



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

2024

Corregimiento La Carrera – Municipio CÁCHIRA, Norte de Santander
Informes al Email: ier_lacarrera@sednortedesantander.gov.co



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



INTRODUCCIÓN

La salud se considera como uno de los factores indispensables en la calidad de vida de las personas, de ahí el interés por indagar sobre los factores que influyen en la reducción de los niveles de mortalidad.

Los estilos de vida, se traducen en comportamientos y son las principales herramientas para controlar y mejorar la salud adquiridas a través del aprendizaje. A su vez, de las experiencias diarias.

Una de las conclusiones es que la salud es compromiso de todos, resultado de los cuidados que se dispensan así mismo y a los demás; es por eso que el gran reto es la promoción y dinamización de un cambio cultural que le permita a las personas vivir de manera más sana optando por prevenir antes que curar.

La cátedra de salud pública en aras de ir promoviendo progresivamente la construcción de una cultura saludable está centrada en la educación de niños-niñas y adolescentes; asegurando la formación de las futuras generaciones, mediante el desarrollo de habilidades prácticas de salud que deben reforzarse en el hogar e instituciones educativas.

Según (MINSALUD, 2013). Con el ánimo de promover hábitos y estilos de vida saludable, el Ministerio de Salud y Protección Social adelanta acciones para el fomento de la actividad física, alimentación saludable y el control del consumo de tabaco, de esta manera se busca promover estilos de vida saludables y reducir los factores de riesgo de obesidad y de las enfermedades no transmisibles.

La adopción de hábitos y estilos de vida saludables es esencial para los estudiantes, ya que no solo influye en su rendimiento académico, sino también en su bienestar general. Durante esta etapa de la vida, los jóvenes enfrentan múltiples desafíos, desde el estrés académico hasta la falta de tiempo para el autocuidado. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023). una alimentación adecuada y la



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



actividad física regular son pilares que contribuyen a un mejor estado físico y mental, lo que puede traducirse en un mejor desempeño académico.

La salud nutricional, alimentos y bebidas busca la promoción de una alimentación balanceada y saludable y las acciones para garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad en el curso de la vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión intersectorial de la seguridad alimentaria y nutricional con perspectiva territorial.

Por lo tanto, fomentar un estilo de vida saludable en los estudiantes es una estrategia clave para promover no solo su salud física, sino también su rendimiento académico y su bienestar emocional. Es esencial que las instituciones educativas implementen programas que apoyen la salud integral de los estudiantes, creando un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal.





INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



REFERENTES CONTEXTUALES.

NOMBRE: INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA CARRERA.

UBICACIÓN: DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER.

MUNICIPIO: CÁCHIRA.

CORREGIMIENTO: LA CARRERA.

ZONA: RURAL

DIRECCIÓN:

SEDE: PRINCIPAL.

CARÁCTER: OFICIAL

JORNADA: COMPLETA

CALENDARIO: A

NIVELES: PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA Y MEDIA

RECTOR: ALEXIS FABIÁN VERDE





INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

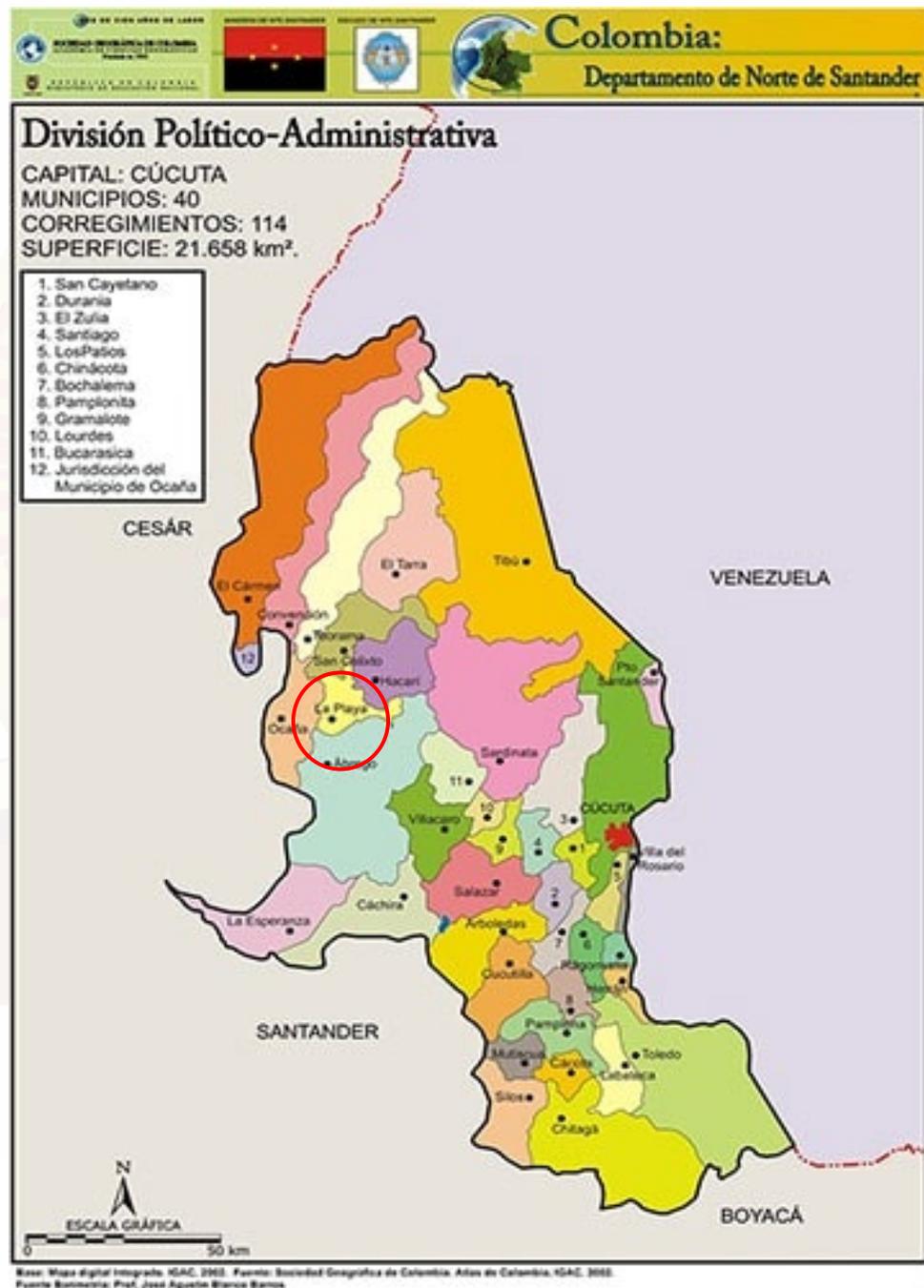
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



UBICACIÓN GEOGRÁFICA

Tomado De Mapa Político Norte De Santander: <https://acortar.link/xPvGgQ>



Corregimiento La Carrera – Municipio CÁCHIRA, Norte de Santander
Informes al Email: ier_lacarrera@sednortedesantander.gov.co



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En la Institución Educativa Rural La Carrera, se ha observado una preocupante tendencia entre los estudiantes lo cual permite identificar diversos factores que afectan física y emocionalmente el bienestar de los estudiantes.

En primer lugar, esta evitar un aumento de obesidad y enfermedades crónicas entre los jóvenes, impulsado por una alimentación inadecuada y el sedentarismo. Muchos estudiantes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física, lo que no solo afecta su salud física, sino también su bienestar emocional y mental.

Además, existe una falta de educación nutricional adecuada en el currículo escolar, lo que limita la capacidad de los jóvenes para tomar decisiones informadas sobre su alimentación. Este problema se ve agravado por influencias externas, como la publicidad de alimentos poco saludables como la comida chatarra, snacks, dulces etc., como también y la presión social que dificultan la adopción de hábitos saludables.

El entorno escolar también puede ser estresante, lo que contribuye a problemas de salud mental, llevando a algunos estudiantes a adoptar comportamientos poco saludables como mecanismo de defensa y afrontamiento. Por último, la falta de apoyo por parte de la familia y la comunidad impide que los esfuerzos por fomentar estilos de vida saludables y el aprovechamiento del tiempo libre, tengan un impacto duradero debido a que la mayoría de los estudiantes no pueden acceder a programas como escuelas de formación deportiva, música, entrenamientos orientados por el profesor de Ed física, banda marcial y otras más debido a que se llevan a cabo en horas extracurriculares y además viven en zonas rurales muy distantes de centro poblado

En conjunto, estos factores evidencian la urgente necesidad de un proyecto integral que promueva estilos de vida saludables en las instituciones educativas, capacitando a estudiantes y comunidades para mejorar su bienestar general.



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, el incremento de enfermedades no transmisibles (ENT), como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales, se ha convertido en un desafío no solo a nivel regional sino también a nivel nacional e internacional ya que según (OMS, 2018). «Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud» (14) fue adoptada en 2004 por la Asamblea Mundial de la Salud. En ella se hace un llamamiento a los gobiernos, la OMS, los asociados internacionales, el sector privado y la sociedad civil para que actúen a nivel mundial, regional y local con el fin de promover la alimentación sana y la actividad física.

La Organización Mundial de la Salud reporta que más del 70% de las muertes a nivel mundial son causadas por enfermedades no transmisibles (ENT) las cuales matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 74% de todas las muertes en el mundo.

Las enfermedades cardiovasculares suponen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones de personas cada año), seguidas del cáncer (9,3 millones), las enfermedades respiratorias crónicas (4,1 millones) y la diabetes (2,0 millones, incluidos los fallecimientos por nefropatía diabética).

El consumo de tabaco, la inactividad física, el consumo nocivo del alcohol, una alimentación poco saludable y la contaminación atmosférica son factores que incrementan el riesgo de fallecer por una ENT.

La detección, cribado y tratamiento de las ENT, así como los cuidados paliativos, son componentes clave de la respuesta a las ENT. (OMS, 2023).

La evidencia sugiere que hábitos como una alimentación adecuada, la práctica regular de actividad física y la gestión del estrés son fundamentales para la prevención de estas condiciones. Los cambios en la dieta y el aumento de la actividad física pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón en un 30-50%. Además, indica



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



que mantener un peso saludable y realizar ejercicio regularmente no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, reduciendo la ansiedad y la depresión.

Por ello es necesario implementar un proyecto que encamine estos estilos de vida saludable que nos permitirán crear una conciencia en cada uno de los estudiantes y en la sociedad, de la importancia de una buena alimentación, la actividad física y aprovechamiento del tiempo libre donde se adopten buenas prácticas de higiene hábitos saludables a largo plazo. La inclusión de actividades grupales también fomentará un sentido de comunidad y apoyo mutuo, lo que es fundamental para adquirir ciertos beneficios como:

- la Salud Física: Aumento de la actividad física y mejora de la alimentación.
- Bienestar Mental: Reducción de síntomas de ansiedad y depresión.
- Cohesión Comunitaria: Fomento de un ambiente de apoyo y motivación.
- El enfoque de Escuelas Saludables es una estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar que se desprende de las políticas públicas establecidas en el país en materia de aseguramiento de los derechos a la salud y la educación de la infancia y adolescencia en la perspectiva de desarrollo humano sostenible.



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



OBJETIVO GENERAL

Fomentar un cambio positivo en la salud y el bienestar de la comunidad educativa mediante la implementación integral de estilos de vida saludables que eduque, inspire y oriente a los estudiantes y comunidad a adoptar hábitos sostenibles de alimentación, actividad física y manejo del estrés, promoviendo una vida más activa y equilibrada que mejoren sus condiciones.





INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Implementar talleres mensuales sobre nutrición para educar a los participantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada, con el apoyo del PAE para incluir en su dieta más frutas y verduras en las próximas cuatro semanas.
2. Fomentar la práctica regular de actividad física mediante la organización de eventos deportivos, culturales y artísticos que promuevan la actividad física en la institución Educativa.
3. Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
4. Generar espacios de diálogo con la Institución Educativa Rural La Carrera para que los hábitos de vida saludable que se enseñan en la institución educativa, sean replicados en el hogar, la familia y los comunicadores de la salud pública.
5. Promover e inculcar en los niños y niñas de la Institución Educativa Rural La Carrera, el uso de buenos hábitos de aseo e higiene personal, buscando el bienestar físico, mental y espiritual.
6. Inculcar en las estudiantes buenas prácticas de aprovechamiento del tiempo libre, para evitar el consumo de sustancias psicoactivas.

MARCO LEGAL

Constitución Política de Colombia, 1991:

Los siguientes artículos establece:



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



Artículo 44: “Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

Artículo 47: El Estado adelantará una política de previsión, rehabilitación e integración social para los disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos, a quienes se prestará la atención especializada que requieran.

Artículo 49: La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Artículo 52: 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”. (Constitución Política de Colombia, 1991).

Ley 2120 de 30 de julio de 2021.

Artículo 3: Según (Congreso Col, 2021) establece que “Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) también conocidas como enfermedades crónicas, son las que no se transmiten de persona a persona; son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta, estas resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. En ocasiones, las ENT tienen su origen en factores biológicos inevitables, pero a menudo son causadas por ciertos hábitos como el consumo de tabaco, el consumo excesivo de alcohol, la falta de una alimentación saludable y de actividad física.” (Ley 2130, 2021).

Ley 181 de enero 18 de 1995. (Ley 181, 1995).



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



Artículo 1. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 3: Establece los objetivos rectores que debe tener en cuenta el Estado para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, dentro de los que se encuentran. “6. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico. 7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia”.

Artículo 46: de la Ley 181 de 1991 creó el Sistema Nacional del Deporte, definido como el “(...) conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física”, a su turno, el artículo 47 de la mencionada Ley dispone que dicho Sistema “(...) tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos”



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



Artículo 48: de la Ley 181 de 1995 establece que son objetivos del Sistema Nacional del Deporte, entre otros: “1. Establecer los mecanismos que permitan el fomento, masificación, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre mediante la integración funcional de los organismos, procesos, actividades y recursos de este sistema.” y “3. Establecer un conjunto normativo armónico que, en desarrollo de la presente Ley, regule el fomento, masificación, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y los mecanismos para controlar y vigilar su cumplimiento”.

Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia. (Ley 1098, 2006).

Artículo 1: Finalidad. Este Código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalcerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 17: Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente.

Ley 1955 de 2019, del Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2018 - 2022 “Pacto por Colombia, Pacto por la Equidad” (Ley 1955, 2019).

Hacen parte integral del Plan aprobado que establece que, la política deportiva tendrá como objetivo aumentar la cobertura de la población que accede a la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Para esto, se requiere fortalecer a Coldeportes (hoy Ministerio del Deporte) como órgano rector del sector, a partir de una mejor articulación con los demás organismos que conforman el Sistema



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



Nacional del Deporte, los cuales enfocarán sus esfuerzos en el desarrollo e implementación de actividades de recreación y valoración de lo lúdico, como estrategias que aporten a una formación integral de los individuos. Así mismo, se continuará con el desarrollo de estrategias que permitan un óptimo desempeño de los deportistas de alto rendimiento, buscando que estos sean competidores integrales con posibilidades de profesionalización en lo deportivo y en lo académico”.





INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



MARCO CONCEPTUAL

De acuerdo a (MinProtección, 2015, pág. 40) En 1995 la Organización Mundial de la Salud (OMS) convocó un Comité de Expertos sobre Educación y Promoción de la Salud Escolar, con la finalidad de formular recomendaciones sobre las medidas políticas y de acción necesarias (en los ámbitos internacional, nacional y local) para ayudar a las escuelas a convertirse en instituciones promotoras de la salud. Con base en dichas recomendaciones, ese mismo año la OMS hizo el lanzamiento formal de la Iniciativa Mundial de Salud Escolar20, contribuyendo así a una mayor visibilidad de los programas de salud escolar en todas las regiones del mundo.

En este sentido, el proyecto de Promoción de estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por la Institución Educativa Rural La Carrera en búsqueda de condiciones pedagógicas, para la apropiación de conocimientos, valores y prácticas esenciales en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad de la comunidad educativa, desde la articulación de los sectores salud, educación y Bienestar y como componente pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI). Se busca integrar políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia, 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, sino para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana, como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.

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

1. Componente pedagógico: se propone a partir de una concepción de educación para la salud que involucre conocimientos actualizados, estilos de vida saludables a nivel



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



individual y colectivo y construcción de habilidades para una sana convivencia pacífica, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica.

2. El PEI: como un proceso de desarrollo humano e institucional flexible y participativo, que integran intencionalidades y acciones institucionales orientadas primordialmente al mejoramiento de la calidad de vida de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
3. Entornos saludables: Acondicionamiento de los recursos estructurales y ambientales de la institución para la generación de entornos de aprendizaje propicios para una adecuada interacción entre educandos y sus diferentes ámbitos de desenvolvimiento que el libre desarrollo de la personalidad, las relaciones armónicas y los cuidados de sus entornos vitales.
4. Integración crítica de las TIC como dispositivos mediáticos del aprendizaje, que garanticen entornos interactivos en red, propicios para la adquisición y apropiación de conocimientos, de expresión y de contacto con otros actores y experiencias pedagógicas
5. Prevención en salud: en coordinación interinstitucional con la Secretaría Municipal de salud, universidades, se contemplan acciones preventivas en torno a las 'problemáticas de salud de mayor frecuencia en la comunidad educativa.

Es así como, con la realización de este proyecto, la institución Educativa Rural La Carrera 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 jóvenes que constituyen la razón de ser de la institución, como promoción de hábitos y estilos de vida saludables, con fundamento en los lineamientos generales establecidos por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación Nacional.

Mediante acciones coordinadas en los ámbitos nacional, territorial y escolar, la Estrategia EVS se implementa en los diferentes establecimientos educativos del



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



territorio nacional. Su objetivo es promover el bienestar en las comunidades educativas desde el ejercicio de la ciudadanía y el desarrollo socioemocional a través de: alimentación saludable, prevención de ENT, prácticas de higiene y actividad física.





INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA
DANE: 254128001427
NIT 900201752-8
Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



CONTENIDOS TEMÁTICOS POR GRADOS.

Los ejes curriculares que comprende esta cátedra son seis líneas de acción prioritarias definidos en la Ley 715 del 2001 y la circular 018 del 2004 del Ministerio de la Protección Social y que son de manejo práctico con los niños, niñas y adolescentes dominados así:

1. Enfermedades inmunoprevenibles y prevalentes de la infancia.
2. Salud sexual y reproductiva.
3. Salud ambiental.
4. Estilos de vida saludable para la prevención de enfermedades crónicas.
5. Nutrición y alimentación.
6. Salud mental.

Cada uno de los ejes curriculares se distribuyen por medio de talleres que tienen como fin el trabajo activo, colectivo, creativo, vivencial, concreto y sistemático desde preescolar hasta grado 11°.

Temática Grado Transición:

- ✓ Enfermedades de la infancia
- ✓ Salud sexual y reproductiva
- ✓ Salud ambiental
- ✓ Estilo de vida saludable.

Temática Grado Primero:

- ✓ Enfermedades de la infancia
- ✓ Salud sexual y reproductiva
- ✓ Salud ambiental
- ✓ Estilo de vida saludable



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



Temática Grado Segundo:

- ✓ Enfermedades de la infancia
- ✓ Salud sexual y reproductiva
- ✓ Salud ambiental
- ✓ Estilo de vida saludable

Temática Grado Tercero:

- ✓ Enfermedades de la infancia
- ✓ Salud sexual y reproductiva
- ✓ Salud ambiental
- ✓ Estilo de vida saludable

Temática Grado Cuarto:

- ✓ Salud sexual y reproductiva
- ✓ Salud ambiental
- ✓ Nutrición
- ✓ Salud mental

Temática Grado Quinto:

- Salud sexual y reproductiva
- Salud ambiental
- Nutrición
- Salud mental

Temática Grado Sexto:

- ✓ Salud sexual y reproductiva
- ✓ Salud ambiental
- ✓ Nutrición



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



- ✓ Salud mental

Temática Grado Séptimo:

- ✓ Salud sexual y reproductiva
- ✓ Salud ambiental
- ✓ Nutrición
- ✓ Salud mental

Temática Grado Octavo:

- ✓ Salud sexual y reproductiva
- ✓ Salud ambiental
- ✓ Nutrición
- ✓ Salud mental

Temática Grado Noveno:

- ✓ Salud sexual y reproductiva
- ✓ Salud ambiental
- ✓ Nutrición
- ✓ Salud mental

Temática Grado Decimo:

- ✓ Derechos sexuales y reproductivos y su transgresión
- ✓ Violencia sexual entre la pareja
- ✓ Expresión saludable de afecto con la pareja
- ✓ Amor, celos, posesión y dependencias
- ✓ Métodos anticonceptivos.

Temática Grado Undécimo:

Corregimiento La Carrera – Municipio Cáchira, Norte de Santander
Informes al Email: ier_lacarrera@sednortedesantander.gov.co



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



- ✓ Equidad de género en la familia, pareja entre otros.
- ✓ El sentido de formar parejas
- ✓ Compromiso afectivo.
- ✓ El proyecto de vida y la sexualidad
- ✓ Prostitución y promiscuidad.

Habilidades Para Una Vida Saludable

Autoestima: conjunto de creencias, opiniones y visiones sobre las capacidades y destrezas personales. Se construye a lo largo de la vida y es el resultado de la historia individual y colectiva (11).

Autocuidado: habilidad para proteger la salud de sí mismo. Parte de hábitos, prácticas, creencias, actitudes y conocimientos que aprenden las personas y les permite la construcción de alternativas, motivaciones, acciones y toma de decisiones en pro de su bienestar (5,6).

Empatía: capacidad de ponerse en el lugar del otro que permite comprender el estado emocional y sentir lo que la otra persona siente. Se reconocen los deseos, pensamientos, gustos y proyectos de vida y se tejen relaciones equitativas y de cooperación entre las personas (12).



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



Comunicación asertiva: habilidad que permite manifestar abiertamente, con comodidad y libertad, pensamientos, sentimientos y emociones. Al aprender a comunicarse de manera asertiva las personas reconocen al otro como un interlocutor válido, merecedor de respeto; valoran y aceptan las diferencias; escuchan con atención

sin emitir juicios de valor, y aprenden a ser más seguras de sí mismas (13).

Inteligencia emocional: habilidad de reconocer, comprender y regular las emociones para promover el bienestar individual y colectivo, manejar de forma adecuada

las relaciones con otras personas y hacer frente a las situaciones difíciles que se presentan

a lo largo del curso de vida (14).

Toma de decisiones: capacidad de elegir entre dos o más posibilidades y asumir una postura sobre esa decisión reconociendo que trae consigo consecuencias en el corto,

mediano o largo plazo y requiere de compromiso y responsabilidad (15)

Negociación pacífica de conflictos o diferencias: permite enfrentar desacuerdos de manera tranquila, posibilita que los consensos obtenidos satisfagan los intereses de todos y propicia la sana convivencia, las relaciones armoniosas, la participación democrática y la paz (5, 6).

Resiliencia: capacidad de superar las situaciones traumáticas y eventos negativos adaptándose de forma positiva a contextos difíciles o de riesgo. Para desarrollar esta capacidad las personas deben tener en cuenta las propias fortalezas, sacar lo mejor de sí,

centrarse en lo positivo y encontrar refugio en su red de apoyo (16).



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



Pensamiento creativo: permite generar ideas nuevas, buscar posibilidades y analizar

alternativas novedosas frente a situaciones complejas. Por medio de este pensamiento

se pueden producir propuestas, establecer objetivos, evaluar prioridades y generar alternativas frente a los problemas de la vida cotidiana (5, 6).

Pensamiento crítico: habilidad que permite reflexionar, racionalizar e interpretar para crear nuevos conocimientos y pensamientos, afianzar la independencia y autonomía

y fortalecer valores como el compromiso y la responsabilidad (17).

Humor: capacidad para experimentar o estimular reacciones como la risa. Es una virtud que fomenta el bienestar, neutraliza las emociones negativas y permite el goce de la vida (18).

Conciencia ambiental: es la identificación de los individuos con su entorno natural. Por medio de esta se pueden transformar los modos, hábitos, estilos de vida y de pensamiento para convivir con la naturaleza de forma armoniosa (5, 6). (Salud Pública, 2018)

1. Alimentación saludable:

La alimentación es un proceso condicionado por factores ambientales y culturales. Estas condiciones impiden en ocasiones tener una alimentación adecuada. También, la influencia social y las interacciones con las personas supeditan la decisión frente al consumo y la forma de alimentarse. Además de ser una necesidad básica, la alimentación es para el ser humano un desencadenante de la promoción de bienestar, o, por el contrario, de deficiencias nutricionales que acentúan problemas de salud.

Desde la pedagogía se circunscriben perspectivas actuales y convocan al sector educativo a vincularse en el mejoramiento de la situación nutricional.



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



Se entiende la alimentación como la combinación de alimentos que brinda un aporte energético adecuado al estudiante y que debe ser correspondiente con el gasto energético del educando. Componentes como la actividad física realizada, factores ambientales (cantidad de luz solar, temperatura ambiente, topografía de su localidad...) y culturales, como las costumbres que marcan la forma de alimentarse, promueven o dificultan un equilibrio entre el aporte producto de la ingesta y el gasto energético. Apelativos como dieta inadecuada o dieta saludable son utilizados para destacar ese balance entre lo que se consume y lo que se requiere, de acuerdo con el gasto energético.

El aporte energético adecuado, definido en relación con las características propias de cada estudiante a nivel biológico y fisiológico y de acuerdo con su estilo de vida, su actividad o inactividad física. En este eslabón de conceptos, se teje una cadena que entrelaza diversas situaciones desde la necesidad primaria de alimentación, hasta el reconocimiento y análisis de las actividades propias del estudiante (actividades extraescolares, trayectos casa-colegio-casa que realiza caminando o en bicicleta, participación en grupos deportivos, de danza, teatro y otros que aumenten el tiempo de actividad física) para determinar si la alimentación es adecuada o no.

Adicionalmente, en la alimentación como práctica de la escuela se establecen procesos relacionales y afectivos de los estudiantes, convirtiendo tanto el comedor escolar como las tiendas escolares en escenarios de aprendizaje y de toma de decisiones sobre la conveniencia de los alimentos para su bienestar. Esto representa un propósito para la escuela actual, ya que las modificaciones por la ampliación de la jornada escolar, instauradas por la política pública, acercan las prácticas alimentarias a la dinámica escolar.

El espacio educativo puede ser un promotor de un entorno saludable, definido este, como el espacio urbano o rural en el que transcurre la vida cotidiana, donde las personas interactúan entre ellas y con el ambiente que las rodea, generando



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



condiciones para el desarrollo humano sustentable y sostenible. En ellos se promueve la apropiación y la participación social, la construcción de políticas públicas, el mejoramiento de los ambientes y la educación para la salud, contribuyendo al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad (Minsalud, 2015).

2. Movilidad segura y sostenible

Busca promover conocimientos, actitudes favorables y prácticas relacionadas con la movilidad escolar, para modificar comportamientos y construir hábitos hacia la prevención en la interacción con el espacio público, desde el rol de actores viales como peatones y pasajeros y superando las fronteras de la escuela. Esta línea tiene dos ejes de acción para el desarrollo de sus actividades, siendo estos el fomento de una cultura vial dentro de los integrantes de la comunidad educativa, y la asesoría y apoyo para la generación del Plan de Movilidad Escolar para cada Institución. Conozca más aquí

3. Prevención de accidentes escolares y aseguramiento

Su objetivo es contribuir al bienestar cotidiano y a la calidad de vida de los estudiantes, mediante la prevención de accidentes escolares, la divulgación de la ruta de atención de accidentalidad y el aseguramiento de estudiantes aprendices del sistema de matrícula oficial en práctica laboral a una ARL, por estar en procesos de formación técnica para el trabajo y el desarrollo humano.

Para conseguir el anterior objetivo, ante todo es necesario identificar cómo se accidentan los educandos y qué factores inciden en su ocurrencia, para establecer el nivel de riesgo, es decir, cuáles son las posibilidades de que unos u otros se presenten con mayor o menor frecuencia. De esta manera, se hace posible priorizar e implementar las medidas para reducirlos o evitarlos, lo cual incide en la disminución de niños y jóvenes accidentados y, por lo tanto, en el aumento de su bienestar.



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



Los accidentes, en el contexto escolar, pueden definirse como aquellos sucesos repentinos, no deseados y no intencionales, que alteran la integridad física y emocional de los estudiantes, y que producen daños y/o pérdida de funcionamiento de un órgano o miembro, invalidez, o incluso la muerte.

Desde este proyecto se busca avanzar en la prevención de la accidentalidad en el contexto escolar a partir de una intervención pedagógica y didáctica que se orienta al desarrollo de capacidades individuales y colectivas para anticipar, evitar o reducir, hasta donde sea posible, las amenazas y vulnerabilidades que se conjugan en un momento y lugar dado, y que producen daños o pérdidas en la integridad de los estudiantes. Dicha intervención varía de acuerdo con los ciclos educativos, y se desarrolla a partir de diversas competencias, especialmente para inculcar el autocuidado y relacionarse sanamente en comunidad.

Para el caso de estudiantes aprendices del sistema de matrícula oficial en práctica laboral, además de la cobertura a la Aseguradora de Riesgos Laborales, resulta importante la prevención de los accidentes durante la realización de la misma, brindando orientación según la actividad específica que desarrollan los estudiantes; de esta forma se establecen los riesgos a los que pueden estar expuestos en su práctica laboral y así generar acciones de mejora para eliminar o mitigar dichos riesgos.

Adicional a lo enunciado, en caso de presentarse un accidente laboral durante la ejecución de actividades de práctica, se debe hacer el respectivo acompañamiento a la investigación y proponer acciones de mejora.

4. Prácticas saludables de nuestras culturas: para vivir la interculturalidad.

La mayor riqueza de nuestra sociedad es estar conformada por una heterogeneidad cultural, que se origina en los múltiples grupos étnicos que conviven y contribuyen en la construcción y transformación social. Estas comunidades, al poseer lazos culturales



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



entre sí, además de los lingüísticos e históricos, aportan a la configuración de una ciudadanía multicultural respetuosa, con principios de equidad.

Por lo anterior, fomentar estilos de vida saludable es reconocer que el bienestar físico, social y emocional es un derecho innegable de todo ciudadano. Y ello conlleva a que los saberes, las expresiones, legados y tradiciones que forman parte de la identidad cultural en torno a las prácticas y comportamientos saludables se integren a los ejercicios cotidianos de nuestros niños, niñas y adolescentes.

Con la convicción de que las acciones educativas que favorezcan la interculturalidad aportan a la construcción de experiencias, aprendizaje y ciudadanía, la propuesta pedagógica para fomentar estilos de vida saludable con acento intercultural, contempla la inclusión de manifestaciones, tradiciones, legados culturales y saberes ancestrales en la alimentación saludable y en las prácticas de actividad física, como formas que conllevan a participar, compartir y valorar gustos y estilos de vida saludable.

Así, estos dos hábitos y comportamientos para lograr una vida saludable (la alimentación saludable y la actividad física vista desde los juegos, rondas, danzas y deportes), serán el centro de esta propuesta pedagógica y didáctica por el bienestar estudiantil en las instituciones educativas.

5. Ruralidad saludable: Estrategia que reconoce la diferencia poblacional, geográfica y de costumbres.

- Contextualizar y establecer vínculos con el territorio.
- Potenciar la creatividad, que motive a los niños, niñas y adolescentes a poner en práctica proyectos pedagógicos, y aprender a descubrir y respetar las riquezas del territorio.
- Explorar cada contexto para trabajar desde sus recursos, como por ejemplo las huertas escolares -como parte de los proyectos pedagógicos-, experiencias y saberes históricos.



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



- Fortalecer culturas, tradiciones, identidad, prácticas, sumado a nuevas posibilidades de conocimiento, que posibiliten transformar sus territorios para lograr sentido de arraigo por el territorio y no se vean en la necesidad de migrar a las ciudades.
- Práctica pedagógica al interior de la IER La Carrera relacionando con el entorno escolar y familiar, parte integral de la vida de los estudiantes.





INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA
DANE: 254128001427
NIT 900201752-8
Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



El Comité de Alimentación Escolar CAE

Integrantes del Comité de Alimentación Escolar:

- Rector (a) de la institución educativa o su delegado
- 3 padres o madres de familia
- Personero estudiantil o su suplente
- 2 niñas o niños titulares de derecho del Programa

Nota: El establecimiento educativo, en cabeza del rector deberá implementar los comités con los integrantes antes descritos, si requiere de la participación adicional de otro actor, podrá proponerla al comité. Se podrá invitar al delegado del operador si la situación lo amerita.

Funciones del Comité de Alimentación Escolar

- Hacer seguimiento de lo del cumplimiento de los menú y dietas de los alimentos preparados o industrializados.
- Controlar las cantidades y estado de los alimentos e insumos
- Definir estrategias para optimizar los tiempos de atención de los estudiantes en el restaurante escolar.
- Definir y hacer seguimiento al cumplimiento de los protocolos de bioseguridad para la prestación del servicio en el restaurante escolar
- Prevenir riesgos biológicos.
- Atender las inquietudes de la comunidad educativa con aspectos relacionados al servicio de restaurante escolar. (SED Bogotá, 2022).



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA
DANE: 254128001427
NIT 900201752-8
Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



METODOLOGIA

El proyecto "de estilos de vida saludable emplea una metodología mixta que combina enfoques cuantitativos y cualitativos para evaluar el impacto de las intervenciones en estilos de vida saludables en una institución educativa.

Fase Cuantitativa:

Se realizan encuestas antes y después del proyecto para medir cambios en hábitos alimenticios, niveles de actividad física y bienestar emocional. Además, se recopilan datos sobre el índice de masa corporal (IMC) y el rendimiento académico de los estudiantes, utilizando análisis estadísticos para identificar diferencias significativas.

Fase Cualitativa:

Se llevan a cabo grupos focales y entrevistas individuales con estudiantes, padres y docentes para explorar sus percepciones y experiencias relacionadas con el proyecto. También se realizan observaciones participativas durante actividades físicas y en el comedor escolar para capturar comportamientos en tiempo real.

Integración de Datos:

Los hallazgos cuantitativos y cualitativos se triangulan para ofrecer una evaluación integral del impacto del proyecto. Se elabora un informe final que presenta los resultados, discutiendo cómo se complementan los datos y ofreciendo recomendaciones para futuras iniciativas.

Esta metodología permite una comprensión profunda de los efectos del proyecto y facilita ajustes basados en evidencias para promover la sostenibilidad de los cambios en los estilos de vida de los estudiantes.



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA
DANE: 254128001427
NIT 900201752-8
Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



PLAN DE ACCIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA	EVIDENCIA	RESPONSABLE
Divulgar el proyecto	Dar a conocer el proyecto en hábitos de vida saludable			
Gestionar apoyo y participación interdisciplinar por parte de la administración municipal	Obtener recursos y apoyo interdisciplinar para la ejecución del proyecto			
Diagnostico en hábitos de vida saludable	Establecer cuáles son los hábitos de vida saludable en el IER La Carrera			
Publicación de los resultados del diagnostico	Priorización de temáticas a desarrollar con estudiantes y padres de familia			
Capacitación de hábitos de vida saludable	Orientar la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos saludables			

Corregimiento La Carrera – Municipio Cacha, Norte de Santander
Informes al Email: ier_lacarrera@sednortedesantander.gov.co



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



Campañas sobre salud bucal y aseo personal	Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una excelente salud bucal y personal			
Campeonato de microfútbol de primaria y secundaria				
Charlas sobre dietas saludables (desayuno, almuerzo, cena y lonchera).	estimular en los estudiantes y padres de familia los hábitos alimenticios que favorecen su salud.			
Charlas sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y estados de embarazo en adolescente.	Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y del embarazo en adolescentes.			



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



Festival de los hábitos saludables	Realizar un festival con la participación de toda la comunidad educativa.			
------------------------------------	---	--	--	--





INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



RECURSOS

HUMANOS	FISICOS	ECONOMICOS
<ul style="list-style-type: none">• La Institución Educativa Rural La Carrera busca fortalecer• Hábitos para gozar de una vida sana y saludable.”• Recursos humanos. Físicos, técnicos, Económicos.• Rector• Consejo Directivo.• Consejo Académico.• Docente Líder del Proyecto y Docentes de aula.• Estudiantes de la Institución Educativa Rural La Carrera.• Padres de Familia.• Equipo interdisciplinario del municipio de Cacha, Salud Publica y Comisaria de familia.	<ul style="list-style-type: none">• Aulas de clase de la institución, y sedes educativas anexas• Sala de audiovisuales y de Tecnología e Informática.• Restaurante Escolar.• Carteleras.• Campos recreativos y deportivos de la institución y sus sedes.• Juegos Tradicionales.• Computadores• Video Beam• Micrófono• Sonido• Música.• Asignados de los recursos de gratuidad y del	<ul style="list-style-type: none">• Asignados de los recursos de gratuidad y del sistema general de participación que llegan al municipio. SGP.

Corregimiento La Carrera – Municipio Cacha, Norte de Santander
Informes al Email: ier_lacarrera@sednortedesantander.gov.co



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



- Sistema general de participación.
- Recursos del dpto. Ed Física.





EVALUACIÓN.

Para evaluar dicho proyecto de estilos de vida saludable en nuestra Institución Educativa Rural La Carrera, es crucial para medir su efectividad asumir responsabilidades y compromisos como también realizar ajustes necesarios para llevar a cabo esta estrategia y los siguientes criterios de evaluación.

1. Definición de indicadores clave:

Salud física: Medir cambios en el índice de masa corporal (IMC), niveles de actividad física, y hábitos alimenticios antes y después del proyecto.

Rendimiento académico: Evaluar el rendimiento en exámenes y la asistencia escolar.

Salud mental: Utilizar encuestas y cuestionarios para medir niveles de estrés, ansiedad y bienestar emocional.

2. Encuestas y cuestionarios.

Implementar encuestas antes y después del proyecto para evaluar conocimientos sobre nutrición, hábitos de ejercicio y percepción de la salud. Preguntas sobre cambios en el estilo de vida, satisfacción y motivación pueden proporcionar información valiosa.

3. Grupos focales:

Realizar grupos focales con estudiantes, padres y educadores para obtener retroalimentación cualitativa sobre el impacto del proyecto, los desafíos enfrentados y sugerencias para futuras iniciativas.

4. Observación directa:

Observar la participación en actividades físicas, artísticas y culturales, la implementación de hábitos saludables en el comedor escolar y la interacción de los estudiantes con los programas educativos.

5. Análisis de datos de salud:



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021

Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023

Cáchira - Norte de Santander



Colaborar con profesionales de la salud para analizar datos de salud de los estudiantes, como resultados de exámenes médicos, para identificar tendencias y mejoras.

6. Evaluación de la participación:

Medir la asistencia y el compromiso en las actividades programadas, así como el número de estudiantes involucrados en iniciativas extracurriculares relacionadas con la salud.

7. Revisión de materiales educativos:

Evaluar la efectividad del material educativo utilizado en el proyecto, asegurándose de que sea accesible y relevante para los estudiantes.

8. Informe de resultados:

Al finalizar la evaluación, compilar un informe que detalle los hallazgos, el impacto del proyecto y recomendaciones para futuras iniciativas. Compartir este informe con la comunidad educativa para promover la transparencia y el compromiso.

9. Seguimiento a largo plazo:

Implementar un plan de seguimiento para evaluar la sostenibilidad de los cambios en los estilos de vida de los estudiantes a lo largo del tiempo, realizando evaluaciones periódicas.



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



CONCLUSIONES

Prevención de enfermedades crónicas: La implementación de un proyecto de estilos de vida saludables en instituciones educativas puede contribuir significativamente a la reducción de enfermedades crónicas en jóvenes, al fomentar hábitos de alimentación equilibrada y actividad física regular desde una edad temprana.

Mejora del rendimiento académico: Los estudiantes que participan en programas que promueven estilos de vida saludables tienden a mostrar una mejora en su rendimiento académico. Esto se debe a que una buena alimentación y ejercicio físico adecuado están asociados con una mayor concentración, memoria y energía.

Fortalecimiento de la salud mental: La promoción de estilos de vida saludables tiene un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes. La actividad física regular y la educación sobre manejo del estrés pueden reducir la ansiedad y la depresión, proporcionando herramientas efectivas para el autocuidado emocional.

Creación de una cultura de salud: Un proyecto integral que involucre a estudiantes, familias y educadores puede ayudar a crear una cultura de salud en la comunidad educativa. Esto fomenta la colaboración y el compromiso colectivo, facilitando la adopción de hábitos saludables y sostenibles.

Desarrollo de habilidades para la vida: Al educar a los estudiantes sobre nutrición, actividad física y manejo del estrés, se les proporciona un conjunto de habilidades esenciales para la vida. Estas habilidades no solo benefician a los jóvenes en su presente, sino que también les preparan para tomar decisiones informadas y saludables en su futuro.



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



BIBLIOGRAFIA

Congreso Col. (30 de 07 de 2021). *Función Pública*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>

Constitución Política de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>

Ley 1098. (08 de 11 de 2006). *ICBF*. ICBF:

<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>

Ley 181. (18 de 01 de 1995). *Mineducación*. Mineducación:

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Ley 1955. (25 de 05 de 2019). *Función Pública*. Función Pública:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=93970>

Ley 2130. (04 de 08 de 2021). *Función Pública*. Función Pública:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168007#:~:text=La%20presente%20ley%20tiene%20por,con%20las%20exigencias%20acad%C3%A9micas%20y>

MEN. (2021). *Plan Nacional de Lectura, Escritura y Oralidad*. Mineducación:

https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-411450_recurso_01.pdf

MinProtección. (2015). *Lineamientos Nacionales para la*. Bogotá: Nuevas Ediciones.

Retrieved 01 de 10 de 2024.

MINSALUD. (29 de 01 de 2013). *Promover hábitos y estilos de vida saludables es una de las prioridades del Ministerio de Salud*. Salud:

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Promover-habitos-y-estilos-de-vida.aspx>

OMS. (31 de 08 de 2018). *Organización Mundial de la Salud*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS. (16 de 09 de 2023). *Organización Mundial de la Salud*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>



INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CARRERA

DANE: 254128001427

NIT 900201752-8

Decreto de creación N° 1361 de 05 de octubre de 2021
Resolución de Legalización de Estudios N° 006839 del 01 de noviembre de 2023
Cáchira - Norte de Santander



Salud Pública. (2018). *Guia de estilos de Vida saludable.*

https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf

SED Bogotá. (2022). *Gov. co.*

https://educacionbogota.edu.co/portal_institucional/proyectos-estrategias-fomento-estilo-vida-salubale-instituciones-educativas-distritales-ied

