



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARA JOVENES Y ADULTOS ROSARIENSE DEL NORTE.
Autorizado por la Secretaria De Educación Del Departamento Norte De Santander según resolución de aprobación No. 004946 del 09 de Noviembre del 2018 y resolución de renovación No. 009924 del 24 de Noviembre del 2024 en educación básica y educación media académica.
NIT.60449114-8
DANE 354874800011

PROYECTO TRANSVERSAL

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

LIDER DEL PROYECTO

SANDRA LORENA RAMIREZ ARCHILA

AREA: CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL.

PERIODO ACADEMICO	TEMA GENERAL	TEMAS ESPECIFICOS	HILO CONDUCTOR	COMPETENCIA A DESARROLLAR	ACTIVIDAD	FECHA DE EJECUCION	RECURSOS EMPLEADOS
I PERIODO	EL CUERPO Y SUS CUIDADOS.	<ul style="list-style-type: none"> Higiene corporal. Los espacios limpios y ordenados. Presentación personal. Chequeos médicos periódicos. Visitas al odontólogo. El autoexamen para detectar el cáncer de seno. Efectos de los excesos de tabaco y alcohol. Efectos del consumo de drogas. Importancia de usar protector solar a diario. 	<p>El cuerpo como fuente de bienestar.</p> <p>La valoración de sí mismo en el entorno.</p> <p>La reducción de sustancias psicoactivas que afectan el ser humano.</p> <p>La cultura del cuidado propio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Incentivo la higiene, la presentación y la salud personal para el cuidado de nuestro cuerpo. Establezco espacios agradables para el desarrollo social. Estimulo los chequeos médicos periódicos que ayuden a mejorar la salud. Concientizo sobre los efectos negativos que trae el consumo excesivo del tabaco y el alcohol. Evidencio los efectos adversos del consumo de sustancias 	<ul style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 6 	Del 02 de febrero al 13 de abril	Lecturas, papelería, material para manualidades, fichas, taller.

				psicoactivas. <ul style="list-style-type: none"> • Determino la importancia de proteger la piel para evitar posibles complicaciones futuras. 			
II PERIODO	LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> • Los tipos de alimentos. • Porciones alimenticias que se deben consumir. • Alimentación balanceada. • Recetas saludables. • Postres saludables sin remordimientos. • El peso saludable. • Frutas y verduras como fuentes de vitaminas. • Alimentos ricos en fibra. • La Hidratación y el envejecimiento prematuro. • Reducción de sodio y azúcares. 	Alimentación balanceada y equilibrada. Nutrición saludable y la hidratación diaria. Habilidades para una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconozco y clasifico los tipos de alimentos. • Identifico que tipos de alimentos debo consumir para promover una dieta balanceada. • Ingerir alimentos ricos en nutrientes y vitaminas. • Preparo alimentos con alto nivel en fibra para prevenir complicaciones intestinales. • Mantengo hidratado mi cuerpo para evitar fatigas y deshidratación. • Reduzco el consumo de sodio y azúcares para precaver futuras enfermedades como la hipertensión y la diabetes. 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 • 8 • 9 • 10 • 11 	Del 20 de abril al 29 de junio.	Lecturas, papelería, material para manualidades, fichas, taller.

<p>III PERIODO</p>	<p>EL EJERCICIO COMO PARTE DE NUESTRA VIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El deporte en nuestra vida. • Las pausas activas (mentales y físicas) • La caminara o senderismo. • La flexibilidad y las buenas posturas. • El cambio de las pantallas por una actividad al aire libre. 	<p>La actividad física y El deporte como promoción de la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizo deporte de forma regular para mejorar el bienestar físico. • Practico caminata diaria para mejorar el sistema locomotor y estimular el buen funcionamiento de mi corazón. • Practico y corrijo posturas que puedan afectar mi cuerpo y producir alguna afectación en su funcionamiento. • Intercalo el tiempo que dedico a las pantallas y las empleo en practicar alguna actividad física. 		<p>Del 13 de julio al 28 de septiembre.</p>	<p>Lecturas, papelería, material para manualidades, fichas, taller.</p>
<p>IV PERIODO</p>	<p>EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA PAZ MENTAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado de una mascota o planta. • El yoga y la meditación como parte de mi relajación. • Escuchar música relajante. • Leer un libro de un género literario que te guste. • Cultivar o cuidar plantas. 	<p>Bienestar personal y las relaciones sociales. Identificación expresión y manejo de emociones propias y ajenas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Determino que soy libre de elegir y tomar mis propias decisiones. • Analizo y reflexiono situaciones estresantes con el fin de dar una respuesta óptima y evitar sentirme frustrado. • Practico ejercicios de respiración frente a 		<p>Del 05 de octubre al 09 de diciembre.</p>	<p>Lecturas, papelería, material para manualidades, fichas, taller.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Visitar un lugar que te agrade. • Hacer origami. • Practicar juegos de mesas. • Hacer manualidades. • Dormir adecuadamente. • Construye un tablero de prioridades. • Dibujar y Colorear mándalas. • Hazte un regalo de frases positivas y motivadoras. 	<p>Presión de grupo.</p> <p>El entorno saludable para el desarrollo social.</p>	<p>una situación abrumadora que afecte mi salud mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizo actividades que mejoren mi bienestar y me ayuden a cultivar un ambiente agradable. • Estimulo el amor propio a través de frases positivas y motivadoras. 			
--	--	---	---	---	--	--	--