



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE ÁBREGO
CENTRO EDUCATIVO RURAL BAJO PAVEZ

Decreto de aprobación No. 000252 del 12 de abril del 2005
Reconocimiento de carácter oficial –Resolución N°008943 del 31/10/2024
CÓDIGO DANE: 254003000470
NIT: 9003051676



PROYECTO TRANSVERSAL HÀBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



CENTRO EDUCATIVO RURAL BAJO PAVEZ

RESPONSABLES: ASTRIT YOLANDA QUINTANA TORRADO
ELIANA BEATRIZ ALVAREZ PEÑARANDA
LEYDY AREVALO ORTIZ
JAVIER CONTRERAS TRILLOS
JUAN CARLOS VELASQUEZ OJEDA

ABREGO

2025



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE ÁBREGO
CENTRO EDUCATIVO RURAL BAJO PAVEZ

Decreto de aprobación No. 000252 del 12 de abril del 2005
Reconocimiento de carácter oficial –Resolución N°008943 del 31/10/2024
CÓDIGO DANE: 254003000470
NIT: 9003051676



INTRODUCCION

En tiempos recientes, se ha notado un aumento en la cantidad de estudiantes y adultos mayores que padecen enfermedades crónicas derivadas de hábitos alimenticios inadecuados, falta de actividad física, estrés y violencia que compromete su salud y bienestar. Frente a estas circunstancias, resulta esencial promover comportamientos que se dirijan hacia estilos de vida y entornos saludables; prevenir riesgos y condiciones perjudiciales, así como fomentar factores que beneficien la salud. Este proyecto tiene como objetivo guiar a la comunidad educativa en el desarrollo de conocimientos, habilidades, destrezas y responsabilidades en el cuidado de la salud personal, familiar y comunitaria, con el propósito de mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes y sus familias, y fomentar la práctica de actividad física y una buena salud mental. Para el Centro Educativo Rural Bajo Pavez, es fundamental generar conductas adecuadas con respecto a la salud personal y el entorno, así como promover la integración de contenidos de salud en el currículo escolar. El aprendizaje de los estudiantes se ve potenciado cuando contamos con jóvenes sanos, que tengan una autoimagen positiva y actitudes que fomenten una convivencia saludable.





JUSTIFICACIÓN

El modelo de Escuelas Saludables es una metodología de promoción de la salud dentro del entorno escolar que surge de las normativas públicas definidas en el país relacionadas con el respaldo de los derechos a la salud y la educación de los niños y adolescentes, enfocado en el desarrollo humano sostenible.

En este contexto, es esencial que las instituciones educativas aseguren ambientes de aprendizaje saludables que beneficien el crecimiento integral de toda la comunidad educativa y apoyen la creación de habilidades de toma de decisiones y participación, respetando los derechos humanos.

Considerando la relevancia de implementar la estrategia de Escuelas Saludables para fomentar una cultura de salud a través de las instituciones educativas, que favorezca la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, este proyecto se basa en las directrices establecidas por el Gobierno nacional para promover la salud física y mental en el ámbito escolar.

Basándose en el documento titulado "Lineamientos para la Educación en Estilos de vida saludables", publicado en 1997, este proyecto busca incorporar el tema de Estilos de vida en el Proyecto Educativo Institucional, en colaboración con otras entidades, para que estudiantes, docentes y familias colaboren en la creación de una cultura de salud y faciliten, desde una edad temprana, la adopción de estilos de vida saludables.

De esta manera, el proyecto de Formación de estilos de vida saludable se presenta como uno de los aspectos fundamentales y se enmarca dentro de las estrategias implementadas por el centro educativo rural Bajo Pavez, con el objetivo de generar condiciones pedagógicas que permitan la adquisición de conocimientos, valores y prácticas esenciales para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la comunidad educativa, siendo un pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI). Se pretende combinar políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia que posibiliten actitudes positivas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, considerando que la escuela no debe solo enseñar un conocimiento acumulativo de materias, sino que debe preparar a los estudiantes para aplicar saberes en su vida diaria, promoviendo así la formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Crear un ambiente adecuado para elevar la calidad de vida de la comunidad educativa, fomentando prácticas saludables en áreas como la alimentación, la higiene, el ejercicio, el bienestar emocional y la gestión del tiempo, a través de la ejecución de planes educativos dirigidos a alcanzar una escuela saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la práctica diaria de actividades físicas.
- Promover el consumo de alimentos nutritivos y la reducción de comida ultraprocesada.
- Desarrollar hábitos de higiene personal y ambiental.
- Fortalecer la salud mental y emocional a través del manejo de emociones y la convivencia sana.
- Involucrar a la familia y comunidad educativa en el proceso de formación de hábitos saludables.

EJES DEL PROYECTO

- Nutrición y hábitos alimenticios
- Hábitos higiene y aseo
- Expreso mis emociones.
- Actividad física y juegos

MARCO CONCEPTUAL

1. Concepto de salud integral: La salud integral se entiende como el equilibrio dinámico entre el cuerpo, la mente y el entorno. En el ámbito educativo, implica desarrollar en los estudiantes la capacidad de cuidar su cuerpo, regular sus emociones, mantener relaciones sanas y adoptar comportamientos que favorezcan su bienestar y el de los demás.

La escuela, como espacio formador, tiene la responsabilidad de fortalecer competencias que permitan a los niños y niñas tomar decisiones informadas y responsables sobre su salud.

2. Hábitos de vida saludable: Los hábitos de vida saludable son conductas aprendidas y sostenidas en el tiempo que contribuyen al bienestar y la calidad de vida. Estos hábitos incluyen la alimentación equilibrada, la actividad física regular, la higiene personal, el descanso adecuado, la salud mental, y el cuidado del medio ambiente.

El desarrollo de estos hábitos desde la infancia favorece un crecimiento sano, previene enfermedades y forma ciudadanos más conscientes y responsables de su autocuidado y del entorno.

3. Estilos de vida saludable: Un estilo de vida saludable se refiere al conjunto de actitudes, comportamientos y decisiones que una persona adopta diariamente para mantener y mejorar su salud. No solo incluye aspectos físicos, sino también emocionales y sociales, como la gestión del estrés, las relaciones interpersonales, la recreación y el uso responsable de la tecnología.

En este sentido, los estilos de vida saludables se construyen a partir de valores, conocimientos, prácticas familiares y escolares, que deben ser promovidos de manera continua.

4. La escuela como espacio promotor de salud: La institución educativa es un escenario fundamental para el desarrollo de hábitos saludables, ya que influye directamente en la formación de actitudes y comportamientos en



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE ÁBREGO

CENTRO EDUCATIVO RURAL BAJO PAVEZ

Decreto de aprobación No. 000252 del 12 de abril del 2005
Reconocimiento de carácter oficial –Resolución N°008943 del 31/10/2024



CÓDIGO DANE: 254003000470

NIT: 9003051676

los niños y niñas. A través del trabajo transversal entre las áreas, la escuela puede integrar acciones pedagógicas que fortalezcan la salud física, mental, emocional y social.

El proyecto transversal de hábitos de vida saludable se articula con otros ejes institucionales —como la educación ambiental, la educación sexual, la convivencia y la ciudadanía—, permitiendo una formación integral y coherente con los principios del Proyecto Educativo Institucional (PEI).

5. Enfoque pedagógico: El enfoque pedagógico de este proyecto se basa en el aprendizaje significativo y experiencial, donde los estudiantes son protagonistas de su propio proceso. Se promueven actividades participativas, lúdicas y reflexivas que conecten los contenidos curriculares con la vida cotidiana.

La educación para la salud se convierte así en una herramienta para el desarrollo de competencias ciudadanas, científicas y emocionales, orientadas al bienestar individual y colectivo.

6. Sostenibilidad y corresponsabilidad: La promoción de hábitos saludables requiere la corresponsabilidad de toda la comunidad educativa: docentes, estudiantes, familias y entes institucionales.

Fomentar estilos de vida saludables implica transformar prácticas, construir una cultura del cuidado y mantener en el tiempo las acciones que garanticen una vida digna, activa y equilibrada.

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, Ley 1355 del 2009 denominada ley de obesidad que declara la obesidad como una enfermedad crónica de salud pública.

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”.

El PEI del centro educativo, incluye como componente prospectivo, la creación de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.

PLAN DE ACTIVIDADES

EJES	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Socialización Del Proyecto	Dar a conocer la importancia de poner en práctica los hábitos y estilos de vida saludable.		Video beam Pc folletos	Exposición conclusión
Nutrición y hábitos alimenticios	Conocer la importancia que nos brindan los nutrientes que necesita nuestro cuerpo.	Explicación sobre alimentación y salud. Observación de la clasificación de los siete grupos de alimentos y su importancia nutricional Conformación de grupos. Elaboración de	Libros Computador periódico mural, marcadores, grapadora, cartulina, hojas de block, recortes de revistas, etc	Exposición de los trabajos elaborados



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO DE ÁBREGO

CENTRO EDUCATIVO RURAL BAJO PAVEZ

Decreto de aprobación No. 000252 del 12 de abril del 2005
Reconocimiento de carácter oficial –Resolución N°008943 del 31/10/2024
CÓDIGO DANE: 254003000470
NIT: 9003051676



		carteleras.		
Hábitos de higiene y aseo	Concientizar a los niño y niñas en la importancia de la higiene personal y el autocuidado	Cuento la importancia del baño diario. Video sobre cepillado de los dientes. Fichas de útiles de aseo. Brigada del cepillado	Computador, fichas, cuentos, CD, colores, hojas de block. Cepillos. Vasos. Crema dental.	Participación. Elaboración de fichas.

Expreso mis emociones	Expresar emociones y sentimientos a través de la dramatización y el dibujo	Sentados en círculo. Realización de dibujos. Expresión de sentimientos con mimica (alegre, enojado, triste etc.) Elaboración de autorretrato. Descripción de sus gustos y cualidades	Fotos. Revistas. Colores. Hojas de block.	Presentación de trabajos.
Aprendo jugando	Realizar actividad física a través de juegos que además favorezcan espacios de socialización entre los estudiantes.	Conformación de grupos. Carrera con tres piernas. El teléfono veloz. El gato y el ratón. Carreras.	Cuerdas. Hojas. Lápices.	Participación en las actividades