



FORMATO DE REGISTRO DE PROYECTOS TRANSVERSALES

PROYECTO EDUCACION EN HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

1. Información General

Descripción	<p>Los estilos de vida están profundamente relacionados con la salud física, mental y social de los individuos, y se reconocen como uno de los factores más influyentes en la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de una longevidad plena.</p> <p>Adoptar hábitos saludables implica cambios profundos en la forma en que concebimos nuestra vida diaria. No se trata solo de hacer ejercicio o mantener una dieta equilibrada, sino de construir un enfoque integral que incluya la promoción de la salud mental, la gestión adecuada del estrés y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables.</p> <p>En este sentido, un estilo de vida saludable aboga por la búsqueda de un equilibrio entre las dimensiones física, emocional, social y espiritual, permitiendo a las personas alcanzar su máximo potencial en cada una de ellas.</p>
Nombre del proyecto transversal:	PROYECTO EDUCACION EN HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
Área o áreas involucradas:	Ciencias Naturales y Educación Ambiental, Educación Física, Recreación y Deporte educación Ética y en Valores Humanos / Religiosa, Lengua Castellana, Matemáticas
Nivel o grados participantes:	Primera infancia, transición, Primaria, Secundaria, Todos los grados.
Responsable o coordinador:	Docentes.
Periodo o año académico:	2025 – primero, segundo y Tercer Periodo

2. Fundamentación del Proyecto

Justificación:	La promoción de hábitos y estilos de vida saludable es fundamental para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas. Este proyecto busca educar y motivar a los estudiantes para que adopten hábitos saludables en su vida diaria.
Objetivo general:	Promover hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes para mejorar su salud y bienestar.
Objetivos específicos:	1. Fomentar la práctica regular de actividad física y ejercicio. 2. Promover una alimentación saludable y equilibrada. 3. Desarrollar habilidades para la gestión del estrés y la ansiedad.
Ejes transversales implicados:	- Salud: Promoción de la salud y el bienestar. - Educación física: Fomento de la actividad física y el ejercicio. - Nutrición: Promoción de una alimentación saludable y equilibrada.

3. Planeación y Desarrollo

Actividades propuestas:	<ul style="list-style-type: none">- Talleres de educación en salud: Sesiones interactivas y participativas para discutir temas de salud y bienestar.- Clases de educación física: Sesiones de actividad física y ejercicio para promover la salud y el bienestar.- Talleres de cocina saludable: Sesiones prácticas para aprender a preparar comidas saludables y equilibradas.	
Cronograma:	24 de marzo	Taller de alimentación saludable: "Creando un plato equilibrado"
	09 de abril	Reto saludable mensual: "Transforma tu vida en 30 días" (Reto del agua)
	07 de mayo	Reto saludable mensual: Ejercicio diario



CODIGO: G.A.

VERSION: 01

20/01/2025

	11 de julio	Charlas sobre salud mental y manejo del estrés: "Mi mente sana"
	01 de agosto	Reto saludable mensual: Agradecimiento diario 01 de agosto
	10 de septiembre	Reto saludable mensual: Reducir tiempo de pantalla
Recursos necesarios:	<ul style="list-style-type: none">- Materiales educativos: Recursos y materiales sobre salud y bienestar.- Expertos en salud: Profesionales que puedan impartir talleres y asesorar en la implementación del proyecto.- Espacios para la implementación: Espacios adecuados para la implementación de las actividades del proyecto.	
Responsables de ejecución:	Docentes, estudiantes, directivos, comunidad.	

4. Evaluación y Seguimiento

Indicadores de logro:	Indicadores de Logro: <ul style="list-style-type: none">- Aumento en la práctica regular de actividad física y ejercicio.- Mejora en la alimentación y la nutrición de los estudiantes.- Reducción del estrés y la ansiedad en los estudiantes.
Instrumentos de evaluación:	<ul style="list-style-type: none">- Encuestas: Para evaluar los hábitos y estilos de vida de los estudiantes.- Registros de asistencia: Para evaluar la participación en las actividades del proyecto.- Evaluaciones de salud: Para evaluar la salud y el bienestar de los estudiantes
Resultados obtenidos:	<ul style="list-style-type: none">- Aumento significativo en la práctica regular de actividad física y ejercicio.- Mejora en la alimentación y la nutrición de los estudiantes.- Reducción del estrés y la ansiedad en los estudiantes.
Dificultades encontradas:	Resistencia al cambio: Dificultad para involucrar a algunos estudiantes en la implementación del proyecto
Propuestas de mejora:	<ul style="list-style-type: none">- Capacitación continua: Ofrecer capacitación continua a los docentes para apoyar su desarrollo profesional en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.- Involucramiento de la comunidad: Involucrar a la comunidad en el proyecto a través de charlas y talleres.- Monitoreo y evaluación continua: Realizar un seguimiento continuo del proyecto para identificar áreas de mejora y realizar ajustes necesarios.

1. Evidencias

¿Qué conlleva una vida saludable? (Socialización del proyecto)	Alimentos que benefician y que NO benefician (Video)



CODIGO: G.A.

VERSION: 01

20/01/2025

	
Reconocimiento de alimentos saludables (Dibujo Frutas y vegetales)	Taller de alimentación saludable: "Creando un plato equilibrado"
	
Reto saludable mensual: Reducir tiempo de pantalla	Reto saludable mensual: Ejercicio diario
	
Plato saludable	RETO SALUDABLE --- TRANSFORMA TU VIDA EN 30 DIAS
	 
RETO SALUDABLE MENSUAL, EJERCICIO DIARIO	CHARLAS SOBRE SALUD MENTAL Y MANEJO DEL ESTRÉS "MI MENTE SANA"



CODIGO: G.A.

VERSION: 01

20/01/2025



Taller de alimentación saludable: "Creando un plato equilibrado"

Taller de alimentación saludable: "Creando un plato equilibrado"



RETO SALUDABLE MENSUAL, EJERCICIO DIARIO

RETO SALUDABLE --- TRANSFORMA TU VIDA EN 30 DIAS



Reto saludable mensual: Reducir tiempo de pantalla

Reto saludable mensual: Reducir tiempo de pantalla



Reto saludable mensual: Agradecimiento diario



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
MUNICIPIO EL CARMEN
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA BOGOTANA
RESOLUCION NO. 009426 DEL 13 DE NOVIEMBRE DE 2024
CÓDIGO DANE: 254245001292
NIT: 901636860-6



CODIGO: G.A.

VERSION: 01

20/01/2025



VEREDA LA BOGOTANA – EL CARMEN (N.D.E.S.)

E-mail: cerlabogotana2023@gmail.com

CEL. 3175261948