REPÙBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO
NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JESÚS ANTONIO RAMÍREZ
La Pedregosa, municipio La Esperanza, Norte de Santander
NIT: 807007694-0 DANE 254385000121

“PROYECTO TRANSVERSAL HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

Responsables:

GESTIÓN ACADÉMICA

NUBIA RISCANEVO VERA

Rectora

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JESÚS ANTONIO RAMÍREZ
2025

TABLA DE CONTENIDO

1- Introducción
2- Justificación
3- Problema
3.1 Planteamiento del problema
4- Objetivos
4.1 Objetivo general
4.2 Objetivos específicos
5- Marco referencial
5.1 Marco teórico
5.2 Marco legal
6- Importancia del proyecto en IE JESÚS ANTONIO RAMÍREZ
6.1 Científica
6.2 Económica
6.3 Social
7- Marco legal
8- Marco conceptual
9- Población objeto
10- Metodología
11- Recursos
12- contenidos programáticos
13- Cronograma
14- Bibliografía.

INTRODUCCION

El concepto de escuela saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional en el cual los estudiantes, docentes y padres de familia pueden lograr un desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, los planteles se convierten en un centro de convergencia en el cual cada uno de los integrantes de la comunidad educativa trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje que permitan la adquisición o modificación de prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física o mental.

Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, la promoción de la salud, tiene que ver principalmente con el desarrollo de los patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condición óptima de trabajo y de educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación.

Las instituciones educativas se constituyen como los entornos idóneos para la formación de hábitos y conductas saludables, no sólo de los educandos sino a través de ellos también en sus familias. Los niños, niñas y adolescente pueden convertirse en agentes de cambio en cuanto se apropien y transfieran sus conocimientos a las prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de su comunidad.

JUSTIFICACIÓN

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 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.

Con base en lo anterior, es de suma importancia fomentar y establecer los Estilos de Vida Saludable (Hábitos, habilidades y actitudes), pues se quiere contribuir con el desarrollo del máximo potencial en la formación integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes educandos de nuestra Institución Educativa “Jesús Antonio Ramírez” del municipio de La Esperanza. De la misma manera se focaliza el “Desarrollo Humano Sostenible y Calidad de Vida” pues enfatiza que el desarrollo humano como un proceso de ampliación de las opciones de las personas, considerando tres opciones esenciales: Llevar una vida saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para mantener una vida decente, por lo tanto, se busca que estos parámetros se establezcan como política educativa en la Institución.

1. PROBLEMA.

1.1 Planteamiento del problema.

El Ministerio de Educación Nacional –MEN- de Colombia, ha creado estrategias que permiten implementar en los colegios públicos y privados del país, proyectos pedagógicos transversales, con el fin de formar de manera integral a los niños y adolescentes en diversos temas fundamentales para su desarrollo. Uno de estos proyectos se ha denominado “estrategia estilos de vida saludable”, dentro del cual las instituciones del país deben elaborar y ejecutar programas para la promoción de estilos de vida saludable (PPEVS), que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa en general, procurando el desarrollo de habilidades y actitudes para la toma de decisiones autónomas frente a la salud, el crecimiento y el bienestar.

Dentro de la comunidad educativa no existen programas para la creación de hábitos saludables enfocados hacia la adecuada alimentación y la actividad física; por tanto, es frecuente encontrar en la población enfermedades como la obesidad la cual ha tomado mayor fuerza por el consumo excesivo de harinas, dulces y paquetes.

Es importante resaltar que los niveles de estrés, cansancio, agotamiento; sobre todo en el personal docente de la institución, generan trastornos tanto físicos como mentales y que se están implementando actividades de interacción e integración de actividades físicas que permitan disminuir dichos niveles y generar bienestar (jornadas de salud ocupacional).

1.2 Formulación del problema.

¿Qué estrategias se deben implementar para crear una cultura de estilos de vida saludable en la comunidad escolar de la institución educativa Jesús Antonio Ramírez, del municipio La Esperanza, Norte de Santander?

2. OBJETIVOS.

2.1 Objetivo General.

- Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la comunidad educativa “Jesús Antonio Ramírez”, 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.

- Promover actividades para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, creando hábitos saludables en los aspectos nutricionales y físicos mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una escuela saludable.

2.2 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.

- Implementar rutinas de actividad física variadas como estrategias que benefician y contribuyen al mantenimiento de una buena salud.

3. MARCO REFERENCIAL.

3.1 Marco teórico

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños, niñas y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Hablar de salud no es 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, enrizado en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente.

Cuando se hace referencia a la educación para la salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la educación para la salud se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinario dentro del currículo.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a niños, niñas y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimiento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.

Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos físicos, alimenticios y de relacionamiento en su entorno socioambiental.

La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de promoción de la salud definida como **"la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma";** en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades física que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el

entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

Otro de los conceptos que no se pueden excluir del tema Estilos de Vida Saludable es el **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 la necesidad planteada 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 auto cuidado 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 (Comunidad Escolar) y su desarrollo potencial como seres humanos equilibrados.

Importancia del proyecto estilos de vida saludable IE JESÚS ANTONIO RAMÍREZ

4.1 Científica.

El desarrollo de programas que promuevan la adopción de hábitos y estilos de vida saludable por parte del ser humano resulta de gran importancia, al encontrarse que, en países en vía de desarrollo, como Colombia, el promedio de muertes por enfermedades no transmisibles ETN es muy alto, debido a la mala alimentación y la poca actividad física que realizan las personas. La OMS en el 2011 presentó algunas cifras de los principales factores relacionados con estas enfermedades, donde “se muestra cómo la prevalencia de factores asociados con la alimentación, tales como el sobrepeso y obesidad, el colesterol y la glicemia aumentada presentan cifras alarmantes que requieren intervenciones prioritarias por parte de los gobiernos.

4.3 Económica

Es relevante mencionar el impacto económico que representa la ingesta de alimentos no saludables, producto de los cambios en el sistema financiero del mundo y el país, que ha llevado a que las familias tengan un papel más interactivo en ejercicios laborales y, por ende, se haya disminuido el tiempo requerido para la elaboración de comidas con un alto y adecuado valor nutricional.

4.4 Social

De acuerdo con lo planteado por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia, “los programas transversales son una apuesta del sector educativo para incorporar en el proceso de formación integral de niños y adolescentes, temáticas fundamentales en el desarrollo del ser humano, que por su complejidad e impacto deben ser atendidas desde las diferentes áreas del conocimiento, en diferentes espacios de la escuela y diferentes contextos. Estas temáticas se relacionan con el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, la relación consigo mismo, con los otros y con el ambiente y, desde el año 2011 se han adelantado acciones para orientar estos programas en las instituciones educativas del país.

5. MARCO LEGAL

El proyecto “Formación de estilos de vida saludables” se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994 -Ley General de Educación, la ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente.

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 la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte 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.

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 la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte 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.

6. MARCO CONCEPTUAL

Estilos de vida saludable: El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

Es esencial que los padres asuman su responsabilidad frente a la alimentación de sus hijos e indicar que la alimentación saludable es una práctica que comienza en casa y en familia. Por eso desde la institución educativa les recordamos que:

- El desayuno es la comida más importante para todas las personas y sobre todo para las niñas y niños. Nuestros cuerpos necesitan energía para funcionar y mientras dormimos nuestros niveles de energía son bajos, así que mejor empieza todos los días con un buen desayuno, ya sea para ir al colegio o al trabajo… ¡Consume un buen desayuno!, que incluya pan o galletas, leche o yogur y una fruta.
- Come al menos 3 frutas al día, especialmente de las que estén en cosecha. Las frutas al igual que las verduras le aportaran a su familia las vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades.
- ¡Muévete! Haz ejercicio a diario, tus músculos y huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos. Y puede resultar muy divertido.
- Procura realizar algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al colegio, o subir las escaleras deprisa. También los juegos que prácticas en el descanso, como el fútbol o saltar a la cuerda, son un buen entrenamiento.
- Papás, brinden a sus hijos diariamente alimentos de todos los grupos. Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.

- **Actividad física**: Es cualquier movimiento musculo esquelético del cuerpo que produce gasto energético. Si se realiza de manera planificada, estructurada y repetida se denomina ejercicio físico y si es en un entorno reglamentado y competitivo, deporte. La actividad física es necesaria para conseguir la condición física que nos permite vivir con el mayor grado de autonomía personal posible para afrontar la vida diaria y para ejercer un mayor control sobre nuestra propia salud.

  La forma física es: La capacidad para transportar el oxígeno de forma eficiente, resistencia cardiorrespiratoria.

- **Alimento**: Es toda sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es toda sustancia que aporta la materia y energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales.

- **Alimentación**: Consiste en obtener del entorno productos naturales o transformados que conocemos con el nombre de alimentos.

- **Alimentación saludable**: Se define alimentación saludable cuando cumple las siguientes recomendaciones:

❖ Logra un equilibrio energético y un peso normal.
❖ Limita la ingesta energética procedente de las grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
❖ Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
❖ Limita la ingesta de azúcares libres.
❖ Limita la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y se debe consumir sal yodada.

La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación, completa, equilibrada, suficiente y adecuada".

Según el Ministerio de salud de Colombia, se entiende también por alimentación saludable: "aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes y la alimentación complementaria

adecuada; proporcionando una dieta completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes".

- **Caloría**: Es la unidad estándar para medir la energía.
- **Calidad de vida**: La calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones".
- **Condiciones de vida**: "Las condiciones de vida son el entorno cotidiano de las personas, dónde éstas viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando en gran medida fuera del control inmediato del individuo".
- **Dieta**: Es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos. Siendo la cantidad de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen a diario. Con el fin de proporcionar nutrición y energía para el mantenimiento de órganos, tejidos y células del cuerpo, al igual que para apoyar el crecimiento y desarrollo normales".
- **Dieta saludable**: "Calificación dada al conjunto de alimentos que componen los menús de un día y que, en variedad y cantidad, mantienen las proporciones adecuadas para proteger la salud y prevenir la enfermedad"·
- **Dieta Equilibrada**: "Forma de alimentación que cubre todas las necesidades energéticas, estructurales y reguladoras del organismo, sin exceso o falta de algún nutriente esto se consigue tomando determinadas cantidades de determinados tipos de alimentos".
- **Estilo de vida**: "El estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales".

7. POBLACIÓN OBJETO

Integrantes de la comunidad educativa de la Institución Educativa "Jesús Antonio Ramírez" del municipio La Esperanza, Norte de Santander en especial los niños, niñas, adolescente y jóvenes, docentes y padres de familia.

8. METODOLOGÍA.

Se aplicará una metodología activa centrada en un enfoque de aprendizaje social y contextualizado en la realidad de la comunidad educativa y sus vivencias en relación con el manejo de la salud. El proceso para 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.

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.

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 con el nivel académico de los estudiantes.

La acción: estará encaminada al desarrollo de destrezas y habilidades mediante un esquema teórico-práctico como construcción colectiva del conocimiento.

En sí, El propósito del proyecto, es concientizar a todos los integrantes de la comunidad educativa sobre la importancia de implementar estilos de vida saludable en cada uno de sus entornos a través de una alimentación balanceada rica en frutas – verduras y realizar actividades físicas como los aeróbicos, rumba terapias o practicar algún deporte para mantener un buen estado físico y disminuir las probabilidades de sufrir enfermedades mortales. (obesidad, enfermedades coronarias y respiratorias, entre otras).

9. RECURSOS.

Humanos

- Rectora
- Docentes
- Estudiantes
- Invitados (profesionales de la salud, entrenador físico, conferencistas)

Físicos

- Aulas de Clases.
- Zonas Verdes.
- Hogar
- Coliseo
- Entre otros

Didácticos

- Música
- Talleres Teóricos – Prácticos.
- Juegos de Mesa
- Carteleras, etc.

Tecnológicos

- Video beam
- Cámara fotográfica
- Teléfono móvil
- Redes sociales como Facebook
- Entre otros.

9. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS.

Unidad didáctica 1: **Los estilos de vida y la salud**		
Contenidos :		
Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	***Procedimentales (Procedimientos)***	***Actitudinales (Valores, normas y actitudes)***
1. Concepto de estilo de vida. 2. Relación entre el estilo de vida y la salud. 3. Factores que inciden en los estilos de vida. 4. Concepto de hábito. 5. Concepto de salud. 6. Relación entre estilo de vida y salud.	1. Redacción sobre los aspectos positivos del vivir. 2. Análisis de los factores que inciden en los propios hábitos. 3. Autoanálisis de estilo de vida. 4. Indagación mediante encuesta sobre la consideración de la salud como valor en personas de edad avanzada y jóvenes.	1. Afrontamiento de la vida. 2. Responsabilidad individual y colectiva respecto a la salud. 3. Repercusiones sociales de las conductas individuales. 4. Responsabilidad y libertad en las decisiones. 5. La salud como valor.
Unidad didáctica 2: **Todos tenemos una dieta** **(Qué comemos y cómo comemos)**		
***Contenidos*:**		

Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	*Procedimentales (Procedimientos)*	*Actitudinales (Valores, normas y actitudes)*
1. Factores que influyen en la adopción de hábitos alimentarios. 2. Alimentación y nutrición. 3. Funciones de los nutrientes. 4. Equilibrio de la dieta y salud. 5. La alimentación: necesidad básica y elemento de placer. 6. Dieta equilibrada adaptada a los gustos personales. 7. Influencia de las modas en los hábitos alimentarios: dieta e imagen. 8. Variación de los modelos estéticos en las diferentes épocas históricas y culturas. 9. Diversidad de estilos alimentarios. 10. La dieta mediterránea y la dieta occidental: características. Principales ventajas e inconvenientes. 11. Consecuencias negativas de una alimentación por exceso o por defecto.	1. Reflexión y análisis de los factores que más inciden en las costumbres descritas de unos personajes ficticios. 2. Análisis de los propios hábitos alimentarios. 3. Respuesta a un cuestionario sobre algunas creencias relacionadas con la alimentación. 4. Identificación y análisis de algunos modelos estéticos de diferentes épocas históricas. 5. Autoanálisis de los propios hábitos alimentarios. 6. Identificación de platos típicos de la cocina de diversas regiones españolas. 7. Investigación sobre platos típicos de minorías étnicas. 8. Identificación de características de la dieta mediterránea u occidental. 9. Análisis de los principales valores de unos personajes ficticios descritos. 10. Concreción escrita de recomendaciones para mejorar el estilo de vida de los personajes. 11. Elaboración de un mural que contenga de forma atractiva los principales hábitos alimentarios.	1. Valoración positiva de la pluralidad de estilos alimentarios. 2. Aceptación de diferentes preferencias en las comidas. 3.Relatividad del concepto de belleza. 4. Aceptación de la propia imagen y respeto hacia la de los demás. 5. Valoración positiva de la relación entre dieta equilibrada y salud. 6. Valoración de los intereses publicitarios: los beneficios económicos o la salud. 7. Creencias y opiniones sobre la mujer y el hombre ideal de belleza.

Unidad didáctica 3: La actividad, la postura y el descanso.		
Contenidos:		
Conceptuales (Hechos, conceptos y sistemas conceptuales)	***Procedimentales (Procedimientos)***	***Actitudinales (Valores, normas y actitudes)***
1. Elementos que nos ayudan a estar en forma. 2. Funciones del aparato locomotor. 3. Relación entre actividad física y salud. 4. Higiene postural. 5. Ritmos biológicos y necesidad de descanso. 6. Funciones del sueño. 7. El estilo de vida y el estrés. Tensión nerviosa y relajación.	1. Práctica para el autoanálisis de la forma física. 2. Revisión previa de conocimientos. 3. Respuesta a un cuestionario sobre hábitos físicos. 4. Reconocimiento de posturas correctas. 5. Lectura de un texto para extraer ideas sobre el insomnio. Elaboración de un díptico para transmitir esas ideas. 6. Investigación sobre las horas que dedica a dormir el grupo clase. 7. Reflexión sobre la cualidad del sueño a partir de un cuestionario. 8. Práctica de un método de relajación.	1. Valoración positiva respecto a un estilo de vida activo. 2. Aceptación de diversas posibilidades de actividad física. 3. Importancia de la moderación y la continuidad respecto al ejercicio físico. 4. Asunción de la actividad diaria (ocio, deporte y trabajo) como forma de vida saludable. 5. Aceptación de la competitividad como forma de vida poco saludable. 6. Valoración positiva del sueño como elemento reparador. 7. Importancia de una buena distribución del tiempo para la salud.

10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividad 1:

- **Taller 1 Concepto de Estilos de Vida.**

Inducción al proyecto pedagógico
Concepto de Hábito.
Concepto de Salud.
Relación entre el Estilo de Vida y La Salud.
Factores que inciden en los Estilos de Vida.

NOTA: El taller se realizará en titulatura (28 al 02 de mayo)

Actividad 2: Picnic saludable.

- **NOTA:** 19 de mayo

La actividad consiste en concientizar a la comunidad educativa a través de la estrategia del picnic comprendan la importancia de alimentarse saludable, entendiendo que todos alimentos no aportan los nutrientes necesarios que nuestro cuerpo necesita.

Actividad 3: Circuito saludable

- **NOTA:** 18 de julio

Se realizará un circuito saludable con la finalidad de ejercitar físicamente a los estudiantes a partir de diversas estaciones lúdicas y recreativas que promuevan el bienestar de la cultura física.

11. CONCLUSIONES

Con la formulación y desarrollo del proyecto pedagógico estilos de vida saludable en nuestra institución educativa, se busca contribuir significativamente con la formación integral de los estudiantes, el mejoramiento continuo de la calidad educativa y elevar el nivel de la calidad de vida de los estudiantes y demás integrantes de la comunidad educativa.

Promover estilos de vida saludable en los estudiantes y docentes de la comunidad educativa.

Desarrollar aprendizajes significativos y críticos que permitan a los estudiantes desde grado 0 a grado 11° de la institución educativa a presentar alternativas de solución a sus problemas y a satisfacer sus necesidades educativas en todos los aspectos con la orientación y asesoría de sus docentes y padres de familia.

Gestionar programas de información y capacitación para estudiantes, docentes y padres de familia en los Estilos de Vida Saludable.

12. BIBLIOGRAFIA.

1. Constitución Política de Colombia de 1991.

2. Ley 100 del 23 de diciembre 1993. Por el cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral.

3. Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias. Decreto 1860 de 1994

4. Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.

5. Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.

6. Documentos del Ministerio de Salud y de la Protección Social de Colombia.

7. Proyecto Educativo Institucional “Diamantino”. PEID.

8. Consulta web, página del Ministerio de Educación. http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html

9. Programa de Naciones Unidas. Informes Mundiales de Desarrollo Humano. En: http://indh.pnud.org.co/pagina.plx?pg=AD Informes Mundiales&mlat=1

10. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable

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

21.http://www.drogaconsulta.com.ar/marcos-