



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona
Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



PROYECTO HÁBITOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



**INSTITUCION EDUCATIVA RURAL
SAN MIGUEL
2025**

"Los niños y jóvenes campesinos constructores del futuro verde que Colombia necesita"



INTRODUCCIÓN

Un estilo de Vida Saludable se define como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”

Teniendo conocimiento que existen evidencias respecto al impacto de las intervenciones tempranas en la vida, se hace necesario desarrollar estrategias educativas en materias de salud, ya que, se conoce que precozmente se adquieren los hábitos y conductas que perdurarán de por vida y que tendrán mucha influencia en la calidad de vida futura y en la aparición de trastornos físicos y mentales.

El ambiente escolar constituye un lugar estratégico donde, además de aumentar el potencial de aprendizaje de los estudiantes, se pueden coordinar, integrar e implementar intervenciones de promoción de la salud y búsquedas para mejorar las condiciones de vida de las personas.

El colegio y la familia es uno de los sistemas más poderosos para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos; de ahí la importancia de incorporar acciones de promoción de la salud, desde el momento en que los estudiantes ingresan al sistema educativo hasta que termina su educación formal, para lo cual es fundamental que se integre en este proceso al grupo familiar más cercano.

Se sugieren algunas actividades a realizar en coordinación con otros sectores para que estudiantes, docentes, y comunidad contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables.



JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida en la actualidad constituyen un tema de trascendencia, porque a través de su conocimiento y aplicación permite incrementar la pro actividad de los estudiantes y trabajadores en el campo de la salud.

Los estilos de vida ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades que se pueden prevenir. Por otro lado hará más eficiente a las personas en su vida y actividades cotidianas.

Las prácticas de estilos de vida saludable requieren en gran medida, un cambio de actitud frente a los nuevos retos de la vida moderna.

En la última década ha tomado fuerza un movimiento mundial para la promoción de la salud escolar, considerando que las escuelas no deben ser solamente lugares de aprendizaje de la ciencia y la cultura, si no que instancias promotoras de desarrollo saludable de niños y adolescentes, hecho que pueden aumentar el rendimiento de las inversiones que se hacen en educación, ya que está comprobado que la capacidad de aprendizaje de los niños está influenciada por sus condiciones de salud y estado nutricional.

Es importante introducir a los estudiantes en las formas de hacer ejercicio, de controlar y confeccionar su propia dieta y programa de actividad física; y cómo hacer mejor uso del tiempo libre. También es importante que se estimule a los estudiantes a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de su contexto social y cultural y a examinar el modo en que están construidas socialmente nuestras ideas en lo que constituye a la salud y la condición física.

Actualmente existe gran preocupación sobre los patrones de la actividad física por parte de los jóvenes. Debemos recordar que se trata de un periodo en el que se necesita aprender sobre algunas habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimientos prácticos que influirá y facilitará el compromiso de una vida activa.



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



La práctica equivocada del ejercicio a una edad temprana, puede ser particularmente perjudicial. Pueden producirse daños a corto plazo en forma de lesiones por impacto o por esfuerzo; y que en forma gradual irán abocando a problemas crónicos que se manifestarán en etapas posteriores de la vida.

En algunos casos los hábitos incorrectos en la actividad física durante la adolescencia, pueden crear problemas semejantes.

Por otra parte, la alimentación adecuada es fundamental para tener una vida saludable. Es importante saber que el consumo de todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas no va a generar alteraciones en el peso corporal y por el contrario va a mantener el organismo en óptimas condiciones de salud.



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover y fomentar hábitos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludable en La institución educativa Rural San Miguel, para que sean adaptados a nivel de aprendizaje de los estudiantes, docentes y padres de familia, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Fortalecer las capacidades en alimentación saludable, actividad física y practicas claves de higiene con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida.
- ❖ Estimular entre los estudiantes el aprendizaje de nuevas formas de pensar, sentir y actuar, con miras a desarrollar estilos de vida saludables.
- ❖ Incorporar en los estudiantes conocimientos sobre salud bucodental e higiene personal.
- ❖ Fomentar participación activa en las actividades realizadas, que motiven la incorporación de hábitos saludables.
- ❖ Reconocer la importancia de brindar esfuerzos para motivar en los estudiantes y en las familias el cambio de hábitos no saludables por hábitos saludables.



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



MARCO LEGAL

En Colombia a partir de la implementación de la Ley 100, la población escolar fue claramente como el núcleo a la cual deben dirigirse las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a través del Plan de Atención Básica (P.A.B) y el Plan Obligatorio de Salud (P.O.S).

DOCUMENTO	ACCIONES	RESPONSABLES
Convención internacional sobre los derechos del niño. Naciones Unidas 20 de noviembre 1989	Su espíritu es transformar a niños y niñas en sujetos de un amplia gama de derechos y libertades, reconoce su dignidad como personas y en consecuencia el cumplimiento de sus derechos se hace obligatorio y lúdicamente exigible.	Naciones Unidas
Cumbre Mundial en favor de la infancia 1990	Los jefes de estado suscribieron la Declaración mundial para la supervivencia, protección y desarrollo de los niños del mundo. Se plantearon obligaciones en los campos de salud, nutrición, protección, educación, agua potable y saneamiento básico.	Naciones Unidas
Plan Nacional de acción a favor de la infancia PAFI 1992	Se instituyó dentro del marco anterior y retomando el planteamiento de la convención Internacional de los derechos del niño y de la Cumbre Mundial a través de la infancia	



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



Pacto por la infancia	Contempla la elaboración con planes territoriales, con acciones en los ámbitos nacional, departamental y municipal con el propósito de comprometer a las instituciones y a los diferentes sectores con la supervivencia, desarrollo, protección y participación de los niños, niñas y adolescentes.	
LEY 100 de 1993	Se crea el sistema general de seguridad social en salud. Se presta a través del plan de beneficios constituidos por PAB, POS y eventos catastróficos accidentes de tránsito	Sector salud
Ley general de educación. Ley 115 de 1994	Reglamenta la estructuración de los PEI derroteros de obligatorio cumplimiento donde se articulan intereses de los diferentes actores de la comunidad educativa.	Sector educación
Decreto 1860 de 1994 Reglamento PEI	Reglamentario del PEI, el cual se constituye en espacio para la reflexión y concentración acerca de los problemas que afectan a la comunidad educativa. Los componentes de promoción de estilos de vida y ambientes saludables pueden incorporarse dentro de este, a través de los proyectos pedagógicos de salud.	Sector educación
Resolución 3997 de 1996 Reglamento POS	Reglamentación del POS (accione de promoción y	EPS, ARS e IPS públicas

"Los niños y jóvenes campesinos constructores del futuro verde que Colombia necesita"



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



	promoción a nivel individual, familiar o grupal y que deben ser prestados obligatoriamente por las EPS, ARS e IPS)	
Resolución 4210 de 1996 Servicio social estudiantil obligatorio	En ella se establecen las reglas generales para la organización y el funcionamiento del servicio Social Estudiantil Obligatorio, en el numeral 4,4 establece que el servicio social atenderá prioritariamente las necesidades educativas, culturales y sociales y de aprovechamiento del tiempo libre identificadas en la comunidad del área de influencia del establecimiento educativo, tales como la prevención y promoción de la salud.	Sector educación
Municipios saludables por la paz	Coherente con la política de descentralización. Su propósito es mejorar el nivel de salud y bienestar de la población y reducir la violencia.	Sector salud
LEY 115 DEL 94 ART. 21	Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes: a) La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática, participativa y pluralista.	Ministerio de educación.



MARCO CONCEPTUAL

La Salud es fruto que se nutre de muchos factores, la familia, el medio ambiente, la escuela. No hay duda que la educación es un arma valiosa para protegerse de determinadas enfermedades, estimular los buenos hábitos y luchar para modificar los estilos de vida perjudiciales.

Siendo la infancia el momento donde se adoptan los patrones de vida que van a guiar la mayoría de las conductas de los adolescentes y adultos, futuros padres y madres, proponemos introducir lineamientos sobre cuidados de la salud, para ser vividos en la cotidianidad de los niños.

El objetivo principal de incentivar los hábitos de vida saludable es que en los estudiante y la comunidad educativa gocen de un buen estado de salud física, mental y social, en un ambiente de bienestar institucional, comunitario y ambiental.

Escuelas y Colegios saludables

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».

El documento contiene el perfil del escolar colombiano, los retos para el nuevo milenio, la conceptualización, componentes, metas e indicadores de la estrategia, el plan operativo, las responsabilidades de cada sector y el marco legal que la sustenta. Estos lineamientos convierten a Colombia en el primer país de la Región de las Américas en tener una Política Pública para el desarrollo de la Estrategia de Escuela Saludable.

Se concibe como una estrategia de promoción de la salud en el entorno escolar que busca el bienestar de las comunidades educativas y el fomento de una cultura de la salud, que potencie las dimensiones del

"Los niños y jóvenes campesinos constructores del futuro verde que Colombia necesita"



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



desarrollo humano integral, a través de la articulación y coordinación de acciones enmarcadas en apuestas políticas de la salud pública, la intervención psicosocial, la educación para la salud, la participación y la reorientación de servicios en salud.

Educación para la salud

Propiciar en las comunidades educativas una cultura del autocuidado y cuidado del entorno escolar, a través de la implementación de un enfoque de educación para la salud y desarrollo de habilidades para la vida.

INTERVENCIONES AMBIENTE FISICO Y PSICOSOCIAL

FISICO:

Promover en las Instituciones Educativas los hábitos higiénicos y el conocimiento de los riesgos ambientales como el manejo de residuos sólidos, la calidad del agua, las aguas residuales, la presencia de vectores y roedores, los problemas de contaminación que afectan la salud de la comunidad educativa.

PSICOSOCIAL:

Fomentar el desarrollo de las actitudes, habilidades, competencias y oportunidades necesarias para cultivar buenas relaciones interpersonales, la comunicación asertiva y el manejo de Conflictos, tensiones y estrés en todos los miembros de la comunidad educativa.

ALIMENTACION

Entre el nacimiento y los 2 años, se produce el período de mayor velocidad de crecimiento y de gran necesidad. Después de este período, el crecimiento se hace más lento y se acelera nuevamente con el inicio de la pubertad que representa el paso a la adolescencia, al mismo tiempo se produce un incremento de la actividad física. Luego en la edad adulta, el



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



individuo necesita alimentarse para mantener el organismo en buenas condiciones de salud.

¿Qué es la Pirámide Alimentaria?

Es la forma en que se agrupan y clasifican los alimentos. Indica la proporcionalidad en que se deben consumir los distintos grupos de alimentos, por lo tanto debe considerar:

- Una mayor proporción del consumo de alimentos que están en la base de la Pirámide y una menor proporción de aquellos alimentos que se encuentran en la punta de la Pirámide.
- La satisfacción de las necesidades nutricionales implica que se han de consumir diariamente alimentos de cada nivel de la Pirámide.
- De cada nivel se debe elegir entre la variedad de alimentos que conforman cada grupo, de acuerdo a los hábitos y recursos económicos.



Tener presente en la Institución

Es importante crear ambientes acogedores para los niños al momento del almuerzo. Es recomendable la participación de los padres en este espacio, colaborando en la ornamentación del lugar como también en reforzar conductas o hábitos positivos.

"Los niños y jóvenes campesinos constructores del futuro verde que Colombia necesita"



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



Un gran desafío en este sentido, es lograr que los niños adquieran hábitos alimenticios saludables, que aprendan a comer diferentes tipos de alimentos, en especial verduras y frutas, y a identificar aquellos saludables de los no saludables y, a preferir los primeros. El trabajo con los padres es fundamental, a fin de ser coherente y efectivos en el aprendizaje que deseamos instalar en torno a la alimentación.

ACTIVIDAD FÍSICA

La importancia de la actividad física en esta etapa de la vida, es fundamental posibilitando que los niños puedan:

- ❖ Crecer sanos
- ❖ Tener huesos y músculos más fuertes
- ❖ Gastar energía
- ❖ Desarrollar más control y confianza con el propio cuerpo y así ser más hábiles
- ❖ Compartir y hacer más amigos
- ❖ Instalar el hábito de la actividad física como parte de las actividades cotidianas
- ❖ Sentirse a gusto consigo mismo y con los demás
- ❖ Hacer en forma regular actividades de relajación que entregarán mayor capacidad de concentración.

FACTORES PROTECTORES SOCIALES

“son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables”

Los factores protectores externos son condiciones del medio familiar y social que reducen la probabilidad de daño de las personas, como por ejemplo, la integración social y laboral, familia escuela, etc.

Los factores protectores internos, son los atributos de la propia persona que ayudan a su salud física y mental, como lo son por ejemplo: autoestima, empatía, autoconfianza, humor, aptitudes deportivas.

El desarrollo personal que promueve la escuela a través del clima social que propicia, y el bienestar social que proporcionan las redes sociales



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



tejidas en torno a la familia, son dos aspectos muy importantes como factores protectores del desarrollo de los niños que aportan dos instituciones fundamentales en la vida de estos como son la familia y la escuela.

MEDIO AMBIENTE

El medio ambiente es el lugar donde habitamos, el medio donde vivimos, por lo tanto debemos cuidarlo de tal modo que su desarrollo no represente un riesgo ecológico. El tema del medio ambiente debe ser incorporado a las prácticas pedagógicas para contribuir a la formación de la conciencia ambiental en los estudiantes favoreciendo actitudes de conservación, reutilización, aprovechamiento y valoración de los recursos naturales del entorno, formando en este sentido a personas capaces de intervenir el medio y buscar soluciones a problemas concretos, respetando y protegiendo los ecosistemas.

PROPUESTA CURRICULAR

GRADOS	EJES TEMATICOS

"Los niños y jóvenes campesinos constructores del futuro verde que Colombia necesita"



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



Preescolar	Así soy yo, identidad, me quiero me respeto, los juegos favoritos, alimentación en niños de 2 a 6 años.
Primero	Las vacunas, alimentación en niños de 6 a 12 años, lonchera saludable, como cuidar mi cuerpo.
Segundo	Depresión infantil, grupos de alimentos, concepto de nutrición y alimentación.
Tercero	Deberes y derechos de los niños, la dentición y sus etapas, conocimiento de mi cuerpo, enfermedades generadas por la inadecuada nutrición.
Cuarto	Afecto y valoración, visita al odontólogo y recomendaciones sobre la higiene, nutrición en el ciclo vital.
Quinto	Expreso mi amor a mis seres queridos, infancia temprana y características, realización de la huerta escolar, clasificación de los dientes y cuidado de los mismos.
Sexto	Trastornos alimenticios: obesidad y anorexia, ejercicios aeróbicos y físicos, menús saludables, embarazos en adolescentes. enfermedades infectocontagiosas
Séptimo	Deberes y derechos de los jóvenes, alimentos con vitaminas e higiene, características propias de la juventud, infecciones respiratorias agudas. enfermedades infectocontagiosas
Octavo	Adolescencia y género, enfermedades bucales, prevención de la tuberculosis, mi cuerpo va a cambiar. enfermedades infectocontagiosas
Noveno	Solución de conflictos, salud y sexualidad, servicios de salud amigable, prevención del abuso sexual. enfermedades infectocontagiosas
Decimo	Liderazgo, importancia del cuerpo en la adolescencia, como se transmite el VIH y el SIDA, enfermedades infectocontagiosas mitos sobre la tuberculosis.
Undécimo	Embarazos en adolescentes, prevención y promoción de la educación sexual y reproductiva, enfermedades infectocontagiosas, juego y deporte.

DESEMPEÑOS SEGÚN LOS GRADOS

GRADO PREESCOLAR

"Los niños y jóvenes campesinos constructores del futuro verde que Colombia necesita"



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



- ❖ Fortalece la identidad a partir de la lectura de un cuento, expresando verbalmente sus características físicas.
- ❖ Expresa emociones y sentimientos a través de la dramatización y el dibujo.
- ❖ Aprende a identificar sus cualidades personales.
- ❖ Aprende la importancia del consumo de frutas y verduras.

GRADO PRIMERO

- ❖ Reconoce la importancia de las vacunas como mecanismo para conservar la salud y prevenir enfermedades.
- ❖ Reconoce las pautas de una buena alimentación y hábitos saludables.
- ❖ Aprende a cuidar su cuerpo y pone en práctica cuidados para mantenerlo sano y protegido.

GRADO SEGUNDO

- ❖ Reflexiona sobre la importancia de encontrar el sentido a la vida.
- ❖ Identifica los beneficios de alimentarse sanamente.
- ❖ Adquiere conocimientos sobre nutrición y alimentación balanceada.

GRADO TERCERO

- ❖ Refuerza conocimientos sobre nutrición y alimentación balanceada.
- ❖ Identifica las clases de dientes y sus funciones.
- ❖ Reconoce sus derechos y deberes.
- ❖ Aprende la importancia que conocer y querer su cuerpo.

GRADO CUARTO

- ❖ Mejora la autoestima a través del desarrollo de una imagen positiva de sí mismo.
- ❖ Aprende la importancia de la visita al odontólogo y de una adecuada higiene oral.
- ❖ Conoce su cuerpo, autocuidado y síntomas de la lepra.
- ❖ Se concientiza sobre los buenos hábitos y estilos de vida saludables.

GRADO QUINTO

- ❖ Reconoce la importancia del núcleo familiar, su amor y respeto.

"Los niños y jóvenes campesinos constructores del futuro verde que Colombia necesita"



- ❖ Elabora su propio abono orgánico para uso en la huerta escolar y su casa.
- ❖ Aprende como realizar una adecuada higiene oral y la importancia de una sonrisa saludable.
- ❖ Reconoce prácticas claves para su crecimiento y desarrollo.

GRADO SEXTO

- ❖ Identifica síntomas y características de los trastornos alimenticios.
- ❖ Analiza el valor nutricional del menú en la etapa de su vida.
- ❖ Reconoce la importancia de la actividad física como complemento de los estilos de vida saludable.
- ❖ Analiza las consecuencias del embarazo en adolescencia.

GRADO SEPTIMO

- ❖ Reconoce sus deberes y derechos como integrantes de la sociedad.
- ❖ Analiza el valor nutricional del menú convencional.
- ❖ Reconoce las prácticas de higiene en cuanto a elaboración de alimentos se refiere.
- ❖ Identifica los cambios propios de la etapa por la cual atraviesa.

GRADO OCTAVO

- ❖ Valora la importancia de la identidad.
- ❖ Representa por medio de expresiones artísticas los diferentes conceptos de la tuberculosis.
- ❖ Reconoce los cambios propios de su edad.
- ❖ Reconoce los signos de alarma de una higiene bucal incorrecta.

GRADO NOVENO

- ❖ Conoce las técnicas de resolución de conflictos. Favorece el apoyo del grupo ante los conflictos.
- ❖ Analiza el proyecto de su vida, reflexionando sobre la necesidad de ejercer la sexualidad sin presiones, y de manera responsable.
- ❖ Reconocimiento de una situación de abuso sexual mediante una lectura lúdica.

GRADO DECIMO

- ❖ Reconoce y construye el concepto de adolescencia.



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



- ❖ Actualiza los conocimientos sobre el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de la inmunodeficiencia adquirida (SIDA).
- ❖ Representa creativamente los diferentes mitos y verdades de la tuberculosis como herramienta pedagógica que permita fortalecer lo aprendido.

GRADO UNDECIMO

- ❖ Reconoce los cambios en la vida personal frente a un embarazo.
- ❖ Aprende a reconocer los mitos y tabúes de los métodos de planificación familiar, para reemplazarlos por información científica y clara.
- ❖ Reconoce como prevenir el contagio de la lepra y enfermedades pandémicas como las causadas por el virus SARS covid-19 y su sintomatología característica.
- ❖ Reconoce la diferencia entre juego y la práctica de un deporte.

METODOLOGIA

Estrategias para el trabajo pedagógico:

Alimentación:

- ❖ Organizar la merienda escolar.
- ❖ Promover el consumo de harinas y galletas nutritivas.
- ❖ Huertos: escolar, familiar y comunal para incentivar el consumo de frutas y verduras locales.
- ❖ Enseñar formas de conservación de alimentos.
- ❖ Plan de agua y jabón.

Actividad física:

El desarrollo de la actividad física en los estudiantes desde los primeros años, está centrado en lo lúdico, a partir de lo cual se puede favorecer la estimulación de movimientos, ejercicios y actividades de diferente tipo como:

- ❖ Juegos en que tenga que moverse y desplazarse de un lado para otro: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, elevar una cometa.
- ❖ Juegos en que tengan que utilizar cosas y objetos para lanzar, patear, rodar, atrapar, apretar, etc.
- ❖ Juegos en los que pueda bailar.
- ❖ Juegos que le den la posibilidad de sentir diferentes pesos, texturas, colores y formas de los objetos.
- ❖ Experimentar nuevas formas de movimiento y equilibrio.

"Los niños y jóvenes campesinos constructores del futuro verde que Colombia necesita"



Factores protectores sociales:

- ❖ Explorar, curiosear y conocer el mundo que los rodea, por sus propios medios.
- ❖ Comunicación interpersonal y habilidades sociales positivas
- ❖ Reconocer, comunicar y expresar sentimientos y emociones
- ❖ Establecer y mantener vínculos afectivos tanto con adultos como con sus padres
- ❖ Resolver conflictos de manera respetuosa
- ❖ Promover la necesidad de autocuidado (droga, alcohol, sedentarismo, alimentación inadecuada, exceso de televisión y juegos electrónicos, consumismo, etc.)
- ❖ Dedicar tiempo libre a actividades recreativas/deportivas y artísticas
- ❖ Percibir y elaborar situaciones críticas y problemáticas que están viviendo en su entorno familiar o escolar.

Medio ambiente:

- ❖ Hacer un huerto en la casa y/o patio de la escuela (usar como abono las cáscaras de frutas y hortalizas).
- ❖ Realizar proyecto de reciclaje de papel en la escuela (recolectar cuadernos usados, diversos tipos de papel).
- ❖ Revisar las goteras en las llaves, investigar para qué sirve el agua, crear un cuento de "un país sin agua" ¿qué pasaría?
- ❖ Desarrollar dramatización, lecturas de cuentos, sesiones de debate entre otras iniciativas, respecto a la importancia de tomar agua limpia.
- ❖ Participar y promover como niños y niñas, el "Día del Medio Ambiente" y el "Día del Árbol".
- ❖ Organizarse para mantener y usar los servicios sanitarios. Ponerse de acuerdo para establecer y dar a conocer las normas y reglas de la escuela para el empleo y mantenimiento de los servicios sanitarios.
- ❖ Incorporar plantas y adornos útiles para el aprendizaje podrían ser parte de los cambios. Pensar en la posibilidad que cada niño o grupo de niños tengan una planta a su cuidado. Esto les compromete, les enseña a amar la naturaleza y le da vida al aula.



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 007377. 17-10-2024
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



BIBLIOGRAFIA

MANUAL GUÍA PARA EL DOCENTE DE LA POLÍTICA DEPARTAMENTAL, MÓDULO DE INFANCIA; Instituto departamental de salud de Norte de Santander; catedra de salud pública; primera edición; Cúcuta, Norte de Santander; febrero de 2011

MANUAL GUÍA PARA EL DOCENTE DE LA POLÍTICA DEPARTAMENTAL, MÓDULO DE ADOLESCENCIA; Instituto departamental de salud de Norte de Santander; catedra de salud pública; primera edición; Cúcuta, Norte de Santander; febrero de 2011

<http://www.col.ops-oms.org/publicaciones/lineamientos.pdf> (17 de abril de 2015)

http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/estilos_vida_saludable.pdf (20 de abril de 2015)

http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=413:escuela-saludable-la-alegria-de-vivir-en-paz&Itemid=361 (25 de marzo de 2015)



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona
Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 006755. 15-11-2022
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



Cronograma proyecto transversal Estilos de vida saludable

"Vive más vive mejor"

2024

ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	PRODUCTO
DIALOGOS DE AUTOCUIDADO, HIGIENE PERSONAL Y DEL MEDIO AMBIENTE.		8												ACTAS Y FOTOGRAFIAS
PREPARACION DE RECETA SALUDABLE.						7								LIBRO DE RECETAS Y FOTOGRAFIAS
PARTICIPACION EN CAMPEONATOS DEPORTIVOS DE INTERCLASES E INTERCOLEGIADOS.										26				FOTOGRAFIAS, PREMIACIONES,

"Los niños y jóvenes campesinos constructores del futuro verde que Colombia necesita"



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 006755. 15-11-2022
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	ARTICULACION CON AREAS Y PROYECTOS	PRODUCTOS
Desarrollar en los estudiantes hábitos de autocuidado y del medio ambiente mediante diálogos que promuevan la convivencia armónica de la comunidad educativa.	Realizar las charlas sobre autocuidado.	Ciencias naturales para abordar temas de anatomía y cuidados del cuerpo humano. Lengua Castellana para motivar habilidades comunicativas y del lenguaje.	Actas de las reuniones realizadas con firmas de los participantes Evidencias fotográficas.
	Organizar los grupos para realizar los diálogos.	Ciencias sociales para abordar temas de participación democrática. Lengua Castellana para motivar habilidades comunicativas y del lenguaje.	Acta de conformación de los grupos. Evidencias fotográficas.
	Hacer las reuniones para propiciar los diálogos entre los miembros de la comunidad educativa.	Ciencias sociales para abordar temas de participación democrática. Lengua Castellana para motivar habilidades comunicativas y del lenguaje.	Actas de las reuniones con firmas de los asistentes. Evidencias fotográficas.
Fomentar el desarrollo de habilidades para la preparación de alimentos saludables a partir de recetas consensuadas en un ambiente de comunicación armónica y asertiva dentro de un grupo.	Organización de los grupos que realizaran las recetas de alimentos saludables.	Ciencias naturales para abordar temas de nutrientes y su absorción en el cuerpo humano.	Acta de reunión, charlas formativas sobre nutrición. Evidencias fotográficas.
	Investigación y consulta de las diferentes recetas que se pueden preparar.	Matemáticas para abordar temas de cantidades, fracciones.	Evidencias fotográficas.
	Preparación por grupos de alimentos saludables con base en recetas consensuadas.	Lengua Castellana para abordar temas de redacción y comunicación verbal y escrita.	Recetas Evidencias Fotográficas.

"Los niños y jóvenes campesinos constructores del futuro verde que Colombia necesita"



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 006755. 15-11-2022
NIT 900034949-5 DANE 254518001100



		Ética y valores para discutir y reflexionar sobre la responsabilidad en la preparación de alimentos en la salud de la comunidad.	
Fomentar la sana competencia y los espacios de esparcimiento identificando habilidades físicas y de convivencia	Motivar la participación de los estudiantes en diferentes disciplinas deportivas	Ciencias naturales. Beneficios del deporte en la salud física y mental del individuo. Ética y valores: respeto por las normas, ética profesional Matemáticas: unidades de medida utilizadas en los campos deportivos, sumatoria de los puntos, según reglas de los juegos.	Participación activa de los estudiantes en las clases de educación física y deportes. Fotos Resultados de los campeonatos
	Conformar equipos tanto para participar en los juegos interclases como en los juegos intercolegiados del municipio.	Lengua castellana. Comunicación asertiva entre los miembros del equipo. Ciencias sociales. Ubicación geográfica, localidad, municipio, departamento, nación. Puntos cardinales. democracia y participación equitativa.	Conformación de equipos, planillas de resultados de los campeonatos.
	Participar activamente en los juegos propuestos a nivel institucional y municipal destacándose por una sana competencia y convivencia ejemplar	Ética y valores. Cumplimientos de normas de comportamiento individuales y de grupo. Aceptación del fracaso y manejo de la victoria. Responsabilidad de la representación de una institución	Acta de ceremonia de premiación a los deportistas destacados. Trofeos y/o medallas entregados Fotos.



Matriz pedagógica Proyecto Pedagógico Hábitos de Estilos de Vida Saludable: "vive más, vive mejor" 2024

HILO CONDUCTO R	COMPETENCI A GENERAL	COMPETENCIA S ESPECIFICAS	OTROS PROYECTO S	CÓMO HACERLO	CON QUIÉN	CUÁND O Y DONDE	RECURSOS	PRODUCTO S
Auto cuidado personal y del medio ambiente	Desarrollar en los estudiantes hábitos de autocuidado y del medio ambiente mediante diálogos que promuevan la convivencia armónica de la comunidad educativa.	- Conozco los conceptos sobre el auto cuidado. - Adquiero rutinas de higiene personal. - Participo en las actividades relacionadas con el cuidado del medio ambiente. - Valoro la importancia de la higiene personal y cuidado del medio ambiente como norma fundamental para vivir en armonía.	- Proyecto ambiental PRAE. - Proyecto para la sexualidad y construcción de ciudadanía.	-Ciencias naturales para abordar temas de anatomía y cuidados del cuerpo humano a través de videos y charlas sobre higiene personal. -Lengua Castellana para motivar habilidades comunicativas y del lenguaje, mediante lecturas comprensivas y exposiciones.	- Estudiantes de preescolar a 11° y padres de familia.	Trabajo de aula 2.024. Primer periodo académico. En cada una de las sedes de la IER San Miguel.	-Fuentes orales y escritas. -Personal docente. -Profesionales de la salud como apoyo de otras instituciones.	-Actas de las reuniones realizadas con firmas de los participantes - Evidencias fotográficas.



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

*Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 006755. 15-11-2022
 NIT 900034949-5 DANE 254518001100*



Alimentación saludable	Fomentar el desarrollo de habilidades para la preparación de alimentos saludables a partir de recetas consensuadas en un ambiente de comunicación armónica y asertiva dentro de un grupo.	-Identifico los alimentos que proporcionan los nutrientes que satisfacen las necesidades de cada estudiante. -Fortalezco la ingesta equilibrada entre los diferentes nutrientes. - Reconozco el riesgo a sufrir enfermedades por una inadecuada alimentación.	- Proyecto ambiental PRAE. - Proyecto de vida.	-Ciencias naturales para abordar temas de nutrientes y su absorción en el cuerpo humano. -Matemáticas para abordar temas de cantidades, fracciones. -Lengua Castellana para abordar temas de redacción y comunicación verbal y escrita. -Ética y valores para discutir y reflexionar sobre la responsabilidad en la preparación de alimentos en la salud de la comunidad.	- Estudiantes de preescolar a 11° y padres de familia.	- Trabajo de aula 2.024. Segundo periodo académico. En cada una de las sedes de la IER San Miguel.	-Fuentes orales y escritas. -Personal docente. -Profesionales de la salud como apoyo de otras instituciones.	Acta de reunión, charlas formativas sobre nutrición. Evidencias fotográficas.
------------------------	---	---	---	--	--	--	--	---



República de Colombia
Departamento Norte de Santander
Institución Educativa Rural San Miguel. Pamplona

Creada bajo el Decreto 001361 del 5 de octubre de 2021 Lic. Funcionamiento. Resolución 006755. 15-11-2022
NT 900034949-5 DANE 254518001100



Actividad física	Fomentar la sana competencia y los espacios de esparcimiento identificando habilidades físicas y de convivencia.	-Promuevo estrategias y prácticas efectivas para la tener una vida activa y saludable -Participo en las diferentes competencias de acuerdo a las disciplinas deportivas ofrecidas a nivel institucional y municipal. - Me integro a los diferentes equipos para participar en los juegos intercolegiados e intercalases.	Proyecto educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía. Educación para el ejercicio de los derechos humanos	Educación física: beneficios del deporte en la salud física y mental del individuo. Ética y valores: respeto por las normas, ética profesional Matemáticas: unidades de medida utilizadas en los campos deportivos, sumatoria de puntos y reglas de juegos. Lengua castellana: comunicación asertiva entre los miembros del equipo	Estudiantes de preescolar a 11°	- Trabajo continuo de aula año lectivo 2.024. En cada una de las sedes de la IER San Miguel	-Personal docente de las áreas de educación física. - Personal profesional de apoyo de otras entidades. -Planillas de inscripción juegos intercalases -plataforma MEN para juegos intercolegiados	-Fotografías de campeonatos. -resultados de los campeonatos. - conformación de equipos -Planillas de resultados de los campeonatos -Actas de ceremonia de premiación a los deportistas destacados. -Trofeos, medallas
------------------	--	--	---	---	---------------------------------	---	---	---