



## *JARDIN INFANTIL MIS PRIMEROS PASITOS*

*Resolución 1791 de 1999. Calle 8 No. 5-94. DANE: 354518001295, NIT: 60253790-4. Teléfono 3152872121, Pamplona Norte de Santander. primerospasitosg@hotmail.com*

**EDUCACION EN HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

**JARDIN INFANTIL MIS PRIMEROS PASITOS.**

**PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER.**



## *JARDIN INFANTIL MIS PRIMEROS PASITOS*

*Resolución 1791 de 1999. Calle 8 No. 5-94. DANE: 354518001295, NIT: 60253790-4. Teléfono 3152872121, Pamplona Norte de Santander. [primerospasitosg@hotmail.com](mailto:primerospasitosg@hotmail.com)*

### **JUSTIFICACION**

El Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, se basa en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud y el trabajo en las instituciones educativas de este programa para fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, el barrio, la familia y la sociedad.

El enfoque de Escuelas Saludables, hoy Proyecto de Estilos de Vida Saludable, es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el objetivo de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o Código de la Infancia y la Adolescencia.



## *JARDIN INFANTIL MIS PRIMEROS PASITOS*

*Resolución 1791 de 1999. Calle 8 No. 5-94. DANE: 354518001295, NIT: 60253790-4. Teléfono 3152872121, Pamplona Norte de Santander. primerospasitosg@hotmail.com*

### **OBJETIVOS.**

#### **Objetivo General.**

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes del Jardín Infantil Mis Primeros Pasitos, 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 educandos.

#### **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 educandos.
- 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.
- Elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC, para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del proyecto.



## *JARDIN INFANTIL MIS PRIMEROS PASITOS*

*Resolución 1791 de 1999. Calle 8 No. 5-94. DANE: 354518001295, NIT: 60253790-4. Teléfono 3152872121, Pamplona Norte de Santander. primerospasitosg@hotmail.com*

### **MARCO TEORICO.**

#### **REFERENTES CONTEXTUALES.**

##### **Tiempo Libre.**

El tiempo libre de los niños es aquel que queda después de sus obligaciones escolares y familiares. Es un tiempo que es llenado por ellos mismos con actividades libres y espontáneas que no son otra cosa que juegos; la actividad más natural del niño. Desgraciadamente los niños de la ciudad disfrutan de escaso tiempo libre y normalmente, este tiempo se suele malgastar delante del televisor.

Es a través del juego donde el niño toma contacto con el mundo exterior y sobre todo, adquiere experiencia necesaria para enfrentarse a los demás y a las cosas. Es bastante usual que los padres tendamos a organizar el tiempo libre de nuestros hijos, sin tener en cuenta sus preferencias. Se trata, entonces, de saber ofrecer a cada uno con discreción, sin presiones, sin imposiciones, el modo y los medios para ocupar inteligentemente el propio tiempo libre, no sustituyéndolos en su elección, sino ayudando y favoreciendo sus inclinaciones y gustos.

##### **Beneficios Del Tiempo Libre En Los Niños.**

¿Qué le puede aportar a los pequeños de la casa el hecho de disponer de horas para hacer lo que les guste?

Se reponen energías y se liberan tensiones a la vez, con lo cual, se obtiene bienestar y salud psicoemocional.



## *JARDIN INFANTIL MIS PRIMEROS PASITOS*

*Resolución 1791 de 1999. Calle 8 No. 5-94. DANE: 354518001295, NIT: 60253790-4. Teléfono 3152872121, Pamplona Norte de Santander. [primerospasitosg@hotmail.com](mailto:primerospasitosg@hotmail.com)*

El ocio da pie a la relajación y por ello, la expansión de la mente.

El juego y el contacto con la naturaleza ayudan a los niños a interactuar con su entorno y a experimentar y comprender diversos tipos de situaciones de la vida.

Durante el tiempo libre, los niños pueden desarrollar todo tipo de habilidades motrices, sean finas o gruesas, algo que favorece significativamente su desarrollo.

### **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."

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 a 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;



## **JARDIN INFANTIL MIS PRIMEROS PASITOS**

*Resolución 1791 de 1999. Calle 8 No. 5-94. DANE: 354518001295, NIT: 60253790-4. Teléfono 3152872121, Pamplona Norte de Santander. [primerospasitosg@hotmail.com](mailto:primerospasitosg@hotmail.com)*

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 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.
- b) La acción estará encaminada al desarrollo de destrezas y habilidades mediante un esquema práctica – teoría- práctica como construcción colectiva del conocimiento.



## **JARDIN INFANTIL MIS PRIMEROS PASITOS**

*Resolución 1791 de 1999. Calle 8 No. 5-94. DANE: 354518001295, NIT: 60253790-4. Teléfono 3152872121, Pamplona Norte de Santander.primerospasitosg@hotmail.com*

### **CONTENIDOS PROGRAMATICOS.**

Concepto de vida; de derechos y deberes; de nutrición, alimentación, dieta alimentaria; salud higiene personal, los valores, la educación, las costumbres y los buenos modales, los hábitos, la enfermedad y su prevención; que son los estilos de vida saludable, la alimentación balanceada en el desayuno, almuerzo, media mañana y comida saludable, la digestión; la actividad física, la recreación y el deporte; la utilización del tiempo libre; la convivencia y la salud mental; la calidad de vida, el cuidado del medio ambiente; Prevención del Riesgo y el Autocuidado, entre otros.

#### **Recursos**

##### **Humanos**

Rectora.

Padres de familia.

##### **Económicos**

Aportes financiados por la institución y estudiantes.

##### **Didácticos**

Material bibliográfico.

Implementos deportivos.

Juegos didácticos.



## *JARDIN INFANTIL MIS PRIMEROS PASITOS*

*Resolución 1791 de 1999. Calle 8 No. 5-94. DANE: 354518001295, NIT: 60253790-4. Teléfono 3152872121, Pamplona Norte de Santander. [primerospasitosg@hotmail.com](mailto:primerospasitosg@hotmail.com)*

Juegos tradicionales.

Tablero Marcadores.

Grapadora. cartulina,  
hojas de block. recortes de  
revistas, etc.

### **Tecnológicos**

Internet. T.V.

Video grabadora

Video beam D.V.D.