

PROYECTO TRANSVERSAL

HABITOS DE VIDA SALUDABLE



**TU Y YO SALUDABLES, CUERPO SANO,
MENTE SANA**

CENTRO EDUCATIVO WINNY POOH
OCAÑA, NORTE DE SANTANDER
2025



IDENTIFICACION DEL CENTRO EDUCATIVO WINNY POOH

Establecimiento: “Centro Educativo Winny Pooh”

Departamento: Norte de Santander

Lugar: Ocaña

Resolución: 004006 de 2003

Registro de firma: Libro 6 folio 266 del 23 de mayo de 2016

Código DANE: 354498002508

NIT: 37318782-2

Calendario: A

Jornada: mañana

Nivel de enseñanza: pre-escolar y Básica primaria

Énfasis: Valores

Carácter: Privado

Naturaleza: Mixta

Dirección: Carrera No 5ª 5-20 calle 46 esquina, Barrio Santa Clara

Celular: 3185957675

E-MAIL: centroeducativowinnypooh@gmail.com

Directora: Denis Torcoroma Acosta Arias



INTRODUCCIÓN

El proyecto pedagógico *Estilos de Vida Saludable* surge como una respuesta a la necesidad de fortalecer la formación integral de los estudiantes del Centro Educativo Winnie Pooh, en concordancia con los lineamientos establecidos por el Ministerio de Educación Nacional y en articulación con las Secretarías de Educación y Salud. Esta iniciativa busca promover en la comunidad educativa una conciencia colectiva sobre la importancia de adoptar hábitos saludables que impacten positivamente en la calidad de vida de los niños y niñas desde la primera infancia.

El centro educativo se convierte así en el eje de unión entre docentes, estudiantes, padres de familia y comunidad en general, fomentando una cultura del autocuidado y el bienestar. A través de estrategias pedagógicas integradas al currículo, se pretende desarrollar habilidades para la vida en los estudiantes, formando ciudadanos con autoestima, pensamiento crítico, autonomía, creatividad y sólidos valores éticos y morales.

Este proyecto aborda de manera transversal temas fundamentales como la alimentación y nutrición saludable, la actividad física regular, el descanso adecuado, el manejo de emociones y la recreación como parte esencial del desarrollo humano. Al promover estos aspectos desde el ámbito escolar, se contribuye no solo al bienestar físico de los estudiantes, sino también al fortalecimiento de su salud mental, emocional y social, generando un impacto duradero en su proyecto de vida y en la construcción de una sociedad más sana y consciente.

JUSTIFICACIÓN

El proyecto transversal de Estilos de vida saludables en el Centro Educativo Winnie Pooh, describe la manera como la comunidad educativa asume como sujetos sociales con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo estructurado con base en las experiencias vividas manifestándose en las acciones cotidianas mediante actividades lúdicas, recreativas, deportivas, culturales y artísticas; que se desarrollan en el tiempo libre generado en la jornada escolar y extraescolar. El proyecto transversal de Estilos de vida Saludables contribuye a 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. Este proyecto busca mejorar la calidad de vida y disminuir los niveles de sedentarismo de estudiantes, docentes, administrativos y padres de familia, a través de actividades que permitan aprovechar el tiempo libre o estilos de vida saludables en esta población. El proyecto pretende fomentar hábitos de vida saludable a partir de herramientas como estrategias recreativas, deportivas, físicas y saludables las cuales deben lograr cambios de actitud en los estudiantes para mejorar sus condiciones de vida escolar, familiar y social.



CARACTERIZACIÓN Y LECTURA DE CONTEXTO

En el Centro Educativo Winnie Pooh se encuentra una población alrededor de 78 estudiantes en los cuales se puede evidenciar las falencias que se presentan en cuanto a su alimentación, salud física y en algunas ocasiones mental, encontrando que los niños incluyen en su lonchera comida poco saludable, que practican muy poco deporte, utilizan el tiempo libre en la realización de actividades poco productivas para su aprendizaje, no tienen unos hábitos o estilos de vida saludable definidos, por lo que se hace necesario implementar una serie de actividades y estrategias que permitan mejorar los mismos e incentivar a niños, niñas y comunidad en general a incluir en su rutina diaria actividades como hacer ejercicio una hora diaria, comer frutas por lo menos 5 veces al día, tomar agua, mantener el aseo y presentación personal, tener un horario con el fin de tener mayor organización para estudiar en casa, comer sanamente y mejorar nuestros vínculos afectivos en todos los miembros de la comunidad educativa.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo mejorar los hábitos de vida saludables en los miembros de la comunidad educativa del Centro Educativo Winnie Pooh?

En la actualidad, se ha identificado que en la mayoría de los hogares vinculados al Centro Educativo Winnie Pooh no se adoptan prácticas básicas de prevención orientadas a mantener una buena calidad de vida. Se evidencia una limitada conciencia frente a la importancia de desarrollar y mantener hábitos saludables, tanto en la alimentación como en la actividad física, el cuidado del cuerpo, el manejo emocional y los comportamientos asertivos frente a diversas situaciones cotidianas.

Muchas familias no reconocen que estos aspectos deben ser asumidos como elementos fundamentales en cada etapa del desarrollo humano, no solo como acciones aisladas, sino como parte de una rutina diaria que permita formar individuos integrales y conscientes del autocuidado. Esta situación incide directamente en el estado físico y emocional de los estudiantes, afectando su rendimiento escolar, su autoestima y su interacción con los demás.

Además, se ha detectado la necesidad urgente de fortalecer en los niños y niñas las competencias relacionadas con el bienestar, mediante la implementación de estrategias pedagógicas que promuevan estilos de vida saludables. La falta de una cultura del autocuidado dentro del entorno familiar y escolar ha generado hábitos inadecuados que dificultan el desarrollo armónico de los estudiantes. Por lo tanto, se hace indispensable generar procesos de sensibilización y formación dirigidos a toda la comunidad educativa, que permitan consolidar una cultura de vida saludable basada en la buena alimentación, la práctica del deporte, la higiene personal, el descanso, el uso adecuado del tiempo libre y la construcción de relaciones sociales sanas y respetuosas. Esta intervención debe ser asumida



como un compromiso colectivo y transversal, que fortalezca el proceso educativo y contribuya a la formación de ciudadanos responsables y saludables.

PRIORIZACIÓN DE LA SITUACIONES PROBLEMÁTICAS: LINEA DE BASE

A partir del diagnóstico inicial realizado en la comunidad educativa del centro educativo Winnie Pooh, se identificaron diversas situaciones que afectan la adopción de hábitos de vida saludables en los estudiantes, docentes y familias. Entre las problemáticas más relevantes, se priorizan las siguientes:

Débil cultura de prevención en los hogares: La mayoría de las familias no implementan prácticas básicas que favorezcan una buena calidad de vida, lo que impacta directamente en los hábitos diarios de los estudiantes.

Desconocimiento sobre la importancia de los hábitos saludables: No se reconoce la influencia positiva que tienen aspectos como una alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física, la gestión emocional y el autocuidado en todas las etapas del desarrollo.

Falta de fortalecimiento en la formación física y emocional: Se evidencia la necesidad de potenciar espacios y actividades que desarrollen competencias relacionadas con el bienestar integral de los estudiantes.

Ausencia de conciencia colectiva en torno a los hábitos saludables: Tanto las familias como otros miembros de la comunidad educativa requieren mayor sensibilización frente a la importancia de construir rutinas saludables, conductas asertivas y estilos de vida sanos que contribuyan al desarrollo personal y social.

Esta línea de base permite visibilizar las situaciones críticas que requieren atención inmediata y sobre las cuales se enfocarán las acciones educativas y formativas orientadas a mejorar los hábitos de vida saludables en toda la comunidad escolar.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa del Centro educativo Winnie Pooh, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, de higiene y aseo personal, actividades físicas, recreativas y promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre escolar y extraescolar, mediante la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los niños y niñas.

Objetivos Específicos:

- Instruir a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional, consumir frutas, verduras, carnes, como fuente de salud y bienestar general.
- Generar espacios de diálogo con la Comunidad sobre hábitos de vida saludable para que los que se enseñan en la institución educativa, sean replicados en el hogar, la familia y la comunidad.
- Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.
- Participar en las actividades propuestas para mejorar sus estilos de vida saludable.



MARCO TEORICO

REFERENTES CONCEPTUALES.

La promoción y puesta en marcha de la salud en la escuela es parte fundamental e integral del ser humano que considera a los individuos, y en especial a los NNAJ eje central de cuidado y fortalecimiento en su estructura psicosocial para un desarrollo exitoso y con estándares altos como lo exige la educación este milenio.

“Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto - afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente”.

Se empieza entonces a definir qué es y para qué los estilos de vida. Un enfoque pertinente sería “...son el conjunto de hábitos, consumos y costumbres insertos en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes grupos socioculturales, a la vez que se transmiten históricamente...”¹ Debemos convenir que cada contexto sociocultural determina las formas especiales de vivir, actuar y sentir, así como también otros aspectos más cotidianos como el consumo de alimentos, actividades diarias, modos de educación, vicios, comportamientos, etcétera, todos en.

¹ Ofelia Tobón C. y Consuelo Ospina G. en su libro Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo en salud. Universidad de Caldas, centro editorial, 2004. HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR

Por otro lado, y manteniendo la idea del proyecto se debe tener en cuenta lo que representa los hábitos y su importancia en la temática del proyecto por consiguiente entendemos como

hábito "El hábito (del latín habere; poseer) perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la disposición adquirida y perdurable para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección 2 Por crecientes" consiguiente y. uniendo estos dos enfoques teóricos la salud y el hábito es un recurso para la vida diaria y el objetivo de la vida misma. Se entiende como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más, y es ahí donde los estilos de vida saludable en especial para los NNAJ de la Institución Educativa El Diamante fundamentan una educación multidisciplinar y caracterizada al bienestar en todos los niveles. 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 1999) compuesto "(O. por M. 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.

3. Glosario psicoanalítico. Fuente: <http://www.drogaconsulta.com.ar/marcos-glosario.html>

4. Graybie, A. M. y Smith, K. S. (2014). Psicobiología de los hábitos. Investigación y Ciencia, 455, ago, 16-21.



LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Los estilos de vida se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa (1986) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."

La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

EL AUTOCUIDADO.

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.

En la perspectiva teórica de las necesidades planteadas en el desarrollo a escala humana de Manfred Max-neef (1993), uno de los aspectos que define una cultura son los satisfactores que las personas elaboran para resolver sus necesidades, en orden a tres ámbitos de interacción: En relación con la persona misma, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. En este sentido, el autocuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianeidad de la vida en que ella transcurre (Tobón, 2012). Por lo tanto, la educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones de depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humano equilibrados.



REFERENTES LEGALES.

Ley 115 de 1994 art 14 ley general de educación

El Proyecto “Formación de Estilos de Vida Saludable 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 Básica (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 formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, 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.

ESTRATEGIA PEDAGOGICA

La estrategia pedagógica del Proyecto “Estilos de Vida Saludable” se articula a través de un enfoque activo, participativo e integral, que busca involucrar a toda la comunidad educativa en la adopción de hábitos saludables, promoviendo el aprendizaje a través de la experiencia, la reflexión y la acción colectiva. Este enfoque se sustentará en un cronograma de actividades diseñado específicamente para cada grupo de estudiantes, adaptado a sus necesidades y características, y permitirá integrar a estudiantes, docentes, coordinadores y padres de familia en la implementación del proyecto.

El aprendizaje activo será la base metodológica de este proyecto, centrando el proceso educativo en la participación directa de los estudiantes. Se promoverá que los estudiantes se conviertan en los protagonistas de su propio aprendizaje mediante actividades lúdicas, deportivas y recreativas. La experiencia directa, a través de juegos, campeonatos y caminatas ecológicas, será esencial para que los estudiantes comprendan y adopten los hábitos saludables en su vida diaria.

Para asegurar la comprensión de los conceptos de vida saludable, se utilizarán recursos diversificados. Las carteleras informativas elaboradas por los estudiantes, las presentaciones multimedia, y las actividades interactivas serán herramientas clave para integrar el aprendizaje teórico con la práctica. Además, se promoverán actividades en grupo, fomentando la cooperación y el trabajo en equipo, tanto en el aula como en el desarrollo de los eventos deportivos y recreativos.

El aprendizaje vivencial será otra de las estrategias fundamentales, ya que los estudiantes aprenderán sobre hábitos saludables a través de la práctica directa, como la elaboración de carteles sobre alimentación sana, ejercicio físico y manejo de emociones. Además, se organizarán campeonatos escolares y jornadas deportivas, en las cuales los estudiantes tendrán la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones reales.

El enfoque integral del proyecto contempla no solo el bienestar físico, sino también el emocional y social. A través de talleres sobre nutrición, higiene, manejo de emociones y convivencia, se promoverá una visión holística de la salud. Las



pausas activas en las clases y las actividades recreativas contribuirán a mantener un equilibrio entre cuerpo y mente, ayudando a los estudiantes a combatir el sedentarismo y a mejorar su bienestar general.

La evaluación continua será una herramienta clave en el proceso. Se llevará a cabo mediante observaciones directas, registros fotográficos y una retroalimentación constante de las actividades. Esta evaluación se realizará de forma bimestral, a través de una matriz DOFA que permita monitorear el avance del proyecto y realizar ajustes según sea necesario. Las evaluaciones se basarán en la participación activa de los estudiantes, en el desarrollo de competencias en salud física, bienestar emocional y responsabilidad social.

El proyecto también se apoyará en las tecnologías educativas para la difusión de contenidos. Se utilizarán la plataforma institucional y otras herramientas digitales para compartir avances, recursos educativos y los resultados obtenidos en las actividades, como videos y presentaciones elaboradas por los estudiantes. Esto permitirá que la comunidad educativa esté siempre informada y comprometida con el proyecto.

La estrategia pedagógica estará respaldada por una coordinación adecuada entre los docentes, directivos, estudiantes y padres de familia. La evaluación y retroalimentación de cada actividad permitirá que el proyecto se ajuste de acuerdo con las necesidades y sugerencias de los participantes, garantizando que cada etapa del proyecto se ejecute de manera efectiva.

METODOLOGÍA.

La metodología del proyecto se centrará en una estrategia activa, participativa y contextualizada, con el objetivo de promover hábitos de vida saludable en la comunidad educativa del Centro Educativo Winnie Pooh. Se llevará a cabo a través de tres momentos fundamentales: observación, comprensión y acción, alineados con las actividades del cronograma.

Observación: Durante las actividades iniciales, los estudiantes observarán y reflexionarán sobre sus hábitos alimenticios, su actividad física y sus rutinas diarias, tanto en el hogar como en el aula. Esto se realizará en el marco de actividades como la elaboración de carteleras saludables y la divulgación del proyecto en reuniones con docentes y familias.

Comprensión: Se realizará la socialización de la información obtenida en la observación a través de diversas actividades, como la celebración del Día del Niño, donde se fortalecerán vínculos afectivos y se promoverá el bienestar emocional. Además, se fomentará el uso de las redes sociales del centro educativo para compartir experiencias y reflexiones sobre los hábitos saludables.

Acción: En este momento, los estudiantes pondrán en práctica lo aprendido mediante actividades como la jornada deportiva y campeonatos escolares, la caminata ecológica, y el fortalecimiento de los hábitos alimenticios saludables en el menú diario y la hidratación en clases al aire libre. Las acciones estarán acompañadas de seguimiento mediante informes periódicos que incluyan evidencias fotográficas de las actividades realizadas.

Se utilizarán TIC's para la difusión del proyecto y el acompañamiento continuo, asegurando la participación activa de la comunidad educativa en cada fase. La evaluación se realizará mediante una matriz DOFA, permitiendo monitorear el progreso y ajustar las estrategias según los resultados obtenidos.

PROPUESTAS PEDAGOGICA



La propuesta pedagógica **“Tú y yo saludables: cuerpo sano, mente sana”** está enfocada en mejorar los hábitos de vida saludable de los 78 estudiantes del Centro Educativo Winnie Pooh, así como de sus docentes y padres de familia, quienes juegan un papel fundamental como guías y formadores de rutinas en el hogar.

Esta propuesta se configura como una **acción transformadora y educativa**, con el propósito de fortalecer el desarrollo integral del niño y la niña, a través del fomento de prácticas que promuevan el bienestar físico, emocional, social y mental. Se reconoce que hábitos saludables como una alimentación equilibrada, la práctica del deporte, el manejo de emociones y el uso adecuado del tiempo libre son pilares esenciales para un crecimiento armónico y un aprendizaje efectivo.

El proyecto surge a partir de la identificación de problemáticas observadas en el entorno escolar, como el consumo de alimentos no saludables, la escasa actividad física, la falta de organización en rutinas diarias y la débil relación afectiva entre familia y escuela. Con base en este diagnóstico, se diseñaron e implementaron una serie de actividades que buscan generar conciencia, participación y cambios reales en los estilos de vida de la comunidad educativa.

Entre las **actividades más destacadas** se encuentran:

Divulgación del Proyecto: Reuniones institucionales para dar a conocer el propósito y las estrategias del programa.

Celebración del Día del Niño: Actividad lúdica para fortalecer vínculos afectivos y el bienestar emocional.

Elaboración de Carteleras de Vida Saludable: Espacios creativos para promover mensajes sobre alimentación, higiene, actividad física y autocuidado.

Jornada Deportiva y Campeonatos Escolares: Fomento del ejercicio y la convivencia mediante competencias recreativas.



Caminata Ecológica y Promoción del Consumo de Frutas: Actividad que integra la naturaleza con una alimentación saludable.

Cada una de estas actividades ha sido pensada para incidir de manera significativa en la calidad de vida de los estudiantes, buscando la articulación entre escuela, familia y comunidad en torno a un objetivo común: formar seres humanos sanos, felices y responsables de su bienestar.

ACTORES Y PARTICIPACIÓN

POBLACIÓN:

Este proyecto está dirigido a los niños, niñas y adolescentes matriculados en el centro educativo Winnie Pooh para la vigencia 2025, docentes, padres de familia y entorno en general.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Los fundamentos de este proyecto están en relación con la misión y la visión de la institución, se integra con las demás áreas en el desarrollo de competencias de la siguiente manera:

AREA	PROYECTO TRANSVERSAL
Matemáticas	Desarrollo de pensamiento matemático a través de juegos mentales
Tecnología e informática	Juegos y videos que se subirán a la plataforma donde los niños y niñas muestren como ponen en practica los hábitos de vida saludable aprendidos en el centro educativo.
Lengua castellana	Desde la composición de textos, ensayos y lecturas
Ciencias naturales	Cuidado y metabolismo del cuerpo
Ciencias sociales	Fortalecimiento de las competencias ciudadanas, cuidado de su salud y calidad de vida



Educación física	Desarrollo del plan de área, organización de actividades deportivas y eventos fuera del centro educativo.
Educación artística	Participación en la exposición de trabajos de artes, manualidades, trabajos con materiales reciclados, uso de elementos del medio para elaborar collages alusivos al tema del proyecto.

Dentro de esta misma articulación uso de las TIC en la planeación y ejecución de las actividades.

Teniendo en cuenta el profesor de educación física para la realización de algunas actividades.

EVALUACION.

Se llevará a cabo en tres momentos al iniciar, diagnostica y de pre saberes que tienen los estudiantes sobre los alimentos, higiene, hábitos y estilos de vida saludables; Durante el desarrollo de actividades académicas y lúdicas y la final para valorar los progresos individuales de los estudiantes y los progresos colectivos de la familia y la sociedad en la construcción de una cultura con estilos de vida saludable definidos, que les permitirá a todos los miembros de la comunidad educativa mejorar su calidad de vida.

CONCLUSIONES.

El proyecto ha sido una experiencia transformadora para la comunidad educativa del Centro Educativo Winnie Pooh, logrando resultados positivos en varios aspectos clave. En primer lugar, se logró fortalecer los hábitos saludables en los 78 estudiantes, docentes y padres de familia, generando conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, la actividad física, la higiene personal y el manejo adecuado de las emociones. Este proceso contribuyó al desarrollo integral de los estudiantes, favoreciendo tanto su bienestar físico como emocional.

El proyecto también ha fomentado la articulación entre la escuela, las familias y la comunidad, permitiendo una cooperación activa que ha sido esencial para el éxito de las actividades. La participación de los padres en las reuniones institucionales y la realización de actividades como la celebración del Día del Niño ha fortalecido los lazos entre la institución y el hogar, promoviendo una cultura de salud compartida. Asimismo, las actividades deportivas, recreativas y lúdicas, como las jornadas deportivas y la caminata ecológica, han tenido un impacto positivo en la convivencia escolar, mejorando el bienestar emocional de los estudiantes al ofrecerles espacios para el esparcimiento y la interacción. Estas actividades también han contribuido al fomento de la actividad física, combatiendo el sedentarismo y promoviendo una vida activa.

El uso de las TIC y la interdisciplinariedad han sido elementos clave para enriquecer el proyecto. La integración de diversas áreas del conocimiento, como matemáticas, ciencias naturales, lengua castellana y tecnología, ha permitido que los estudiantes comprendieran los hábitos saludables desde múltiples enfoques. Además, el uso de las plataformas digitales para compartir actividades y avances ha facilitado la difusión de información y la participación activa.

Finalmente, la evaluación constante del proyecto ha permitido monitorear los avances y realizar ajustes necesarios para garantizar que se cumplieran los objetivos establecidos. Gracias a este proceso, se han logrado resultados significativos en la adopción de hábitos de vida saludables y se ha evidenciado una mejora en la calidad de vida de los estudiantes y sus familias.



PLAN DE ACCION.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	EVIDENCIA	RESPONSABLE	FECHA
Divulgación del Proyecto “Hábitos de Vida Saludable”	Dar a conocer a la comunidad educativa el proyecto institucional sobre hábitos de vida saludable, sus estrategias y cronograma de implementación.	El proyecto es divulgado en una reunión organizada con los docentes y es reconocido por la comunidad educativa mediante su participación y apropiación de las estrategias presentadas.	Asistencia de los docentes y directivos docentes.	Marcela Quintero Barbosa	Abril de 2025
Celebración Día del niño	Fortalecer los vínculos afectivos y promover el bienestar emocional de los niños y niñas del Centro Educativo Winnie Pooh a través de una jornada de celebración significativa.	Alta participación y disfrute de los estudiantes durante las actividades programadas para el Día del Niño.	Asistencia, fotografías y participación en la actividad.	Estudiantes y docentes.	Abril de 2025



Carteleras de vidas saludables	Los estudiantes, junto con el docente, elaborarán carteleras que promuevan hábitos saludables como una buena alimentación, actividad física, higiene y manejo de emociones.	Fomentar la práctica de hábitos de vida saludable a través de carteleras informativas elaboradas por los estudiantes.	carteleras	Docente y estudiantes.	Junio de 2025
--------------------------------	---	---	------------	------------------------	---------------



Jornada Deportiva y Campeonatos Escolares	Fomentar la práctica del deporte como parte de los hábitos de vida saludable y fortalecer la integración de la comunidad educativa a través de actividades físicas.	Se evidencian mejoras en la participación, el compromiso y la convivencia durante las actividades deportivas realizadas en el centro educativo.	Boletas y evidencias fotograficas.	Docentes, estudiantes y directora.	Agosto 2025
Caminata ecologica y el uso de frutas en la dieta los niños y niñas.	Promover el contacto con la naturaleza y el consumo de frutas como parte fundamental de una alimentación saludable en los estudiantes.	Número de estudiantes que participan en la caminata ecológica y que incorporan frutas en su dieta diaria después de la actividad.	Fotografías de la caminata ecológica, registros de participación de los estudiantes	Docentes y directivos docentes	Septiembre 2025



REGISTRO FOTOGRAFICO