



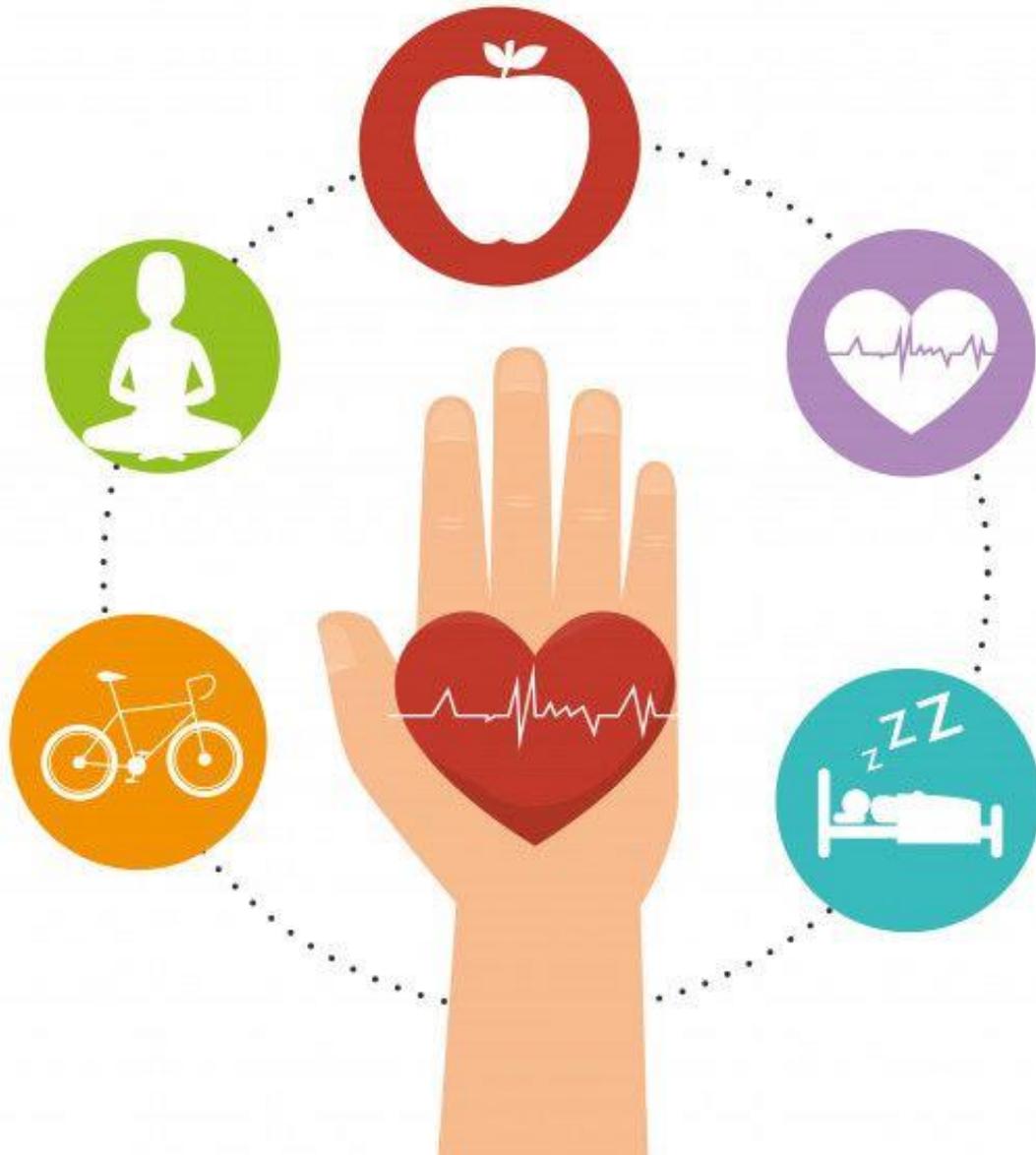
INSTITUCION EDUCATIVA "EL DIAMANTE".
PAMPLONITA – NORTE DE SANTANDER.
DECRETO DE CONVERSION NUMERO 000956 DEL 16 DE NOVIEMBRE DE 2011.
RESOLUCION LEGALIZACION DE ESTUDIOS N°. 004620 DEL
16/NOVIEMBRE/2021.
DANE N°. 254520000056. - NIT 900131562-4.



PROYECTOS EDUCATIVOS TRANSVERSALES

PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”.

2024



PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL
“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”.

DOCENTES LIDERES RESPONSABLES:

SONIA FUENTES CONTRERAS

LUZ MARY DELGADO CAICEDO

CARLOS JULIO PEÑALOZA GARCIA

RECTOR

INSTITUCION EDUCATIVA “EL DIAMANTE”

PAMPLONITA

2024

INDICE.

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	6
ANTECEDENTES	9
EJES DE ARTICULACION	11
OBJETIVOS	
OBJETIVO GENERAL	13
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
MARCO TEÓRICO	
REFERENTES CONTEXTUALES	14
REFERENTES CONCEPTUALES	15
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	16
AUTOCUIDADO	17
REFERENTES LEGALES	32
ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO	
DIAGNÓSTICO	34
POBLACION OBJETO	35
METODOLOGIA	35
CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS	39
EVALUACION	41
RECURSOS	41
CONCLUSIONES	43
BIBLIOGRAFIA	44

INTRODUCCIÓN

Las deficiencias en los hábitos de vida saludables en la sociedad vienen desde el hogar desde temprana edad. No realizar ejercicio, no ocupar el tiempo libre en actividades diferentes al estar frente a un televisor, tabla, celular y X-box, no salir de casa por pereza con la excusa que no queda tiempo, poco a poco será dominado por el sedentarismo quien conlleva a una vida inactiva que después de avanzado este problema es muy difícil de combatirlo y aplicar una solución por más ambiciosa que sea.

Por la anterior problemática, nace la idea de generar y cambiar los hábitos de vida en los niños y jóvenes creando impacto desde edades tempranas, con el acompañamiento de sus profesores, quienes acompañan y complementan su proceso de formación, enseñando los beneficios de llevar unos buenos hábitos de vida.

El presente proyecto pretende abordar los hábitos de vida saludable en la Institución Educativa el Diamante y sedes anexas en niños y Jóvenes con el fin de educar a estos chicos desde muy pequeños para cuando ellos vayan creciendo y avanzando de curso no pierdan sus buenos hábitos y buenas costumbres.

Pretende aportar en la vida de los niños y jóvenes llevándolos a ver la actividad física, la buena alimentación, el moderado uso de las nuevas

tecnologías (siendo estas consumidas en gran proporción por la humanidad), y el aprovechamiento del tiempo libre como un todo, ya que con estos componentes se llevará a una vida perdurable, tranquila y sobre todo feliz en todos sus aspectos.

Hipócrates manifestaba “lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”, esta frase genera motivación para enseñar a estos niños y jóvenes que, en un futuro puede ser de gran ayuda y para que ellos enseñen algo de este tema a su familia y lo transmitan de generación en generación.

Pretende que los niños y jóvenes realicen diferentes actividades que se relacionaran con los hábitos saludables y para esto se ejecutará un cronograma donde se fundamenta cada sesión y el impacto que se logra tanto para ellos como para toda la comunidad educativa, evidenciando una evolución agradable en el niño y joven dentro de la propuesta también se puede aprender un poco más de esta experiencia y así hacer crecer nuestra labor como promotores de actividad.

Los niños son sin duda alguna una parte muy importante de la sociedad, de ahora en adelante se debe trabajar para ellos y por ellos, pues lo que se enseñe en la niñez se queda en la adultez.

JUSTIFICACIÓN

“Los hábitos alimentarios se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales”.

“El derecho a la alimentación es una de las premisas incontrovertibles de una sociedad moderna y un estado social de derecho. Sin embargo, el acceso a la comida continúa siendo muy desigual, y la desnutrición es un problema estructural en países como Colombia. Aunque la oferta de alimentos en las grandes ciudades es muy amplia y los canales de distribución de comida se han modernizado rápidamente en los últimos años, la persistente inequidad social ha hecho que grandes sectores de la población carezcan de los medios económicos para suplir sus necesidades básicas de alimentación”.

“De acuerdo a la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia – ENSIN, llevada a cabo en el 2005, el País ha registrado tasas de desnutrición materna e infantil. La desnutrición crónica registró un 12% en niños menores de 5 años, un 33.2% de anemia por deficiencia de hierro para este mismo grupo y en la mujer gestante un 44.7%. El 40.8% - 12 - de los Hogares en Colombia, se percibió situación de inseguridad alimentaria y un 63.7% presentó deficiencia en la ingesta de energía y nutrientes”.

Realizando una observación en este colegio, se evidencia que los niños y Jóvenes reciben muy poca información y poca atención sobre sus hábitos saludables. Dentro del colegio hay un control acerca de la alimentación de los niños, ya que el colegio es público y la gran mayoría de estos reciben el almuerzo escolar, el cual tiene unas ciertas características. Se pregunta también ¿Cuál es la importancia de este alimento? “Estudios como la evaluación de impacto adelantada por el Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP) y la Universidad Nacional, han concluido que la alimentación es un factor determinante para el acceso y la permanencia en el sistema educativo (IDEP, 2011). Además, favorece la calidad de la educación, aumenta la resistencia a enfermedades infecciosas y es uno de los factores asociados al éxito académico y al mejoramiento del clima escolar en el aula. Por otra parte, el almuerzo se constituye en un importante complemento a la alimentación consumida en el hogar, lo cual acompañado del componente pedagógico que implementa la SED, fomenta la cultura de hábitos nutricionales sanos en el estudiante y sus familias”.

Es importante tener claro que, este proyecto y es muy importante para la alimentación de los niños, pero no se debe quedar solo en la escuela, los padres también hacen parte de este importante aspecto, cuando son ellos quienes dan los alimentos restantes a sus hijos y educan y/o enseñan los hábitos saludables. Cabe señalar que, si los padres no están familiarizados con el tema de hábitos saludables, va ser muy difícil que sus hijos lo estén.

Se menciona en el documento guía de administraciones educativas y sanitarias que; “En España, como en el resto de Europa, la población de menor edad asiste a los Centros educativos regularmente aproximadamente durante 10 años. Así el contexto escolar, junto con el familiar, es donde la población más joven se desarrolla tanto individual como socialmente. Además, los Centros educativos proporcionan un escenario que potencialmente permite adoptar acciones destinadas a reducir las desigualdades en salud. Por ello los Centros de enseñanza han sido uno de los escenarios preferidos para desarrollar proyectos de promoción y educación para la salud”.

Ahora veamos la promoción de hábitos saludables en el Colegio no ha sido muy difundida. Al observar las instalaciones del colegio, no se evidencia una cartelera o avisos preventivos como el consumo de cigarrillo, el alcohol, las drogas, pueden causar en el cuerpo humano.

ANTECEDENTES

En 1995 la Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud, OPS/ OMS, realizó la presentación de Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud, IREPS, que tiene como fin facilitar la promoción y la educación para la salud con enfoque integral en el ámbito escolar. Esta iniciativa busca la articulación y movilización multisectorial de recursos regionales, nacionales y locales, destinados a la creación de condiciones propicias para el aprendizaje y el desarrollo humano integral, el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar colectivo.

En Colombia la Estrategia Escuelas Promotoras de la Salud, se adoptó con el nombre de “Escuela Saludable” y fue acogida en 1997 por el Ministerio de Salud, hoy de la Protección Social, para liderarla en el nivel nacional. A comienzos de 1999, los Ministerios de Salud y Educación Nacional, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, y la OPS/OMS, luego de un acuerdo, firman y publican los lineamientos nacionales para el desarrollo de la estrategia, con el título de Escuela Saludable, la Alegría de Vivir en Paz y desde estos lineamientos se trabaja actualmente para la promoción e implementación de los Estilos de Vida Saludable.

A partir del 2005 y la integración de las estrategias anteriormente mencionadas se dio inicio al Comité Técnico Nacional de Entornos Saludables integrado por la Red de Escuela Saludable (coordinada por el Ministerio de la

Protección Social) y la Red de Vivienda Saludable (coordinada por el Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial), constituida en abril de 2005 y en septiembre del mismo año aceptada la membresía de Colombia dentro de la Red Interamericana de Vivienda Saludable.

EJES DE ARTICULACION

El proyecto se plantea a partir de cinco (5) ejes de articulación:

1. Componente Pedagógico / Curricular. Se formula a partir de una concepción de educación para la salud que involucre conocimientos actualizados, estilos de vida saludable a nivel individual y colectivo, construcción de habilidades y actitudes para una sana convivencia pacífica, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica.
2. El Proyecto Educativo Institucional “Diamantino”, como un proceso de desarrollo humano flexible y participativo, que integran intencionalidades y acciones institucionales orientadas al mejoramiento de la calidad de vida de todos y cada uno de los integrantes de la comunidad educativa.
3. Entornos Saludables. Recursos estructurales y ambientales de la institución educativa que generen aprendizajes significativos propicios para una adecuada interacción entre educandos y sus entornos para su formación integral y en los Estilos de Vida Saludable.
4. Integración crítica de las TIC en su formación integral con experiencias pedagógicas.
5. Prevención en Salud. Articulación del Proyecto de Estilos de Vida Saludable con la articulación de la Universidad, Salud Pública Municipal y

Departamental.

Con la formulación y puesta en marcha del presente proyecto pedagógico la institución educativa, busca garantizar el mejoramiento continuo de la calidad de vida y la calidad educativa en los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y demás integrantes de la Comunidad Educativa “Diamantina”

OBJETIVOS

Objetivo general:

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa “Diamantina”, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación, 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 educandos.

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 educandos.
- 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.
- Generar espacios de diálogo para que los hábitos de vida saludable que sean replicados en el hogar, la familia y la comunidad.
- Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.

MARCO TEÓRICO

REFERENTES CONTEXTUALES

IDENTIFICACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO

INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE	Institución Educativa “El Diamante”
DIRECCIÓN	Corregimiento El Diamante
MUNICIPIO	Pamplonita. Código DANE 520
DEPARTAMENTO	Norte de Santander. Código 54
ZONA EDUCATIVA	Sur Occidental
CÓDIGO DANE	254520000056
CÓDIGO ICFES	160945
NIT	900131562-4
PÁGINA WEB	http://institucioneducativadiamante.com/
E-MAIL	le_eldiamante@sednortedesantander.gov. co
TELÉFONO CELULAR	310-8757157
PROPIEDAD JURÍDICA	Departamento Norte de Santander
JORNADA	Completa
GÉNERO DE POBLACIÓN	Mixta.
ESCRITURAS PÚBLICAS	BLOQUE “A” ESCRITURA N° 248 DEL 28-03- 1962. MATRICULA. 272-24822 BLOQUE “B” ESCRITURA PUBLICA N° 224 DEL 05-04

REFERENTES CONCEPTUALES

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

En la sociedad, las personas presentan estándares de conducta variables en relación a la salud, positivos o negativos que influyen en el desarrollo del cuerpo humano, adaptándose a un estilo de vida saludable que puede representar una elección a futuro, tomar el camino de una vida saludable, comenzando con una buena alimentación, rutina diaria de actividad física, alejar de manera tentativa los productos que afecten la salud, como el cigarrillo, el alcohol, las drogas, entre otros. La práctica de los estilos de vida saludables establece de alguna manera el nivel de salud que se tiene y tendrá a futuro. Factores como la actividad laboral, los tiempos libres o de descanso, los factores de riesgo, el contacto con el medio ambiente, en el contexto cotidiano, determina en medida el proceso salud o enfermedad.

“Hablar de Salud es no sólo 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, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente”.

De este modo, los estilos de vida saludables se entienden como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”²⁰. De esta forma, “el término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales”.

Cabe resaltar que el cambio de estilo de vida saludable, es sumamente individual, cada quien pone la disposición para aplicar nuevas conductas, mantenerlas de una manera adecuada y ser constante.

La Organización Mundial de la Salud, recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los mayores. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano.

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

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.

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee4 la persona para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar

y comunitario.

En este sentido, el auto cuidado implica una racionalidad y una subjetividad que 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 cotidianeidad 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 humano equilibrados.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física, Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Para el Ministerio de Educación y Ciencia de España, la actividad física, “se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el

concepto de ejercicio físico.”

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

De acuerdo con esto es necesario que los niños y jóvenes de la Institución Educativa desarrollen en sus clases actividad física, ya que ayudan a disminuir los riesgos de enfermedades transmisibles o no transmisibles y a su vez protegen el organismo.

Cabe resaltar que la actividad física para que tenga un desarrollo óptimo en la salud debe ser habitual y equilibrada, las actividades llamadas de “fin de semana” no son lo suficientemente completas para estimular los diferentes órganos y sistemas. El ideal es comenzar a desarrollar un programa de ejercicios acorde con las necesidades de cada individuo ya sea para prevenir o para mejorar a futuro las condiciones, pero lo que no es apropiado es interrumpir y luego después de un tiempo volver a retomar, esto causa una serie de descompensaciones en el organismo del individuo produciendo una serie de transformaciones y contusiones que con el tiempo pueden llegar a ser

irremediable.

HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos son prácticas repetitivas de una persona que influyen en un cambio la forma de realizar las cosas. Es sumamente importante construir una serie de rutinas saludables desde la temprana edad (infancia), ya que desde esta edad es donde se adquiere más conocimiento, se absorbe más información que un adulto, y que una persona de la tercera edad, y esto genera una transformación para toda la vida.

Dentro de los hábitos saludables se encuentra el ejercicio físico, que es vital para mantener una calidad de vida deseable. De hecho, el no realizar una actividad física trae consecuencias, como la debilidad de la salud, consigo trae problemas arteriales, problemas respiratorios, cardíacos, que con la actividad física pueden llegar a mejorar de una manera notable.

En la actualidad, se pretende que una persona sana es aquella que disfruta de un bienestar completo, entrando en aspectos como, el físico, el psicológico, el social, y es en la infancia la etapa indicada donde se forman las conductas positivas o se terminan de dañar, afectando así la salud. Dentro de los hábitos saludables incluye la dejadez del cigarrillo, el consumo de alcohol, el consumo de drogas psicoactivas y donde se promueve la buena alimentación, hábitos

higiénicos adecuados, la práctica de alguna actividad deportiva.

Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT). Estas enfermedades, actualmente son las responsables del 60% todas las muertes a nivel mundial, y un 80% de estas muertes ocurren en países de ingresos bajos y medios como Colombia. Las ECNT son de larga duración y de progresión lenta. Más del 80% de las muertes por enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II y más de un tercio de los cánceres pueden ser prevenidos eliminando los factores de riesgo que estas enfermedades comparten como el consumo de tabaco, los malos hábitos alimentarios y la inactividad física, todos ellos prevenibles. El alimentarse adecuadamente, realizar actividad física, mantener un peso razonable, no consumir alcohol, ni consumir alimentos ricos en grasas y azúcares, son comportamientos positivos en un estilo de vida saludable, ya que mejorará el bienestar general en la disminución de riesgo de enfermedades.

Enseñar en los niños a temprana edad estimula la condición saludable a lo largo de toda la vida, para Rioja Salud es importante, “Desarrollar en ellos hábitos y costumbres sanos, que los valoren como aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que impidan la adquisición de un bienestar físico y mental, ayudará a lograr cumplir el objetivo de “vivir más,

vivir mejor” al evitar procesos patológicos desde su raíz, como las enfermedades cardiovasculares (ECV), aterosclerosis e hipertensión arterial, la ingesta calórica excesiva con obesidad, niveles elevados de colesterol, sedentarismo, hábito de fumar y beber alcohol.”

La nutrición es muy trascendental ya que es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Ya en el siglo IV antes de Cristo, el médico griego Hipócrates señaló la importancia de la alimentación como uno de los pilares básicos de nuestra salud, ya que ofrece a nuestro organismo todo lo que este necesita para funcionar correctamente. Por esta razón, tener una alimentación adecuada, la cantidad de la ingesta es sumamente importante. Ya que con una alimentación adecuada se previenen muchas enfermedades, ya sean cardiovasculares, respiratorias, otras como la osteoporosis, la obesidad entre otras.

Para tener más claro que es alimentarse sanamente, “los alimentos nos proporcionan la energía necesaria para saltar, correr, jugar, aprender, y crecer. Cada alimento contiene distintos nutrientes y nuestro cuerpo los necesita a todos. Por eso necesitamos comer alimentos diversos, en cantidades suficientes. Algunos alimentos los podemos comer todos los días y otros es mejor comerlos de vez en cuando. Podemos comer todos los días frutas,

verduras, cereales, granos integrales, pescado, pollo, carnes, y lácteos bajos en grasa. Los alimentos que contienen mucha grasa, azúcar o sal, como dulces, postres, chucherías o galguerías y gaseosas, se deben consumir solo de vez en cuando. Tomar mucha agua potable cada día es indispensable para alimentarnos sanamente”.

En Colombia, Según un estudio realizado por varias entidades, “El Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física Aprovechamiento del Tiempo Libre -COLDEPORTES- consciente del problema de Salud pública que representa la inactividad física, la alimentación inadecuada y el consumo de tabaco en la población colombiana, y la carga que esto representa a nivel social, cultural, educativo, psicológico, ambiental y económico, da respuesta a los llamados nacionales e internacionales de generar estrategias intersectoriales que conduzcan a cambios comportamentales relacionados con un estilo de vida.

Es importante resaltar que la práctica de la actividad física previene de una forma elevada las enfermedades degenerativas y crónicas, también brinda algunos beneficios como control del peso, de la grasa corporal, aumento de la masa corporal, su fuerza ayuda óptimamente al desarrollo de la flexibilidad, ayuda notablemente al sistema cardiaco, al consumo máximo de oxígeno, a la disminución de la frecuencia cardiaca, y esto influye radicalmente en la formación de la persona, en su estado anímico, en su disminución del estrés.

La actividad física tiene diferentes propósitos como; mejorar la condición física, mejorar la calidad de vida de las personas, ayudar a tener una salud prospera, y se debe tener claro que como toda actividad debe tener unos parámetros iniciales para su realización, como la frecuencia, la duración, la intensidad, ya sea individual o a nivel grupal, dependiendo las necesidades de la población. Para cualquier población es importante aumentar el nivel de la actividad física, no importa el contexto ni las poblaciones lo importante es generar conciencia y dejar una huella en la sociedad. Es de suma importancia impulsar en la escuela, la práctica de la actividad física, para que el estudiante y el profesor creen en su día a día una cultura de actividad física tengan la posibilidad de ejercitarse, ya sea por un deporte particular, por una actividad recreativa, por un juego, por una actividad recreativa, que ofrezca bienestar físico y psicológico, con el agrado y el gozo en la actividad.

La OMS establece que “se utiliza el equivalente metabólico, para expresar la intensidad de la actividad física de una persona en el momento de realizar un trabajo. Un MET es el costo energético de consumo de 1kcal/kg/h. Establece a su vez que el consumo calórico es 3 a 6 veces mayor se considera como una actividad cuya intensidad es moderada, y cuando es 6 veces mayor es una actividad vigorosa”.²⁴ más saludable, por ello se firma un Convenio Interadministrativo con el Ministerio de la Protección Social, con el objeto de desarrollar una estrategia conjunta de promoción de la actividad física a través del Sistema Nacional del Deporte con promoción de estilos de vida saludable y

prevención de las enfermedades crónicasno transmisibles”.

Los hábitos son procesos graduales, y se van adquiriendo a lo largo de la vida, mediante la repetición y su práctica respondiente. Los Hábitos alimenticios se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influye en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficiente para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Los hábitos de alimentación son modelos de consumo de alimentos que se van adaptando al cuerpo gradualmente. De acuerdo a los gustos. En este aspecto cada persona particularmente selecciona los alimentos que va a consumir, es allí donde se espera que sea de una forma responsable y segura para el organismo que genere una buena salud, incluya todos los grupos de alimentos, comer a las horas que corresponde y finalmente dedicar ese tiempo a alimentarse sin ninguna interrupción. La mejora de estos hábitos se desarrolla en las edades más tempranas, por eso es de suma importancia que desde la primera infancia se enseñe a los niños a consumir aquellos alimentos que favorecen un buen estado saludable.

HIGIENE CORPORAL

Tener buenos hábitos de aseo personal significa más que estar limpio: es reducirla propagación de enfermedades. Por esta razón, tener una buena higiene afecta la salud y el bienestar de los niños y de las personas con quienes estos pasan el día. También se puede definir la higiene corporal como el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Ésta cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud del individuo y la colectividad. Igualmente, la higiene corporal es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos.

Los niños pequeños que huelen mal o que parece que están sucios algunas veces sufren las burlas de otros niños, cosa que puede afectar su autoestima. Cuando los niños empiezan el día con el pelo, el cuerpo y la ropa limpia, tanto sus compañeros como sus proveedores de cuidados responden más positivamente.

Es importante pasar más tiempo practicando y enseñando a los niños pequeños buenos hábitos de aseo personal en casa y en el centro de cuidados infantiles. La mejor forma de que los niños aprendan estas buenas costumbres es incluyéndolas en la rutina diaria. Esto es responsabilidad de los adultos que cuidan de los niños hasta que ellos puedan hacerlo solos. A continuación, se

mencionan algunas de las cosas que se pueden hacer para ayudar a los niños a establecer buenas costumbres de higiene personal y para hacerles sentirse bien.

Medidas básicas en las diferentes zonas del cuerpo que requieren la aplicación de rutinas higiénicas se pueden establecer diferentes tipos de higiene:

HIGIENE DE LA PIEL

Se realiza para eliminar el polvo y otras sustancias, sudor y células descamadas y el mal olor, así como favorecer la transpiración, evitando focos de infección y consiguiendo una mejor aceptación social. Entre las diferentes modalidades de este tipo de higiene se encuentran las siguientes:

- La ducha: permite el arrastre de las sustancias y activa la circulación sanguínea.
- El baño: puede actuar como relajante corporal.
- El vapor: permite una limpieza en mayor profundidad, actuando, así como activador de la circulación sanguínea, principalmente si es acompañado de la ducha, como suele ocurrir al tomar una sauna.

HIGIENE DE LAS MANOS

Debemos prestar especial cuidado, ya que con ellas realizamos la mayor

parte de las actividades diarias. Es muy importante que:

Se laven bien antes de las comidas. Es el momento en que manipulamos nuestros alimentos y podríamos haber tocado una superficie contaminada o un animal y por lo tanto provocarnos una infección. Podemos utilizar un jabón en pastilla o líquido siempre que no dañe nuestra piel.

Es importante el cuidado de las uñas y su lavado con un cepillo especial, ya que bajo el pliegue de la uña se depositan restos de comida, tierra y todo tipo de suciedad, favoreciendo la proliferación de microorganismos. Además de estar limpias, las uñas de las manos han de ser cortadas con regularidad. Se deben cortar siguiendo la curvatura de la yema del dedo.

HIGIENE DE LOS PIES

La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido posiblemente el elemento más difundido en la higiene corporal, por el elevado riesgo de contraer enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física. Ello es debido a la escasa ventilación que existen en los mismos (dado que casi siempre van calzados) lo que condiciona secreciones y un aumento muy grande de la humedad, que permite una proliferación de gérmenes muy alta y, por tanto, la aparición de hongos.

Las normas de limpieza son similares a las de las manos, debiéndose de cuidar mucho el correcto secado (entre los dedos de los pies hay que prestar especial atención, ya que la humedad nos puede provocar la maceración de la piel y provocarnos heridas) y el cortar las uñas frecuentemente en forma recta. Así mismo, la limpieza de los pies debe ir acompañada del uso de calcetines y calzado. Los calcetines deben ser finos, preferiblemente de algodón, sin agujeros, costuras y nunca presionante. Deben ser cambiados siempre que se lavan los pies. El calzado debería ser flexible, ligero y permeable para que permita una buena circulación y transpiración.

HIGIENE DEL CABELLO

La higiene del cabello es importante para la eliminación de suciedad, el exceso de grasa y la caspa. Se recomienda el lavado al menos dos veces por semana con champú neutro, que debe realizarse con la yema de los dedos, sin utilizar las uñas, teniéndose que cuidar mucho el enjuagado del mismo.

La OMS establece que “las ENT afectan ya desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran casi el 80% de las muertes por ENT, 29 millones. Esto causa la mortalidad en todas las regiones excepto en África, pero según las estimaciones actuales en 2020 los mayores incrementos de la mortalidad por ENT corresponderán a ese continente. En los

países africanos, se prevé que las defunciones por ENT superarán la suma de las causadas por las enfermedades transmisibles y nutricionales y por la morbilidad materna y perinatal como causa más frecuente de muerte en 2030”

Las enfermedades crónicas no transmisibles afectan a todas las edades sin importar género, cultura, región, y cabe señalar que se ven más reflejadas en las poblaciones de edad avanzadas según la OMS prueban que más de 9 millones de las muertes atribuidas a las enfermedades no transmisibles, y que estas se producen en poblaciones menores de 60 años de edad; el 90% de estas muertes prematuras ocurren en países del tercer mundo.

La OMS advierte que “los niños, adultos y ancianos son los más vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las enfermedades no transmisibles, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo de tabaco o el uso nocivo del alcohol, a su vez las dietas malsanas, puede manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa sanguínea, hiperlipidemia, sobrepeso y obesidad, estos son calificados como factores de riesgo intermedios”.

Es de suma importancia resaltar que los factores de riesgo entre los que señala la OMS el tabaco que cobra casi 6 millones de vidas cada año (5,1 millones por el consumo directo de tabaco y 600 000 por la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra habrá aumentado hasta 8 millones -o el 10% del total anual de muertes- en 2030. Aproximadamente 3,2 millones de defunciones

anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente. Aproximadamente 1,7 millones de muertes se le atribuyen a un bajo consumo de frutas y verduras. La mitad de los 2,31 millones de muertes anuales por uso nocivo del alcohol se deben a ENT. En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo de ENT a nivel mundial es el aumento de la presión arterial (a lo que se atribuyen el 13% de las defunciones a nivel mundial), seguido por el consumo de tabaco (9%), el aumento de la glucosa sanguínea (6%), la inactividad física (6%), y el sobrepeso y la obesidad (5%).

En Colombia las enfermedades crónicas y algunos factores de riesgo asociados con estilos de vida ocupan el primer puesto entre las principales causas de enfermedades y muerte, sobrepasando incluso las causadas por la violencia y accidentes. Del total de muertes registradas en Colombia durante 1990 al año 2005 (según el DANE) la mortalidad por las enfermedades crónicas se incrementó, pasando del 59 al 62,2% mientras que la violencia y los accidentes representaron el 23,9% y las del grupo de las transmisibles, maternas, perinatales y de la nutrición el 11,3%. Dentro de la estructura de causas de morbimortalidad en la población general, las enfermedades del sistema circulatorio, principalmente la enfermedad isquémica del corazón, la enfermedad cerebro vascular y la hipertensión y sus complicaciones, ocupan el primer lugar, seguido de tumores, enfermedades pulmonares crónicas y enfermedades degenerativas osteoarticulares.

REFERENTES LEGALES.

El Proyecto “Formación de Estilos de Vida Saludable”, se soporta en la Constitución Política de Colombia (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95); La Ley 100 de 1993 Sistema de Seguridad Social; La Ley 115 de 1994 y/o Ley General de Educación, sus decretos y resoluciones reglamentarias; Ley 81 de 1995. Práctica del deporte; Ley 715 de 2001 Sistema General de Participaciones y la Ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente; Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia; Ley 1355 de 2009. Obesidad y enfermedad; Decreto 2771 Fomento de la actividad física y la recreación; Resoluciones 4288 de 1996 (PAB), la 3997 PPSSS de 1996, la 4210 de 1996, entre otras normas. Con la implementación de la Ley 100 de 1993, la población escolar fue identificada como el núcleo al cual debe dirigirse las acciones de promoción de salud y prevención de la enfermedad a través del Plan de Atención Básico (PAB) y el Plan Obligatorio de Salud (POS). 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. El Proyecto Educativo Institucional “Diamantino” (PEID), como Plan de Desarrollo y Carta de Navegación que señala el norte a los integrantes de la Comunidad Educativa, sustentado en los principios, valores y fines de la Educación Colombiana en cada uno de sus componentes y áreas de gestión escolar: Directiva, Curricular, Administrativa/Financiera y Comunidad.

ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO.

DIAGNOSTICO.

En el contexto de los grandes desequilibrios sociales que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, la aclimatación de problemas asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con la escases de alimentos entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia, son los factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de nuestro país, departamento y municipio. La Institución Educativa “El Diamante”, ubicada en el Centro Poblado El Diamante del Municipio de Pamplonita – Norte de Santander, atiende una población escolar cerca a los trecientos estudiantes en la sede principal y anexas en los niveles ciclos y grados de preescolar – transición, básica primaria y secundaria y la Educación Media Académica, además de los modelos educativos flexible de Escuela Nueva y la Educación de Jóvenes y Adultos “Proyecto Ser Humano”. La mayoría de los educandos provienes de familias ubicadas en los estratos 1 y 2. En el quehacer educativo de nuestra institución educativa, se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, problemas de salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros.

POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO.

Integrantes de la Comunidad Educativa de la Institución Educativa “El Diamante” del Municipio de Pamplonita, en especial los niños, niñas, adolescente y jóvenes matriculados en la sede principal Colegio El Diamante y sedes educativas anexas: El Volcán, Matagira, y las Isabeles.

METODOLOGÍA.

Se desarrollará con base en una metodología activa centrada en el enfoque de aprendizajes sociales y contextualizados en la realidad de nuestros estudiantes, sus viviendas, su ambiente natural, social y cultural, en relación con el manejo de alimentación, la nutrición, la higiene y la salud en general desde el hogar, el aula de clase y en articulación con Salud Pública Municipal y Departamental. El proceso a seguir para lograr participación y aprendizajes significativos contempla tres momentos metodológicos en el proceso enseñanza aprendizaje: La observación, como primer paso en el aprendizaje; la comprensión a partir de la información generada en la observación con pregunta problematizadoras y la acción para desarrollar destrezas, habilidades y actitudes (crear hábitos) de Estilos de Vida Saludable. Con base en lo anterior se implementará una metodología de edu-comunicación, es decir se utilizarán las herramientas educativas con un enfoque comunicacional a partir de las TIC'S, y se manejarán tres momentos, establecidos de la siguiente manera:

1. Observando, comunicando:

Se utilizará la observación participante como índice interactivo para observar un antes y un después, con el fin de visualizar los beneficios a corto y largo plazo sobre los hábitos de vida saludable, y, comunicar lo aprendido al entorno escolar y familiar.

2. Nuestra red social:

Por medio de las redes sociales de los estudiantes y docentes de la institución diamantina se compartirá ejercicios, actividades, videos, imágenes, 'memes' realizados por los participantes del proyecto en hábitos de vida saludable.

3. Fundamentación:

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.

El trabajo colaborativo que van a desarrollar los maestros y los niños, para así generar un impacto en las tres poblaciones ayudándose mutuamente.

Una de las herramientas del trabajo colaborativo es el trabajo en grupo, herramienta que se desea aplicar con el fin de desarrollar un aprendizaje significativo.

TRABAJO COLABORATIVO

El trabajo colaborativo en esta propuesta didáctica, como su definición lo dice es una estrategia de enseñanza-aprendizaje donde se organizan pequeños grupos de trabajo, pero no es igual a trabajo en grupo ya que en el trabajo en grupo hay un líder del tema a trabajar y este organiza el grupo, a comparación del trabajo colaborativo lo que desea es que todos sean líderes para que se responsabilicen del trabajo y/o aprendizaje.

El trabajo colaborativo es trabajo en grupo. El trabajo en grupo no es trabajo colaborativo.

- El tutor no es la fuente de información.
- Según las metas, cada participante recibe un conjunto de materiales o una parte del conjunto.
- Es necesaria una alta interacción entre los participantes.
- Los participantes interactúan y todos deben contribuir al éxito de la actividad.
- Hay interdependencia entre los miembros del grupo para realizar una tarea.
- Las tareas están diseñadas para exigir colaboración por encima de la competición (las más idóneas son tareas complejas y con necesidad de pensamiento creativo y divergente).⁴⁰

CONSTRUCTIVISMO Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Esta propuesta didáctica también trabaja por medio del constructivismo, como a continuación lo define Abbott, en el artículo de Marian geles Payer.

“El constructivismo sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. Unapersona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado podemos decir que el aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, porel contrario, es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de sus experiencias”.

Gracias a esta definición esta propuesta se basa en el constructivismo y aprendizaje significativo para que el estudiante tenga un nuevo aprendizaje y comience a tener experiencias significativas de los hábitos, y debe por medio de los adultos, los cuales ya tienen un aprendizaje y/o experiencia de sus hábitos saludables de vida que influyen en su vida seguir aplicando estos hábitos con el fin de tener una vida sana al transcurrir de los años. “Ausubel plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitivaprevia que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo

posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización”

ASIGNACIÓN DE TAREAS

Las tareas encomendadas a los alumnos pueden tener tres formas diferentes, bien una única tarea para toda la clase, o bien una serie de tareas encadenadas para toda la clase, o también una serie de tareas dentro de una misma actividad que son causa del análisis de las partes de la materia de enseñanza con distintos grados de dificultad, lo que permite una mayor individualización desde el punto de vista del rendimiento. Las series de tareas pueden estar basadas en medidas cuantitativas o cualitativas. Finalmente, hemos de indicar que el estilo de asignación de tareas permite su organización tanto en el nivel masivo como en el individual, si bien precisa de la madurez de los alumnos dado su grado de autonomía en el trabajo.

CONTENIDOS.

Los contenidos de esta propuesta están enfatizados en los objetivos propuestos y según se realizará las sesiones de aplicación para los profesores, padres de familia y los niños. Entonces los contenidos quedan organizados de la siguiente manera:

Fase de exploración y diagnóstico de los profesores

- Toma de peso, altura, edad a los niños
- Charla a niños sobre hábitos de vida saludable.
- Envío folleto a casa para los niños adjunto en el cuaderno
- Charla para profesores sobre los buenos hábitos de vida saludable y comollevarlo a los niños
- Realización de carteles con los diferentes hábitos de vida saludables
- Observar el video (promoviendo hábitos de vida saludable) y ver fotografías que den cuenta de la importancia de la actividad física desde temprana edad y de los buenos hábitos alimenticios
- Jornada Lúdica, por Medio de Talleres Aplicativos (Evaluación del Proceso por medio de video)
- Aplicación de encuestas a niños (evaluación final de la aplicación).
- Reflexión con niños y profesores haciendo una retroalimentación de

todo el proceso de aplicación

Concepto de vida; de derechos y deberes; de nutrición, alimentación, dieta alimentaria; salud higiene personal, los valores, la educación, las costumbres y los buenos modales, los hábitos, la enfermedad y su prevención; que son los estilos de vida saludable, la alimentación balanceada en el desayuno, almuerzo, media mañana y comida saludable, la digestión; la actividad física, la recreación y el deporte; la utilización del tiempo libre; la convivencia y la salud mental; la calidad de vida, el cuidado del medio ambiente; Prevención del Riesgo y el Autocuidado, entre otros

EVALUACION.

Se llevará a cabo en tres momentos al iniciar, diagnóstica y de presaberes que tienen los estudiantes sobre los alimentos, higiene, hábitos y estilos de vida saludables; durante el desarrollo de actividades académicas y lúdicas y la final para valorar los progresos individuales de los estudiantes y los progresos colectivos de la familia y la sociedad en la construcción de una cultura alimentaria sana y saludable.

RECURSOS

HUMANOS.

- Rector
- Consejo Directivo.
- Consejo Académico.
- Docente Líder del Proyecto y docentes de aula.
- Estudiantes de la Institución Educativa “El Diamante”.
- Padres de Familia.
- Equipo interdisciplinario del municipio de Pamplonita: Salud Pública y Comisaría de Familia.
- Invitados de las Universidades.

FISICOS.

- Aulas de clase del colegio y de las sedes educativas anexas.
- Sala de audiovisuales y de Tecnología e Informática.

- Restaurante Escolar.
- Carteleras.
- Campos recreativos y deportivos de la institución educativa.
- Balones y de más implemos deportivos que se necesiten.
- Juegos tradicionales.

TÉCNICOS.

- Computadores
- Video Beam
- Micrófono
- Sonido
- Música.

FINANCIEROS

- Asignados de los recursos de gratuidad y del sistema general de Participación que llegan al municipio. SGP

CONCLUSIONES.

1. Con la formulación y desarrollo del Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable en nuestra institución educativa, se busca contribuir significativamente con la formación integral de los estudiantes “Diamantinos”, el Mejoramiento continuo de la Calidad Educativa y elevar el nivel de la Calidad de Vida de los estudiantes y demás integrantes de la Comunidad Educativa.
2. Desarrollar aprendizajes significativos y críticos que permitan a los estudiantes “Diamantinos” desde el preescolar – transición hasta undécimo presentar alternativas de solución a sus problemas y a satisfacer sus necesidades educativas en todos los aspectos con la orientación y asesoría de sus docentes y padres de familia.
3. Gestionar programas de información y capacitación para estudiantes, docentes y padres de familia en los Estilos de Vida Saludable.
4. Anualmente elaborar y ejecutar el Plan Operático, por periodos académicos, con actividades académicas y lúdicas, asignado los responsables, recursos y su evaluación formativa.
5. Articular la ejecución del presente proyecto con las autoridades educativas, universidades, salud pública a nivel municipal y departamental y la Comisaria de Familia DEL Municipio de Pamplonita.

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 Republica de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.
6. Documentos del Ministerio de Salud y de la Protección Social de Colombia.
7. Proyecto Educativo Institucional "Diamantino". PEID.
8. Consulta web, página del Ministerio de Educación.
<http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>
9. Programa de Naciones Unidas. Informes Mundiales de Desarrollo Humano. En:
[http://indh.pnud.org.co/pagina.plx?pg=AD Informes Mundiales&mlat=1](http://indh.pnud.org.co/pagina.plx?pg=AD+Informes+Mundiales&mlat=1)
10. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable
11. Graybie, A. M. y Smith, K. S. (2014). Psicobiología de los hábitos. Investigación y Ciencia, 455, ago, 16-21.
12. Ofelia Tobón C. y Consuelo Ospina G. en su libro Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo en salud. Universidad de Caldas, centro editorial, 2004.

13. Glosario psicoanalítico. Fuente:

<http://www.drogaconsulta.com.ar/marcosglosario.html>

Habilidades para una vida saludable

Moreiras O, Cuadrado C. Hábitos alimentarios. Tojo, Barcelona, 2001.

Ortiz A. S, Vázquez V, Montes M. La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estud Soc* 2005; 13: 8-25.

RODRIGUEZ CETINA, A. Impacto de las políticas alimentarias en la localidad 10 Engativa. Bogotá. 2008. 11p. Trabajo de investigación (Administrador público). Escuela Superior de administración pública ESAP. Facultad de derecho Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, V Feria y II Congreso Internacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Octubre de 2007

Salvador, T y otros. Guías para las administraciones educativas y sanitarias. Educación, Política Social y Deporte (Centro de Innovación y Documentación Educativa, CIDE) y Ministerio de Sanidad y Consumo (Dirección General de Salud Pública). España. 2008.

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DISTRITAL. ABC sobre la nueva forma de contratación del suministro de refrigerios escolares. Bogotá. 2012

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA, Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia, p. 11.

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, nutricional y de actividad física. [en línea]. Disponible desde Internet en:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Tomo 1. Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física. 2011. p.7.

Riojasalud.es. Hábitos saludables en la infancia, disponible desde internet, en: <http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatria/1951-habitos-saludables-en-la-infancia>

ORTIN, Víctor, O Gil. Villegas, F La higiene corporal y su aplicación didáctica a través de juegos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - Nº 143 - Abril de 2010

DIAZ GUZMAN, MC. Obesidad y autoestima. España. 2008. P2

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Suiza. 2010.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. España. P 75

Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Tomo 1. Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física. 2011.

Gómez C, De Cos A. I. Nutrición en atención primaria. Novartis, España, 2001.

Pinto A, Carbajal A. La dieta equilibrada, prudente o saludable. Instituto de Salud Pública, Madrid, 2003

Lozano M. C. Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española.

Universidad Complutense de Madrid, España, 2003.

Abbott, J. & Ryan, T. (1999). Constructing knowledge, reconstructing schooling. *Educational Leadership*, P57

⁴²AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. 2º Ed. TRILLAS. México

CONTRERAS JORDÁN, O. *Didáctica de la Educación Física – Un enfoque constructivista*. España. 1998. P 283.

Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa. Enfermedades crónicas no transmisibles. [en línea]. Disponible desde Internet en:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/index.html>. 2015

PLAN DE ACCION

Actividad	Objetivo	Indicador	Estrategia	Recursos	Responsable	Fecha (2024)	Evaluación
Charlas sobre dieta saludable (desayuno, almuerzo, cena y lonchera)	Estimular en los estudiantes y padres de familia los hábitos alimenticios que favorecen su salud.	Número de charlas o acciones realizadas en clases de ciencias naturales con estudiantes.	Realizar actividades lúdicas como juegos, videos, preparación de alimentos u otras, con los estudiantes de los diferentes grados, para motivar los estilos de vida saludable en la alimentación diaria. Realización de charla con padres de familia en la reunión de entrega de informes académicos.	Libreta de apuntes Papel Frutas y verduras Video beam Tablero	Docentes de titulares de sección primaria Docentes de área Manipuladoras restaurante escolar Administrador de la caseta escolar	Febrero-abril	Formato
El cuidado del medio ambiente	Orientar a la comunidad educativa sobre los beneficios que se obtienen mediante el cuidado y	Número de charlas	Realizar actividades lúdicas como juegos, carteleras, observación del agua y del medio ambiente, videos,	Libreta de apuntes Papel Semillas y plantas Bolsas Tierra	Docentes de titulares de sección primaria Docentes de área Docentes de ciencias naturales Administrador de la caseta escolar	Febrero – marzo	Formato

	conservación del medio ambiente.		siembra de semillas o sembrado de plantas, con los estudiantes de los diferentes grados, para motivar el cuidado del medio ambiente. Realización de charla con padres de familia en la reunión de entrega de informes académicos.	Abono Agua Video beam Tablero	Directivos docentes Administrativos		
Campaña sobre salud bucal y aseo personal.	Ofrecer a la comunidad escolar sobre los hábitos saludables en la buena higiene oral.	Número de campañas	Campaña de higiene oral por parte del centro de salud del municipio de pamplonita.	Pasta dental Cepillo Seda dental Flúor	Docentes de titulares de sección primaria Docentes de área Docentes de ciencias naturales Directivos docentes Administrativos Funcionarios de salud del municipio	Abril - mayo - junio	Formato
Charla sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo adolescente	Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo no deseado en adolescentes.	Número de capacitaciones	Capacitación a estudiantes, docentes y padres de familia, sobre la prevención del consumo de las sustancias	Libreta de apuntes Papel Video-beam Tablero	Docentes de titulares de sección primaria Docentes de área Docentes de ciencias naturales Escuela de padres Directivos docentes	Abril - mayo - junio	Formato

			psicoactivas, el embarazo a temprana edad por parte del psicólogo del municipio.		Administrativos Funcionarios de salud del municipio		
Minitorneo en los diferentes deportes enfocado a primaria y secundaria.	Fomentar el deporte, la recreación y la integración como hábito de vida saludable.	Número de campeonatos o encuentros deportivos y/o recreativos.	Realización de encuentros deportivos en los que participen los niños de primaria y los jóvenes de secundaria tanto femenino como masculino y mixto, que permita la interacción y el sano esparcimiento.	Balones Aros Cuerdas Costales Palos Silbato	Docentes de titulares de sección primaria Docentes de área Directivos docentes Administrativos	Julio-noviembre	Formato
Convivencia sana y saludable	Realizar charlas que conduzcan al mejoramiento de la salud mental y permita la convivencia sana y saludable en los diferentes entornos.	Número de charlas	Realización de charlas que conduzcan a la reflexión, revisión de las prácticas familiares y mejoramiento de la salud mental que permita la convivencia y la paz.	Libreta de apuntes Papel Video-beam Tablero	Sicológicos, que permita el mejoramiento de la salud mental y permita la convivencia sana y saludable en los diferentes entornos.	Octubre - noviembre	Formato
OBSERVACIONES							

