



1. PRESENTACION:

El C.E.R. El Sul se constituye como el entorno idóneo para la formación de hábitos y conductas saludables, no solo de los educandos sino a través de ellos en sus familias. Los niños, niñas y adolescentes pueden convertirse en agentes de cambios, en cuanto se apropien y transfieran sus conocimientos, prácticas cotidianas a la salud integral de sus familias y de su comunidad.

La Escuela se constituye en un centro de convergencia en el cual los maestros, los estudiantes, las familias y la comunidad trabajan por un fin común.

Se propicia en los niños el desarrollo de habilidades que los forme como agentes de desarrollo, con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos, con valores morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible.



2. DIAGNOSTICO:

El C.E.R. El Sul está ubicado al sur oriente de la cabecera municipal, atiende una población de 340 estudiantes en los grados de preescolar, básica primaria y posprimaria quienes reciben formación en la jornada de la mañana bajo la modalidad Escuela Nueva, la mayoría de los educandos provienen de familias en situación de vulnerabilidad. En el que hacer educativo en el C.E.R. El Sul se observan inadecuados hábitos alimenticios, falta de presentación personal, pediculosis, problemas orales, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de la institución por la salud de los educandos, exigen la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos mediante la ejecución de actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental, emocional, físico y social de los niños y niñas y adolescentes.



3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVOS GENERAL

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos psicológicos y del manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de un entorno saludable.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencia de aprendizaje para el desarrollo de conducta saludable entre los educando.

Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud un estilo de vida saludable.

Elaborar material didáctico para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del proyecto.



4. JUSTIFICACION

El enfoque de Escuela Saludable es una estrategia de promoción de la salud d en el ámbito escolar que se desprende de las políticas públicas establecidas en el país en materia de aseguramiento del derecho a la salud y la educación de la infancia y adolescencia en la perspectiva del desarrollo humano sostenible.

A partir de 1997 en el país se establece una alianza entre los diferente sectores del desarrollo social, salud, educación y Bienestar Familiar, con el apoyo de Organización Panamericana de la Salud, y la Organización Mundial de la Salud OMS, con el cual el gobierno nacional adoptan la Estrategia Escuelas Saludables para realizar una intervención intersectorial entorno a la problemática de salud y educación que afectan a los escolares.

Mediante el decreto 3039 de agosto 10 del 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 prioritarias salud, infante-adolescente

En este sentido, el proyecto de formación estilo de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por el C.E.R. El Sul en la búsqueda de condiciones pedagógicas, para la apropiación de conocimientos valores, y practicas esenciales en la promoción de la salud y en la prevención de las enfermedades de la comunidad educativa ,desde la articulación de los sectores salud, educación y bienestar y como componente del proyecto educativo institucional, Se busca integrar políticas públicas de salud, educación medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencias 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, si no para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidianas, como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.



5. EJES DE ARTICULACION

El proyecto se ha planteado a partir de cinco ejes de articulación.

I. COMPONENTE PEDAGOGICO

Se propone a partir de una concepción para la salud que involucre conocimientos actualizados, estilos de vida saludables a nivel individual y colectivo y construcción de habilidades para una sana convivencia, con soporte en unas propuestas lúdico-didácticas.

II. EL PEI

Como un proceso de desarrollo humano e institucional flexible y participativo, que integran intencionalidad y acciones institucionales orientadas primordialmente al mejoramiento de la calidad de vida de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa

III. ENTORNO SALUDABLE

Acondicionamiento de los recursos estructurales y ambientales de la institución para la generación de entorno de aprendizajes propicios para una adecuada interacción entre educando y sus diferentes ámbitos de desenvolvimientos del libre desarrollo de la personalidad, las relaciones armónicas y el cuidado de sus entornos vitales

IV. INTEGRACION CRÍTICAS DE LAS TIC

Como dispositivos mediáticos del aprendizaje, que garanticen entorno interactivo en red, propicios para la adquisición y apropiación multitextual de conocimiento, de expresión, de contacto y experiencias pedagógicas.



V. PREVENCIÓN EN SALUD

En coordinación interinstitucional con la secretaria municipal de salud, se contemplan acciones preventivas entorno a las problemáticas de salud de mayor frecuencia en la comunidad educativa.

Es así como, con la realización de este proyecto, el C.E.R. El Sul asume como uno de sus retos, la responsabilidad de establecer una acción pedagógica dirigida al mejoramiento y preservación de la calidad de vida de los niños, niñas y adolescente que constituyen la razón de ser.

Promoción de hábitos y estilos de vida saludable, con fundamento en los lineamientos generales.

Establecido por el ministerio de salud y el ministerio de educación



6. ANTECEDENTES

La estrategia de escuela saludable se ha venido desarrollando en diversos países durante las últimas décadas para propiciar procesos sociales en el entorno escolar dirigidos principalmente a la atención de las necesidades biopsicosociales de niños, niñas y adolescentes mediante alianza y acciones coordinadas, que involucran a todos los miembros de la comunidad educativa, para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población actual y futura.

La comunidad internacional y las autoridades territoriales han acogido la estrategia de escuelas saludables como una opción de alto potencial para intervenir intersectorialmente los problemas de educación asociados a la salud que afectan a los escolares.



7. MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL

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.

Hablar de salud, es no solo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enfocado en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente.

Cuando se hace referencia a la Educación para la salud ,se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser, en articulación transversal con las diferentes áreas del conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la Educación para la salud, se constituya en un elemento globalizador e interdisciplinar dentro del currículo.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros niños, niñas y adolescentes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.

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.

La noción de estilos de vida saludable, se desprende 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 alimento que se consumen, las actividades físicas 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 saludable se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La carta de Ottawa (1.986) 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.

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.



8. MARCO LEGAL

El Proyecto Formación de Estilos de Vida Saludable 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. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud, 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 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 P.E.I. del C.E.R. El Sul, 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 adolescentes situados en el contexto escolar.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL "EL SUL"
Reestructurado mediante Decreto No. 000256 de febrero de 2016
NIT: 900200125- DANE 254245000270
MUNICIPIO DE EL CARMEN



9. POBLACIÓN OBJETO DEL PROYECTO

La Comunidad Educativa del C.E.R. El Sul.



10. METODOLOGIA

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 con preguntas problematizadoras que permitan 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.
- c) La acción, estará orientada al desarrollo de habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica- teoría- práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.



11. RECURSOS

Docentes encargados del proyecto

Docentes del C.E.R. El Sul.

Estudiantes.

ECONOMICOS:

Aportes financieros de la Institución.

FISICOS:

Sala de Informática

Sala de audiovisuales

DIDACTICOS:

Material bibliográfico.

Implementos deportivos, (pitos, cronómetros, mallas, balones)

Juegos didácticos, (parqués, dominó, ajedrez, otros)

Juegos tradicionales, (trompos, canicas, yoyos, peregrina, monedas, cuerdas)

Juegos pre-deportivos,(conos, aros, bastones)

Tablero del periódico mural, marcadores, grapadora, cartulina, hojas de block, recortes de revistas, etc.)

TECNOLOGICOS:

Internet.

T.V.

Video beam.

D.V.D.

Recursos multimedia.



PLAN DE ACCIÓN





PLAN DE ACCIÓN PARA EL CONTÍNUO DESARROLLO DEL PROCESO DE TRANSVERSALIZACIÓN DE LOS PROGRAMAS PEDAGÓGICOS

PROYECTO UNO: ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

TALLER 2: QUE DIVERTIDO ES CONOCER LAS DIFERENTES VITAMINAS QUE TIENEN LAS FRUTAS.

DOCENTES RESPONSABLES: LUIS NOEL LOPEZ PABÓN, WILMER MARQUEZ, ROSA JARABA.

NOMBRE DEL TALLER	FECHA	ACTIVIDADES	RECURSOS
QUE DIVERTIDO ES CONOCER LAS DIFERENTES FRUTAS Y VERDURAS CON LOS BENEFICIOS QUE ELLAS PROPORCIONAN A NUESTRO CUERPO DE ACUERDO A SU COLOR.	SEGUNDO PERIODO	<ul style="list-style-type: none">• OBSERVAR EL VIDEO• MENCIONAR O ESCRIBIR CON LOS COMPAÑEROS ALGUNAS FRUTAS Y VERDURAS, EL COLOR Y EL BENEFICIO QUE DAN AL CUERPO SEGÚN LO VISTO EN EL VIDEO.• RELACIONA EL COLOR DE LA FRUTA CON LO QUE PROPORCIONAN.	-VIDEO BEAM - COMPUTADOR -MEMORIA USB -PARLANTES -LAPICES -FOTOCOPIAS -BORRADOR -COLORES -CUADERNO -LAPICEROS

TALLER 2

ACTIVIDADES

1. Observar el video sobre las frutas y verduras teniendo en cuenta los beneficios según su color.
2. Mencionar o escribir con los compañeros algunas frutas y verduras, el color y el beneficio que dan al cuerpo según lo visto en el video.



3. De acuerdo al video relaciona el color de la fruta con lo que proporcionan a nuestro cuerpo.

Color de la fruta	Beneficio proporcionado a nuestro cuerpo
Rojas ●	● Tienen propiedades antiinflamatorias, ayudan a retardar el envejecimiento.
Naranja ●	● Tienen propiedades desintoxicantes, útiles en casos de problemas cardiovasculares, estreñimiento, desequilibrios hormonales, baja los niveles de estrés.
Amarillo ●	● Relajantes favorecen el habla y expresión verbal, benefician cuando hay problemas de garganta como la tiroides o infecciones
Verdes ●	● Tranquilizantes como la ansiedad o insomnio, contribuyen en ciertos casos de enfermedades cerebrales
Azules ●	● Estimula la circulación sanguínea, incrementa la energía y la vitalidad.
Violeta o Morado ●	● Excelente tónico digestivo, favorece la absorción de los nutrientes, que ayuda al riñón, el vas, la vesícula y nos da mayor fuerza emocional.
Café ●	● Equilibrio en el sistema nervioso se regula las funciones del hígado y los intestinos, hace fuertes los dientes, la piel, los huesos y los ojos.



Blancos

- Ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, regular los niveles de colesterol y la tensión arterial