Centro Educativo El Grillote,
Preescolar y Primaria
DANE: 354498001528, NIT: 27766345-1
Con la resolución de aprobación de estudios No. 004954,
del 24 de noviembre de 2009 para prescolar y primaria.
Licencia de iniciación de labores No. 0850, 29 de noviembre de 1982

PROYECTO HABITOS DE VIDA SALUDABLE

El proyecto de estilo de vida saludable en nuestra institución tiene como objetivo promover hábitos saludables en estudiantes y la comunidad educativa, enfocándose en alimentación, actividad física y prácticas de higiene. Se busca fortalecer el bienestar integral de los estudiantes, fomentando la toma de decisiones responsables y ciudadanos conscientes.

OBJETIVOS:

- **Alimentación saludable:**
  - Promover el consumo de frutas, verduras, proteínas y cereales integrales.
  - Evitar el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.
  - Crear espacios de alimentación saludables en el colegio y fomentar la participación de los padres en la educación alimentaria.

- **Actividad física:**
  - Incorporar la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes, como caminar o subir escaleras.
  - Promover juegos, deportes y actividades recreativas que fomenten la actividad física.
  - Realizar actividades de educación física que promuevan la conciencia del cuerpo y la importancia del ejercicio para la salud.

- **Prácticas de higiene:**
  - Promover el lavado de manos con agua y jabón, la limpieza del entorno escolar.
  - Fomentar la conciencia sobre la importancia de la higiene personal y la prevención de enfermedades.

- **Educación para la salud:**
  - Incorporar temas de salud en el currículo escolar, abordando aspectos como la prevención de enfermedades, el cuidado de la salud mental y la toma de decisiones responsables.
  - Realizar actividades de sensibilización y promoción de la salud, como campañas de vacunación, charlas informativas y talleres.

- **Participación de la comunidad:**
  - Involucrar a los padres, profesores y miembros de la comunidad en la implementación y desarrollo del proyecto.
  - Fomentar la comunicación y el intercambio de experiencias entre la escuela y la comunidad.

Beneficios del proyecto de estilos de vida saludable:

- **Mejora de la salud física y mental de los estudiantes**
- **Prevención de enfermedades crónicas y otras condiciones de salud**
- **Mejora de la calidad de vida y bienestar de los estudiantes**
- **Fortalecimiento de la formación integral de los estudiantes y la comunidad educativa**
- **Creación de ciudadanos conscientes y responsables con su salud.**

Centro Educativo El Grillote,
Preescolar y Primaria
DANE: 354498001528, NIT: 27766345-1
Con la resolución de aprobación de estudios No. 004954,
del 24 de noviembre de 2009 para prescolar y primaria.
Licencia de iniciación de labores No. 0850, 29 de noviembre de 1982

Estrategia del proyecto:

• La regulación de venta de alimentos ultra procesados y con bajo valor nutricional en la institución.

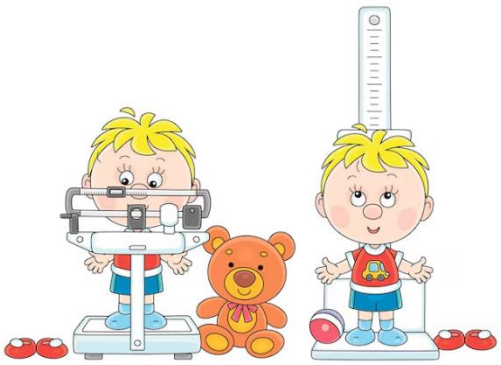
• El desarrollo de proyectos de aula, contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje relacionados con el cuidado de la salud, así como las acciones saludables permanentes que buscan que a través de la repetición continua se desarrollen hábitos.

• El proyecto comunitario que aborda la Jornada de salud escolar con brigadas integradas por especialistas que realizarán intervenciones completas y ferias de la salud donde se compartirá con la comunidad educativa experiencias de éxito y logros alcanzados.

- Jornadas de vacunación, con el apoyo de la Secretaria de salud del Municipio.

- Organización de brigadas de salud.

Se coordinará con el personal docente y profesionales de la salud (padres de familia), la organización de Brigadas de Salud, en cuatro ejes :



1. PESO Y TALLA.

Centro Educativo El Grillote,
Preescolar y Primaria

DANE: 354498001528, NIT: 27766345-1
Con la resolución de aprobación de estudios No. 004954,
del 24 de noviembre de 2009 para prescolar y primaria.
Licencia de iniciación de labores No. 0850, 29 de noviembre de 1982

2. SALUD VISUAL.

3. SALUD BUCAL.

4. CHARLAS DE PROMOCIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

DURACIÓN DEL PROYECTO: TODO EL AÑO LECTIVO 2025.

PRESUPUESTO: $500.000 MENSUALES.

Centro Educativo El Grillote,
Preescolar y Primaria

DANE: 354498001528, NIT: 27766345-1
Con la resolución de aprobación de estudios No. 004954,
del 24 de noviembre de 2009 para prescolar y primaria.
Licencia de iniciación de labores No. 0850, 29 de noviembre de 1982