



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL
EL TARRA
Hacarí N.S

Aprobado Por Decreto No.
002663 de Nov 14 de 2023
DANE N°: 254344000133
NIT: 900235943-4

PROYECTO TRANSVERSAL



PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL TARRA
HACARÍ, NORTE DE SANTANDER
2025

"ÉTICA Y CIENCIA"

Corregimiento san José del Tarra
Hacarí Norte de Santander
E-mail: cereltarrahacaril33@gmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL
EL TARRA
Hacarí N.S

Aprobado Por Decreto No.
002663 de Nov 14 de 2023
DANE N°: 254344000133
NIT: 900235943-4

PROYECTO TRANSVERSAL

PROMOCION DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Elaborado por:
Docentes Gestión Directiva

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL EL TARRA
HACARÍ, NORTE DE SANTANDER
2025

"ÉTICA Y CIENCIA"
Corregimiento san José del Tarra
Hacarí Norte de Santander
E-mail: cereltarrahacaril33@gmail.com



TABLA DE CONTENIDOS

<i>Contenido</i>	<i>Pág.</i>
TITULO DEL PROYECTO...	3
INTRODUCCION...	4
CAPITULO I...	7
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	9
1.3. OBJETIVOS	10
1.4. JUSTIFICACION...	11
1.5. LIMITACIONES	14
CAPITULO II	15
2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.....	15
2.2. MARCO LEGAL	18
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	22
CAPITULO III...	25
3.1. MARCO DEMOGRAFICO.....	25
3.2. ESTRATEGIAS	26
3.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES.....	27
EVALUACION...	31
BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFIA...	32



PROMOCION DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Proyecto transversal.

Para alcanzar un estilo de vida saludable debemos alimentarnos muy bien con un balance de los alimentos que proporcionan los nutrientes que necesitamos para tener un peso corporal, una estatura, un cerebro y así mismo un rendimiento académico y social adecuados, además de alimentarnos bien debemos realizar de una rutina ejercicio diario, ejercicios de relajación para que cuerpo y alma estén equilibrados y haya una buena calidad de vida saludable.

Palabras clave. Estilo de vida, alimentación, ejercicios: físico y mental, transversal.

"ÉTICA Y CIENCIA"

Corregimiento san José del Tarra
Hacarí Norte de Santander
E-mail: cereltarrahacaril33@gmail.com



INTRODUCCION

Este proyecto está dirigido a los estudiantes con el fin de orientar sus estilos de vida a uno mucho mejor y saludable, nos proponemos que cada estudiante también se apropie de los diferentes estilos de vida saludable inclinándose por mejorar su alimentación, hábitos de estudio, ejercicios corporales y mentales además de su conducta ante la sociedad para tener una relación saludable con las demás personas.

A medida que el tiempo pasa nos vamos dando cuenta de que quién tiene salud lo tiene prácticamente todo. Por lo visto, y felizmente, muchas familias están viendo y reconociendo la importancia de inculcar buenos hábitos de salud en el hogar. Al fin y al cabo, más vale prevenir que curar. Gozar de una buena salud desde la infancia, puede ayudar a nuestros hijos a tener una vida plena, productiva y satisfactoria en su vejez.



CAPÍTULO I:

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Hoy en día existen muchos alimentos nutritivos, pero también otros que solo causan problemas de salud en las personas que los consumen diariamente, también existen otras acciones que te ayudan a tener un estilo de vida adecuado, pero son muy poco practicadas, debido a esto se debe crear un hábito saludable en nuestras vidas.

Siempre escuchamos la frase: “vive una vida saludable”, pero muchos de nosotros no sabemos el significado real de ello y, en algunos casos, se suele traducir como: cambiar de dieta para bajar de peso.

Esto se debe, en la mayoría de los casos, a la falta de una cultura de prevención y no darle importancia al valor de una vida sana. Así que recordaremos los beneficios de un estilo de vida preventivo y saludable:

1. Mejorarás tu humor y estado de ánimo.

Cuando estás relajado, haces deporte y comes sano; tu cuerpo simplemente se siente bien consigo mismo. Por ejemplo, cuando haces ejercicio tu cuerpo produce endorfina, la hormona que produce la felicidad, y serotonina, hormona que es capaz de aliviar el estado de ánimo. Ya sabes, ¡haz deporte!



2. Una mejor salud.

Mantener un estilo de vida saludable reducirá tus posibilidades de contraer una enfermedad coronaria y cardiovascular, nivelará tus niveles de azúcar y colesterol en la sangre, y además disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como el sida, cáncer, Alzheimer, etc.

Según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), anualmente mueren más de 10 millones de personas por males cardiovasculares.

3. Tu estado físico será mejor.

Una alimentación balanceada sumada a una serie de ejercicios es vital para aumentar, poco a poco, tus capacidades físicas. Además, te hará resistente pues tu capacidad pulmonar, flexibilidad y fuerza serán mayores.

Las personas que realizan habitualmente actividad o ejercicio físico viven en promedio 3 y 4 años más que aquellos que no lo hacen, según estudios del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos.

Tu imagen personal se desarrollará pues eliminarás toxinas y eliminarás la grasa negativa, para darle paso a la tonificación de tus músculos e incremento de tu masa muscular.



4. **Huesos y articulaciones más fuertes.**

Los productos lácteos y algunas verduras ayudan a fortalecer los huesos, brindándoles cantidades adecuadas de calcio. Y, también, el ejercicio será capaz de fortalecer tus articulaciones para prevenir lesiones graves que te alejen de hacer lo que más te gusta.

5. **Desarrollarás mejor tu cerebro.**

Con el pasar de los años, nuestras habilidades motoras van perdiendo nitidez. Por eso, es necesario realizar actividades físicas y mentales y llevar una alimentación sana para reducir el deterioro de la memoria y otras funciones vitales cerebrales.

El Alzheimer y otras demencias ocupan, de acuerdo al último informe de la OMS, el séptimo puesto en la lista de las 10 principales causas de muerte en el mundo, con 1.5 millones de personas fallecidas en el 2015. De esta manera, desde el año 2000, los fallecimientos por enfermedades de esta clase se han duplicado.

Sabiendo estas pautas podremos emprender el camino hacia un estilo de vida saludable.

6. **Salud mental:** a la par de la buena alimentación y el buen ejercicio físico es importante la salud mental. La salud mental es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos al enfrentarnos a la vida, Además cómo reacciona una persona ante momentos de estrés.



7. **Hidratación:** La hidratación es fundamental para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. El agua es esencial para mantener la salud y el bienestar y su importancia no puede ser subestimada.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Podemos mejorar el estilo de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Rural el Tarra a través de actividades transversales en las áreas fundamentales?

1.3 OBJETIVOS

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 estrés, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una escuela saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los diferentes estilos de vida que llevan los estudiantes.
- 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 de 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 el manejo creativo del tiempo libre.

1.4 JUSTIFICACIÓN

En nuestro tiempo se vive una comodidad en general gracias a los avances tecnológicos, los estilos de vida en relación a hace unos 50 años atrás han cambiado mucho, el aumento de la población y la introducción de nuevas formas de vivir han hecho de hoy un mundo increíble, pero a su vez muy peligroso como lo indica la ONU en un artículo relacionado con el aumento de enfermedades debido al estilo de vida que las personas tienen; Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida comparten factores de riesgo semejantes a los de la exposición prolongada a tres conductas modificables también relacionadas con el estilo de vida

-- el tabaquismo, una dieta poco saludable y la inactividad física -- y que tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer



Asamblea Mundial de la Salud aprobó una resolución en 2000 sobre la prevención y el control de las enfermedades crónicas. Pidió a sus Estados miembros que elaborasen un marco normativo nacional, teniendo en cuenta las políticas públicas en materia de salud, así como las medidas La fiscales y tributarias aplicables a los bienes y servicios sanos e insalubres. En la resolución también se pidió que se estableciesen programas para prevenir y controlar las enfermedades crónicas; se evaluaran y vigilaran la mortalidad y la proporción de morbilidad atribuibles en una zona a enfermedades crónicas; se promoviese la prevención eficaz secundaria y terciaria; y se elaborasen directrices para la detección, el diagnóstico y el tratamiento eficaces en función del costo de las enfermedades crónicas, con especial insistencia en los países en desarrollo.

La combinación de cuatro factores de un estilo de vida saludable -- mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta saludable y no fumar -- parece estar asociada a una reducción de hasta un 80% en el riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas. Esta circunstancia refuerza las recomendaciones actuales en materia de salud pública de que se sigan hábitos de estilo de vida saludables y, como estos hábitos a menudo se adquieren durante las etapas formativas de la vida, es especialmente importante comenzar pronto a impartir lecciones importantes sobre una vida sana.

En este sentido el artículo de la ONU expresa la necesidad de implementar y promover estilos de vida saludables desde la temprana edad es decir los niños y niñas de nuestro país, sin embargo, se debe ver también la influencia de la sociedad en la formación de nuestros niños, jóvenes y futuros adultos.



El enfoque de Escuelas Saludables es una estrategia 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 la educación de la infancia y adolescencia en la perspectiva de desarrollo humano sostenible. A partir de 1997 en el país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo social: salud, educación y Bienestar Familiar, con el apoyo de Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el cual el Gobierno Nacional adoptan la Estrategia Escuelas Saludables” para realizar una intervención intersectorial en torno a la problemática de salud y educación que afectan a los escolares”.

Con las actividades propuestas en este proyecto se pretende modificar el estilo de vida de los estudiantes para así mejorar también su calidad de vida esencial para lograr una estabilidad social con los demás involucrados. Durante el proceso se quiere que se refuerce también las relaciones interpersonales de los estudiantes, donde cada uno tenga criterio pues la salud y la seguridad al comunicarnos nos permite tener un estilo de vida adecuado en lo social y emocional. Con la transversalidad en las cuatro áreas fundamentales como español, matemáticas, ciencias naturales y ciencias sociales e historia se quiere lograr que los estudiantes creen una conciencia sobre la importancia del estilo de vida que tengamos para mejorar la calidad de esta.



1.5 LIMITACIONES

Promover estilos de vida saludables es un reto pues con ello se debe cambiar los estilos de vida que las personas tienen modificando sus conductas para obtener un hábito y no un vicio que es lo que se quiere cambiar, lo que se busca es mejorar la forma de vivir de las personas ubicándonos en un contexto de salud e higiene y así evitar enfermedades. En nuestras vidas vamos creando una zona de confort de donde a veces cuesta salir. Este proyecto puede tener ciertas limitaciones con respecto a la propiedad que tomen los involucrados en la ejecución e implementación de las actividades, en el caso de una alimentación balanceada, de espacios para deporte entre otras no se ponen en práctica. Las enfermedades están muy ligadas a un estilo de vida de tabaquismo, sedentarismo entre otras.



CAPITULO II

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN:

En las últimas décadas se han realizado innumerables estudios que pretenden auscultar la complejidad del o de los estilos de vida y su relación con la salud, para demostrar cómo interactúa con el entramado de factores que afectan la salud. En esta revisión se hace énfasis en aquellos que vinculan el ámbito socioeducativo como eje modelador de conductas que se asocian a estilos de vida. La importancia del estilo de vida en relación con la salud ha llevado a su estudio desde diversas disciplinas, incluidas las de la salud y la educación, siendo la transdisciplinariedad un elemento aglutinador.

En Colombia el porcentaje del estilo de vida es generalmente considerado un asunto personal. Sin embargo, los estilos de vida son prácticas sociales y formas de vida adoptadas por las personas que reflejan identidades personales, de grupo y socioeconómicas.

Por otro lado, Espinosa (2004) estudió los cambios del estilo de vida y su influencia en el proceso salud enfermedad. Según Espinosa (2004) “La calidad de vida depende directamente del medio natural y su calidad. La valoración sobre la salud no solo depende de las necesidades y los conocimientos del individuo, sino también de las condiciones de vida y trabajo” (s/p). Se realizó un estudio donde se muestran los cambios sociales del modo y estilo de vida de la población y su relación con el



proceso salud enfermedad. Los cambios del modo y estilo de vida determinan cambios en las condiciones y la calidad de vida de las personas y modifican el proceso salud-enfermedad. En este estudio se afirma que la valoración sobre la salud no solo depende de las necesidades y los conocimientos del individuo, sino también de las condiciones de vida y trabajo. Por lo tanto, el modo y estilo de vida de la población depende del sistema socioeconómico imperante.

En este orden de ideas los estilos de vida son un reflejo del sistema o políticas que mandan en cierto momento y lugar. Hoy en día se promueve el no consumo a ciertos productos como tabaco, gaseosa entre otras, pero de igual manera no todas las personas cambian su estilo de vida, aunque se les avise que es perjudicial.

Según el estudio de Mying, Surtees, Wainwright, Wareham, Bingham et ál. (2007), un estilo de vida saludable puede aumentar la longevidad en 14 años. Las personas que toman alcohol de forma moderada, hacen ejercicio, dejan de fumar y comen cinco raciones de frutas y verduras al día, viven en promedio 14 años más que las personas que no tienen estos hábitos. En la investigación participaron 16.678 personas durante un periodo de más de diez años (1993-2006); los participantes tenían edades comprendidas entre 45 y 79 años, predominantemente blancos, no tenían cáncer ni problemas cardíacos. Cada participante recibió un punto por cada uno de estos aspectos: el no fumar, el consumo moderado de alcohol a la semana, el consumo de cinco porciones de frutas y verduras por día y no ser considerado



sedentario. Se analizó la sangre de cada participante para medir su nivel de vitamina C, un indicador de la cantidad de fruta y verduras que ingerían.

El equipo investigador encontró que quienes tenían puntuación positiva en las cuatro áreas, tenían muchas menos posibilidades de morir durante el período de tiempo estudiado que aquellos sin puntuación. El estudio sugiere, además, que una persona de 60 años sin ningún punto tenía el mismo riesgo de morir que una de 74 años con cuatro puntos. Se sabía que cada una de las categorías mencionadas puede tener un impacto en la longevidad, pero esta es la primera vez que se analizan en su conjunto.

Otro resultado significativo del estudio anterior, indicó que una persona con una puntuación de 0 tenía el mismo riesgo de morir que una persona con una puntuación de 4, pero 14 años mayor. El cambio en el estilo de vida con mayores beneficios fue el de dejar de fumar, que coadyuva a una mejora de la salud en un 80 por ciento. A este le seguía comer frutas y verduras. Un consumo moderado de alcohol y mantenerse activo aportaban los mismos beneficios. Estos resultados probablemente ayuden a confirmar la hipótesis de este estudio, el cual plantea, que pequeños cambios en el estilo de vida, pueden marcar una gran diferencia para la salud de la persona, y así se estimula a un cambio de comportamiento.



2.2 MARCO LEGAL

En nuestro país se reglamenta el bienestar de los ciudadanos con medidas como impuestos a los productos dañinos creación de conciencia por medio de publicidad entre otras como lo son las leyes que se establecen.

LEY N° 1355

"por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención"

El Congreso de Colombia Decreta:

Artículo 1°. Declárase. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

Artículo 2°. Ámbito de aplicación. Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte~ planea miento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables.



Artículo 4°. Estrategias para promover una Alimentación Balanceada y Saludable.

Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones: - Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras. - Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un programa de educación alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las “, 1 características culturales de las diferentes regiones de Colombia. - El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola.

Artículo 7°. Regulación en grasas trans. El Gobierno Nacional a través del Ministerio de la Protección Social y del INVIMA, reglamentará y controlará los contenidos, y requisitos de las grasas trans en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a éstas, para lo cual contará con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente Ley.



Artículo 8°. Regulación en grasas saturadas. El Gobierno Nacional a través del Ministerio de la Protección Social y del INVIMA, reglamentará los contenidos, y requisitos de las grasas saturadas en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a éstas, para lo cual contará con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente Ley

Artículo 9°. Promoción de una dieta balanceada y saludable. En aras de buscar una dieta balanceada y saludable el Ministerio de la Protección Social, establecerá los mecanismos para evitar el exceso o deficiencia en los contenidos, cantidades y frecuencias de consumo de aquellos nutrientes tales como ácidos grasos, carbohidratos, vitaminas, hierro y sodio, entre otros que, consumidos en forma desbalanceada, puedan presentar un riesgo para la salud. Para esto, contará con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente Ley.

Estas son algunas de las normas implementadas por el gobierno para promover estilos de vida saludables y reducir enfermedades en los colombianos.

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. 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. El PEI de la Institución Educativa, 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.

El Ministerio de Educación Nacional dentro de sus Estrategias de la Política de Calidad Educativa: contempla la Formación para ciudadanía mediante el Fortalecimiento y expansión de los programas pedagógicos transversales y del programa de Competencias Ciudadanas.

Los Proyectos Pedagógicos Transversales establecidos en el art. 14 de la Ley 115 de 1994 son: Educación Ambiental, Educación Sexual y Derechos Humanos (educación para la justicia, la paz, la democracia, la solidaridad, la confraternidad, el cooperativismo y la formación de valores humanos)



LEY 2120 del 30 de julio 2021.

“por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones”

ARTICULO 1. Objeto. La presente ley adopta medidas efectivas que promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de Enfermedades No Transmisibles, mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente, sobre componentes de los alimentos a efectos de fomentar hábitos alimentarios saludables.

Entorno Saludable: Los Entornos Saludables se entienden como el punto de encuentro y relación de los individuos donde se promueven referentes sociales y culturales que brindan parámetros de comportamiento para el fomento de acciones integrales de promoción de la salud y el bienestar.

ARTICULO 9º. Promoción de entornos saludables en espacios educativos públicos y privados. En el marco de la formulación y coordinación del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional promoverá entornos saludables en los espacios educativos públicos y privados

ARTÍCULO 12º. Implementación de entornos laborales saludables: El Gobierno Nacional por intermedio de los Ministerios de Salud y Protección Social y el Ministerio de Trabajo, en articulación con las Entidades Promotoras de Salud, Cajas de Compensación Familiar, las Administradoras de Riesgos Laborales y demás actores responsables implementarán a nivel público y privado los entornos laborales saludables



a efectos de lograr un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo.

ARTICULO 13 . Actividad Física. Con la finalidad de promover hábitos de vida saludable en los niños, niñas y adolescentes, el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio del Deporte y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), apoyarán la implementación de programas que promuevan la actividad física en los establecimientos educativos públicos y privados, con los actores de la comunidad educativa y dentro de la jornada escolar.

Parágrafo 1° Cuando se adelanten los programas previstos en el presente artículo, éstos deberán realizarse en el marco de lo establecido en los artículos 14 y 23 de la 115 de 1994- Ley General de Educación.



2.2 MARCO CONCEPTUAL.

Algunas palabras son características y de mucha importancia en el proceso de conseguir un cambio, si queremos lograr adherirlas a nuestra vida y así cambiar nuestra forma de pensar, debemos también entender que significan y así tener un mejor y significativo aprendizaje. Ahora veamos algunos conceptos de las palabras más destacadas en nuestro proyecto.

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."

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. En nuestro proyecto hablamos de promoción de estilos de vida saludables que significa esto veamos una explicación de estos términos y otros.

Estilo de vida: El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Morbilidad: El término morbilidad es un término de uso médico y científico y sirve para señalar la cantidad de personas o individuos considerados enfermos o víctimas de una enfermedad en un espacio y tiempo determinados. La morbilidad es, entonces, un dato estadístico de altísima importancia para poder comprender la evolución y avance o retroceso de una enfermedad, así también como las razones de su surgimiento y las posibles soluciones.

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.



La transversalidad: se ha convertido en un instrumento articulador que permite interrelacionar, el sector educativo con la familia y la sociedad. En el mundo contemporáneo muchas instituciones vienen diseñando estrategias para la formación de valores utilizando el instrumento de ejes transversales con el fin de dar un enfoque integrador a su currículo, brindar una formación integral a sus estudiantes y formular un fundamento ético al funcionamiento de la propia institución. El tema de la transversalidad tomó auge después que se publicó, el denominado, “Informe de la comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, el cual fue difundido por la UNESCO en el año 1996. Desde entonces, algunas instituciones han adoptado este instrumento en sus diseños curriculares”.



CAPITULO III

3.1 MARCO DEMOGRÁFICO

El proyecto está elaborado con el afán de promover estilos de vida saludables en la población estudiantil relacionada con la Institución Educativa rural El Tarra. Este se encuentra ubicado en el municipio de Hacarí, departamento de Norte de Santander, Colombia.

3.2 ESTRATEGIAS DE ACCIÓN

METODOLOGÍA: 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 problematizadoras 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 encaminada al desarrollo de destrezas y habilidades mediante un esquema práctica – teoría- práctica como construcción colectiva del conocimiento.



3.3 PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

Con la finalidad de lograr una transversalidad en las áreas fundamentales y la promoción de estilos de vida saludables, se proponen algunas actividades para que el docente pueda partir e implementar en su preparador diario las actividades pertinentes según el avance de los estudiantes. No debemos olvidar que esta propuesta no es el fin, por lo contrario, es el inicio de un proceso en el cual se deben seguir buscando y proponiendo actividades transversales para promover estilos de vida saludables en nuestros estudiantes buscando mejorar las condiciones de vida social y el desarrollo personal saludable. Sin más que decir veamos la propuesta de actividades.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL
EL TARRA
Hacarí N.S

Aprobado Por Decreto No.
002663 de Nov 14 de 2023
DANE N°: 254344000133
NIT: 900235943-4

Área	Actividad	Objetivo	Recursos	Responsables y evidencia	Fecha
Matemáticas	Se realizarán actividades de investigación observando, contando y clasificando alimentos por su información nutricional comparándolos con los nutrientes necesarios para las personas. (Ej: apoyados en la minuta del PAE).	Identificar los nutrientes de los distintos alimentos y sus medidas, relacionados con lo necesario para vivir.	Fichas de nutrición, información pertinente sobre las vitaminas y nutrientes que aportan los alimentos. Humano.	El maestro de la sede correspondiente y sus estudiantes además de los padres de familia. Fotos de la publicación de fichas nutricionales sobre los alimentos.	
Ciencias Naturales	Realizar una clasificación de alimentos vegetales y animales sin olvidar lo visto en la fecha anterior del número nutricional de estos alimentos, realizar un horario alimenticio balanceado y sano para poner en práctica en casa.	Promover el hábito de comer alimentos saludables balanceadamente todos los días.	Hoja, lápiz, video sobre alimentos vegetales y animales. Humano.	Maestro. Fotos de los estudiantes viendo el video o los recursos usados para publicar los alimentos vegetales y animales. Padres de familia.	

"ÉTICA Y CIENCIA"

Corregimiento san José del Tarra
Hacarí Norte de Santander
E-mail: cereltarrahacaril33@gmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL
EL TARRA
Hacarí N.S

Aprobado Por Decreto No.
002663 de Nov 14 de 2023
DANE N°: 254344000133
NIT: 900235943-4

Ciencias Sociales	Clasificación de los alimentos y su origen. Luego, realizar una lista de los alimentos más consumidos y los que menos se consumen en relación con los nutrientes necesarios.	Identificar el origen de los alimentos que consumimos	Fichas, videos y mapas. Humanos.	Maestro. Estudiantes y padres de familia Fotos y calificaciones de las actividades.	
Español	Lecturas sobre la influencia de los estilos de vida en las personas adaptados a cada grado o un texto leído ya sea por el por docente y los estudiantes. -Higiene personal: Paso a paso para: -Cepillado de dientes. -Lavado de manos.	Conocer las causas de un buen o un mal estilo de vida.	Fichas con lecturas impresas. Lectura de imágenes.	Maestro, estudiantes y padres de familia. Fotos. Fichas calificadas.	
Edu. Física	Videos sobre ejercitar el cuerpo por medio del ejercicio físico. -Realizar jornadas de deporte, caminatas, etc. -En fichas mostrar el sistema muscular, nombrando los músculos implicados.	Potenciar la práctica de ejercicios de calentamiento en los deportes.	Fichas impresas del sistema muscular con sus partes principales.	Maestro, estudiantes y padres de familia.	

"ÉTICA Y CIENCIA"

Corregimiento san José del Tarra
Hacarí Norte de Santander
E-mail: cereltarrahacaril33@gmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL

EL TARRA

Aprobado Por Decreto No.

002663 de Nov 14 de 2023

DANE N°: 204649000133

NIT: 300239349-4

Ética y valores.	-Inculcar actividades de: -higiene personal, -de la escuela, -del hogar, -de la escuela y la comunidad. -fichas de trabajo relacionadas con el tema.	Promover en los estudiantes hábitos de higiene.	Fichas, videos, talleres, lecturas.	Maestro, estudiantes. Fotos. Videos.	
Cátedra de la Paz.	-Ejercicios de relajación: meditación, respiración, mesas redondas de expresión.	Fortalecer en los estudiantes el manejo de las emociones y conflictos.	Videos, fichas, talleres.	Maestros, estudiantes. Fotos. Videos.	

"ÉTICA Y CIENCIA"

Corregimiento san José del Tarra

Hacari Norte de Santander

E-mail: cereltarrahacari133@gmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL
EL TARRA
Hacarí N.S

Aprobado Por Decreto No.
002663 de Nov 14 de 2023
DANE N°: 254344000133
NIT: 900235943-4

Evaluación: Durante el proceso de orientación en las diferentes actividades propuestas se realizará una evaluación formativa guiada por el avance del estudiante en el objetivo reforzándola con actividades que podemos ir implementando para potenciar el aprendizaje y posterior cumplimiento de los objetivos planteados al inicio del proyecto. El docente debe estar observando constantemente las posibles necesidades de refuerzo en los estudiantes para satisfacer su necesidad de instrucción y contribuir así al desarrollo de la actividad plenamente.

"ÉTICA Y CIENCIA"

Corregimiento san José del Tarra
Hacarí Norte de Santander
E-mail: cereltarrahacaril33@gmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL
EL TARRA
Hacarí N.S

Aprobado Por Decreto No.
002663 de Nov 14 de 2023
DANE N°: 254344000133
NIT: 900235943-4

Web grafía:

Vía Definición ABC <https://www.definicionabc.com/salud/morbilidad.php>

<https://unchronicle.un.org/es/article/enfermedades-relacionadas-con-el-estilo-de-vida-una-carga-econ-mica-para-los-servicios-de-IA>.