



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ
LA PLAYA DE BELÉN
DANE: 254398000732 NIT: 9000519250
Resolución de Aprobación No. 007072 del 10 de Noviembre de 2023

PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

SANDI YURETH MARTÍNEZ SUÁREZ
DIOMAR ALEXANDER SOTO COBOS
DOCENTES

Esp. JESÚS AMADO FLÓREZ ORDÓÑEZ
RECTOR

I.E.R BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ

2024



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ
LA PLAYA DE BELÉN
DANE: 254398000732 NIT: 9000519250
Resolución de Aprobación No. 007072 del 10 de Noviembre de 2023

INTRODUCCIÓN

La Institución Educativa Rural Benjamín Quintero Álvarez, en concordancia con su misión de formar integralmente a los estudiantes y promover el desarrollo de competencias que les permitan transformar su entorno, se propone implementar el proyecto "Estilos de Vida Saludable" (EVS). Este proyecto transversal busca fomentar hábitos que mejoren la calidad de vida de la comunidad educativa, abordando temas como alimentación saludable, actividad física, bienestar emocional e higiene. En un contexto rural, donde la cercanía con la naturaleza es parte de la vida cotidiana, este proyecto invita a aprovechar los recursos disponibles para cultivar prácticas de autocuidado y salud.

Este proyecto se alinea con los principios y valores del PEI, los cuales destacan la importancia de un aprendizaje integral, el respeto a la naturaleza, y el compromiso con el desarrollo personal y social de los estudiantes. Esta iniciativa busca implementar prácticas educativas y actividades transversales que fomenten hábitos saludables entre los estudiantes, aprovechando los recursos naturales y culturales disponibles en el contexto rural. Mediante la participación activa de estudiantes, docentes y familias, el proyecto aspira a concientizar sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física regular y cuidar de la salud mental, promoviendo un enfoque preventivo y de autocuidado.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ
LA PLAYA DE BELÉN
DANE: 254398000732 NIT: 9000519250
Resolución de Aprobación No. 007072 del 10 de Noviembre de 2023

Así mismo, no solo se centra en los estudiantes, sino que también involucra a las familias y a la comunidad educativa en general, creando un entorno de aprendizaje colaborativo. A través de actividades prácticas como la creación de espacio de prácticas de higiene, talleres de cocina saludable y jornadas de ejercicio físico, se pretende desarrollar una cultura de salud que trascienda el espacio escolar y se convierta en un hábito en la vida diaria de los estudiantes.

Con esta iniciativa, la institución educativa se compromete a contribuir activamente al bienestar de sus estudiantes y a formar ciudadanos más conscientes y responsables con su salud, fortaleciendo de esta manera el tejido social de la comunidad rural.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ
LA PLAYA DE BELÉN
DANE: 254398000732 NIT: 9000519250
Resolución de Aprobación No. 007072 del 10 de Noviembre de 2023

JUSTIFICACIÓN

Los hábitos de vida saludables son fundamentales para el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes. En una institución rural como la Benjamín Quintero Álvarez, existen oportunidades y desafíos particulares para la promoción de estos hábitos. Este proyecto responde a la necesidad de brindar a los estudiantes y a sus familias herramientas para llevar un estilo de vida que promueva la salud y el bienestar, contribuyendo a la mejora del ambiente escolar y a la construcción de una comunidad más fuerte y cohesionada.

El proyecto "Estilos de Vida Saludable" nace de la necesidad de promover prácticas y conocimientos que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes en un contexto rural. En estas áreas, factores como la alimentación, el acceso a servicios de salud, y el sedentarismo pueden influir en la salud de los estudiantes. Este proyecto busca sensibilizar a los estudiantes y sus familias sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, mediante prácticas que puedan adoptar en su vida cotidiana.



OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable en los estudiantes, docentes y familias de la Institución Educativa Rural Benjamín Quintero Álvarez, promoviendo prácticas de alimentación adecuada, ejercicio físico regular, higiene personal y bienestar emocional, alineadas con los valores de respeto y cuidado del entorno natural y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar una cultura de alimentación balanceada y consciente, utilizando alimentos locales.
2. Incentivar la práctica regular de actividad física a través de dinámicas accesibles en un entorno rural.
3. Promover la importancia del bienestar emocional y el autocuidado como pilares de la salud integral.
4. Involucrar a la comunidad educativa en actividades que fortalezcan los lazos familiares y comunitarios a través de hábitos saludables.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ
LA PLAYA DE BELÉN
DANE: 254398000732 NIT: 9000519250
Resolución de Aprobación No. 007072 del 10 de Noviembre de 2023

CONTENIDOS TRANSVERSALES

- Alimentación Saludable: Tipos de alimentos, balance de nutrientes, importancia de los alimentos locales.

Promoción del consumo de alimentos nutritivos y locales.

Talleres de preparación de recetas saludables y sencillas.

Creación de una huerta escolar como recurso educativo.
- Actividad Física y Ejercicio: Beneficios del ejercicio, actividades físicas aplicables en contextos rurales.

Jornadas de actividad física al aire libre.

Juegos tradicionales y competencias deportivas.

Bailoterapias con la comunidad.
- Salud Mental y Bienestar Emocional: Estrategias de autocuidado, manejo del estrés y técnicas de relajación.

Dinámicas de relajación y técnicas de respiración.

Charlas sobre la gestión de emociones y el autocuidado.

Espacios de diálogo y convivencia pacífica.
- Higiene y Cuidado Personal: Prácticas de higiene en el hogar y en la escuela, prevención de enfermedades.



Charlas educativas sobre hábitos de higiene personal y prevención de enfermedades.

Campanas de concientización en la escuela y el hogar.

METODOLOGÍA

Este proyecto se desarrollará a través de actividades lúdicas, talleres, y acciones comunitarias que integren a estudiantes, docentes y familias. Cada componente será trabajado mediante sesiones prácticas en las que se buscará el aprendizaje experiencial. La huerta escolar y las bailoterapias, por ejemplo, se convertirán en herramientas para enseñar de manera vivencial los beneficios de la actividad física y la alimentación saludable. Las actividades incluirán:

Jornadas de sensibilización: Charlas para estudiantes y padres sobre nutrición, ejercicio y bienestar emocional.

Huerta escolar: Creación de una huerta para cultivar vegetales y frutas, enseñando prácticas de cultivo que promuevan la seguridad alimentaria.

Actividades físicas: Ejercicios y juegos al aire libre, fomentando el ejercicio y los beneficios del movimiento y la danza.

Talleres de cocina saludable: Preparación de alimentos nutritivos con productos locales en sus casas.



Dinámicas de bienestar emocional: Ejercicios de respiración, relajación y actividades en grupo para mejorar la convivencia.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Jornada de sensibilización	Charla inicial sobre alimentación, ejercicio y salud mental para estudiantes y padres	1 semestral
Huerta escolar	Creación de una huerta donde los estudiantes cultiven sus propios alimentos	Todo el año
Ejercicios físicos al aire libre	Bailoterapias	1 semestral
Talleres de cocina saludable	Preparación de recetas sencillas con alimentos locales	1 anual
Dinámicas de bienestar emocional	Actividades grupales para fomentar la relajación y la convivencia	1 trimestral
Charlas de higiene personal	Sesiones sobre prácticas de higiene, prevención de enfermedades y cuidado personal	1 trimestral

RECURSOS

Materiales para la huerta escolar: semillas, herramientas de jardinería.

Espacios para actividades físicas (patio, campo abierto) y bailarín o instructor de danza.

Materiales para las actividades de higiene.



Folletos y material educativo para charlas.

Material audiovisual para charlas (si es posible).

Folletos informativos para padres y estudiantes.

EVALUACIÓN

Indicadores de éxito:

- Participación activa de estudiantes y familias en las actividades.
- Mejora en los conocimientos sobre alimentación, ejercicio y bienestar emocional.
- Aumento de prácticas saludables observadas en los estudiantes, como mejor higiene personal, elección de alimentos saludables y actividad física regular.

Métodos de evaluación:

- Encuestas antes y después del proyecto para medir cambios en conocimientos y hábitos.
- Observación de la participación de estudiantes en la huerta y actividades físicas.
- Retroalimentación de padres y docentes al finalizar el proyecto.

Se utilizarán los siguientes indicadores para evaluar el éxito del proyecto:



- Indicadores de participación: Número de estudiantes y familias que participan en las actividades.
- Indicadores de aprendizaje: Conocimientos adquiridos en temas de salud y bienestar a través de encuestas y observación.
- de implementación: Huerta escolar en funcionamiento, jornadas de actividad física realizadas y talleres completados.

La evaluación se realizará mediante encuestas a estudiantes y docentes, observación directa de los cambios en hábitos saludables y una revisión de logros al finalizar el proyecto. Se espera que este proyecto tenga un impacto positivo en la salud y el bienestar de la comunidad educativa, promoviendo un ambiente escolar que valore el autocuidado y la vida saludable.

CONCLUSIONES ESPERADAS

Se espera que el proyecto contribuya a mejorar los hábitos de vida saludable en los estudiantes, logrando cambios positivos en su bienestar físico y emocional, y que estos conocimientos se extiendan a sus familias y comunidad, generando un impacto duradero en el entorno rural de la institución educativa.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BENJAMÍN QUINTERO ÁLVAREZ
LA PLAYA DE BELÉN

DANE: 254398000732 NIT: 9000519250

Resolución de Aprobación No. 007072 del 10 de Noviembre de 2023