

CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET



PROYECTO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DIRECTORA: CLENY GUERRA VASQUEZ

OCAÑA

2025

CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET



PROYECTO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DIRECTORA: CLENY GUERRA VASQUEZ

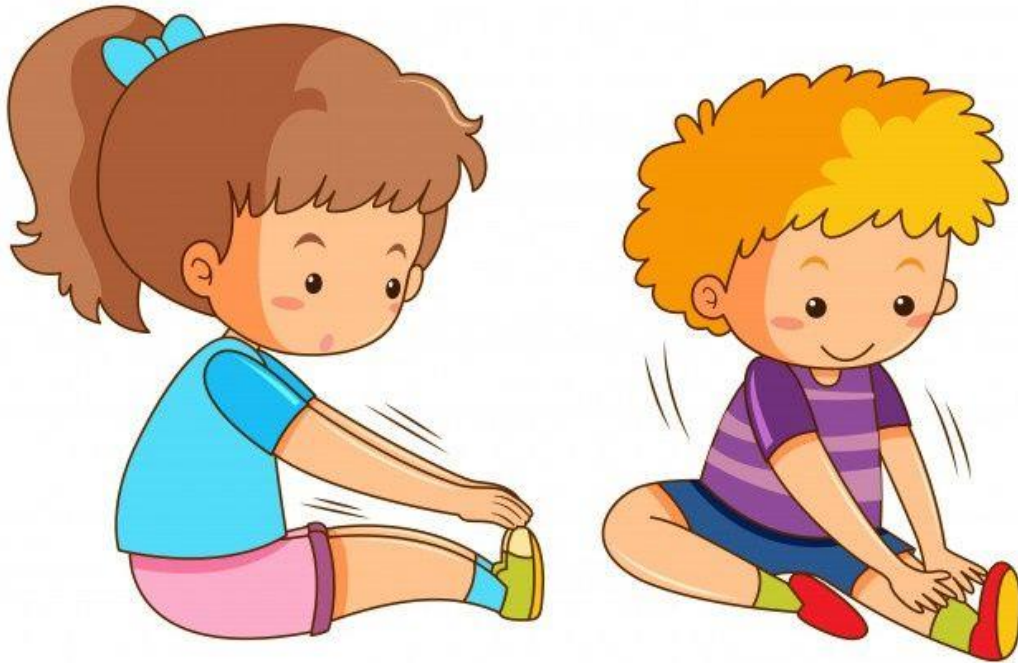
RESPONSABLE:

OCAÑA

2025

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN
2. ANTECEDENTES
3. JUSTIFICACIÓN
4. MARCO TEORICO
5. DESTINATARIOS
6. OBJETIVO
7. METODOLOGIA
8. CONTENIDOS
9. RECURSOS
10. CRONGRAMA DE ACTIVIDADES
11. EVALUACIÓN



1. INTRODUCCION.

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. El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surge en el año 2009 como una respuesta articula entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias 3 ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos.

El concepto de Escuela Saludable, está asociado al bienestar bio-psíquico-social de los integrantes de la Comunidad Educativa. En este sentido la institución educativa, se convierte en el centro de convergencia en el cual los docentes, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental. 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 Ministerio de Educación Nacional y sus secretarías de educación orientan desarrollar el Programa de Estilos de Vida Saludable, entendiendo la promoción de Estilos de Vida Saludable, como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y adolescentes para que tomen decisiones

2. ANTECEDENTES.

Desde comienzos del siglo XXI ha existido un interés creciente por la búsqueda del desarrollo humano, entendido como el fortalecimiento de las capacidades y oportunidades para el ejercicio de la libertad de decidir la vida que cada uno quiere vivir. Por lo tanto, para llevar a cabo verdaderos procesos de desarrollo es necesario fortalecer las diferentes formas de participación en las que los actores involucrados tengan posibilidades reales de tomar decisiones sobre su destino, además de formar sujetos comprometidos con lo público, respetuosos del medio ambiente. En 1995 la Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud, OPS/ OMS, realizó la presentación de Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud, IREPS, que tiene como fin facilitar la promoción y la educación para la salud con enfoque integral en el ámbito escolar. Esta iniciativa busca la articulación y movilización multisectorial de recursos regionales, nacionales y locales, destinados a la creación de condiciones propicias para el

aprendizaje y el desarrollo humano integral, el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar colectivo. 8 En Colombia la Estrategia Escuelas Promotoras de la Salud, se adoptó con el nombre de “Escuela Saludable” y fue acogida en 1997 por el Ministerio de Salud, hoy de la Protección Social, para liderarla en el nivel nacional. A comienzos de 1999, los Ministerios de Salud y Educación Nacional, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, y la OPS/OMS, luego de un acuerdo, firman y publican los lineamientos nacionales para el desarrollo de la estrategia, con el título de Escuela Saludable, la Alegría de Vivir en Paz y desde estos lineamientos se trabaja actualmente para la promoción e implementación de los Estilos de Vida Saludable.



3. JUSTIFICACION.

El enfoque del 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. A partir de 1997 en nuestro país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo socio-cultural: Salud, Educación y el Instituto de Bienestar Familiar, con el apoyo de organizaciones de la salud: Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para adoptar la Estrategia de Escuelas

Saludables para satisfacer los problemas de salud de los estudiantes. La Organización Mundial para la Salud (OMS), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. A través del Decreto 3039 de agosto de 2007, el Ministerio de Protección Social establece la promoción y calidad de vida priorizándola en los NNAJ, dentro de las instituciones educativas, fomentando el desarrollo integral y con base a los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable se garantice eficazmente un promoción incluyente y enfocado en los derechos humanos para la participación de estilos y hábitos de vida saludable de los educandos de la institución.



4. MARCO TEÓRICO. REFERENTES CONTEXTUALES.

El Centro Educativo JEAN PIAGET OCAÑA, está ubicada en el municipio de Ocaña – Norte de Santander – Republica de Colombia. .

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 enfermedad física o mental sino también 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...” 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 CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET OCAÑA constante desarrollo y cambio. Un estilo de vida saludable, por tanto, será aquel en la cual los hábitos puedan sostenerse y progresar en el tiempo o adecuarse a los cambios que la sociedad y el contexto les imponga. 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) es la capacidad del sujeto de conservar y perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la disposición adquirida y perdurable para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección crecientes”.² Por 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.

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.



5. DESTINATARIOS

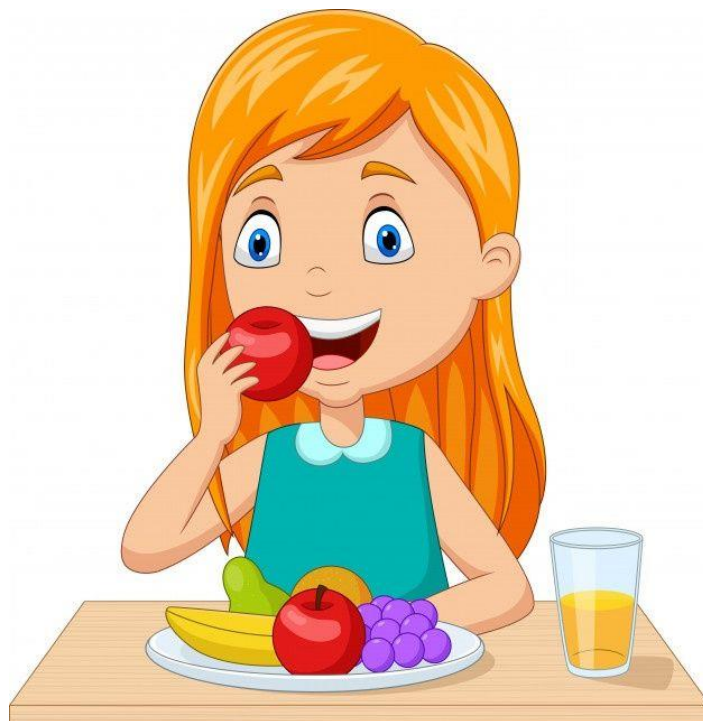
Este proyecto va dirigido a padres de familia, docentes y los estudiantes de:

PRE-ESCOLAR

- ❖ Pre-jardín
- ❖ Jardín
- ❖ Transición

PRIMARIA

- ❖ Primero
- ❖ segundo
- ❖ Tercero
- ❖ Cuarto
- ❖ Quinto



6. OBJETIVOS

Objetivo General:

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes del Centro Educativo JEAN PIAGET OCAÑA, 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.



7. METODOLOGIA

Se utilizaran:

Videos

Charlas

Cartelera

Dibujos

Fichas de trabajo

Actividades lúdicas



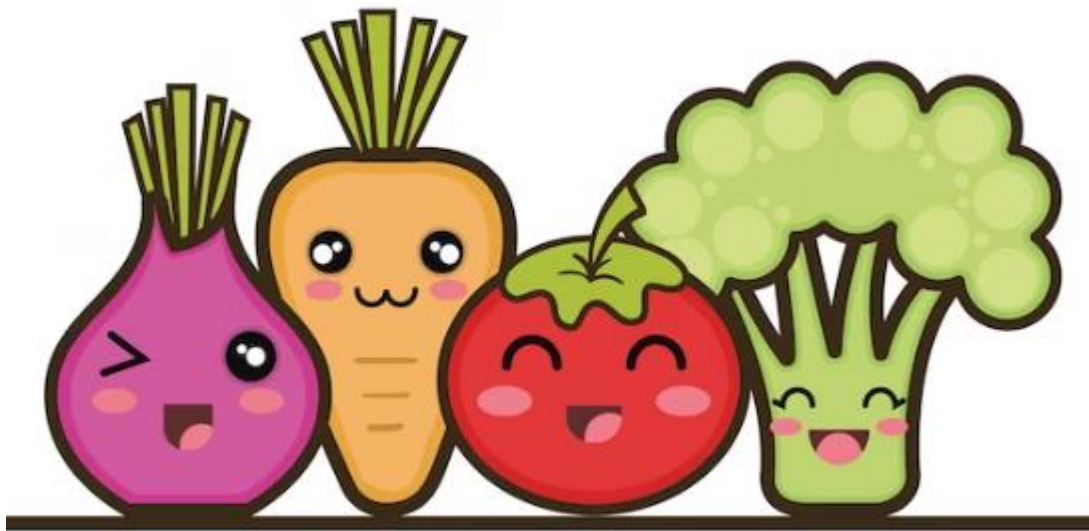
8. CONTENIDOS

Los alimentos saludables

Las frutas

Las verduras

Actividades al aire libre



Healthy Food

9. RECURSOS

HUMANOS

- Rector
- Consejo Directivo.
- Consejo Académico.
- Docente Líder del Proyecto y docentes de aula.
- Estudiantes de la Institución Centro Educativo
- Padres de Familia.

FISICOS.

- Aulas de clase
- Sala de Tecnología e Informática.
- Carteleras.
- Espacios recreativos
- Balones y de más implementos deportivos que se necesiten.
- Juegos tradicionales.

TÉCNICOS

- Computadores

- Video Beam
- Micrófono
- Sonido
- Música.

10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
MAYO	CHARLA UNA BUENA ALIMENTACION. COMIENDO SANO. FOLLETO	
JUNIO	BAILE TERAPIA	
SEPTIEMBRE	APRENDIENDO A HACER UNA ENSALADA DE FRUTAS	



11. EVALUACION

ACTIVIDADES	DIFICULTADES	CONCLUSIONES



ANEXOS

folleto



¿Qué relación tiene la Calidad de Vida con los Estilos de Vida Saludables?

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:

- Satisfacción en las actividades diarias.
- Satisfacción de las necesidades.
- Logro de metas en la vida.
- Autoimagen y la actitud hacia la vida.
- Participación de factores personales y socio ambientales.

¿Qué estilos de vida negativos afectan la salud y la calidad de vida?

Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, se encuentran los siguientes:



¿Qué ejemplos de Estilos de Vida existen?

La estrategia para desarrollar estilos de vida saludables radica esencialmente, según Basavento (2008), en el compromiso individual y social que se tenga, sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona. Algunos ejemplos de estilos de vida saludable son:

