



INFORME EJECUTIVO

Nombre del Proyecto: PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (PPEVS)

“FORTALECIENDO HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE ACTIVA”

Estrategia didáctica para la promoción de estilos de vida saludable para los estudiantes de la Institución Educativa Instituto Técnico Agrícola

Área(s) que involucra: Matemáticas, Ciencias Sociales, Ética y Valores, Lengua Castellana, Matemáticas, Artística, Tecnología e informática, Producción Agropecuaria, Agroindustria.

Responsable(s): John Diego Uribe Rincón, Judith Yaruro Salazar, Carmen Julieth Quintero Moros, Sandra Milena Martínez Pérez, Lina Marcela Pallares

Coordinador(a) del Proyecto: John Diego Uribe Rincón.

Población beneficiada: Comunidad Educativa del Instituto Técnico Agrícola.

Introducción:

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surge en el año 2009 como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos.

El Proyecto Pedagógico Promoción de Estilos de Vida Saludable, se basa en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud y el trabajo en las instituciones educativas de este programa para fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, el barrio, la familia y la sociedad.

El estilo de vida es un factor determinante, condicionante y evidente del estado de salud de un individuo. La familia y la sociedad, por lo tanto, la promoción de la salud, se basa principalmente en el mejoramiento de los patrones de vida sanos que permitan garantizar acondicionar los niveles de bienestar para tener condiciones óptimas de educación,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INSTITUTO TÉCNICO AGRÍCOLA
CONVENCIÓN N. de S.

Decreto de creación: No. 000774 de 30 de septiembre de 2002
Reconocimiento Oficial:
Resolución No. 003418 de 16 de junio de 2022
NIT. 807.001.066-8
DANE. 254206000041

mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación.

Por lo tanto, 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 adolescentes pueden convertirse en agentes de cambio en cuanto estos se apropien y transfieran sus conocimientos, prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de su comunidad.

Contexto:

La Institución Educativa Instituto Técnico Agrícola es una institución pública e inclusiva, ubicada en el municipio de Convención, que atiende a una población superior a los 900 estudiantes en los grados de preescolar, básica primaria, básica secundaria, media rural y media técnica.

La institución está compuesta por 19 sedes educativas, su contexto es muy diverso, por lo que se hizo necesario organizar la institución en tres zonas. La zona 1 está conformada por las sedes que pertenecen al corregimiento de Balcones, la zona 2 está integrada por las sedes que conforman los corregimientos de Soledad y El Hoyo, y la tercera es la sede Principal que alberga estudiantes provenientes de los corregimientos mencionados anteriormente, de la zona urbana y de otras regiones.

En la Institución Educativa convergen niños y jóvenes pertenecientes a los estratos 1 y 2 del Sisbén, provenientes de las 19 sedes de primaria y la postprimaria que hacen parte de la institución, de otras veredas y corregimientos como Las Mercedes, San Antonio, El Líbano, La Laguna, Piedecuesta, Guamal, La Vega, Culebrita, del casco urbano y en algunos casos de otras regiones.

Las familias de esta zona están conformadas aproximadamente en un 80% por personas que saben leer y escribir, un 15% son analfabetas, un 2% ha terminado sus estudios de media a través de validaciones y un 3% ha terminado sus estudios en instituciones educativas del pueblo.

Un 60% de la población está conformado por mujeres que en su mayoría son cabeza de familia un 40% lo conforman los hombres, los cuales se dedican a la agricultura.

La mayoría de las familias ha permanecido en su sitio de residencia y la han recibido como herencia de sus padres. Durante los años de fuerte violencia muchas familias se vieron afectadas y tuvieron que desplazarse, pero con el paso del tiempo algunas han regresado y han retomado sus vidas.



Sus actividades económicas están sustentadas en la agricultura, la ganadería, la cría de especies menores y el comercio. Las actividades agrícolas más importantes son la caña panelera, el café, el cacao, yuca, plátano, frijol, maíz y cultivos ilícitos.

En la región del Catatumbo; los problemas de salud, desempleo, educación, vivienda, violencia, vías de acceso, tolerancia, desplazamiento forzado, cultivos ilícitos, son algunos de los factores que influyen en la difícil situación económica y financiera. En el ámbito escolar la problemática social afecta, ya que los estudiantes presentan; poco interés por el estudio, tasas altas de deserción, embarazos adolescentes, reclutamiento de menores, trabajo infantil, oferta escolar deficiente, el largo trayecto de las casas hasta las instituciones educativas son algunas de las situaciones que dificultan la creación de un proyecto de vida sostenible en los estudiantes de esta región.

Descripción y planteamiento del problema:

Hoy en día es muy común en las familias que frutas, verduras, legumbres, y cereales sean sustituidos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos, y platos precocidos, que además se suelen consumir en grandes cantidades lo que provoca problemas relacionados con la salud.

Así mismo se viene observando que los hábitos de tiempo libre de los niños/as ha cambiado muchísimo debido al desarrollo tecnológico del ocio, aunque es indudable que estos cambios, además de sus ventajas, también tienen sus inconvenientes pues propician la aparición del sedentarismo.

La sobrealimentación y el sedentarismo según Alcaraz Portero, E. (2000), son factores que influyen en el peso corporal de las personas provocando obesidad. Hoy en día la obesidad está constituyendo un problema para la salud, no sólo para la población adulta, sino que también viene afectando a la población infantil.

Es por esto que desde la escuela se pretende informar los problemas que se pueden generar al adquirir malos hábitos alimenticios y de la importancia de establecer hábitos saludables desde temprana edad, de acuerdo a lo anterior, la I.E. Instituto Técnico Agrícola, y sus 19 sedes ubicadas en el municipio de Convención, Norte de Santander, con una matrícula 817 estudiantes en los grados de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica, quiere promover e incentivar su comunidad educativa hábitos de estilo de vida saludable en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de mejores condiciones de vida.

Objetivos del proyecto

- **GENERAL**

Propiciar condiciones 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.



- **ESPECÍFICOS**

- Capacitar en prácticas de higiene personal y en crear hábitos que lleven a una alimentación saludable.
- Promover la adquisición de conocimientos para que permitan al alumnado analizar las ventajas que conlleva tener una alimentación sana.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
- Evitar el consumo excesivo de golosinas.
- Promover experiencias donde se prueben distintos tipos de alimentos

Metodología:

El proyecto se realizará a través de capacitaciones a padres de familia y estudiantes, concientizándolos sobre la importancia de participar activamente.

Se aplicará una metodología activa centrada en un enfoque de aprendizaje social y contextualizado en la realidad de los estudiantes y sus vivencias en relación con el manejo de la salud. El proceso a seguir para lograr el aprendizaje de forma significativa y participativa, contempla la aplicación de tres momentos metodológicos vinculados al proceso de enseñanza-aprendizaje: La Observación – la Comprensión – y la Acción.

- a) La observación es el primer paso en el aprendizaje, se logra mediante imágenes relacionadas a temas de salud, sobre las que los estudiantes se referencian para expresar sus ideas y establecer asociaciones con su realidad personal, escolar, familiar y comunitaria. La observación de imágenes audiovisuales, facilita el conocimiento por medio de la fijación audio-visual y promueve la expresión oral con la participación individual y colectiva. Este proceso se complementa con la observación y toma de imágenes de situaciones reales en sus diferentes entornos cotidianos.
- b) La comprensión se logra a partir de la información generada en la observación, en donde se permita la asociación de las observaciones y las temáticas abordadas, con el consiguiente análisis y reflexión desde la propia vida cotidiana de los educandos. En este proceso comprensivo, se desarrollan competencias relacionadas con la construcción social de conocimientos, trabajo colaborativo, el respeto a las ideas de los demás, la expresión oral, el pensamiento crítico, de acuerdo al nivel académico de los estudiantes.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INSTITUTO TÉCNICO AGRÍCOLA
CONVENCIÓN M. de S.

Decreto de creación: No. 000774 de 30 de septiembre de 2002
Reconocimiento Oficial:
Resolución No. 003418 de 16 de junio de 2022
NIT. 807.001.066-8
DANE 254206000041

-
- c) La acción, estará orientada para desarrollar destrezas, habilidades y actitudes (crear hábitos) de Estilos de Vida Saludable



PLAN DE ACCIÓN

ACTIVIDAD	LOGRO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	FECHA	RESPONSABLES
Implementación de Huertas Escolares y Caseras	Competencia Ciudadana Participar en proyectos colectivos orientados al bien común.	Orientaciones e indicaciones para implementar una huerta casera	Humano Semillas Abono Terreno Herramientas	Primer Periodo Académico	Docentes de cada sede
Implementación de Guías prácticas de Hábitos Saludables” y Charlas de Cuidado e Higiene Personal	Competencia Ciudadana Comprender que el cuidado y tener hábitos saludables favorece el bienestar y las relaciones.	Recomendaciones diarias sobre Hábitos de vida saludable	Humano Guías de estudio Cartillas Vídeos TIC’S	Segundo Periodo Académico	Docentes de cada sede
Desarrollo de Pausas Activas	Competencia Ciudadana Comprender la importancia del cuidado, y el respeto por sí mismo.	Realizar actividades diarias de Pausas Activas	Humano	Marzo a noviembre 2024	Docentes de cada sede
Actividades en recreación y deporte.	Competencia Ciudadana Comprender que el cuidado y tener hábitos saludables favorece el bienestar y las relaciones.	Realizar actividades deportivas y recreativas, jornadas de aeróbicos, bailoterapias	Humano Implementos deportivos	Tercer Periodo Académico	Docentes
Feria del emprendimiento	Competencia Ciudadana Participar en proyectos colectivos orientados al bien común.	Realizar una jornada en la cual se realice una feria del emprendimiento	Humanos	Cuarto periodo académico	Docente de cada sede



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INSTITUTO TÉCNICO AGRÍCOLA
CONVENCIÓN N. de S.

Decreto de creación: No. 000774 de 30 de septiembre de 2002

Reconocimiento Oficial:

Resolución No. 003418 de 16 de junio de 2022

NIT. 807.001.066-8

DANE. 254206000041
