los alimentos no saludables **MATERIALES** * Mesas. * Envases de alimentos. * Alimentos. * Tablero. * Colores. . marcadores **RESPONSABLE** DOCENTES

TERCER PERIODO FECHA: JULIO

Aprendizaje esperado	Experiencia	Evaluación
Expresar el juego de mayor interés.	Los niños y niñas saldrán al patio con la intención de jugar su juego favorito.	Muévete libremente. MATERIALES • Papel silueta • Tijeras • Colbón • Pita. • palitos RESPONSABLES DOCENTES

CUARTO PERIOD FECHA: OCTUBRE

APRENDIZAJE ESPERADOS	EXPERIENCIA	EVALUACION
Reconocer la importancia de la higiene.	Elaborar con niños y niñas una cartelera relacionada con el cuidado de la higiene (lavado de manos, bañarnos diariamente, cepillarnos los dientes) con el propósito de	Mostrar importancia de los hábitos de higiene para la salud. MATERIALES

RESPONSABLES

	distinguir la importancia que tiene la salud.	Lápiz Cartulina Colores DOCENTES

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 República de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.

8. Consulta web, página del Ministerio de Educación. http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html

10. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable

EVALUACION DEL PROYECTO

Se llevará 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.

La final: para valorar los progresos individuales de los estudiantes.

ANEXOS