

PROYECTO HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Conformado por:

Tirso Yohanny Mosquera Luna

Natalia Melissa Quintero Jaime

Leynner Andrey Castellanos Parra

Yuly Daniela larrota Leal

Sorana Tarazona Villamizar

Edixon Alexander parada Salcedo

***Institución Educativa New Cambridge School
Pamplona
Norte de Santander***

INTRODUCCIÓN

En el entorno dinámico de la institución educativa New Cambridge School del municipio de Pamplona, reconocemos la importancia fundamental de un estilo de vida saludable como base para el bienestar integral de nuestros estudiantes. En un mundo donde la salud física y mental se entrelazan con el éxito académico y personal, la actividad física, la educación física y la expresión corporal emergen como pilares esenciales para el desarrollo pleno de cada individuo.

A través del movimiento, no solo fortalecemos el cuerpo, sino que también cultivamos la mente y el espíritu, promoviendo una conexión más profunda con uno mismo y con los demás. En nuestra institución, creemos firmemente que aprender moviéndonos no es solo un enfoque pedagógico, sino una filosofía de vida que fomenta la vitalidad, la creatividad y la resiliencia.

Al integrar actividades lúdico-deportivas y pedagógicas en nuestra oferta educativa, buscamos no solo mejorar la condición física de nuestros estudiantes, sino también inculcar en ellos hábitos saludables que perdurarán a lo largo de sus vidas. La educación física y la expresión corporal se convierten en herramientas poderosas para enseñar disciplina, liderazgo y cooperación, mientras que al mismo tiempo, fortalecen la autoestima y la confianza en sí mismos.

Este proyecto es un reflejo de nuestro compromiso con la salud y el bienestar de toda la comunidad educativa New, aspirando a ser un referente en la promoción de estilos de vida saludables que contribuyan al desarrollo humano sostenible. A través de esta iniciativa, New Cambridge School se erige como un espacio donde se vive, se aprende y se crece en armonía con el cuerpo y la mente, preparándonos para enfrentar con éxito los desafíos de un mundo en constante cambio.

JUSTIFICACIÓN

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.

En este sentido, la institución se convierte en un centro de convergencia en el cual los docentes y estudiantes, 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.

El propósito principal de este proyecto es ofrecer a los estudiantes y comunidad del Colegio New Cambridge School, estilos de vida saludable, así mismo desarrollar competencias que desde el ejercicio de su autonomía adopten estilos de vida saludable, generando condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida promoviendo hábitos saludables en los aspectos físicos y deportivos mediante la implementación de estrategias educativas.

OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludables mediante actividades lúdicas y deportivas, que impulsen hábitos positivos y el desarrollo de habilidades para la vida, formando individuos con autoestima, creatividad, liderazgo y valores que contribuyan al bienestar personal, colectivo y al desarrollo sostenible.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar el disfrute del ejercicio físico a través de actividades recreativas y deportivas que integren el movimiento y el juego.
- Desarrollar hábitos de alimentación saludable, promoviendo una comprensión consciente de la nutrición como parte integral del bienestar.
- Concienciar sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud física y mental, destacando su papel en un estilo de vida equilibrado.
- Valorar la cultura tradicional como una fuente de prácticas saludables que contribuyen al bienestar físico y emocional.
- Impulsar la disciplina, perseverancia, liderazgo y sentido de pertenencia mediante actividades que fortalezcan el compromiso personal y el trabajo en equipo.
- Promover la educación en valores como el respeto, la responsabilidad y el autocuidado, extendiendo estos principios a la comunidad y el entorno social.

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.

Con fundamento en el documento de trabajo "Lineamientos para la Educación en Estilos de vida saludables", publicado en 1997, este proyecto apunta a la inclusión de la temática de Estilos de vida dentro del Proyecto Educativo Institucional en coordinación con otras instituciones, para que estudiantes, docentes, administrativos y familias, contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables.

En julio de 2000 se conformó la Red Nacional de Escuela Saludable, con el apoyo de los Ministerios de Salud y Educación, la Organización Panamericana de la Salud - OPS/OMS, el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF, la Organización de Naciones Unidas para la Educación y la Cultura - UNESCO, el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo - PNUD, y la participación de delegados de diferentes departamentos. La Red en Colombia tiene como propósito principal fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias entre las diferentes instituciones, organizaciones y regiones sobre la implementación de diversas actividades de promoción y educación para la salud en el ámbito escolar.

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 programa para la promoción de estilos de vida saludable surge en el año 2009 para dar respuesta articulada, entre el ministerio de educación nacional y el ministerio de salud y protección social a la necesidad de promoción de estilos de vida saludable en instituciones educativas.

MARCO TEÓRICO

La Organización Mundial de la Salud - OMS considera que los entornos saludables son aquellos que “apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a la salud. Comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, su hogar, los sitios de estudio, su lugar de trabajo y esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento”

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.

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 diversión que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.

Es la propuesta del ministerio de educación nacional cuyo objetivo es contribuir al fortalecimiento del sector orientadas a instituciones educativas para la implementación de los proyectos pedagógicos transversales, la cual se fundamenta en la formación de ciudadanos y ciudadanas éticos responsables con criterios claros que les posibilitan tomar decisiones assertivas sobre su proyecto de vida y a su salud, orientando hacia su bienestar integral físico psíquico, intelectual, moral y espiritual.

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.

CARACTERIZACIÓN Y LECTURA DE CONTEXTO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NEW CAMBRIDGE SCHOOL	New Cambridge School
LOCACIÓN	Pamplona- Norte de Santander
POBLACIÓN BENEFICIADA	<ul style="list-style-type: none"> • Preescolar • Primaria • Secundaria
FECHA	Año lectivo 2025

CONTEXTO INSTITUCIONAL

La Institución Educativa NEW CAMBRIDGE SCHOOL tuvo sus inicios en el año 1993 con el nombre GIMNASIO BILINGÜE PLAZA SESAMO, el cual estaba ubicado en la cra. 7 Nº 7-67 en el barrio Santo Domingo, bajo la idea de una sociedad conformada por dos matrimonios, Ovidio Melo y Clara Rincón de Melo, Guillermo Acevedo y Gloria Inés Duarte de Acevedo.

Esta institución brindaba los niveles de preescolar y básica primaria; de esta forma funcionó cuatro años en estas instalaciones para luego trasladarse a la cra. 6 Nº 4- 39 en el centro, donde prestó sus servicios académicos durante seis años y recibe el nombre de CAMBRIDGE SCHOOL, mediante la resolución Nº 001987 de agosto 20 de 1997, reconocimiento oficial de la secretaría de educación de Norte de Santander, a su vez el preescolar funcionó en estas instalaciones tres años más, mientras que el bachillerato se traslada a la Cra 7 Nº 4-44, al ver la necesidad de ampliar sus instalaciones debido al rápido crecimiento de la institución. Posteriormente la sociedad fue disuelta el 1 de diciembre del 2005, debido al deseo de crecer como institución, de esta forma nace el NEW CAMBRIDGE SCHOOL, mediante resolución 00197 de 2005 reconocimiento oficial de la Secretaría de Educación de Norte de Santander, desde ese entonces hasta el día de hoy cumple con su labor pedagógica. Sus dos primeros años de funcionamiento brindaba los niveles de Nursery hasta Tercer grado de Básica Primaria, al año siguiente se aprueban los niveles Cuarto y Quinto de primaria, según resolución 00179 de 2007 de la Secretaría de Educación de Norte de Santander, luego se expide la resolución Nº 002412 de 2009 y la Resolución de Ampliación Básica Secundaria 00940 del 03 de abril de 2017 con la cual se mantiene hasta el momento. En el 2020 presenta su primera promoción del grado un décimo, con la cual se posiciona como una de las mejores Instituciones del departamento, fortaleciendo la educación en el municipio de Pamplona.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En las etapas cruciales de la primera infancia y la adolescencia, se forman los cimientos de los hábitos y rasgos de personalidad que acompañarán a los individuos durante toda su vida. Sin embargo, un porcentaje considerable de la población estudiantil no participa en actividades físicas ni deportivas fuera del horario escolar, lo que ha llevado al aumento del sedentarismo.

La falta de ejercicio regular, combinada con malos hábitos alimenticios, está contribuyendo a la aparición temprana de problemas de salud como sobrepeso, obesidad e hipertensión, así como a desafíos emocionales y psicológicos, como la baja autoestima, el estrés y el mal manejo del tiempo libre. Además, la disminución de la actividad física limita el desarrollo de habilidades sociales y de bienestar mental que son clave para un estilo de vida equilibrado.

Este panorama subraya la necesidad urgente de fomentar la actividad física extracurricular y estilos de vida saludables que impacten positivamente en la salud física y mental de los estudiantes, previniendo el avance de estas problemáticas y promoviendo el bienestar integral desde edades tempranas.

PROPIUESTA PEDAGÓGICA

En el contexto escolar, es fundamental promover estilos de vida saludables a través de experiencias lúdico-pedagógicas que impulsen la adopción y modificación de hábitos positivos, orientados al cuidado de la salud y la prevención de enfermedades. Estas prácticas se integran en el entorno educativo, considerando los patrones culturales familiares, la calidad de las relaciones humanas, las condiciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad de los estudiantes.

Nuestra propuesta se centra en la creación de espacios y actividades que rompan con el sedentarismo y el estrés, ofreciendo a los estudiantes la oportunidad de reconectar con la naturaleza en entornos abiertos. Estos espacios serán diseñados para fomentar el ocio y el esparcimiento, permitiendo que los estudiantes se relajen y se involucren en actividades físicas y recreativas que promuevan su bienestar físico y mental.

Reconociendo la importancia de establecer hábitos saludables desde una edad temprana, nuestra propuesta pedagógica utilizará una metodología activa que contextualiza los aprendizajes en el entorno de los estudiantes, relacionando sus hábitos alimenticios y su actividad física tanto en el hogar como en la escuela.

Este enfoque busca involucrar a toda la comunidad educativa, incluyendo al cuerpo administrativo, en un proceso colaborativo que promueva un aprendizaje significativo. A través de la creación de estos espacios naturales y recreativos, se facilitará la concienciación y la implementación de acciones que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes, alejándolos de un estilo de vida sedentario y estresante.

ACTORES Y PARTICIPACIÓN

Este proyecto involucró a toda la comunidad educativa del New Cambridge School, integrando estudiantes desde preescolar hasta bachillerato. De manera interdisciplinaria, las actividades contaron con la participación activa de los docentes, quienes, desde diferentes áreas del conocimiento, contribuyeron a enriquecer la experiencia educativa en torno a los estilos de vida saludables.

Además, se promovió la intersectorialidad al involucrar a las familias, padres de familia y acudientes, creando una red de apoyo que extendió el impacto del proyecto más allá del entorno escolar. En algunas actividades clave, se integraron sectores relacionados con la salud y el bienestar, facilitando el acceso a recursos especializados para fomentar hábitos saludables.

En el ámbito interinstitucional, se estableció una colaboración destacada con la Secretaría de Deporte, que facilitó el uso de instalaciones deportivas, fundamentales para el desarrollo de las actividades físicas del proyecto. Esta cooperación permitió optimizar los recursos y ofrecer a los estudiantes espacios adecuados para la práctica deportiva, contribuyendo así al éxito del programa.

PLAN OPERATIVO DE ACCIÓN

Este proyecto se llevará a cabo durante todo el año escolar, y estará compuesto por diversas actividades tanto deportivas como de ocio y esparcimiento. Comenzará el 14 de febrero con la celebración del Día de San Valentín, en la que estudiantes y docentes compartirán un espacio en el ISER. Ese día estará destinado a actividades como picnics y desafíos físicos.

A partir de esa fecha, se dará inicio a las lúdicas deportivas, de arte y guitarra el jueves 22 de febrero, donde cada estudiante tendrá la oportunidad de participar en la actividad que elija. Habrá una amplia variedad de opciones, como fútbol, baloncesto, voleibol y atletismo.

El 21 de marzo se celebrará el cierre de campaña de los candidatos a personería, y los estudiantes serán dirigidos al complejo deportivo Los Tanques, donde disfrutarán de actividades como rumba terapia, guerras de globos y desafíos grupales.

El 26 de abril se celebrará el Día del Niño. Los estudiantes de preescolar y primaria se dirigirán a una feria repleta de actividades diversas, mientras que los de bachillerato acudirán al complejo deportivo Los Tanques para disfrutar de una mañana de ejercicio y convivencia familiar, promoviendo el estilo de vida saludable.

El 7 de junio se inaugurarán los Juegos Intercursos con un desfile que partirá desde el parque Águeda Gallardo hasta el coliseo Chepe Acero. Allí se llevarán a cabo los actos protocolarios, seguidos de encuentros amistosos en varios deportes, tanto entre estudiantes como con padres de familia.

El 23 de agosto será el festival de cometas, una de las actividades más esperadas por los estudiantes. El evento comenzará con una actividad entre padres e hijos por cada grado y culminara con la elevación de cometas.

Finalmente, del 15 al 18 de octubre, se llevará a cabo la Semana Cultural, en la que cada día se realizará una actividad diferente enfocada en el estilo de vida saludable. El 15 de octubre tendrá lugar el festival gastronómico “Sabores y Tradiciones”, que incluirá bailes típicos de diversos países. El 16 de octubre se realizará una ciclovía nocturna por las calles del municipio de Pamplona, y el 18 de octubre se culminará con un desfile y el festival de danza

CRONOGRAMA

PROYECTO HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

2025

Fecha	Actividad
14 febrero	Dia de san Valentín
22 febrero	Tardes lúdicas y escuelas de formación
13 de marzo	Cierre de campaña a personería
2 mayo	Dia del niño
30 de mayo	Inauguración Inter cursos

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS	
DIA DE SAN VALENTÍN	
ACTIVIDADES LÚDICAS Y ESCUELAS DE FORMACIÓN	
CIERRE DE CAMPAÑA A PERSONERÍA	
DIA DEL NIÑO	
JUEGOS INTER CURSOS	