



PROYECTOS TRANSVERSALES

VERSIÓN 2025

“Excelencia e innovación, calidad en educación ”





**PROYECTO TRANSVERSAL
HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO CON- SENTIDOS COUNTRY SCHOOL
SAS**



3017218341 

 **consentidoscountry_school**

 **KDX 560-C, Vía Bocono, Cúcuta**

Introducción.

Dentro de la comunidad educativa queremos cambiar una serie de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, tanto en los educandos como en los docentes, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorarla calidad de vida de las personas.

Realizar actividad física frecuente y regularmente, mantener un peso razonable, alimentarse adecuadamente, son acciones positivas de un estilo de vida saludable. Por el contrario, el sedentarismo, la obesidad, el excesivo consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares, son algunos comportamientos que deterioran la calidad de vida y la salud. La adopción de un hábito saludable frecuentemente contribuye a incorporar otros que también lo son. Del mismo modo, es común que los hábitos perjudiciales no se practiquen aisladamente, sino que sean parte de un estilo de vida no saludable. Cuando se mantiene un estilo de vida SALUDABLE se involucran actividades que no causan efectos negativos sobre la salud, entre los cuales se encuentran:

Alimentación correcta, práctica de actividad física y manejo adecuado del estrés.

¡A favor de una alimentación correcta!: Adoptar un nuevo estilo de alimentación implica disminuir el contenido de calorías, además, comer bien significa disfrutar de un buen sabor, así como de una buena nutrición. Ésta se puede lograr tomando en cuentas las siguientes características para asegurar una sana alimentación y por lo tanto salud:

Completa: incluye alimentos de cada uno de los grupos de alimentos: verdura y fruta, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas; para asegurar la ingestión de todos los nutrimentos necesarios.

Equilibrada: guarda proporciones adecuadas entre proteínas, carbohidratos y lípidos (grasas). Sabiendo que todos los nutrimentos son igual de importantes para mantener la salud.

Suficiente: pretende cubrir con las necesidades nutricias que cada persona requiere y obtener un peso saludable. En el caso de los niños se favorece el crecimiento y desarrollo en la velocidad adecuada.

Variada: integra diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Inocua: significa que el consumo habitual de los alimentos no implica riesgos para la salud, porque están libres de microorganismos dañinos, toxinas y contaminantes.

Adecuada: según los gustos y la cultura de quien la consume, de acuerdo a sus recursos económicos.

3017218341

consentidoscountry_school

KDX 560-C, Vía Bocono, Cúcuta



JUSTIFICACION

Este proyecto se debe llevar a cabo por la necesidad del buen manejo en los hábitos y estilos de vida saludable de la comunidad educativa que busca crear conciencia del cuidado de sí mismo.

Constantemente se observa en un gran porcentaje de educandos el mal hábito alimenticio, físico e higiene personal, porque hoy en día es muy común que las familias cambien alimentos sanos como (frutas, cereales, verduras entre otros), por alimentos hipercalóricos, platos precocinados, salsas, que además se suelen consumir en grandes cantidades causando gran daño en su desarrollo. Así mismo se viene observando que los hábitos de tiempo libre de los niños(as) y jóvenes, ha cambiado mucho a causa del desarrollo tecnológico del ocio, aunque es indudable que estos cambios además de sus ventajas, también tienen sus inconvenientes pues propician la aparición del sedentarismo.

Por ello desde nuestra comunidad educativa se pretende dar respuesta a los malos hábitos alimenticios que se están creando en la sociedad actual.

Caracterización y lectura del contexto.

Nuestra institución, se encuentra ubicado en la zona Norte del municipio de Villa del Rosario, KDX 560-C BOCONO VIA VILLA DEL ROSARIO; ofrece formación en preescolar, básica primaria, con la ejecución de proyectos pedagógicos, que contribuyen a la formación integral y el mejoramiento de los valores.

La Institución educativa en su actualidad cuenta con un total de 178 estudiantes distribuidos así: en preescolar 162 estudiantes, la sección primaria 16 estudiantes.

3017218341

consentidoscountry_school

KDX 560-C, Vía Bocono, Cúcuta



Esta institución cuenta con una planta física que consta de 16 aulas de clase una sala de profesores, una biblioteca, salas de rectoría, salón de sistemas, salón de música, salón sensorial, salón multifuncional y convivencial, una oficina para administración, zonas abiertas propicias para cambiar el ambiente académico de un aula, zonas deportivas, piscina, club de equitación, zona interdisciplinar (CON SENTIDOS IPS) una zona recreativa con diversos juegos para los niños de preescolar, baños para preescolar y primaria, enfermería, magic city.

La planta física está conformada por 35 docentes distribuidos de la siguiente manera:

- 9 docentes en preescolar
- 1 docentes integrales para primaria
- 1 docentes del área de expresión
- 1 docentes del área de educación física
- 1docentes del área de humanidades
- 1 docentes del área de idiomas
- 2 psicólogas
- 1 coordinadora académica

Planteamiento del problema

¿Como ayudar a la comunidad educativa a mejorar sus hábitos y estilos de vida saludable?

¿Como contrarrestar la apatía, obesidad, y sedentarismo de la comunidad educativa?

Identificación y priorización de la problemática

Se observa la mala alimentación de los niños y niñas de nuestro colegio, y a su vez los niños con diagnostico no tienen buenos hábitos de alimentación lo cual genera comportamientos disruptivos.

Algunos de nuestros docentes presentan también obesidad y malos hábitos alimenticios.

3017218341

consentidoscountry_school

KDX 560-C, Vía Bocono, Cúcuta



OBJETIVO GENERAL

Promover condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, generando de manera transversal hábitos y estilos de vida saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y aprovechamiento del tiempo libre, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una institución saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

5.1.1 Sensibilizar a los educandos, padres de familia, docentes, personal administrativo y comunidad en general. La importancia de una alimentación equilibrada y la relación entre esta y el estado de salud.

5.1.2. Promover el gusto por realizar ejercicios físicos como actividades, juegos y ocio para eliminar la apatía y el sedentarismo.

5.1.3. Generar conciencia a la buena alimentación para evitar la obesidad o la desnutrición en nuestros educandos en pro de un buen desarrollo psico- motor.

5.1.4. Realizar apoyo interinstitucional para la realización de jornadas, fomentando la importancia de la higiene corporal. Lavándose las manos antes de ingerir los alimentos, cepillar nuestros dientes después de cada comida, el baño diario, entre otras.

3017218341

consentidoscountry_school

KDX 560-C, Vía Bocono, Cúcuta



MARCO TEORICO

Concepto de salud

Salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social). Concepto de Estilo de Vida Saludable

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Un individuo que mantiene una alimentación equilibrada, cuida su nutrición y realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, no tiene un buen descanso, fuma y descuida su higiene, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

Se puede elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida:

- Seguridad social en salud y control en factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, stress y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales y recreativos.

Promoción de la Salud

La Promoción de la Salud va más allá de la transmisión de contenidos e incorpora los objetivos de fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de disminuir su impacto negativo en la salud individual y de la comunidad. Para conseguir dicha finalidad, la promoción de la salud utiliza una estrategia de trabajo, la educación para la salud.

3017218341

consentidoscountry_school

KDX 560-C, Vía Bocono, Cúcuta



Los estilos de vida no saludables en un individuo conllevan al desarrollo de enfermedades crónicas como lo son las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes mellitus, obesidad, dislipidemias, entre otras. Transformándose en factores de riesgo para el desarrollo de esas enfermedades llamadas por la OMS como las “enfermedades de los estilos de vida”

Factores de Riesgo

Alimentación inadecuada

La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias, así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico.

Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio.

Efectos del consumo de refrescos gaseosos:

Las bebidas gaseosas tienen algo que atrapa y que te hace tomar una y otra y otra más todos los días. Puede que te estés preguntando qué puede haber de malo si se supone que son bebidas energéticas y que, además, reducen el apetito.

La verdad es que los estudios científicos más recientes indican que los refrescos pueden ser muy perjudiciales para la salud. Sigue leyendo para conocer cómo pueden afectar al organismo.

Sedentarismo

Llamamos sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía.

Los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio.

3017218341

consentidoscountry_school

KDX 560-C, Vía Bocono, Cúcuta



Estrés

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

Enfermedades de los Estilos de Vida Obesidad:

El sobrepeso y la obesidad son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Es la consecuencia de la existencia de un balance energético positivo que se prolonga durante un tiempo.

Al balance energético negativo, único tratamiento efectivo de la obesidad, se puede llegar incrementando la actividad física y/o reduciendo la ingesta total de energía alimentaria. Por esta razón, las acciones que se ejecuten deben estar dirigidas a desarrollar estilos de vida saludables mediante la realización de actividades físicas moderadas e intensas acompañadas del consumo de una dieta adecuada.

Si en edades tempranas no se consume una dieta variada, equilibrada y en cantidades suficientes para que aporte los nutrientes necesarios en el crecimiento y desarrollo, estaremos fomentando que el niño crezca con tendencia a ser un adulto obeso; sin embargo, nunca es tarde para adoptar nuevos estilos de vida. Aún en la etapa adulta se puede comenzar con patrones dietéticos sanos que nos protejan de la obesidad.

Hipertensión arterial:

La hipertensión arterial tiene relación estrecha con un estilo de vida saludable. Constituye un problema de salud, es el factor de riesgo más importante en el origen de las afecciones del corazón, las enfermedades cerebrovasculares y la insuficiencia renal.

Aun cuando muchas veces la hipertensión aparece sin causa conocida, siempre resulta fácil determinar los elementos de riesgo presentes en el estilo de vida de estas personas. Para revertir este proceso en función de la salud del hombre y su calidad de vida es necesario:

- Llevar una dieta balanceada.
- Evitar el consumo excesivo de sal.
- Practicar ejercicios físicos sistemáticamente.
- Controlar el peso corporal. - Renunciar al hábito de fumar.

3017218341

consentidoscountry_school

KDX 560-C, Vía Bocono, Cúcuta



- Evitar las tensiones emocionales intensas y continuas.

Factores protectores

Alimentación Saludable

Alimentarse en forma saludable significa comer una variedad de alimentos para que su hijo reciba los nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para un crecimiento normal. Si su hijo come una gran variedad de alimentos básicos en forma regular, estará bien nutrido.

Es posible que le preocupe ver que su hijo come muy poco durante una comida. Los niños tienden a comer la misma cantidad de calorías cada uno o dos días si se les permite decidir cuánto comer. Pero el patrón de consumo de calorías puede variar de un día a otro. Un día, un niño podría comer mucho en el desayuno, mucho en el almuerzo y casi nada en la cena. Al día siguiente, el mismo niño podría comer muy poco en el desayuno, pero podría comer mucho en el almuerzo y en la cena. No espere que su hijo coma la misma cantidad de alimentos en cada comida y en cada refrigerio todos los días.

Ejercicio Físico

En relación con el ejercicio físico, es conveniente establecer diferencia con la actividad física, que es definida por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (1995) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da como resultado un gasto calórico para lo cual debe tener determinadas características de intensidad, duración y frecuencia”; por su parte, la National Library of Medicine (2002) la define como el estado de permanecer en actividad o como acción o movimientos enérgicos. Por otro lado, el ejercicio físico es definido por Caspersen (citado por González et.al. 2001), como una categoría de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo.

3017218341

consentidoscountry_school

KDX 560-C, Vía Bocono, Cúcuta



EL AUTOCUIDADO.

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee la persona para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar y comunitario. Según Ofelia Tobón Correa (2012), el autocuidado lo determinan factores propios de la persona y factores externos que no dependen de su control; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud.

Metodología

Se aplicará 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. 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: La Observación – la Comprensión – y la Acción.

a) La observación es el primer paso en el aprendizaje, se logra mediante imágenes relacionadas a temas de salud, sobre las que los estudiantes se referencian para expresar sus ideas y establecer asociaciones con su realidad personal, escolar, familiar y comunitaria. La observación de imágenes audiovisuales, facilita el conocimiento por medio de la fijación audio-visual y promueve la expresión oral con la participación individual y colectiva. Este proceso se complementa con la observación y toma de imágenes de situaciones reales en sus diferentes entornos cotidianos.

b) La comprensión se logra a partir de la información generada en la observación con preguntas problematizadas que permitan la asociación de las observaciones y las temáticas abordadas, con el consiguiente análisis y reflexión desde la propia vida cotidiana de los educandos. En este proceso comprensivo, se desarrollan competencias relacionadas con la construcción social de conocimientos, trabajo colaborativo, el respeto a las ideas de los demás, la expresión oral, el pensamiento crítico, de acuerdo al nivel académico de los estudiantes.

c) La acción estará encaminada al desarrollo de destrezas y habilidades mediante un esquema práctica – teoría- práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

Propuesta pedagógica

Dimensionar los hábitos y estilos de vida saludable a la comunidad educativa mostrando la

importancia y los beneficios que a su vez conlleva el buen manejo y seguimiento continuo a todos los procesos que cambiarán nuestros malos hábitos en aras de una vida saludable, por medio de actividades recreativas, la buena ingesta de alimentos saludables y la higiene corporal desde cualquiera de las áreas académicas incluyendo como prioridad al área de educación física y el área de expresión.

Actores y participación

Este proyecto está liderado por el área de educación física recreación y deporte, dirigida a toda la comunidad educativa en busca de mejorar los hábitos y estilos de vida saludable en cada uno de ellos.

RECURSOS

HUMANOS	FISICOS	TECNICOS
• Rector • Consejo Directivo. • Consejo Académico. • Docente Líder del Proyecto y docentes de aula. • Estudiantes de la Institución Educativa. • Padres de Familia.	• Aulas de clase del colegio y de las sedes educativas anexas. • Sala de audiovisuales y de Tecnología e Informática. • Carteleras. • Campos recreativos y deportivos de la institución educativa. • Balones y de más implementos deportivos que se necesiten. • Juegos tradicionales.	• Computadores • Video Beam • Micrófono • Sonido • Música

3017218341

consentidoscountry_school

KDX 560-C, Vía Bocono, Cúcuta