



PROYECTO DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



CENTRO EDUCATIVO RURAL CERRO VIEJO

LA PLAYA DE BELÉN

2025



PROYECTO FORMACION DE VIDA SALUDABLE

**Proyecto realizado para desarrollarlo en cada una de las Áreas
teniendo en cuenta la transversalidad.**

**CENTRO EDUCATIVO RURAL CERRO VIEJO
LA PLAYA DE BELÉN , NORTE SANTANDER**

2025



INTRODUCCIÓN

El concepto de escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los alumnos así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social.

En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos, y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y 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, condiciones óptimas 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.



1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En el Centro Educativo Rural Cerro Viejo y sus sedes anexas del municipio de La Playa de Belén, Norte de Santander, los docentes observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de presentación personal, pediculosis, descuido en la presentación personal, problemas de oral, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros.

La preocupación de los docentes del Centro Educativo Rural Cerro Viejo y sus sedes anexas por la salud de los estudiantes exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida los estudiantes mediante la ejecución de actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico, físico y social de los niños, niñas y adolescentes.

Mediante los resultados obtenidos por una encuesta realizada a los docentes se pudo evidenciar el desconocimiento por parte de los estudiantes sobre las normas de higiene y los cuidados de la salud.



2. JUSTIFICACION

Las entidades educativas tienen que crear estrategias de promoción de la salud en el ámbito escolar que se desprende de las políticas públicas establecidas en el país en materia de aseguramiento de los derechos a la salud y como proyecto transversal en la educación de la infancia y adolescencia en la perspectiva de desarrollo humano sostenible.

En este marco, es de importancia fundamental que al interior de las instituciones educativas garanticen entornos educativos saludables, que favorezcan el desarrollo integral de la comunidad educativa, y contribuyan a la formación de capacidades de decisión y participación dentro de los principios de respeto a los derechos humanos.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la aplicación de la estrategia de escuelas Saludables a través de un proyecto transversal para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos establecidos por el Gobierno nacional para la Promoción de la Salud física y mental en el contexto escolar.

En este sentido, el proyecto de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por el Centro Educativo Rural Cerro Viejo y sus sedes anexas, en la búsqueda de condiciones pedagógicas, para la apropiación de conocimientos, valores y prácticas esenciales en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad de la comunidad educativa,



desde la articulación de los sectores salud, educación y Bienestar y como componente pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI).

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una formación de vida saludable.

3.1 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.
- Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los educandos y sus familias, el consumo alimentos sanos como las frutas y verduras y sobre los peligros que representa el consumo indiscriminado de algunas comidas y bebidas.



- Divulgar conocimientos sobre el cuidado de la propia salud, el autocuidado personal y hábitos saludables de vida.
- Evitar el consumo excesivo de golosinas, promover experiencias donde se prueben distintos tipos de alimentos.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1 ANTECEDENTES

La estrategia de escuelas Saludables se ha venido desarrollando en diversos países durante la última década para propiciar procesos sociales en el entorno escolar dirigidos principalmente a la atención de las necesidades biopsicosociales de niños y niñas y jóvenes, mediante alianzas y acciones coordinadas que involucran a todos los miembros de la comunidad educativa, para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población actual y futura.

En Colombia la definición de los lineamientos generales de la estrategia en 1997 da marco a la iniciación de un proceso participativo de acción coordinada con entre las instituciones de salud, educación, bienestar, con el auspicio de OPS/OMS.

La comunidad internacional y las autoridades territoriales han acogido la Estrategia de Escuelas Saludables como una opción de alto potencial para intervenir intersectorialmente los problemas educación asociados a la salud que afectan a los escolares.



En la década de los años 90 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) empezó a promover la iniciativa de Escuelas Saludables en la región centroamericana. Con una visión integral y amplia, esta iniciativa fomenta la coordinación de esfuerzos de los diferentes sectores, tanto públicos como privados, de las organizaciones locales y de la ciudadanía para el autocuidado de la salud de la comunidad en general y de los niños y los jóvenes en particular.

En Colombia a partir de la implementación de la Ley 100, la población escolar fue claramente identificada como el núcleo al 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 del Plan Obligatorio de Salud (P.O.S.)

La estrategia de “escuela saludable” se ha establecido como una iniciativa fundamental que se va a implementar a través de los proyectos transversales coordinados por el Centro Educativo Rural Cerro Viejo y sus sedes anexas.

4.2 MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

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 y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Hablar de Salud es no 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 y transdisciplinario dentro del currículo.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento 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 alimenticios, profilácticos y de relacionamiento en su entorno socio-ambiental. La puesta en marcha de proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de las parcelas disciplinares.



La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable.

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.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

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 orden 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.

EL AUTOCUIDADO.

El concepto de 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 necesidades planteadas 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 cotidaneidad 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 y su desarrollo potencial como seres humanos equilibrados.

COMIDA SALUDABLE

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de



ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

NORMAS DE HIGIENE PERSONAL

Las normas de higiene personal son claves para mantener la limpieza y el aseo del cuerpo externo, siendo una importante ayuda a la hora de incrementar la confianza y la autoestima. Algunas de las medidas más importantes son ducharse, limpiarse los dientes o lavarse las manos antes de comer.

Asimismo, la higiene personal es una manera efectiva de defendernos en contra de las enfermedades en el ambiente. Tener una higiene personal adecuada es importante no sólo para verse bien, sino también para prevenir el contagio de enfermedades a otras personas.

Por ejemplo, una manera efectiva de detener el contagio de enfermedades y de las bacterias es lavarse las manos constantemente, así como también bañarse diariamente. Una buena higiene personal también significa tener cuidado al enfermarse; ser cuidadoso al estornudar y al toser, limpiar los objetos que se tocan, y tirar a la basura los objetos que pudieran tener gérmenes, como las toallas de papel. Algunos hábitos de higiene personal, tales como el bañarse, dependen de la cultura en la cual vive una persona.



En la mayoría de las culturas se espera que una persona se bañe al menos una vez al día y que utilice desodorantes para mantener a raya los olores personales, sin embargo otras culturas pueden tener expectativas distintas.

- Bañarte diariamente utilizando abundante jabón.
- Secar bien todas las partes de tu cuerpo luego del baño.
- Cambiar a diario tu ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con tu piel.
- Lavar tu ropa con jabón.
- Lavar frecuentemente tu cabello utilizando champú.
- Mantener tus uñas limpias y cortas.
- Secar cuidadosamente tus oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
- En caso de que te enfermes, acude al establecimiento de salud más cercano.
- No auto medicarse

4.3 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 y la Ley.

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.

5. ESTRATEGIA METODOLOGICA

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

a) 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 expresan 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.

b) La comprensión se logra a partir de la información generada en la observación con preguntas problematizadora 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 al nivel académico de los estudiantes.

c) La acción, estará orientada al desarrolla habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica teoría práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

6. SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

POBLACIÓN: Centro Educativo Rural Cerro Viejo

Muestra: 12 docentes del Centro Educativo Rural Cerro Viejo

PROYECTO: PROYECTO PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.



ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Tabulación de la Información. La información recolectada a través de la encuesta realizada a los docentes de las sedes del Centro Educativo Rural Cerro Viejo, fue interpretada en forma cualitativa y cuantitativa, por medio del registro unificado de las respuestas, la tabulación y la deducción de la respectiva ponderación dada a cada uno de los aspectos considerados.

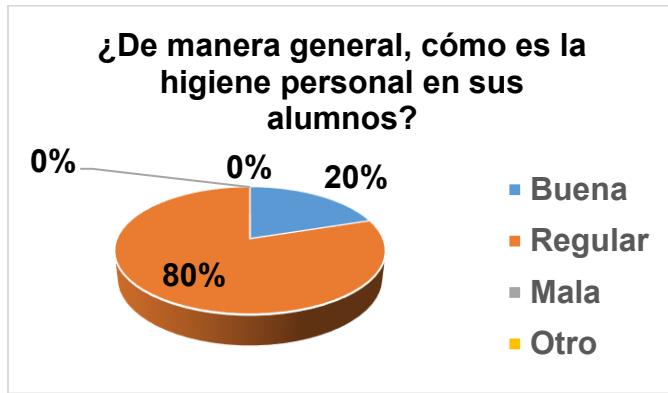
Encuesta aplicada a los docentes del C.E.R. Cerro Viejo

Tabla 1. ¿De manera general, cómo es la higiene personal en sus alumnos?

Opciones de Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Buena	3	20%
Regular	9	80%
Mala	0	0%
Otro	0	0%
TOTAL	12 Docentes	100%

Fuente: Autores del proyecto.

Figura 1.



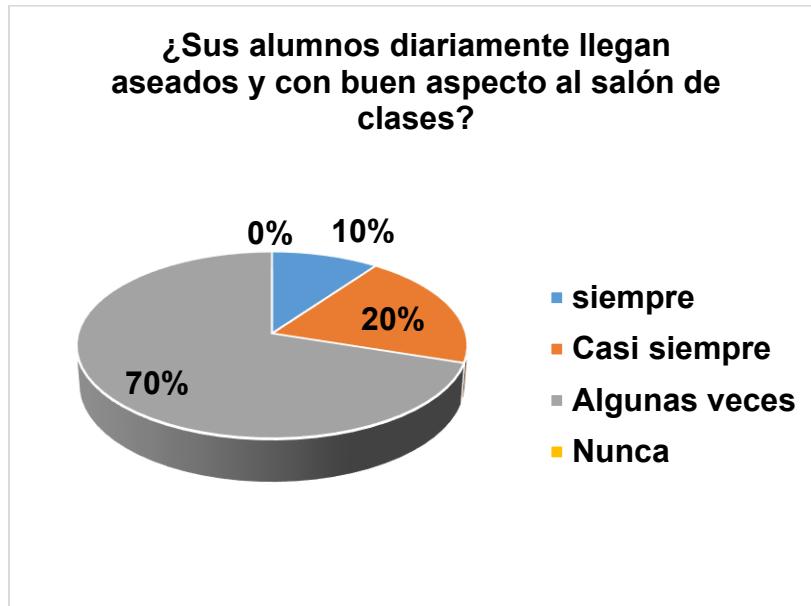
Fuente: Autores del proyecto.

Tabla 2. ¿Sus alumnos diariamente llegan aseados y con buen aspecto al salón de clases?

Opciones de Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
siempre	2	10%
Casi siempre	3	20%
Algunas veces	7	70%
Nunca	0	0%
TOTAL	12 Docentes	100%

Fuente: Autores del proyecto.

Figura 2.

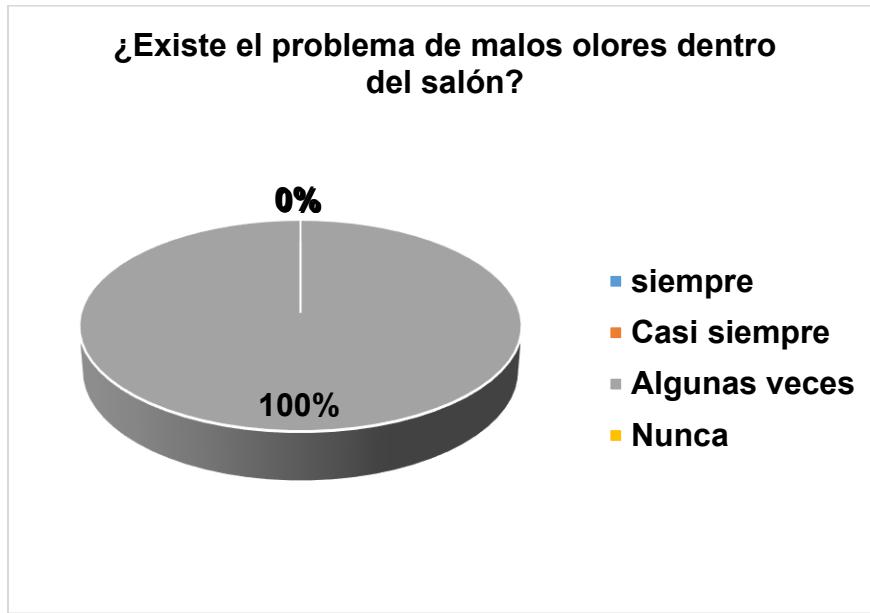


Fuente: Autores del proyecto.

Tabla 3. ¿Existe el problema de malos olores dentro del salón?

Opciones de Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
Algunas veces	12	100%
Nunca	0	0%
TOTAL	12 Docentes	100%

Fuente: Autores del proyecto.



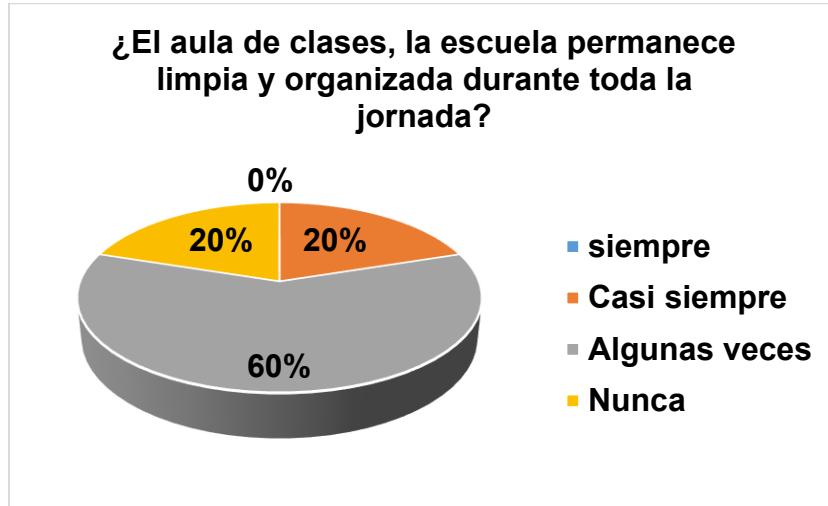
Fuente: Autores del proyecto.

Tabla 4. ¿El aula de clases, la escuela permanece limpia y organizada durante toda la jornada?

Opciones de Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
siempre	0	0%
Casi siempre	3	20%
Algunas veces	7	60%
Nunca	2	20%
TOTAL	12 Docentes	100%

Fuente: Autores del proyecto.

Figura 4.



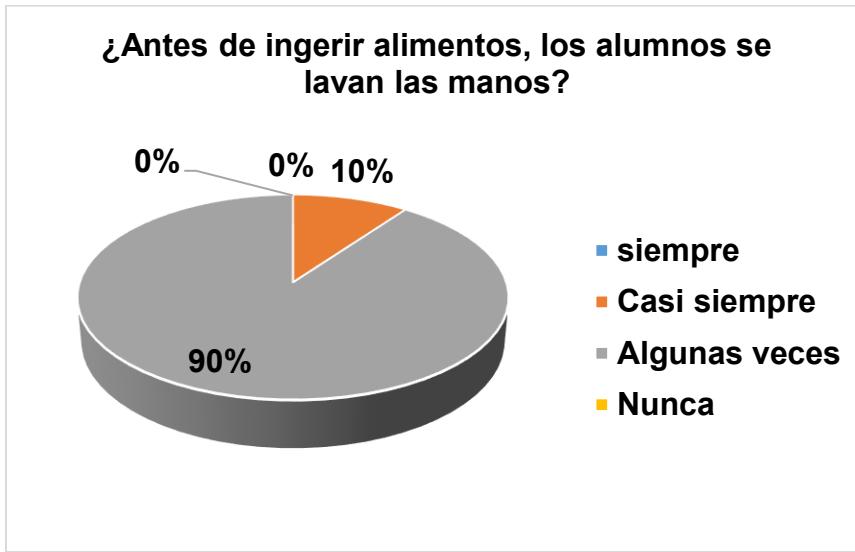
Fuente: Autores del proyecto.

Tabla 5. ¿Antes de ingerir alimentos, los alumnos se lavan las manos?

Opciones de Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
siempre	0	0%
Casi siempre	3	10%
Algunas veces	9	90%
Nunca	0	20%
TOTAL	12 Docentes	100%

Fuente: Autores del proyecto.

Figura 5.



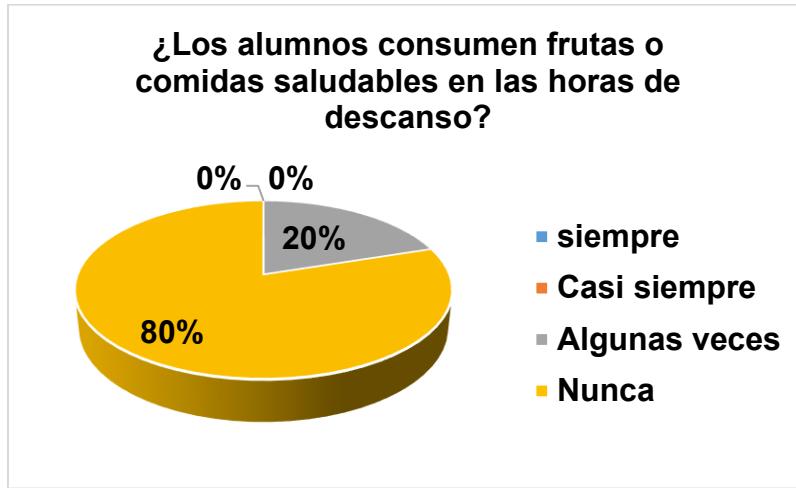
Fuente: Autores del proyecto.

Tabla 6. ¿Los alumnos consumen frutas o comidas saludables en las horas de descanso?

Opciones de Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
Algunas veces	3	20%
Nunca	9	80%
TOTAL	12 Docentes	100%

Fuente: Autores del proyecto.

Figura 6.



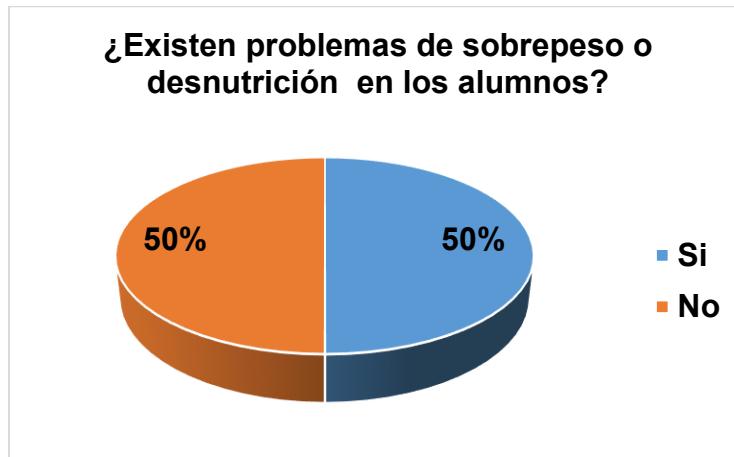
Fuente: Autores del proyecto

Tabla 7. ¿Existen problemas de sobrepeso o desnutrición en los alumnos?

Opciones de Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	50%
No	6	50%
TOTAL	12 Docentes	100%

Fuente: Autores del proyecto.

Figura 7.



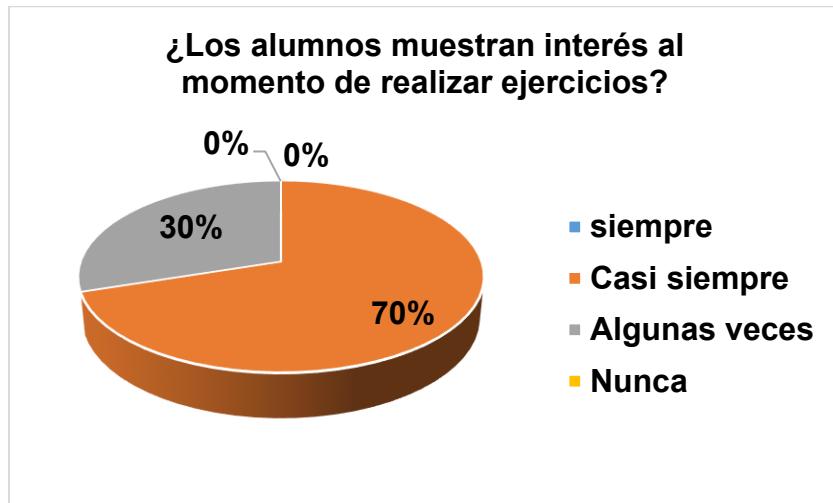
Fuente: Autores del proyecto.

Tabla 8. ¿Los alumnos muestran interés al momento de realizar ejercicios?

Opciones de Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
siempre	0	0%
Casi siempre	8	70%
Algunas veces	4	30%
Nunca	0	0%
TOTAL	12 Docentes	100%

Fuente: Autores del proyecto.

Figura 8.

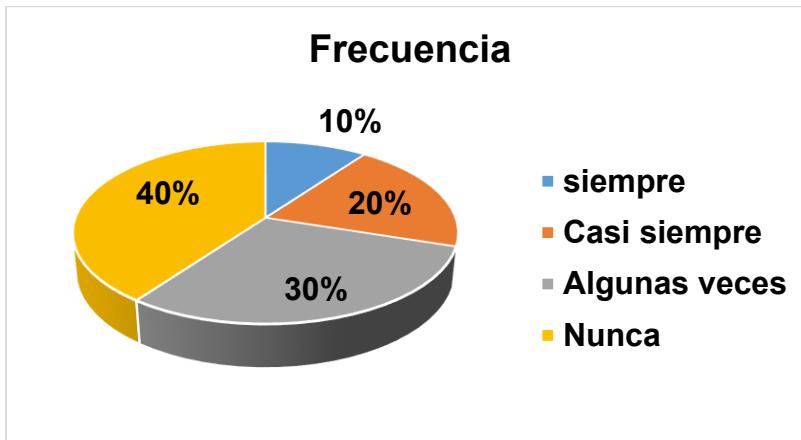


Fuente: Autores del proyecto.

Tabla 9. ¿La comunidad en general, muestra algún interés por participar de jornadas de limpieza y embellecimiento de la sede educativa?

Opciones de Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
siempre	2	10%
Casi siempre	3	20%
Algunas veces	3	30%
Nunca	4	40%
TOTAL	12 Docentes	100%

Figura 9.



Fuente: Autores del proyecto

7. ANALISIS DE LA INFORMACIÓN

Según la información recolectada aplicada a 12 docentes del Centro Educativo Rural Cerro Viejo y sus sedes anexas del municipio de La Playa de Belén, Norte de Santander, se pudo observar el desconocimiento y la poca importancia que los estudiantes de los diferentes grados le dan a las normas de higiene.

Los docentes también manifiestan sentir olores desagradables dentro del aula por parte de algunos estudiantes y su falta de interés por asearse adecuadamente antes de asistir a clases y de la misma forma no se interesan por mantener limpio el salón de clases.

Esto se debe a la falta de formación tanto de la escuela, profesores comprometidos por el bienestar de sus estudiantes como de los padres



de familia ya que ellos son ejemplos para sus hijos y deben estar pendientes de la buena presentación personal de los mismos.

8. PLAN DE ACCIÓN

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TEMAS	OBJETIVO	ESTRATEGIAS	RECURSOS
Los sentidos	reconocer el valor de las frutas	Cada estudiante traerá una fruta, y con los ojos vendados se les entregara una fruta diferente y deberán adivinar según su sabor que fruta es.	frutas pañuelo
Importancia de consumir las frutas diariamente	reconocer el valor nutricional de las frutas	Elaboración de una ensalada de frutas.	frutas recipientes
Higiene personal	reconocer la importancia de los buenos hábitos de la higiene personal	videos educativos ficha de trabajo para estudiantes	video Beam fichas
La actividad física	Incentivar en los estudiantes	una hora semanal de bailo terapia Descansos juegos	música implementos deportivos



	la importancia del deporte.	dirigidos. jornadas deportivas	
Beneficios psicológicos	Aumentar la autoestima reduciendo el aislamiento social.	carteleras actividad de relajación juegos grupales salida de campo	música relajante cartulina marcadores
Alimentación saludable	Conocer la importancia de una sana alimentación .	Videos educativos de las clases de alimentos. Observación del tren de alimentos. Charla de una correcta alimentación.	Video Beam tren de alimentos



MATRIZ PEDAGÓGICA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Nombre de la experiencia: EN BUSCA DE MI IDENTIDAD COMO PERSONA Y CIUDADANO

Contexto: Individual

EJE PROBLEMATIZADOR: La falta de reconocimiento de las diferencias propias de los dos géneros. Área:
ciencias naturales

HILO CONDUCTOR	LO QUE SE PRETENDE LOGRAR	COMPETENCIAS: Ciudadanas y Científicas	Relación con otros proyectos	¿Cómo hacerlo?	Recursos con que contamos	¿Cómo saber que se ha logrado? (producto)
VALORACION DE SI MISMO.	Me reconozco como un ser valioso y único, que merece ser respetado y valorado.	Competencia ciudadana Reconozco que todos los niños y las niñas somos personas con el mismo valor y los mismos derechos. Competencia científica:	Con todos los proyectos institucionales	Reconoce claramente las partes del cuerpo humano. Compara las partes del cuerpo humano de niños y niñas. Cuida su cuerpo humano a través de hábitos saludables y de	• Fuentes escritas • Fuentes orales TICS	Mediante jornadas de seguimiento al proceso desarrollado .



		<p>Describo mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras.</p>		<p>una alimentación balanceada.</p> <p>Manifiesta su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas en la casa y en la vida escolar. Expresa sus ideas y sentimientos e intereses y escucha el de los demás.</p>		
--	--	--	--	--	--	--



CONCLUSION

Integrando las políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia, permiten cambios de actitud favorables para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta, que la escuela no debe formar para un conocimiento como un agregado acumulativo de contenidos disciplinarios, sino para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana, como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.

BIBLIOGRAFÍA

Constitución Política de Colombia de 1991.

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

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

Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.

Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia.



Consulta web, página del Ministerio de Educación.

<http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>

ANEXOS

CENTRO EDUCATIVO RURAL CERRO VIEJO

LA PLAYA DE BELÉN

2025

A. Encuesta dirigida a los docentes

Nombre del docente: _____

Sede: _____ **Grado:** _____

Fecha: _____

ENCUESTA

OBJETIVO: Recolectar información necesaria para el proyecto promoción de estilos de vida saludable.

1. ¿De manera general, cómo es la higiene personal en sus alumnos?

- a.** Buena
- b.** Regular
- c.** Mala
- d.** Otro:

2. ¿Sus alumnos diariamente llegan aseados y con buen aspecto al salón de clases?

- a.** Siempre



- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Nunca

3. ¿Existe el problema de malos olores dentro del salón?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Nunca

4. ¿El aula de clases, la escuela permanece limpia y organizada durante toda la jornada?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. nunca

5. ¿Antes de ingerir alimentos, los alumnos se lavan las manos?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. nunca

6. ¿Los alumnos consumen frutas o comidas saludables en las horas de descanso?



- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. nunca

7. ¿Existen problemas de sobrepeso o desnutrición en los alumnos?

- a. Si
- b. No

8. ¿Los alumnos muestran interés al momento de realizar ejercicios?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Nunca

9. ¿La comunidad en general, muestra algún interés por participar de jornadas de limpieza y embellecimiento de la sede educativa?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Algunas veces
- d. Nunca