



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
Código DANE: 254206000157



CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO
DIRECCIÓN

NIT: 9001568451
PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

PROYECTO PEDAGÓGICO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (PPEVS)



RESPONSABLES

Rosalba Ballesteros

Ana del Carmen Montejo

2024

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

INTRODUCCIÓN

El Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable se fundamenta en la propuesta del Ministerio de Educación Nacional, con el apoyo de las Secretarías de Educación y de Salud, y tiene como objetivo promover una formación integral en los estudiantes. Esta formación debe enfocarse en el desarrollo de competencias que les permitan tomar decisiones responsables y asertivas en relación con su salud, su calidad de vida y su proyecto de vida, considerando los aspectos físicos, psíquicos, intelectuales, morales y espirituales.

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) fue creado en 2009 como una iniciativa conjunta entre el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio de Salud y Protección Social. Su propósito es fomentar estilos de vida saludable en las instituciones educativas del país, integrándolos de manera transversal en el currículo escolar. El programa abarca temas como alimentación y nutrición saludable, actividad física, reducción del consumo de sustancias psicoactivas, entre otros, fortaleciendo el desarrollo de competencias ciudadanas y la formación en derechos humanos, sexuales y la salud.

El concepto de Escuela Saludable está estrechamente vinculado con el bienestar integral de la comunidad educativa. En este contexto, la institución educativa se convierte en un centro donde docentes, estudiantes, familias y la comunidad en general colaboran para lograr un objetivo común: promover aprendizajes que modifiquen los comportamientos y hábitos relacionados con la salud física y mental de los miembros de la comunidad.

Este proyecto pedagógico transversal busca no solo desarrollar competencias ciudadanas y de derechos, sino también fomentar la adopción de estilos de vida saludable. A través de su implementación, se espera que los estudiantes, desde su ejercicio de autonomía, adopten prácticas saludables que beneficien a su entorno: la escuela, la familia y la comunidad. En este sentido, el Ministerio de Educación Nacional ha orientado el desarrollo de este programa en colaboración con Salud Pública y el Programa de Alimentación Escolar (PAE), entendiendo la promoción de la salud como el desarrollo de habilidades y actitudes en los estudiantes que les permitan tomar decisiones informadas sobre su alimentación, salud física y mental, contribuyendo así a su bienestar individual y colectivo.

En el contexto específico de nuestro Centro Educativo Rural, reconocemos la importancia de los alimentos en el crecimiento, la nutrición y el aprendizaje de los estudiantes. Según el Ministerio de Educación Nacional, la historia alimentaria de Colombia refleja una diversidad cultural y geográfica que ha dado lugar a prácticas alimentarias locales, las cuales deben ser

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

entendidas y aprovechadas para la formación de hábitos saludables. Este proyecto busca promover la creación de hábitos alimentarios y de salud entre los estudiantes, teniendo en cuenta las tradiciones locales y las prácticas de nutrición, higiene y recreación física, con el fin de mejorar la calidad de vida de todos los miembros de nuestra comunidad educativa.

Es fundamental que los padres de familia asuman un papel activo en la educación alimentaria y nutricional de sus hijos. La familia es el primer espacio de formación en salud, y debe continuar reforzando estos hábitos en el ámbito escolar, promoviendo una vida saludable desde el hogar, lo cual complementa el trabajo educativo realizado en la institución.

El Ministerio de Educación Nacional establece que el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) debe integrarse con el Programa de Alimentación Escolar (PAE), considerando la importancia de que los estudiantes adquieran habilidades para tomar decisiones saludables en cuanto a su alimentación, higiene, desarrollo físico e intelectual, y su salud en general. Estos aprendizajes no solo contribuirán a un mejor desempeño académico, sino también al desarrollo de un proyecto de vida exitoso.

Asimismo, la economía juega un papel esencial en el proyecto de Estilos de Vida Saludable, por lo que se complementa con el PAE, que proporciona alimentos balanceados y saludables en la institución. De esta manera, la comunidad educativa y la población en general trabajan de forma colaborativa para fomentar hábitos saludables que contribuyan al bienestar colectivo, impulsando a los estudiantes a ser agentes de cambio, con alta autoestima, creatividad, valores cívicos y morales, preparados para enfrentar los retos de la vida.

Los proyectos pedagógicos transversales, como el de Estilos de Vida Saludable, no son estáticos ni definitivos. Son procesos en constante evolución, y los aprendizajes adquiridos por la comunidad educativa deben ser aplicados de manera práctica para afrontar los desafíos que surjan. Lo importante es que estos aprendizajes sean útiles y transferibles, permitiendo que cada miembro de la comunidad educativa actúe con autonomía frente a los retos y cambios que puedan presentarse en su entorno social y cultural.

	<p>REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION</p> <p>CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157</p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

JUSTIFICACIÓN

Dentro de los programas transversales propuestos por el Ministerio de Educación Nacional, destaca la Promoción de Estilos de Vida Saludable, que busca fomentar hábitos de vida saludable en los niveles de educación infantil, primaria y secundaria. Este programa se implementa de manera sistemática, integral y colaborativa, con un enfoque realista e innovador, aplicando prácticas didácticas que involucran a toda la comunidad educativa.

El programa fue lanzado en 2009, como una articulación entre el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio de Salud y Protección Social, con el objetivo de promover estilos de vida saludable en las instituciones educativas del país. A través de este programa, se abordan temas clave como la alimentación, nutrición, crecimiento biológico, higiene, y salud física y mental, contribuyendo al bienestar general y la mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

El proyecto de promoción de hábitos de vida saludable en el Centro Educativo Rural Llano Grande tiene como objetivo fortalecer la salud de los estudiantes, promoviendo estrategias dentro de la institución para que los estudiantes adquieran las habilidades necesarias para tomar decisiones responsables sobre su salud y su desarrollo personal. Este enfoque busca no solo el bienestar individual, sino también el bienestar colectivo, integrando a los estudiantes, docentes y la comunidad en general.

Uno de los pilares fundamentales de este proyecto es la implicación activa de los padres de familia, quienes juegan un papel esencial en la formación de hábitos saludables desde el hogar. La alimentación, como hábito, debe iniciarse en la familia, por lo que es crucial que los padres asuman su responsabilidad en la educación nutricional de sus hijos. Este proyecto está en constante evolución, y los aprendizajes adquiridos por la comunidad educativa deben ser transferibles y útiles para enfrentar nuevos retos, problemas o cambios socioculturales que puedan surgir.

Como ejemplo inspirador, podemos mencionar a Andrés Morales y Juan Bohórquez, quienes desde temprana edad se interesaron por la actividad física y el deporte, encontrando en estos hábitos los beneficios de llevar una vida activa y saludable. Con el tiempo, esta pasión se convirtió en una oportunidad laboral para ambos, consolidando su experiencia como formadores en el ámbito de la salud y el bienestar.

Con este proyecto, se proporcionarán herramientas pedagógicas y recursos que permitirán enseñar y promover hábitos saludables no solo entre los estudiantes, sino también entre sus familias y la comunidad educativa en general. El objetivo es mejorar la salud colectiva,

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION </p> <p style="text-align: center;"> CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
<p style="text-align: center;">CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</p> <p style="text-align: center;">DIRECCIÓN</p>		<p style="text-align: center;">NIT: 9001568451</p> <p style="text-align: center;">PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL</p>

brindando a todos los miembros de la comunidad las herramientas necesarias para llevar una vida más saludable.

	<p>REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION</p> <p>CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157</p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En el Centro Educativo Rural Llano Grande, se ha identificado una preocupación creciente relacionada con los hábitos de vida de los estudiantes y sus familias, los cuales afectan directamente su salud y bienestar general. Estos hábitos incluyen una alimentación inadecuada, falta de actividad física regular, y un conocimiento limitado sobre los cuidados básicos de la salud, como la higiene personal y la prevención de enfermedades. Estos factores contribuyen a un estado de salud vulnerable en los estudiantes, lo que limita su rendimiento académico, su desarrollo físico y emocional, y su calidad de vida en general.

A pesar de que muchos de estos problemas de salud están relacionados con comportamientos adquiridos en el hogar, es fundamental que la institución educativa juegue un papel activo en la transformación de estos hábitos, trabajando de manera conjunta con las familias y la comunidad. Existe una falta de educación integral sobre cómo la alimentación balanceada, la actividad física regular, y la adopción de hábitos de higiene adecuados pueden mejorar significativamente la calidad de vida y prevenir enfermedades.

Además, la poca disponibilidad de información y recursos en zonas rurales, junto con una educación limitada sobre el impacto de los hábitos saludables, contribuye a que los estudiantes no tomen decisiones informadas sobre su salud y bienestar. Esto resulta en una tendencia a adoptar hábitos poco saludables que, a largo plazo, pueden generar enfermedades crónicas y trastornos de salud que afectan su desarrollo físico, social y emocional.

Por lo tanto, el proyecto de vida saludable se plantea como una necesidad urgente para fomentar en los estudiantes y en sus familias el desarrollo de hábitos saludables, promoviendo un cambio de mentalidad y el fortalecimiento de la salud integral, tanto en el ámbito físico como en el emocional y social.

La identificación de este problema subraya la importancia de crear un espacio educativo donde los estudiantes puedan aprender a tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar, promoviendo su autonomía en la adopción de hábitos que favorezcan una vida saludable. A su vez, se busca sensibilizar a las familias y comunidad sobre la relevancia de esta temática, creando un entorno colaborativo y de apoyo mutuo para asegurar el bienestar integral de todos los miembros de la comunidad educativa.

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En el Centro Educativo Rural Llano Grande, se enfrenta un problema significativo relacionado con los hábitos de vida saludables de los estudiantes y sus familias. La falta de educación y la desinformación sobre temas esenciales como la alimentación balanceada, la actividad física, la higiene personal y la prevención de enfermedades ha generado que muchos estudiantes adopten comportamientos poco saludables que afectan su salud física, emocional y su rendimiento académico.

A pesar de los esfuerzos realizados en la institución, se observa que los estudiantes presentan hábitos alimenticios inadecuados, como el consumo excesivo de alimentos procesados y la falta de una dieta rica en nutrientes esenciales, lo que contribuye a problemas como la desnutrición y el sobrepeso. Además, la falta de actividad física regular y el sedentarismo afectan negativamente el desarrollo físico de los estudiantes, aumentando el riesgo de enfermedades como la obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares.

Por otro lado, la falta de hábitos de higiene adecuados, como el lavado de manos y el cuidado dental, así como la escasa cultura sobre la importancia de la salud mental, también contribuyen a la baja calidad de vida de los estudiantes. Estos factores no solo afectan su bienestar físico, sino que también impactan en su desempeño académico, su autoestima y su capacidad para afrontar situaciones de estrés o dificultades emocionales.

Este panorama se ve agravado por la limitada participación de las familias en la educación sobre salud y bienestar de los estudiantes, lo que hace que muchos de los hábitos aprendidos en la escuela no se refuercen en el hogar, y viceversa. Asimismo, la falta de recursos y herramientas pedagógicas adecuadas sobre estilos de vida saludable dificulta el aprendizaje efectivo de los estudiantes en este tema.

El problema principal radica en que los estudiantes del Centro Educativo Rural Llano Grande carecen de la información necesaria y de los hábitos adecuados que les permitan tomar decisiones saludables de manera autónoma, lo que impacta negativamente en su salud general y en su desarrollo personal y académico.

Por lo tanto, se hace urgente implementar el Proyecto de Vida Saludable, con el objetivo de educar a los estudiantes, sensibilizar a las familias y promover la adopción de hábitos saludables que contribuyan al bienestar físico, emocional y social de los miembros de la comunidad educativa.

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

JUSTIFICACIÓN

En el Centro Educativo Rural Llano Grande, se ha identificado la necesidad urgente de promover hábitos de vida saludable entre los estudiantes y sus familias. Esta necesidad surge como respuesta a los problemas de alimentación inadecuada, sedentarismo, falta de higiene y desinformación sobre salud que afectan tanto el bienestar físico como emocional de los estudiantes. Los hábitos adquiridos en la infancia tienen un impacto significativo en el desarrollo integral de los estudiantes, por lo que es fundamental fomentar una educación que impulse una cultura de salud en la comunidad educativa.

El Proyecto de Vida Saludable busca proporcionar a los estudiantes, docentes y familias las herramientas necesarias para adoptar prácticas que favorezcan su bienestar y calidad de vida. Es necesario fortalecer la educación nutricional, la importancia de la actividad física y el cuidado de la salud mental, para que los estudiantes puedan tomar decisiones informadas y responsables sobre su salud. La alimentación balanceada, la práctica regular de ejercicio y la higiene personal adecuada son fundamentales para el desarrollo físico, mental y académico de los estudiantes.

El proyecto se justifica también porque los estilos de vida saludable no solo benefician a los estudiantes en su crecimiento y aprendizaje, sino que también tienen un impacto positivo en sus familias y en la comunidad en general. Al involucrar a los padres de familia, se busca sensibilizar a las familias sobre la importancia de una alimentación saludable y hábitos de cuidado que se refuercen en el hogar, de forma que el impacto del proyecto se amplíe más allá de las aulas.

Además, este proyecto se alinea con los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio de Salud, que desde 2009 han promovido programas como el de Estilos de Vida Saludable, con el fin de fomentar la salud integral de los estudiantes y mejorar su calidad de vida. En particular, el proyecto busca contribuir al desarrollo de los competencias ciudadanas y al fortalecimiento de una cultura de la salud que beneficie a la comunidad educativa, creando hábitos de vida que sean sostenibles a largo plazo.

La economía local y el contexto rural del Centro Educativo Rural Llano Grande también juegan un papel relevante en esta justificación, ya que muchas familias enfrentan limitaciones económicas y geográficas que dificultan el acceso a recursos para una alimentación saludable o la práctica de actividad física. Por ello, el proyecto también busca

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION </p> <p style="text-align: center;"> CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
<p style="text-align: center;">CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</p> <p style="text-align: center;">DIRECCIÓN</p>		<p style="text-align: center;">NIT: 9001568451</p> <p style="text-align: center;">PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL</p>

educar sobre la optimización de los recursos locales, aprovechando los alimentos disponibles en la región para una nutrición adecuada y accesible.

En resumen, el Proyecto de Vida Saludable no solo responde a las necesidades actuales de los estudiantes y sus familias, sino que también es un paso esencial hacia la construcción de una cultura de salud en la comunidad educativa, promoviendo el bienestar integral y mejorando la calidad de vida a nivel individual y colectivo.

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO DIRECCIÓN		NIT: 9001568451 PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

OBJETIVOS

Objetivo General:

Promover hábitos de vida saludable en los estudiantes del Centro Educativo Rural Llano Grande, a través de la educación y la sensibilización sobre la importancia de una alimentación balanceada, la actividad física regular, la higiene personal y la salud mental, con el fin de mejorar su bienestar integral y contribuir a su desarrollo académico y personal.

Objetivo Especifico

1. Fomentar una alimentación saludable entre los estudiantes, proporcionándoles herramientas educativas sobre los beneficios de una dieta balanceada y sus efectos positivos en la salud física y el rendimiento académico.
2. Promover la actividad física regular en la comunidad educativa, incentivando la práctica de deportes y ejercicios como parte fundamental de un estilo de vida saludable.
3. Fortalecer los hábitos de higiene personal entre los estudiantes, sensibilizándolos sobre la importancia de mantener prácticas higiénicas diarias como el lavado de manos, cuidado dental y otras pautas que previenen enfermedades.
4. Desarrollar una cultura de la salud mental, proporcionando actividades y recursos que permitan a los estudiantes aprender a manejar el estrés, la ansiedad y las emociones, promoviendo el bienestar psicológico y social.

	<p>REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION</p> <p>CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157</p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

MARCO REFENCIAL

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.

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION </p> <p style="text-align: center;"> CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
<p style="text-align: center;">CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</p> <p style="text-align: center;">DIRECCIÓN</p>		<p style="text-align: center;">NIT: 9001568451</p> <p style="text-align: center;">PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL</p>

MARCO TEÓRICO

Para fundamentar la importancia de los hábitos saludables en la formación integral de los estudiantes, el proyecto se apoya en diversos enfoques teóricos, entre los cuales destacan:

Teoría del aprendizaje significativo (Ausubel): Esta teoría se basa en la idea de que el aprendizaje es más eficaz cuando los estudiantes logran conectar los nuevos conocimientos con los que ya tienen. En el contexto del proyecto, se busca que los estudiantes asimilen el concepto de vida saludable y lo relacionen con su vida cotidiana, favoreciendo la internalización de hábitos que perduren.

Enfoque de la Educación para la Salud (EAPS): La EAPS es un enfoque pedagógico que busca capacitar a los estudiantes para que adopten comportamientos saludables de manera consciente. Este enfoque enfatiza la importancia de la información, la participación activa y la toma de decisiones autónomas relacionadas con la salud.

Teoría ecológica de Bronfenbrenner: Esta teoría sostiene que el desarrollo de los niños y jóvenes está influenciado por múltiples factores del entorno, tales como la familia, la escuela y la comunidad. En el marco del proyecto, se considera que los hábitos saludables deben promoverse no solo en el ámbito escolar, sino también en el hogar y en la comunidad, para asegurar su efectividad y sostenibilidad.

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION </p> <p style="text-align: center;"> CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
<p style="text-align: center;">CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO</p> <p style="text-align: center;">DIRECCIÓN</p>		<p style="text-align: right;">NIT: 9001568451</p> <p style="text-align: right;">PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL</p>

DIAGNÓSTICO

En el contexto de los profundos desequilibrios sociales que limitan las posibilidades de una vida de calidad para una gran parte de la población, factores como la pobreza, el desempleo, diversas formas de violencia, maltrato, abandono y la escasez de alimentos, se convierten en elementos que agravan la situación. Además, los elevados niveles de estrés a los que están sometidos los miembros de las familias son riesgos significativos para el desarrollo integral de los niños, adolescentes y jóvenes de nuestra región.

En el ámbito educativo de nuestro Centro Educativo Rural Llano Grande, se han identificado problemas relacionados con hábitos alimenticios inadecuados, deficiencias en la higiene y presentación personal, problemas de salud bucal, y un manejo inadecuado del tiempo libre, entre otros. La preocupación por la salud y el bienestar de nuestros estudiantes es una constante en la comunidad educativa, lo que nos lleva a la necesidad urgente de implementar acciones que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de los estudiantes y de todos los miembros de la comunidad educativa.

Por esta razón, es fundamental llevar a cabo programas y actividades que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes, enfocados en mejorar su salud física, mental, emocional y social. Estas intervenciones buscan fomentar la adopción de hábitos saludables, el autocuidado y el bienestar de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de nuestra institución, con el propósito de garantizar su bienestar y contribuir a su formación como individuos responsables y conscientes de su salud.

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

METODOLOGÍA

La metodología para la implementación del Proyecto de Vida Saludable en el Centro Educativo Rural Llano Grande está basada en un enfoque integral y participativo, que involucra a estudiantes, docentes, padres de familia y toda la comunidad educativa. Este enfoque busca promover el bienestar físico, mental y social de los estudiantes, fortaleciendo hábitos saludables, mediante estrategias de aprendizaje dinámicas y prácticas. A continuación, se presentan las fases y estrategias metodológicas que guiarán el desarrollo del proyecto.

1. Enfoque Pedagógico

El proyecto se desarrollará bajo un enfoque pedagógico transversal, permitiendo que los temas de salud y bienestar se integren de manera continua en todas las asignaturas y actividades de la escuela. Se promoverá el aprendizaje activo, en el que los estudiantes sean los protagonistas de su propio proceso educativo, desarrollando competencias para tomar decisiones informadas sobre su salud y estilo de vida.

Educación Participativa: Se fomentará la participación activa de los estudiantes en la creación de actividades y soluciones relacionadas con su salud. Además, se promoverán espacios para que expresen sus opiniones sobre los temas tratados, reforzando su sentido de pertenencia y responsabilidad.

Aprendizaje Cooperativo: Se trabajará en grupos pequeños, donde los estudiantes colaboren para resolver problemas relacionados con hábitos saludables y bienestar, lo que fortalecerá su capacidad de trabajar en equipo y apoyarse mutuamente.

2. Estrategias Metodológicas

A. Talleres y Charlas Educativas

Descripción: Se organizarán talleres y charlas sobre temas fundamentales de salud, tales como alimentación balanceada, higiene personal, actividad física, salud emocional y prevención de enfermedades. Estos talleres serán dirigidos por docentes especializados, personal de salud y profesionales invitados.

Objetivo: Fomentar el conocimiento y la toma de decisiones informadas sobre los hábitos de vida saludable.

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

B. Actividades Prácticas y Recreativas

Descripción: Se realizarán actividades físicas regulares como deportes, juegos al aire libre y ejercicios de relajación, adaptados al contexto rural. Estas actividades se llevarán a cabo durante las clases de educación física, recreos y como parte del desarrollo de proyectos extracurriculares.

Objetivo: Incentivar la práctica regular de ejercicio físico y mejorar la salud cardiovascular, la resistencia física y la socialización entre los estudiantes.

C. Programas de Alimentación Saludable

Descripción: A través del Programa de Alimentación Escolar (PAE), se ofrecerán almuerzos saludables que garanticen una adecuada nutrición para los estudiantes. Además, se promoverá la educación nutricional mediante actividades, como la preparación de recetas saludables con productos locales, y la integración de estos aprendizajes en el currículo.

Objetivo: Mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes, proporcionando opciones de alimentación más saludables dentro y fuera de la escuela.

D. Campañas de Prevención y Concientización

Descripción: Se llevarán a cabo campañas de prevención relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas, el cuidado dental y la higiene personal, entre otras. Estas campañas serán desarrolladas a través de murales informativos, afiches, videos educativos y actividades participativas que involucren a los estudiantes en la creación y difusión de mensajes sobre salud.

Objetivo: Crear conciencia en los estudiantes y la comunidad sobre la importancia de adoptar hábitos saludables y prevenir conductas de riesgo.

3. Evaluación Continua

El seguimiento y evaluación continua del proyecto es clave para garantizar la efectividad de las actividades y mejorar los procesos pedagógicos. La evaluación se llevará a cabo mediante diversas herramientas cualitativas y cuantitativas, como encuestas, entrevistas, observaciones en el aula y evaluaciones de desempeño.

Indicadores de Evaluación:

Mejoras en los hábitos alimenticios de los estudiantes.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
Código DANE: 254206000157



CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO	NIT: 9001568451
DIRECCIÓN	PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

Incremento en la participación en actividades físicas y recreativas.

Mejora en la salud bucal e higiene personal.

Aumento en el conocimiento sobre salud mental y emocional.

Nivel de compromiso de los padres en las actividades y programas propuestos.

	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION </p> <p style="text-align: center;"> CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

PLAN DE ACCIÓN

El Centro Educativo Rural Llano Grande desarrolla un plan de acción para dar inicio al E proyecto “Fortaleciendo hábitos para una vida saludable” en los estudiantes educándolos para que estos sean pioneros de una vida sana. Con esta programación, se busca incentivar la educación basada en un estilo de vida sana en los niños, que permita su desarrollo físico y psicológico sano. Las temáticas buscan crear un ambiente de escuela saludable, en el cual los estudiantes puedan desarrollar sus habilidades como cuidadores del lugar que les brinda la educación a diario, a través de este proyecto se pretende tener una escuela aseada, con murales resplandecientes que inciten al buen cuidado, además son actividades repetitivas, que se harán mensual, con el fin de quedar plasmado el buen cuidado del lugar donde estudian. Del mismo modo invita a los estudiantes a llevar el conocimiento de los hábitos y vida sana a sus casas, por lo cual se medirán con algunas actividades que desarrollarán individualmente, como el buen aseo, ayudarles a sus padres, cuidar la naturaleza, ser agradecidos. Estos hábitos se incentivan para que los estudiantes formen su personalidad basados en un ambiente sano, y además les ayuda en su formación como futuros adultos. Las actividades del cuidado personal y la alimentación equilibrada, enseñara a los estudiantes, a manejar su aseo personal, la importancia de cuidar el cuerpo, tanto físico como el psicológico. Además de consumir alimentos sanos, dejando atrás alimentos que causan daño para la salud.

	<p>REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION</p> <p>CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157</p>	
CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO		NIT: 9001568451
DIRECCIÓN		PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

PLAN DE ACCIÓN “PROYECTO ESTILO DE VIDA SALUDABLE”

Un estilo de vida saludable es un enfoque integral para vivir que busca mantener y mejorar la salud física, mental y emocional. Implica adoptar hábitos y comportamientos que promuevan el bienestar a largo plazo. Algunas formas de incorporar un estilo de vida saludable son:

1. Alimentación balanceada: Prioriza una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Limita el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.
2. Actividad física regular: Dedica tiempo a la actividad física regular, que puede incluir caminar, correr, nadar, practicar deportes o ejercicios de fuerza. Trata de hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.
3. Descanso adecuado: Prioriza el sueño de calidad. Intenta dormir de 7 a 9 horas cada noche para permitir que tu cuerpo se recupere y se repare.
4. Gestión del estrés: Encuentra formas saludables de manejar el estrés, como la meditación, el yoga, la respiración profunda o actividades recreativas que disfrutes.
5. Evitar hábitos dañinos: Reduce o elimina el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilícitas, ya que pueden tener efectos adversos en tu salud a largo plazo.
6. Mantener relaciones sociales: Cultiva relaciones positivas y de apoyo con amigos, familiares y la comunidad. El apoyo social puede tener un impacto significativo en tu bienestar emocional.
7. Mantenerse hidratado: Bebe suficiente agua durante todo el día para mantener tu cuerpo bien hidratado y ayudar a todas sus funciones.
8. Revisiones médicas regulares: Programa chequeos médicos periódicos y exámenes de salud para detectar cualquier problema de salud de manera temprana y tomar medidas preventivas



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE CONVENCION



CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
Código DANE: 254206000157

CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO
DIRECCIÓN

NIT: 9001568451
PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

TEMA	ACTIVIDADES	OBJETIVO	POBLACION BENEFICIARIA	TIEMPO		RECURSOS	RESPONSABLE
				INICIO	FINALIZACIÓN		
MI CUERPO	<p>° Video: "Mi cuerpo y yo somos amigos" https://www.youtube.com/watch?v=-CBz1M0Jbm0</p> <p>° Realicemos una maqueta de nuestro cuerpo con pastas y lentejas</p> <p>° Hablemos en mesa redonda lo que necesita nuestro cuerpo para estar saludable.</p> 	Reconocer mi cuerpo y sus necesidades para la construcción de una vida saludable.	Estudiantes	24 de febrero	24 de febrero	<p>HUMANOS : Docentes Estudiantes</p> <p>FÍSICOS: Cada una de las Sedes del CER.</p> <p>MATERIAL ES: -Video Beam -Croquis del esqueleto humano en cartulina. -pastas y lentejas</p>	Docentes de cada una de las Sedes del CER.



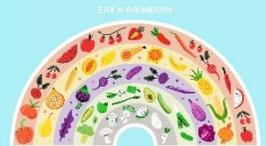
REPUBLICA DE COLOMBIA
 DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
 MUNICIPIO DE CONVENCION



CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
 Código DANE: 254206000157

CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO
 DIRECCIÓN

NIT: 9001568451
 PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

<p>Juego EL MONSTRUO CANSADO</p>	<p>° Elegir la persona que va a ser el monstruo ° alrededor del monstruo van a</p>  <p>haber fichas de las posibles soluciones a los problemas que muestre el monstruo.</p> <p>° El monstruo hace la mímica de lo que le sucede y los compañeros buscan la solución en las fichas</p>  <p>° realizamos el arco iris de la alimentación, en una ficha con colores y pegatinas de comida saludable según el color</p>	<p>Reconocer qué actividades hacen más saludable nuestro cuerpo y clasificar la alimentación sana.</p>	<p>Estudiantes</p>	<p>12 de Mayo</p>	<p>12 de Mayo</p>	<p>HUMANOS : Docentes Estudiantes FÍSICOS: Sedes del CER MATERIAL ES: -Fichas en papel impreso y también en papel adhesivo Colores -Hojas</p>	<p>Docentes de cada una de las Sedes del CER.</p>
--	---	--	--------------------	-------------------	-------------------	--	---



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE CONVENCION



CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
Código DANE: 254206000157

CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO
DIRECCIÓN

NIT: 9001568451
PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

<p>CREANDO COMIDAS SALUDABLES</p>	<p>° Realizar recetas saludables con los estudiantes sin necesidad de utilizar el fuego.</p> 	<p>Aprender a incluir las frutas y verduras en nuestras comidas de una forma divertida y saludable. .</p>	<p>Estudiantes</p>	<p>14 de agosto</p>	<p>14 de agosto</p>	<p>HUMANOS : Docentes Estudiantes FÍSICOS: Sedes del CER MATERIAL ES: Alimentos necesarios para las recetas a realizar</p>	<p>Docentes de cada una de las Sedes del CER.</p>
<p>BAILOTERAPIA</p>	<p>° A través de la música y la didáctica realizar una serie de ejercicios incluyendo la práctica del baile.</p> 	<p>Estimular a los estudiantes para la práctica y fortalecimiento de hábitos saludables como la realización de actividad física</p>	<p>Estudiantes Comunidad</p>	<p>31 de Octubre</p>	<p>31 de Octubre</p>	<p>HUMANOS : Docentes Estudiantes Comunidad FÍSICOS: Sedes del CER MATERIAL ES: Parlantes Video-beam Agua</p>	<p>Docentes de cada una de las Sedes del CER.</p>



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE CONVENCION



CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
Código DANE: 254206000157

CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO
DIRECCIÓN

NIT: 9001568451
PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

EVIDENCIAS

Sede Elías Pérez



Sede Culebrita





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
Código DANE: 254206000157



CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO
DIRECCIÓN

NIT: 9001568451
PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

Nueva Honduras





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
Código DANE: 254206000157



CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO
DIRECCIÓN

NIT: 9001568451
PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

Sede Lucaical





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
Código DANE: 254206000157



CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO
DIRECCIÓN

NIT: 9001568451
PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

Sede Principal





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE CONVENCION

CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
Código DANE: 254206000157



CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO
DIRECCIÓN

NIT: 9001568451
PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

San vicente de Paul





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE CONVENCION



CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE
Código DANE: 254206000157

CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO
DIRECCIÓN

NIT: 9001568451
PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL

Puente Burbura



Sede El Porvenir



	<p style="text-align: center;"> REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER MUNICIPIO DE CONVENCION CENTRO EDUCATIVO RURAL LLANO GRANDE Código DANE: 254206000157 </p>	
<p style="text-align: center;">CONTROL DE DOCUMENTOS Y REGISTRO DIRECCIÓN</p>		<p style="text-align: center;"> NIT: 9001568451 PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL </p>

BIBLIOGRAFIA.

Constitución Política de Colombia de 1991.

Ley 100 del 23 de diciembre 1993. Por el cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral.

Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias. Decreto 1860 de 1994

Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.

Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.

Consulta web, página del Ministerio de Educación. <http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>

Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable.