



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



PPT HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



YONY ALEXANDER PEREZ BAYONA
WILLIAM TORRADO PÉREZ
LISNEY KARINA CORONEL GARCIA

**CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
EL CARMEN NORTE DE SANTANDER**

AÑO 2025



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



PROYECTO TRANSVERSAL

HÀBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION.....	4
OBJETIVOS	5
JUSTIFICACION.....	6
MARCO LEGAL	8
MARCO CONCEPTUAL	10
CARACTERIZACION Y LECTURA DE CONTEXTO.....	13
VARIABLES A ESTUDIAR	14
PROBLEMÁTICA DE ESTUDIO	15
.....	15
PROPUESTA PEDAGOGICA.....	16
ACTORES Y PARTICIPACIÓN	18
INTERSECTORIALIDAD	19
INTERINSTITUCIONALIDAD	20
INTERDISCIPLINARIEDAD	21
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	22
ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS Y	23



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



METODOLÓGICAS FORMATIVAS A IMPLEMENTAR	23
EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	24
CONCLUSIÓN.....	25
BIBLIOGRAFIA.....	26



INTRODUCCION

Estos proyectos transversales están compuestos, por todas las actividades desarrolladas al implementar la propuesta pedagógica, los cuales llevaron a cabo en cada una de las sedes que conforman el CER PLAYAS LINDAS, el contexto rural que se comparte la comunidad educativa, es el eje donde parten todas las acciones que se adelantan contribuyendo con la formación integral de todos los miembros que aportan para el crecimiento y mejoramiento de la calidad educativa, encaminado todo su esfuerzo en fortalecer la convivencia escolar, el goce de los derechos, el cumplimiento de los deberes, donde el respeto por los demás, el cuidado del medio ambiente, fomentar hábitos de vida saludables, contando con la información y los conocimientos para tener una educación sexual pertinente, de esta forma cimentando las bases para que nuestros educandos sean hombres y mujeres modelos, con valores morales y cívicos, con competencias que le permitan forjar un proyecto de vida prometedor. El objetivo primordial de estas estrategias pedagógicas, es fomentar en nuestros estudiantes la prevención, cuidado y el manejo adecuado de las situaciones que se presentan en el ámbito escolar o en su desempeño en la comunidad. Las actividades que se implementaron en estas iniciativas fueron de gran aceptación y participación por parte de todos los involucrados en llevar a feliz término, cada una de las acciones que se realizaron en cada una de las sedes que componen nuestro centro educativo.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa CER PLAYAS LINDAS, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, de higiene y aseo personal, actividades físicas, recreativas y deportivas promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre, mediante la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los estudiantes.
- Instruir a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional, consumir frutas, verduras, carnes, como fuente de salud y bienestar general.
- Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.
- Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas



JUSTIFICACION

Dentro de los programas transversales propuestos por el Ministerio de Educación Nacional, encontramos: Promoción de estilos de vida saludable, aportando hábitos para llevar una vida saludable en la educación infantil, primaria y secundaria, desarrollando prácticas en la comunidad educativa con una perspectiva sistemática integral, colaborativa, realista, con prácticas innovadoras y didácticas.

El programa surge en el año 2009 articulado desde el Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Salud y protección social para promover estilos de vida saludable en los establecimientos del país, articulando temas como: alimentación, nutrición, crecimiento biológico, higiene, salud física y mental, mejorando así su calidad de vida.

El proyecto de promoción de estilos de vida saludable se enfoca a crecer en salud y formar estrategias desde el centro educativo para vivir saludablemente, de igual manera que los estudiantes desarrollen habilidades y actitudes para que tomen decisiones frente a la salud, su crecimiento aportando así a su bienestar colectivo y personal.

Enfatizar en la importancia y responsabilidad de los padres de familia frente a la alimentación de sus hijos dado que la alimentación es una rutina que comienza en casa y familia, por tal razón este proyecto está en continua construcción y los aprendizajes adquiridos deben ser útiles para afrontar nuevos retos, problemas o cambios socioculturales.

Andrés Morales y Juan Bohórquez, quienes iniciaron su experiencia con la actividad física y el deporte desde temprana edad, encontrando en estas áreas los beneficios de llevar una vida saludable y activa que luego, con su inquietud por el conocimiento, formación informal y en gran parte experimental, se convertirían en una oportunidad laboral desde hace cinco y trece años respectivamente.

Con este proyecto se dejaron instrumentos para la enseñanza de hábitos



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



saludables incluyendo a toda la comunidad educativa y familiares para la
promoción y mejoramiento de su salud.



MARCO LEGAL

CONGRESO DE LA REPÚBLICA

Ley 1355 de 2009: (octubre 14) Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

ARTÍCULO 3o. PROMOCIÓN. El Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información.

ARTÍCULO 4o ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de Las siguientes acciones:

- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.
- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.



Concordancias:

– El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola.

ARTÍCULO 5o. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA.

Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física:

– El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

PARÁGRAFO. El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.



MARCO CONCEPTUAL

En el marco legal emitido por MEN, en cada una de sus leyes y decretos, fomenta la formación de los estudiantes en cuanto al fortalecimiento de los PPT proyectos transversales pedagógicos, los cuales proporcionan estrategias que facilitan solucionar las problemáticas que se presentan en las diferentes instituciones educativas.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludables son la manera como las personas se asumen como sujetos sociales con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo, se estructuran con base en las experiencias vividas y se manifiestan en las acciones cotidianas.

Dicho de otra forma, los estilos de vida saludables son aquellas formas críticas y asertivas de ser y actuar, que permiten preservar y promocionar la propia salud y la de las demás personas, a partir de la toma de decisiones autónomas, informadas y responsables; estas decisiones son guiadas por el respeto a la dignidad inherente a todo ser humano de manera que aporten a su autorrealización.

Responsabilidad, información y autonomía son tres condiciones interdependientes para la toma de decisiones en estilos de vida saludables.

Son decisiones responsables aquellas que tienen presente las consecuencias de los actos y el compromiso de asumirlas, de forma que se eviten las que van en contra de la dignidad de las personas.



HÁBITOS DE ESTILO SALUDABLE:

Los hábitos de estilo saludable se establecen por tener diversos criterios, y, fundamentos, uno de ellos, y, que trata de enfocar hacia lo pedagógico y la definición de hábitos de vida saludable sería "(O.M.S., 1999) compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones".

- Salud, la OMS lo define como es un estado de completo bienestar físico, mental y social.
- Hábito, en las ciencias de la salud, en particular a las ciencias del comportamiento (la psicología), se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente, que requiere de un pequeño o de ningún raciocinio y que es aprendida, más que innata.

ACTIVIDAD FISICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

- Inicie el día con 15 minutos de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular que puede realizar en su casa como abdominal, sentadillas y flexiones de brazo.
- Caminar y montar en bicicleta son cada vez más signos de desarrollo e indicadores de promoción de la salud poblacional de los países.
- Entiende y acepta que su cuerpo es fuente de bienestar, lo cuida y busca estilos



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



de vida saludables.

- Practica la recreación, actividades y ejercicios tomando decisiones sobre hábitos saludables.
- Cuido y respeto mi cuerpo tomando decisiones sobre la alimentación, cambios en su cuerpo, participación de actividades recreativas y adopción de etilos de vida saludable.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



CARACTERIZACION Y LECTURA DE CONTEXTO.

Estudiantes del CER PLAYAS LINDAS, donde se realizará el proyecto transversal estilos de vida saludable, en el cual se quiere generar condiciones para el mejoramiento de la calidad de vida del Centro Educativo, promoviendo hábitos de vida saludables de nutrición, higiene y aseo personal, alimentación, tiempo libre, actividades físicas implementando estrategias para mejorar su calidad de vida.

Con el programa transversal se busca implementar hábitos y conductas saludables, beneficios de una vida saludable a través de la alimentación sana y balanceada, el consumo de frutas, verduras, carnes como fuente de salud, promover la realización de ejercicios, recreación y deportes en el tiempo libre, prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y lograr que toda la información llegue a su familia, hogar y comunidad.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



VARIABLES A ESTUDIAR

1. Hábitos de consumo

- Analizar las formas en que se adquieren, preparan y consumen los alimentos y bebidas.

2. Hábitos de higiene y actividad física

- Identificar las prácticas y rutinas que los individuos siguen para mantener su higiene personal y bienestar físico.

3. Hábitos de seguridad

- Examinar que acciones se tienen en cuenta para minimizar los riesgos y proteger la salud.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



PROBLEMÁTICA DE ESTUDIO

En el quehacer educativo de C.E.R PLAYAS LINDAS se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de presentación personal, descuido en la presentación personal, problemas orales, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos del Centro Educativo por la salud de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida los educandos mediante la ejecución de actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los niños niñas y adolescentes.

Por lo tanto, la educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humanos equilibrados.



PROPUESTA PEDAGOGICA

Con el propósito de abordar integralmente el tema de estilos de vida saludable en el Centro Educativo Rural Playas Lindas, Se propone la implementación de cuatro talleres en el transcurso del año lectivo 2025. Estos talleres están diseñados para ser impartidos en cada periodo académico, enfocándose en promover estrategias para aprender hábitos de vida saludable e higiene bucal en los niños dentro y fuera de la Centro Educativo.

1. Taller de alimentación saludable: "Creando un plato equilibrado" Los estudiantes participarán en un taller donde aprenderán a identificar los grupos alimenticios (proteínas, carbohidratos, grasas saludables, frutas y verduras). Se les proporcionarán materiales para que, en equipos, diseñen platos balanceados con recortes de alimentos o materiales plásticos. Posteriormente, presentarán sus creaciones explicando por qué cada componente es importante para la salud.

2. Programa de ejercicio físico: "Recreo activo": Durante el segundo taller, exploraremos la importancia de la actividad física para mejorar la rendimiento físico y el bienestar general. A través de juegos en diferentes ambientes y modalidades.

3. Club de caminatas y exploración: "Moviéndonos juntos" este taller tiene como propósito promover la actividad física y la apreciación del entorno natural a través de caminatas y exploraciones en el vecindario, incentivando a los estudiantes a disfrutar de la naturaleza, reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional.

4. Exposición creativa: "Arte y salud" el propósito de este taller es fomentar la creatividad y la reflexión sobre los hábitos saludables a través del arte. Los estudiantes crearán afiches, murales, dibujos o collages que representen la importancia de los hábitos saludables (alimentación, ejercicio, bienestar



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



emocional). Esta actividad combina el aprendizaje con la expresión artística, promoviendo el pensamiento crítico y la creatividad.

El propósito de estos cuatro talleres es promover la salud integral y el bienestar de los estudiantes del Centro Educativo Rural Playas Lindas, mediante actividades interactivas y educativas que fomenten la conciencia y adopción de hábitos saludables en tres áreas claves:

- Alimentación balanceada y nutritiva,
- Práctica regular de ejercicio y actividad física.
- Cuidado y bienestar emocional.



ACTORES Y PARTICIPACIÓN

Dentro del marco de los talleres de estilos de vida saludable en el Centro Educativo Rural Playas Lindas, los estudiantes son el eje central de este proyecto. Su participación activa y comprometida es fundamental para el éxito y efectividad de estas actividades programadas.

Nuestro objetivo es empoderar a cada estudiante para que se convierta en un agente activo de su propio aprendizaje, permitiéndoles no solo adquirir conocimientos sobre estilos de vida saludables, si no también desarrollar habilidades esenciales para su bienestar integral como: habilidades interpersonales para una comunicación efectiva, habilidades de autocuidado para una vida saludable y equilibrada.

De esta manera, los estudiantes podrán aprovechar al máximo su experiencia en los talleres y convertirse en promotores de un estilo de vida saludable en su comunidad.

Como docente desempeño un papel fundamental en la implementación del proyecto, asegurando que las actividades se desarrollen de manera efectiva y dinámica promoviendo una experiencia de aprendizaje enriquecedora para los estudiantes.

La participación activa de los padres de familia es fundamental para el éxito de proyecto. Al involucrarse en las actividades y talleres, no solo apoyan a sus hijos, sino que también se convierten en socios valiosos en el proceso de aprendizaje. De esta manera, la educación sobre estilos de vida saludables se fortalece y se extiende más allá del aula.



INTERSECTORIALIDAD

Para implementar el proyecto estilos de vida saludable en una zona rural de difícil acceso, implica la colaboración de diferentes sectores, como la salud pública, el deporte y recreación para abordar de manera integral y sostenible la promoción de estilos de vida saludables y el bienestar de los estudiantes y la comunidad educativa. Esto incluirá el envío de materiales educativos impresos, guías didácticas y recursos pedagógicos que permitan el desarrollo de las actividades de cuidado personal en las diferentes sedes.

Además, se promoverá la colaboración interinstitucional mediante el intercambio de experiencias con otras instituciones educativas y la realización de talleres o charlas virtuales sobre estilos de vida saludable adaptados a las realidades de la comunidad rural. A través de estos mecanismos, se asegurará la continuidad y efectividad del proyecto, superando las barreras geográficas mediante el uso de recursos a distancia y garantizando que los estudiantes y sus familias adquieran las herramientas necesarias para mejorar su gestión



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



INTERINSTITUCIONALIDAD

Para implementar el proyecto “estilos de vida saludable” se establecerán alianzas estratégicas con instituciones que puedan colaborar de forma remota, con el fin de superar las limitaciones de recurso y acceso a servicios en una zona alejada y de difícil acceso, aprovechando las tecnologías de la información y comunicación para superar las barreras geográficas y brindar oportunidades de aprendizaje y desarrollo a la comunidad.



INTERDISCIPLINARIEDAD

Para implementar el proyecto estilos de vida saludable en las sedes del Centro Educativo Rural Playas Lindas, es fundamental adaptar los contenidos y estrategias pedagógicas a las realidades y necesidades específicas de nuestro contexto. A pesar de las limitaciones de acceso, se buscara integrar de manera transversal la educación en estilos de vida saludable en todas las áreas del conocimiento, de modo que cada disciplina contribuya a la enseñanza de hábitos saludables y bienestar emocional.

Mediante actividades recreativas, se buscara que los estudiantes puedan aplicar estos conocimientos en su vida diaria mejorando su salud y bienestar en los entornos rurales.

Los ejes transversales clave que guiarán esta interdisciplinariedad incluyen:

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Prácticas claves de higiene
- Nutrición.
- Bienestar emocional
- La prevención de enfermedades y el fomento de la convivencia democrática



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TALLER	PERIODO	ACTIVIDADES	LOGRO	ESTRATEGIA	RECURSOS	FECHA	RESPONSABLE
1.	Primer periodo	Proporcionar materiales para que, en equipos diseñen platos balanceados con recortes de alimentos o materiales plásticos. Posteriormente, presentarán sus creaciones.	Comprender la importancia de una dieta balanceada.	Fomentar la creatividad y la originalidad en la presentación del plato.	Papel o cartulina Material plástico Tijeras Pegamento. Marcadores.	ABRIL	Docente de la sede
2.	Segundo periodo	Organizar un "recreo activo" donde los estudiantes realicen juegos en diferentes modalidades.	Participación activa, trabajo en equipo, resolución de problemas, habilidades físicas.	Fomentar la actividad física regular entre los estudiantes a través de juegos y rutinas de ejercicio durante los recreos.	Espacio al aire libre, elementos deportivos disponibles.	JULIO	Docente de la sede
3.	Tercer periodo	Organizar un Club de caminatas y exploración: "Moviéndonos juntos"	Objetivo Promover la actividad física y la apreciación del entorno natural a través de caminatas y exploraciones.	Promueve la actividad física, incentivar a los estudiantes a disfrutar de la naturaleza, reduciendo el estrés y mejorando su bienestar emocional.	Espacio libre	AGOSTO	Docente de la sede
4.	Cuarto Periodo	Exposición creativa: "Arte y salud"	Fomentar la creatividad y la reflexión sobre los hábitos saludables a través del arte.	Esta actividad combina el aprendizaje con la expresión artística, promoviendo el pensamiento crítico y la creatividad.	Pinturas Pinceles Materiales reciclables o decorativos. Pegante. Papel	OCTUBRE	Docente de la sede



ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS Y METODOLÓGICAS FORMATIVAS A IMPLEMENTAR

El proyecto adopta un enfoque cualitativo y se implementará mediante una metodología activa centrada en un enfoque de aprendizaje social y contextualizado en la realidad de los estudiantes y sus vivencias en relación con el manejo de la salud. Se busca promover estrategias para aprender hábitos de vida saludable dentro y fuera del Centro Educativo.

El proceso a seguir para lograr el aprendizaje de forma significativa y participativa, contempla la aplicación de tres momentos metodológicos vinculados al proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas estrategias incluyen:

-Talleres prácticos y demostrativos: Sesiones recreativas para fomentar la actividad física y el trabajo en equipo.

-Utilizar recursos visuales: Como imágenes alimenticias para que los participantes visualicen cómo incorporar hábitos saludables de manera práctica.

-Exploración: A través de caminatas, proporcionando pautas claras sobre cómo incorporar el ejercicio en la rutina diaria, incluso si se cuenta con poco tiempo.

La estrategia metodológica se basa en un aprendizaje significativo, creando ambientes de aprendizaje significativos que fomenten el análisis y la mejora de los hábitos y estilos de vida de los participantes. Se emplearán diversas técnicas, como el arte, la exploración, la actividad física y el trabajo en equipo, entre otras, para asegurar la efectividad del proceso educativo en el ámbito de los estilos de vida saludables.



EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación del proyecto se enfocará en medir el cambio de actitud y el grado de implicación de los miembros de la comunidad educativa frente a los hábitos y estilos de vida saludable. Nuestro objetivo no es solo sensibilizar, sino generar un impacto tangible en la forma en que la comunidad adopta y mantiene hábitos que favorezcan su bienestar físico, emocional y social.

Es esencial analizar cómo ha cambiado la percepción y el comportamiento de los estudiantes, padres de familia y demás miembros de la comunidad en relación con la importancia de una alimentación saludable, la práctica regular de actividad física y el cuidado emocional. La evaluación se centrará en la participación activa, la aplicación efectiva de los conocimientos adquiridos y la habilidad para proponer soluciones concretas y colaborativas que contribuyan a mejorar los estilos de vida en su entorno.

Por lo tanto, la evaluación considerará en qué medida el proyecto logra influir positivamente en la toma de decisiones y acciones de los participantes en diversas situaciones, ya sea en relación con la alimentación, el ejercicio físico o el manejo del estrés y las emociones.

Nuestro proyecto se basa en un enfoque educativo y formativo, que busca inspirar a los participantes a adoptar hábitos saludables de manera consciente y responsable. Nos enfocamos en construir una relación de confianza y colaboración, promoviendo la conciencia y el compromiso con el bienestar integral.

En resumen, la evaluación del proyecto irá más allá de los indicadores tradicionales y se centrará en la evaluación del impacto tangible que logremos en la cultura y las prácticas de la comunidad, así como en la presentación de soluciones prácticas y sostenibles para promover un estilo de vida saludable.



CONCLUSIÓN

La implementación del proyecto "Hábitos y Estilos de Vida Saludable" en el Centro Educativo Rural Playas Lindas ha sido clave para fortalecer el conocimiento de la comunidad educativa sobre la importancia de adoptar prácticas saludables en su vida diaria. A través de la promoción de hábitos relacionados con una alimentación balanceada, la actividad física regular y el manejo adecuado del estrés y las emociones, se ha logrado generar conciencia sobre cómo estos factores contribuyen al bienestar integral de los estudiantes.

A pesar de las dificultades propias del entorno rural, como el acceso limitado a recursos y servicios, el proyecto ha sido exitoso en fomentar una cultura de autocuidado y salud entre los estudiantes, sus familias y la comunidad en general. Además, se ha logrado involucrar a diversas instituciones y actores locales, creando una red de apoyo que ha facilitado el acceso a información, recursos y servicios clave para la promoción de la salud.

Este proyecto ha impactado positivamente en la adopción de comportamientos responsables y saludables, tanto en el ámbito físico como emocional, lo que contribuye a la formación de individuos más conscientes de su bienestar y de la importancia de cuidar su salud a largo plazo. En conclusión, "Hábitos y Estilos de Vida Saludable" ha sido un aporte significativo al proceso de educación integral de los estudiantes, promoviendo un entorno más saludable y fortaleciendo los lazos de colaboración comunitaria.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL PLAYAS LINDAS
Identificado con el DANE N° 254245001161
Decreto de conformación N° 000401 DE 01 de Abril de 2022
NIT 900324382-4



BIBLIOGRAFIA.

1. Constitución Política de Colombia de 1991.
2. Ley 100 del 23 de diciembre 1993. Por el cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral.
3. Social Integral.
4. Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias. Decreto 1860 de 1994.
5. Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.
6. Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la República de Colombia.
7. Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.
8. Consulta web, página del Ministerio de Educación.
9. <http://www.mineduccion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>
10. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de
11. Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable.