



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BRIGHTON PAMPLONA
Resolución Secretaría de Educación Departamental 001156 del 20 de febrero de 2025
NIT 8070030491
DANE 154518000753

INSTITUCIÓN EDUCATIVA BRIGHTON PAMPLONA

PROYECTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL
NORTE DE SANTANDER
PAMPLONA**

Sede Principal Monseñor Afanador y Cadena
Carrera 4 n. 6-84. Barrio Centro
brightonpamplona@gmail.com





1. INTEGRANTES DEL EQUIPO DINAMIZADOR DEL PROYECTO

NOMBRES Y APELLIDOS	SEDE	CONTACTO	CORREO ELECTRÓNICO	FUNCIÓN EN EL EQUIPO
Rosa Margarita Patiño Pinilla	Primaria	3177050858	ro.ma.pa.pi@hotmail.com	comunicadora
Saúl Conde Villamizar	Secundaria	3163706000	sacovi4@hotmail.com	Lider Secundaria
Carmen Cecilia Portilla Martínez	Primaria	3227657648	camepoma@hotmail.com	Relatora
Martha Estela Mogollón	Primaria	3174049945	marthamogollon01@gmail.com	Control del Tiempo.
Elva Sianeth Sanguino Leal	Primaria	3202061602	geas6212@hotmail.com	Lider Primaria
Edinson Leonardo Gélvez	Primaria	3188752269	edinson2896@gmail.com	Utilero



2. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

2.1 LECTURA DE CONTEXTO

La ciudad de Pamplona, reconocida por su riqueza cultural y académica, cuenta con una amplia población estudiantil, debido a la presencia de instituciones educativas y universidades. Sin embargo, en los últimos años se ha evidenciado un cambio significativo en los hábitos de vida de los niños, niñas y adolescentes, especialmente en aspectos fundamentales como la nutrición, la higiene, el uso del tiempo libre y la práctica deportiva.

En la población escolar de Pamplona se observa una tendencia creciente al consumo de alimentos ultraprocesados, altos en azúcares y grasas, lo que ha contribuido al aumento de casos de sobrepeso y obesidad infantil. Factores como la desinformación nutricional, la falta de acceso a alimentos frescos y saludables, y el marketing dirigido a jóvenes influyen negativamente en la adopción de hábitos alimentarios adecuados.

Además, se presenta una disminución en el consumo de frutas, verduras y agua potable, lo cual impacta directamente en el rendimiento académico, la salud física y el desarrollo integral de los estudiantes.

Aunque existen campañas institucionales de promoción del autocuidado, se ha detectado que muchos estudiantes aún presentan dificultades en prácticas básicas de higiene como el lavado frecuente de manos, el cuidado dental y el aseo corporal diario. Estas deficiencias están relacionadas tanto con factores culturales como con la falta de hábitos adquiridos desde el hogar, y aumentan el riesgo de enfermedades infecciosas y dermatológicas.

El uso del tiempo libre en la población escolar ha sufrido una transformación importante con la expansión de la tecnología móvil. El uso excesivo del celular, redes sociales y videojuegos ha desplazado actividades recreativas tradicionales como la lectura, el arte, el juego libre y la interacción social cara a cara. Esta situación genera aislamiento, alteraciones en el sueño, disminución de la creatividad y aumento de la ansiedad, afectando el bienestar emocional de los jóvenes.

Aunque Pamplona cuenta con espacios deportivos y recreativos, muchos estudiantes no los utilizan con regularidad. La práctica de actividad física ha disminuido notablemente, siendo reemplazada por hábitos sedentarios asociados al uso prolongado de dispositivos electrónicos. Esto influye negativamente en la salud





cardiovascular, el control del peso y el desarrollo de habilidades sociales y de trabajo en equipo.

Preocupa el aumento del consumo temprano de alcohol, cigarrillo y otras sustancias psicoactivas en la población adolescente. La presión social, la búsqueda de aceptación, la falta de proyectos de vida definidos y la desinformación contribuyen a este fenómeno. Además, se observa una baja percepción del riesgo por parte de los jóvenes, lo cual requiere una intervención urgente desde la escuela como entorno protector.

2.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

Al visualizar la situación de nuestros estudiantes en cuanto a sus hábitos de vida y sus ideas de diversión, es notable la tendencia al uso de las redes sociales y la manipulación de tecnología como la de los nuevos celulares o smartphone en la cual dedican gran parte de su tiempo, en su vida cotidiana es más la tendencia a los juegos de video y la televisión, hoy en día es muy común en las familias que frutas, verduras, legumbres, y cereales sean sustituidos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos, y platos precocidos, que además se suelen consumir en grandes cantidades lo que provoca problemas relacionados con la salud, los índices de sedentarismo están en aumento, y con ellos los problemas de sobrepeso los cuales desencadenan enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas.

Por otra parte la falta de motivación la cual en muchas ocasiones está dada por dificultades en su entorno familiar y por falta de tiempo de los padres para compartir con sus hijos, hace que el estudiante pierda interés en la actividad física o en cualquier actividad que le pueda representar una búsqueda de sentido

El concepto de salud, tradicionalmente entendido como ausencia de enfermedad ha ido ampliándose a través del tiempo hasta llegar a la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS), “Estado de completo bienestar físico, psíquico y social”. Por lo tanto se debe tener en cuenta la socialización y desarrollo, que ha de dotar al alumnado de conocimientos, actitudes y habilidades para la gestión de su propia realidad en los distintos escenarios sociales, mediante el fomento de estilos de vida saludables, hábitos, valores y normas de vida que generen actitudes favorables para la salud, principalmente en tiempo de la pandemia Covid 19.

Los establecimientos educativos incorporarán en el Proyecto educativo Institucional acciones pedagógicas para favorecer el desarrollo equilibrado y armónico de las habilidades de los educandos, en especial las capacidades para la toma de decisiones, la adquisición de criterios, el trabajo en equipo, la administración





eficiente del tiempo, la aceptación de responsabilidades, la solución de conflictos y problemas y las habilidades para la comunicación, la negociación y la participación y adopción de hábitos de vida saludables.

La recreación constituye un derecho fundamental del ser humano, de acuerdo con la O.N.U es la sexta necesidad básica después de la nutrición, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social, constituye un medio de unidad integral e integradora que promueve el desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico del individuo. Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, ese tiempo que no dedicamos a nuestros compromisos laborales y a las obligaciones escolares de nuestros alumnos y alumnas vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizemos para hacer lo que nos gusta y los hábitos de vida para el crecimiento personal.

Teniendo presente que el servicio educativo se prestará en los hogares y que sus estrategias se integrarán a la cotidianidad de las familias (de estudiantes y maestros) que están abocadas a una situación de aislamiento y al desarrollo de rutinas de cuidado e higiene que protegen sus vidas.

Con la integración de los proyectos de la utilización del tiempo libre y hábitos de vida saludable en la IEBB, se abordarán temas relacionados con el bienestar físico, psíquico y social del estudiante, así como tipos de relaciones y conflictos en el ámbito familiar y social, valores y buen trato entre compañeros y compañeras.

Que se implementará con base al diagnóstico con la comunidad educativa.

2.3 ARTICULACIÓN INSTITUCIONAL

NOMBRE DEL PROYECTO	Valores para la Salud
AREA DE GESTIÓN	Gestión Académica
PROCESO	Estilo Pedagógico
COMPONENTE	Gestión de aula





3. REFERENTE CONCEPTUAL Y LEGAL

3.1 Referente Conceptual

Conceptualización de los Estilos de Vida Saludables

Los estilos de vida saludables se definen como el conjunto de comportamientos, hábitos y actitudes que contribuyen al bienestar físico, mental y social del individuo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), mantener un estilo de vida saludable implica adoptar prácticas relacionadas con una alimentación balanceada, la actividad física regular, la higiene personal, el descanso adecuado, el manejo del estrés y el uso responsable de los medios digitales.

En el contexto educativo colombiano, el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) promueven el desarrollo integral de los estudiantes a través de programas como la Estrategia de Entornos Escolares Saludables y la Política Nacional de Salud Mental (Resolución 4886 de 2018), que resaltan el papel de las instituciones educativas en la formación de hábitos saludables desde la infancia y la adolescencia.

El desarrollo de estilos de vida saludables en los niños y jóvenes fortalece no solo la salud física, sino también las competencias socioemocionales, la autonomía, la toma de decisiones y la responsabilidad frente al autocuidado y el entorno.

La Nutrición como Pilar del Bienestar

La nutrición adecuada es uno de los componentes esenciales de un estilo de vida saludable. La Guía Alimentaria Basada en Alimentos (GABA) para la población colombiana (MSPS, 2015) recomienda una dieta variada, rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y agua, evitando el exceso de azúcares, grasas saturadas y alimentos ultra-procesados.

En la edad escolar, una buena alimentación influye directamente en el rendimiento académico, la concentración y el desarrollo físico y cognitivo. La Ley 1355 de 2009 sobre la prevención de la obesidad y enfermedades no transmisibles en Colombia resalta la importancia de la educación alimentaria y nutricional en los entornos escolares como herramienta para la adopción de hábitos saludables desde edades tempranas.

Desde el enfoque pedagógico, trabajar la nutrición con estudiantes implica promover la comprensión del valor de los alimentos, incentivar la lectura de etiquetas, el consumo consciente y el reconocimiento de los alimentos locales como parte de la identidad cultural.





La Higiene como Componente de Autocuidado

La higiene personal y ambiental constituye una práctica cotidiana de autocuidado y prevención de enfermedades. La OMS (2019) y el Instituto Nacional de Salud (INS) subrayan que hábitos como el lavado de manos, la limpieza corporal, el cuidado dental y la higiene del entorno reducen significativamente el riesgo de infecciones respiratorias, gastrointestinales y cutáneas.

En el ámbito escolar, promover hábitos de higiene contribuye a un entorno más seguro y saludable. La Resolución 3803 de 2016 del Ministerio de Salud establece lineamientos para la promoción de la salud y prevención de enfermedades en entornos educativos, incentivando programas de higiene personal y saneamiento básico.

Desde el punto de vista educativo, fomentar la higiene implica fortalecer la responsabilidad individual, el respeto por el cuerpo y el cuidado del entorno común, valores fundamentales para la convivencia escolar y la ciudadanía responsable.

El Uso del Tiempo Libre y el Desarrollo Integral

El uso adecuado del tiempo libre es esencial para el equilibrio emocional y social del estudiante. De acuerdo con la Ley 181 de 1995 (Ley del Deporte) y los lineamientos del MEN sobre educación física, recreación y deporte, la participación en actividades lúdicas, artísticas y deportivas promueve el desarrollo integral, la socialización y la prevención de comportamientos de riesgo.

Un manejo saludable del tiempo libre permite que los niños y jóvenes adquieran hábitos de autodisciplina, planificación y equilibrio entre el estudio, el descanso y el ocio creativo. Además, fomenta la resiliencia emocional, el trabajo en equipo y la autoestima, factores protectores frente a situaciones de vulnerabilidad social.

En el entorno escolar, las actividades recreativas y culturales deben orientarse hacia la formación de competencias para la vida, fortaleciendo la convivencia, el respeto, la empatía y la cooperación.

El Manejo de las Redes Sociales y la Salud Digital

En la era digital, el uso responsable de las redes sociales constituye un nuevo desafío en la formación de estilos de vida saludables. Si bien las plataformas digitales facilitan la comunicación y el aprendizaje, su uso inadecuado puede generar dependencia, baja autoestima, acoso virtual (ciberbullying) y alteraciones en el sueño o la concentración.

El Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC), mediante la estrategia “En TIC Confío”, promueve la ciudadanía digital responsable, el autocuidado en línea y la convivencia digital segura en niños y adolescentes colombianos.





Desde el ámbito pedagógico, educar en el uso consciente de las redes implica desarrollar competencias digitales críticas: gestión del tiempo en línea, verificación de la información, respeto por la privacidad propia y ajena, y prevención de riesgos digitales.

Perspectiva Integral y Educativa

El proyecto “Estilos de Vida Saludable” se fundamenta en una visión integral e interdisciplinaria del ser humano, donde cuerpo, mente y entorno están en constante interacción. La escuela se convierte en un escenario privilegiado para formar hábitos de vida que perduren y se transmitan a la comunidad.

Los Lineamientos de Educación para la Salud (MEN, 2010) proponen que la promoción de la salud debe abordarse desde el currículo, la convivencia escolar y la participación de las familias, integrando acciones pedagógicas que relacionen la teoría con la práctica.

Así, los hilos conductores —nutrición, higiene, uso del tiempo libre y manejo de redes sociales— se articulan para fortalecer en los estudiantes la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad frente a sus decisiones cotidianas, promoviendo una cultura del bienestar personal y colectivo.

3.2 Referente Legal

Ley 1355 de 2009: Prevención y control de enfermedades no transmisibles y promoción de hábitos saludables.

Resolución 3803 de 2016 (MSPS): Lineamientos para promoción de la salud en entornos escolares.

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (MSPS, 2015).

Ley 181 de 1995: Fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Política Nacional de Salud Mental (Resolución 4886 de 2018).

Estrategia “En TIC Confío” (MinTIC, 2020).

Lineamientos de Educación para la Salud (MEN, 2010).

Organización Mundial de la Salud (OMS): Estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades (2019-2022).



4. EJES DE TRANSVERSALIDAD

LÍNEAS DE ACCIÓN DE LA TRANSVERSALIDAD	ACCIONES	ESTRATEGIAS DE SEGUIMIENTO A LAS ACCIONES
1. Pedagógica y curricular (Integración del proyecto con las áreas del conocimiento y el currículo)	<ul style="list-style-type: none">- Incorporar temas de nutrición, higiene, manejo del tiempo y redes sociales en las clases de Ciencias Naturales, Educación Ética, Educación Física y Tecnología.- Desarrollar proyectos de aula o microproyectos temáticos (por ejemplo: "Mi plato saludable", "Mi higiene es mi salud", "Uso mi tiempo con propósito", "Navego seguro").- Realizar campañas o ferias escolares de estilos de vida saludables.	<ul style="list-style-type: none">- Revisión de planes de aula y evidencias de aprendizaje.- Observación de participación activa en clases y proyectos.- Registro fotográfico y bitácoras de actividades.- Evaluación formativa (rúbricas, autoevaluación y coevaluación).
2. Convivencia escolar y salud mental	<ul style="list-style-type: none">- Implementar actividades que fortalezcan la autoestima, el respeto por el cuerpo y la empatía.- Promover espacios de diálogo sobre el autocuidado, la prevención del acoso y el uso responsable de redes.- Realizar jornadas de reflexión y convivencia sobre hábitos saludables y bienestar emocional.	<ul style="list-style-type: none">- Aplicación de encuestas de percepción y clima escolar.- Reportes de orientación escolar sobre casos positivos de cambio de hábitos.- Registro de asistencia y participación en jornadas de capacitación.
3. Participación estudiantil	<ul style="list-style-type: none">- Conformar el equipo de Estilos de Vida Saludable con representantes de primaria y secundaria.- Motivar la creación de grupos o clubes de recreación, alimentación saludable o manejo digital.- Vincular a los estudiantes en la planeación y ejecución de campañas institucionales.	<ul style="list-style-type: none">- Actas de reunión de los gestores y del equipo docente.- Seguimiento por docentes líderes o coordinadores de convivencia.- Presentación de resultados o experiencias en actos cívicos o ferias escolares.





4. Gestión institucional	<ul style="list-style-type: none">- Articular el proyecto con el Plan de Educación para la Salud Escolar, el PEI y el Plan de Convivencia Escolar.- Coordinar acciones entre rectoría, coordinación, docentes y orientadora.- Gestionar apoyo con entidades de salud, cultura, deporte y TIC locales.	<ul style="list-style-type: none">- Revisión semestral del cumplimiento del cronograma institucional.- Informes de avance al Consejo Directivo y Consejo Académico.- Evaluación de impacto a final de año lectivo.
5. Familia y comunidad educativa	<ul style="list-style-type: none">- Desarrollar talleres con padres sobre alimentación, higiene y uso responsable de redes.- Promover campañas comunitarias de hábitos saludables.- Invitar a profesionales (nutricionistas, psicólogos, médicos, deportistas) a compartir experiencias.	<ul style="list-style-type: none">- Listas de asistencia y retroalimentación de padres.- Evaluación de participación comunitaria.- Registro de alianzas interinstitucionales.

4.1 INTERSECTORIALIDAD

El proyecto “Estilos de Vida Saludable” se desarrolla bajo un enfoque intersectorial, en el cual se reconoce que la promoción de la salud y el bienestar de los estudiantes no es responsabilidad exclusiva del sector educativo, sino que requiere la articulación con otros sectores que inciden directamente en la calidad de vida de la comunidad escolar.

Desde esta perspectiva, el proyecto articula acciones con los sectores salud, cultura, deporte, ambiente y tecnologías de la información, en coherencia con las políticas públicas nacionales de promoción de la salud y la educación integral.

Con el sector salud, se busca apoyo en la capacitación y acompañamiento sobre nutrición, higiene, salud mental y prevención de enfermedades (a través de las EPS, Secretaría de Salud municipal o departamental, y el Instituto Nacional de Salud).

Con el sector del deporte y la recreación, se promueve la práctica regular de actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, en coordinación con las secretarías de deportes o recreación.

Con el sector cultural, se fomenta la expresión artística y la participación de los estudiantes en actividades que fortalezcan su identidad y bienestar emocional.





Con el sector ambiental, se articulan acciones de limpieza, reciclaje y cuidado del entorno como parte del componente de higiene y sostenibilidad.

Con el sector TIC, se promueven competencias digitales responsables y seguras, mediante la vinculación de estrategias como “En TIC Confío” del MinTIC y el uso pedagógico de las tecnologías en el aula.

De esta forma, la intersectorialidad fortalece la formación integral, el bienestar escolar y la corresponsabilidad social en el desarrollo de estilos de vida saludables.

4.2 INTERINSTITUCIONALIDAD

El proyecto también se sustenta en la interinstitucionalidad, entendida como la colaboración entre la institución educativa y otras entidades públicas, privadas y comunitarias que contribuyen al cumplimiento de los objetivos del proyecto.

Se promoverán alianzas y acciones conjuntas con las siguientes instituciones y actores del entorno:

Secretaría de Educación Municipal o Departamental: para orientar, acompañar y supervisar la implementación del proyecto como parte de la política de educación para la salud y la convivencia escolar.

Secretarías de Salud y Bienestar Social: para apoyo en campañas de vacunación, higiene, salud mental, nutrición y prevención de enfermedades.

EPS locales: para desarrollo de charlas, tamizajes nutricionales y promoción de hábitos saludables.

ICBF: para orientación sobre alimentación equilibrada, prevención de desnutrición y fortalecimiento familiar.

MinTIC y Policía Nacional (grupo de infancia y adolescencia): para la orientación sobre el uso responsable de redes sociales y prevención del ciberacoso.

Entidades culturales y deportivas locales: para promover el arte, la recreación y la actividad física en el tiempo libre de los estudiantes.

Universidades y ONG del territorio: para acompañamiento técnico, prácticas pedagógicas y asesorías en salud y educación.

Padres de familia y asociaciones de padres: como aliados fundamentales en la consolidación de hábitos saludables en el hogar y en el fortalecimiento del vínculo escuela-familia-comunidad.





Estas alianzas interinstitucionales permitirán optimizar recursos, fortalecer la gestión del proyecto y garantizar su sostenibilidad en el tiempo, consolidando una red de apoyo integral para el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

4.3 MATRIZ PEDAGÓGICA

HILO CONDUCTOR	APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CIUDADANAS Y SOCIOEMOCIONALES	ARTICULACIÓN CON ÁREAS	ACTIVIDADES	PRODUCTOS
Nutrición	Reconoce la importancia de una alimentación equilibrada para el bienestar físico y mental. Comprende el origen, valor nutricional y función de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none">- Autocuidado y responsabilidad.- Toma de decisiones informadas.- Pensamiento crítico sobre el consumo	Ciencias Naturales Matemáticas Tecnología Ética y Valores	<ul style="list-style-type: none">- Taller “Mi plato saludable” (clasificación de alimentos).- Elaboración de un menú semanal balanceado.- Feria gastronómica saludable con productos locales.- Lectura de etiquetas nutricionales en clase de matemáticas.	<ul style="list-style-type: none">- Cartilla o mural “Así se alimenta mi cuerpo”.- Recetario saludable.- Presentación de feria de alimentación saludable.
Higiene	Aplica hábitos de higiene personal, escolar y ambiental como práctica de autocuidado y prevención de enfermedades.	<ul style="list-style-type: none">- Respeto por sí mismo y por los demás.- Responsabilidad y disciplina.- Convivencia armónica y cuidado del entorno.	Ciencias Naturales Ética y Valores Educación Artística.	<ul style="list-style-type: none">- Campaña “Manos limpias, escuela sana”.- Elaboración de afiches sobre higiene personal y ambiental.- Dramatización sobre rutinas de limpieza y cuidado.	<ul style="list-style-type: none">- Afiche o mural institucional de higiene.- Dramatización o video educativo.- Bitácora de hábitos saludables.
Uso del tiempo libre	Identifica la importancia de equilibrar el tiempo dedicado al estudio, el descanso y las actividades recreativas.	<ul style="list-style-type: none">- Autonomía y autorregulación.- Manejo del estrés y las emociones.- Cooperación y trabajo en equipo.	Educación Física, Educación Artística Ética Lengua	<ul style="list-style-type: none">- Elaboración de un horario personal equilibrado.- Clubes o talleres de danza, música, lectura o	<ul style="list-style-type: none">- Agenda o plan personal de tiempo libre.- Exposición artística o deportiva.





	Propone alternativas de ocio constructivo.		Castellana.	deportes. - Jornadas de juego y recreación saludable.	- Registro fotográfico de jornadas recreativas.
Manejo de las redes sociales	Utiliza las redes sociales de manera crítica, segura y responsable. Reconoce los riesgos del mal uso y promueve una convivencia digital sana.	- Empatía y comunicación asertiva. - Pensamiento crítico y ética digital. - Respeto y responsabilidad en entornos virtuales.	Tecnología e Informática Ética Lengua Castellana Ciencias Sociales.	- Taller “Huella digital y reputación en línea”. - Campaña institucional sobre buen uso de redes. - Análisis de casos sobre ciberacoso o fake news. - Creación de contenido positivo para redes (videos, podcasts, blogs).	- Código de convivencia digital. - Video o campaña “Redes para el bien”. - Guía práctica de uso responsable de redes sociales.





5. OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GENERAL

Promover en los estudiantes de educación básica primaria y secundaria la adopción de estilos de vida saludables, a través del fortalecimiento de hábitos de nutrición equilibrada, prácticas adecuadas de higiene, aprovechamiento constructivo del tiempo libre y uso responsable de las redes sociales, contribuyendo a su bienestar físico, emocional y social dentro y fuera del entorno escolar.

5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Fomentar hábitos alimenticios saludables mediante actividades pedagógicas que permitan reconocer la importancia de una dieta equilibrada y consciente para el desarrollo físico y cognitivo.

Desarrollar prácticas cotidianas de higiene personal y ambiental que promuevan la prevención de enfermedades y el cuidado del entorno escolar y familiar.

Orientar a los estudiantes en el uso adecuado y responsable del tiempo libre, favoreciendo su bienestar emocional, la creatividad, la convivencia y la participación en actividades deportivas, artísticas o recreativas.

Fortalecer competencias digitales y socioemocionales para el manejo ético y seguro de las redes sociales, promoviendo el respeto, la empatía y la convivencia digital.

Articular los procesos pedagógicos de las distintas áreas en torno al proyecto, favoreciendo la transversalidad curricular y la formación integral de los estudiantes.

Involucrar a las familias y la comunidad educativa en la consolidación de entornos escolares saludables, mediante talleres, campañas y acciones de corresponsabilidad.



6. PLAN OPERATIVO O PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	ARTICULACIÓN CON AREAS	PRODUCTO O EVIDENCIA
Fomentar hábitos alimenticios saludables mediante actividades pedagógicas que permitan reconocer la importancia de una dieta equilibrada y consciente para el desarrollo físico y cognitivo.	Taller “Mi plato saludable” y clasificación de grupos de alimentos. - Elaboración de un menú semanal equilibrado. - Feria o muestra gastronómica saludable con productos locales. - Campañas escolares sobre consumo responsable y lectura de etiquetas.	Ciencias Naturales, Matemáticas, Tecnología, Ética y Valores, Lengua Castellana.	- Cartilla o mural “Así se alimenta mi cuerpo”. - Menú saludable por grupo. - Registro fotográfico de la feria de alimentación saludable.
Desarrollar prácticas cotidianas de higiene personal y ambiental que promuevan la prevención de enfermedades y el cuidado del entorno escolar y familiar.	- Campaña “Manos limpias, escuela sana”. - Charlas y dramatizaciones sobre higiene corporal, dental y del entorno. - Jornadas de limpieza y embellecimiento escolar. - Creación de un rincón ecológico o punto limpio.	Ciencias Naturales, Ética y Valores, Educación Artística, Ciencias Sociales.	Afiches o videos sobre hábitos de higiene. - Registro fotográfico de campañas. - Informe de la jornada de limpieza.
Orientar a los estudiantes en el uso adecuado y responsable del tiempo libre, favoreciendo su bienestar emocional, la creatividad, la convivencia y la participación en actividades deportivas, artísticas o recreativas.	- Elaboración de un horario personal equilibrado. - Implementación de clubes de arte, danza, lectura, deporte o música. - Jornadas de recreación y convivencia saludable.	Educación Física, Educación Artística, Ética y Valores, Lengua Castellana.	- Agenda personal de uso del tiempo. - Registro de clubes y participación estudiantil. - Muestra artística o deportiva.





	<ul style="list-style-type: none">- Concurso “Aprovecho mi tiempo libre de forma saludable”.		
Fortalecer competencias digitales y socioemocionales para el manejo ético y seguro de las redes sociales, promoviendo el respeto, la empatía y la convivencia digital.	<ul style="list-style-type: none">- Taller “Huella digital y reputación en línea”.- Análisis de casos de ciberacoso y fake news.- Campaña institucional “Redes para el bien”.- Creación de contenido positivo: videos, podcasts o blogs escolares.	Tecnología e Informática, Ética y Valores, Lengua Castellana, Ciencias Sociales.	<ul style="list-style-type: none">- Código de convivencia digital.- Video o campaña sobre uso responsable de redes.- Publicación escolar digital.
Articular los procesos pedagógicos de las distintas áreas en torno al proyecto, favoreciendo la transversalidad curricular y la formación integral de los estudiantes.	<ul style="list-style-type: none">- Reuniones de planeación interdisciplinar.- Diseño de proyectos de aula integrados.- Semana institucional de los Estilos de Vida Saludable.- Evaluación colectiva de resultados.	Todas las áreas (en especial Ciencias Naturales, Educación Física, Ética y Valores, Tecnología).	<ul style="list-style-type: none">- Actas de reuniones y planificaciones integradas.- Cronograma institucional.- Informe de resultados por área.
Involucrar a las familias y la comunidad educativa en la consolidación de entornos escolares saludables, mediante talleres, campañas y acciones de corresponsabilidad.	<ul style="list-style-type: none">- Talleres para padres sobre alimentación, higiene y uso de redes.- Campañas comunitarias de bienestar y salud.- Alianzas con instituciones locales de salud, cultura y deporte.- Feria familiar de hábitos saludables.	Ética y Valores, Ciencias Naturales, Educación Física, Orientación Escolar.	<ul style="list-style-type: none">- Listas de asistencia y reportes de talleres.- Registro de alianzas interinstitucionales.- Muestra o feria comunitaria.





7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D
Conformación del equipo docente del proyecto	X											
Socialización del proyecto	X											
Conformación de los gestores de estilos de vida en cada grado	X											
Focalización de beneficiarios PAE	X											
Seguimiento al servicio de cafetería escolar	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Capacitación a los gestores	X						X					
Lanzamiento del valor	X										X	
Desarrollo de la guía											X	
Escuelas de Padres		X						X				
Día del estudiante Brighton				X								
Juegos Interclases				X								
Seguimiento a la banda de marchas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Participación Intercolegiados							X	X				
Izada de Bandera											X	
Capacitaciones sobre hilos conductores		X									X	



8. PRESUPUESTO

RUBRO	EN FÍSICO	EN EFECTIVO	TOTAL
TALENTO HUMANO	Conferencistas	150.000	150.000
EQUIPOS Y SOFTWARE	Computador personal		
CAPACITACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN EVENTOS	Coliseo Colegio	Inter- clases 300.000 sonido 300.000 plan de Riesgos Dia Estudiante´ 2'050.000 Lanzamiento del valor: 100.000	\$ 2'750.000
SERVICIOS TECNOLÓGICOS Y PRUEBAS	Internet Plataforma web colegios		
MATERIALES, INSUMOS Y DOCUMENTACIÓN	Fotocopias Tinta Impresoras Botiquín primeros auxilios Proyecto escrito Actas Registro de asistencia	25.000	25.000
GASTOS DE VIAJE			
INFRAESTRUCTURA	Coliseo Colegio patios-canchas		
OTROS			





9.FUNCIONES DE LOS GESTORES DE VIDA SALUDABLE

Elaborar el horario de clase.

Vigilar que los compañeros cumplan con los acuerdos de no comer durante las clases en el aula.

Orientar a los compañeros para que consuman los productos que se ofrecen en la cafetería del colegio.

Ayudar a que los compañeros hagan la respectiva fila para la compra de productos.

Dialogar de manera respetuosa con los compañeros que por la falta de higiene estén incomodando en el aula.

Informar al docente de problemas de higiene de algún estudiante.

Informar al docente sobre sospecha de estudiantes que consuman bebidas alcohólicas u otra sustancia dentro o fuera del aula.

Organizar los equipos para las actividades deportivas.

Ayudar a que los compañeros utilicen de manera adecuada y con respeto el servicio de PAE.

Informar si hay compañeros que no estén consumiendo los alimentos y necesite apoyo

Liderar el proceso de mantener una jornada escolar sin el uso de celulares.

Organizar con los docentes las actividades del Proyecto de Estilos de vida saludable





9. EVIDENCIAS QUE SE DEBEN RECOLECTAR

Planes de área y planes de aula articulados a los PPT

- Listados de asistencia
- Actas de encuentros
- Evidencia fotográfica
- Evidencias multimedia (videos, podcast, entre otros)
- Evidencias físicas (productos tangibles)





INSTITUCIÓN EDUCATIVA BRIGHTON PAMPLONA
Resolución Secretaría de Educación Departamental 001156 del 20 de febrero de 2025
NIT 8070030491
DANE 154518000753



Sede Principal Monseñor Afanador y Cadena
Carrera 4 n. 6-84. Barrio Centro
brightonpamplona@gmail.com





El Profesor Saul Conde Villamizar agradece a las Directivas, Representantes de Curso, Padres de Familia y Estudiantes por el apoyo y éxito en los bailes de las Interclases Brighton







10.EVALUACIÓN DEL PROYECTO

COMPONENTES	AVANCES	DIFICULTADES
Cumplimiento de objetivos	-Se realizaron actividades propuestas, para un avance de efectividad del 90 %.	Manejo del tiempo en algunas actividades.
Articulación áreas, proyectos, actores o programas	<p>-Se presenta transversalidad con las áreas del conocimiento y proyectos institucionales.</p> <p>-Involucra el programa de Salud local amor por la vida por parte de la sicologa Paola vera y auxiliar Elizabeth Rojas,excelentes aportes al bienestar de nuestros estudiantes.</p> <p>-Participación de la Policía de infancia y adolescencia en loe encuentros con Cristo,y en otras actividades vinculación permanente.</p> <p>-Excelente trabajo en la realización de interclases 2025 con la participación de la comunidad educativa.</p> <p>-La cafetería ofrece gran servicio de alimentos y comidas sanas,con higiene y muy buena presentación.Esta organizada y los estudiantes pueden disfrutar del lugar.</p> <p>-Participación de la Gobernación departamental en cuanto al cuidado de cuerpo, violencia escolar</p> <p>-Jornada de Salud Gobernacion</p>	Falta revisión de donde se presenta la transversalidad.



	y Alcaldía de Pamplona, actividades lúdicas, desparacitación -Universidad de Pamplona sicólogas control de emociones	
Participación de la comunidad educativa	La programación y ejecución de actividades incluye todos los miembros de comunidad educativa quienes participan activamente en el cumplimiento y éxitos de las mismas	
Producción didáctica y pedagógica	Estrategias: guías, juegos, recetas saludables, videos, actividades físicas, higiene y descanso. Actividad del taller de alimentación en bachillerato y jornada lúdica en primaria. Canción, ejercicio baile. Proyecto de estilos de vida saludable escrito y actualizado. Campaña contra el consumo de comida chatarra.	Falta más concientización en la práctica de estilos de vida saludable.
Formación permanente	Proceso continuo, sistemático y planificado dirigido a los entes de la comunidad educativa promoviendo conocimientos, actitudes y prácticas saludables.	
Liderazgo colectivo del proyecto	Los miembros del equipo planifica, ejecuta y toma decisiones sobre las actividades a realizar dentro del proyecto.	
Visibilización del proyecto	Genera gran impacto, hay participación activa de la comunidad y fortalece el compromiso con la práctica de hábitos de vida saludable.	