



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL VEGA DEL TIGRE  
Aprobado por la Secretaría de Educación  
Resolución N°. 006748 NOVIEMBRE 15 DE 2022  
MUNICIPIO DE ÁBREGO



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA VEGA DEL TIGRE.



## **PROYECTO PEDAGÓGICO DE EDUCACION EN HABITOS Y ESTILO SALUDABLES.**

**DOCENTE: LEIDY ALEJANDRA SANGUÑA NAVARRO.**



## TABLA DE CONTENIDO

### INTRODUCCIÓN

1. JUSTIFICACIÓN
2. OBJETIVOS
  - 2.2. OBJETIVO GENERAL
  - 2.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
3. TEMÁTICA
  - 3.1. Temas de los grados: Preescolar, Primero y Segundo.
  - 3.2. Temas de los grados: Tercero, Cuarto y Quinto.
  - 3.3. Temas de los grados: Sexto a Undecimo
4. PROPUESTA DE TEMAS Y ACTIVIDADES POR GRADOS
5. COMPONENTE METODOLÓGICO
6. BENEFICIARIOS
7. RECURSOS
8. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO



## INTRODUCCIÓN

Este proyecto pedagógico de Educación en hábitos y estilo saludables es un proceso participativo donde se involucran a toda la comunidad educativa de una forma activa e integral donde se incluyan todas las áreas del conocimiento junto con valores y principios que le permita desarrollar a los niños, niñas y jóvenes competencias en los hábitos y estilos saludables.

Este proyecto es una herramienta para abordar temas que implican adoptar conductas y prácticas que promueven el bienestar físico, mental y emocional. Estos hábitos se refieren a las acciones cotidianas que realizamos de forma regular y que impactan nuestra salud, algunos hábitos incluyen la alimentación balanceada, la práctica regular de ejercicio físico, descanso adecuado, manejo de estrés, relaciones sociales positivas y evitar el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol.

Esto hace que los niños, niñas y jóvenes de la institución comprendan y analicen sus decisiones sin afectar su salud y favorecer la sana convivencia y el libre desarrollo de una buena salud generando un ambiente propicio para todos.



## 1. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto va dirigido a todos los niños, niñas y jóvenes de la institución ya mencionada, con la finalidad de enseñarles y que comprendan que cultivar hábitos y estilos de vida saludables no solo contribuyen a prevenir enfermedades y mejora la calidad de vida, sino que también fortalece nuestra capacidad para afrontar los desafíos diarios, mantener un estado de ánimo positivo y desarrollar su potencial al máximo; es por eso que tener hábitos y estilos de vida saludable es una inversión a largo plazo en nuestra salud y felicidad.

Este proyecto promueve un ambiente de trabajo más saludable lo que contribuye a aumentar la motivación, la productividad y el compromiso de los miembros de la institución. También puede incluir a promoción de valores y habilidades para la vida.

Los proyectos transversales de hábitos saludables también pueden incluir la promoción de valores como la responsabilidad, la disciplina, la empatía y la colaboración, así como el desarrollo de habilidades para la vida como la gestión del tiempo, el manejo del estrés y la resolución de conflictos.



## 2. OBJETIVOS

### 2.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar hábitos y estilos de vida saludables en el entorno institucional, creando una cultura que valora y prioriza la salud y el bienestar de todos los estudiantes contribuyendo al aumento de la motivación, la productividad y el compromiso de cada uno de ellos y de los docentes de la institución

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Crear hábitos que lleven a una alimentación saludable.
- Promover conocimientos que permitan al estudiante analizar las ventajas que conllevan tener una alimentación sana.
- Dotar a los estudiantes de los conocimientos adecuados para confeccionar una dieta equilibrada.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
- Promover el gusto por realizar ejercicios físicos como actividades de juego.
- Evitar el consumo excesivo de golosinas.
- Promover experiencias donde se prueben distintos tipos de alimentos.



### 3. TEMÁTICA

#### 3.1. Temas de los grados: Preescolar, Primero y Segundo.

- higiene personal: lavado de manos, cepillado de dientes, baño diario.
- Alimentación saludable: importancia de las frutas, verduras y agua.
- Actividad física: juegos y ejercicios para mantenerse activo.

#### 3.2. Temas de los grados: Tercero, Cuarto y Quinto.

- Nutrición equilibrada: grupos de alimentos, importancia del desayuno.
- Ejercicio regular: beneficios para la salud física y mental.
- Sueño adecuado: horas de sueño recomendadas para cada edad.

#### 3.3. Temas de los grados: Sexto a undécimo.

- Salud emocional: manejo del estrés, importancia del autocuidado.
- Prevención de adicciones: tabaco, alcohol y drogas.
- Salud sexual; educación sobre anticonceptivos y prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- Salud mental: conciencia de la salud emocional, acceso a recursos de apoyo.
  - Autocuidado y autoestima: promoción de la confianza y el amor propio.



#### 4. PROPUESTA DE TEMAS Y ACTIVIDADES POR GRADOS

GRADOS	TEMAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
<b>PREESCOLAR PRIMERO Y SEGUNDO</b>	<b>higiene personal:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- lavado de manos.</li><li>- cepillado de dientes.</li><li>- baño diario.</li></ul> <b>Alimentación saludable:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Importancia de las frutas, verduras y agua.</li></ul> <b>Actividad física:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Juegos y ejercicios para mantenerse activo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leer Cuentos.</li><li>- Fichas de la higiene.</li><li>- Charla sobre el cepillado.</li><li>- Explora la caja.</li><li>- Ensalada de frutas.</li><li>- Moldea las frutas</li><li>- Dinámicas “yo tengo un cuerpo y lo voy a mover”</li><li>- Gimnasia</li><li>- Carrera de obstáculos.</li></ul>	Papel, cepillo, computador, de dientes, crema, caja, frutas plásticas, plastilina parlante.	Por periodos académicos
<b>TERCERO, CUARTO Y QUINTO</b>	<b>Nutrición equilibrada:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grupos de alimentos.</li><li>- Importancia del</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Armar el nutriplato</li><li>- Crucigramas,</li><li>- Exposiciones.</li></ul>	Fichas para recortar	Por periodos académicos



	<p>desayuno.</p> <p><b>Ejercicio regular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Beneficios para la salud física y mental.</li></ul> <p><b>Sueño adecuado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- horas de sueño recomendadas para cada edad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tapar los ojos y adivinar con los sentidos (vista, tacto, olfato y gusto) que fruta o alimento es.</li><li>- Día de caminata.</li></ul>		
<b>SEXTO A UNDÉCIMO</b>	<p><b>Salud emocional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- manejo del estrés.</li><li>- Importancia del autocuidado.</li></ul> <p><b>Prevención de adicciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tabaco, alcohol y drogas.</li></ul> <p><b>Salud sexual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Educación sobre anticonceptivos y</li></ul>	<p>Charlas con entes encargados de la salud.</p> <p>Exposiciones.</p> <p>Carteleras.</p> <p>Dramatizados.</p> <p>Entrevistas a personas de la comunidad.</p> <p>Debates,</p> <p>Talleres.</p> <p>Me visto teniendo en cuenta mi deporte favorito.</p>	<p>Cartulina, colbón, tijereas, pinturas, hojas, música de relajación.</p> <p>Parlantes, video beam.</p> <p>Recursos humanos.</p>	<p>Por periodos académicos</p>



	<p>prevención de enfermedades de transmisión sexual.</p> <p><b>Salud mental:</b> conciencia de la salud emocional.</p> <p><b>Autocuidado y Autoestima:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- promoción de la confianza y el amor propio.</li></ul>	<p>Investigaciones y socializar lo obtenido. Preparación de folletos. Video y presentación en power point, además de un taller y participación en clase sobre reproducción, métodos anticonceptivos y ETS. Ludoterapia. Actividad deportiva</p>		
--	--	---	--	--



## 5. COMPONENTE METODOLÓGICO

El desarrollo y aplicación del proyecto Educación en hábitos y estilo saludables se hará de una forma práctica y creativa, donde se fomenta la participación activa de los estudiantes y hacer que los conceptos sean significativos para ellos.

El desarrollo de este proyecto esta basado en la practica de tener una vida saludable y conocer del beneficio que nos traer la buena alimentación y sus hábitos.

En las actividades los estudiantes mostrarán:

- Creatividad al realizar cada una de ellas, además se divertirán con diferentes dinámicas las cuales les ayudan a mantener el cuerpo ejercitado.
- Mostraran sus talentos en las actuaciones y debates respecto al tema elegido.
- Su cuerpo está en movimiento al practicar en la hora de gimnasia y en la bailo terapia.
- Participación en la actividad deportiva.



## 6. BENEFICIARIOS

En este proyecto pedagógico se beneficiarán la Institución Educativa Rural la Vega del Tigre conformada por 9 sedes educativas:

SEDES EDUCATIVAS	ESTUDIANTES
El Llanon	31
Hoyo Pilón	265
La Arenosa	64
La Trocha	10
Vega del Tigre	44
Las vegas	14
Los Milagros	22
San Juan	40
San Luis	35

En la cuales se promoverá el consumo de alimentos variados y la práctica de actividades físicas saludables y partiendo de la hipótesis de que comiendo sano y haciendo ejercicios los estudiantes pueden mejorar su calidad de vida, ya que la mala alimentación, es el punto de partida a futuras enfermedades.



## 7. RECURSOS

HUMANOS	FÍSICOS	TECNOLÓGICOS	FINANCIERO
✓ director	✓ Aula de clase	✓ Computador	✓ Recursos
✓ Docentes de cada sede educativa	✓ Sala de informática	✓ Video-beam	propios del grupo
✓ Estudiantes	✓ Papelería	✓ Grabadora	responsable
		✓ internet	

## 8. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO.

La evaluación y seguimiento del proyecto se realizará por medio de:

- Se ejecutara cada periodo educativo.
- Asistencia y participación de los docentes en la realización del proyecto.
- Asistencia y participación de los estudiantes.
- Registros fotográficos de las actividades.