



# EDUCACIÓN EN HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

JARDIN INFANTIL ESTRELLITAS CREATIVAS

PAMPLONA. NORTE DE SANTANDER



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

## FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Teniendo en cuenta el contexto en el cual viven y se desenvuelve nuestros niños y los peligros sociales a los cuales se enfrentan ; se hace necesario implementar un proyecto que permita reorientar a nuestros niños para que utilicen adecuadamente el tiempo libre en actividades recreativas, artísticas, culturales, lúdico deportivas y musicales, ofreciendo con ello alternativas de formación y de utilización adecuada de su tiempo libre, lo que a futuro se verá reflejado en su desarrollo integral, generando y potenciando actitudes y habilidades que le permiten visionar su proyecto de vida.



Así mismo, fomentar en los niños hábitos de higiene personal y prácticas diarias que ayudan a mantener el cuerpo limpio y libres de gérmenes, lo cual es crucial para prevenir infecciones y enfermedades. Por otro lado, una alimentación balanceada proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar correctamente, promueve un peso saludable y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como, la diabetes o enfermedades cardíacas.

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

## OBJETIVO GENERAL



Crear, incentivar y desarrollar espacios y actividades artísticas, culturales, sociales, recreativas y lúdico deportivas que brinden alternativas de formación a los niños para el aprovechamiento adecuado y buena utilización del tiempo libre, por medio de actividades lúdicas, recreativas y deportivas, que le permitan llevar una sana convivencia en el ámbito escolar, social y familiar, contribuyendo así con la formación integral de los niños.

Promover un estilo de vida saludable que integre una higiene personal adecuada y una alimentación balanceada para mejorar el bienestar general y prevenir enfermedades.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

Planear las actividades recreativas, deportivas, culturales, lúdicas y artísticas que orienten el aprovechamiento del tiempo libre de toda la comunidad educativa del jardín infantil estrellitas creativas y que se ajusten a sus necesidades y a su entorno.

Participar en las actividades lúdicas, deportivas y recreativas a nivel institucional.

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

Continuar con la formación artístico-musical de los estudiantes mediante la integración a la Banda infantil del Jardín Infantil Estrellitas Creativas.

Analizar los problemas que se generan en el comportamiento de los niños, por la carencia de espacios y programas para el uso y buen aprovechamiento del tiempo libre en el ámbito escolar.

Fomentar una alimentación saludable desde la niñez basada en el consumo de frutas y verduras.

Incentivar buenos hábitos de higiene personal desde los primeros años de vida, resaltando la importancia de este hábito para la prevención de algunas enfermedades.

Motivar hábitos de higiene personal desde el aula, que permitan una sana convivencia.

Reconocer que el cuidado personal y la higiene son una forma de demostrar una forma de amor propio.



## ESTRELLITAS CREATIVAS

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**

# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

## JUSTIFICACION



de órganos saludables.

Los deportes, los juegos tradicionales, las rondas infantiles, las actividades recreativas y lúdicas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de los niños. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento

El individuo que participa de un programa de recreación y buen uso del tiempo libre, buen higiene personal con una alimentación saludable, se crea un círculo que favorece el bienestar físico y mental permitiendo un mejor rendimiento en diversas actividades y una mayor calidad de vida , goza de una vida plena de actividades, probablemente será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades cívicas y sociales; en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral, se comporte de manera más negativa y aflore en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas de convivencia ciudadana.

Aprovechar el tiempo libre en el jardín infantil estrellitas creativas, se justifica en la medida en que se contribuya al tan anhelado desarrollo integral del niño. Dicho desarrollo integral contempla no solo las áreas de lo

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

cognoscitivo, sino también, lo sicomotor, lo afectivo, lo psicológico y lo volitivo.

## LIMITACIONES

Nuestra institución cuenta con un sin número de oportunidades a nivel municipal, pero faltan espacios propicios para el desarrollo de las diferentes actividades, aunque por algún motivo siempre se ven interrumpidos los procesos lúdicos, recreativos y deportivos los cuales los vamos a numerar a continuación:



- Apatía de algunos niños hacia la práctica de los deportes.
- Desintegración creciente del núcleo familiar.
- Pocas alternativas válidas en valores para practicar durante el tiempo libre.
- Poca valoración de lo autóctono y falta de identidad cultural.
- Falta de espacios adecuados para la práctica de los diferentes deportes.
- Poca valoración por la importancia de la recreación familiar.
- La falta de conciencia por parte de los padres de familia por una alimentación saludable.
- El bajo consumo de frutas y verduras.

*Mari Luz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

- El consumo excesivo de azucares añadidos, grasas saturas, alimentos ultra - procesados y sal.
- Falta de buenos hábitos de higiene personal desde el hogar. (baño diario, uñas cortas y limpias, cepillado de dientes, lavado de manos, cubrir boca y nariz a la hora de nariz)

## MARCO TEÓRICO.

### Lúdica, tiempo libre y recreación.



En el transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entre ellas está el juego y la lúdica. Juego viene de raíz latina IOCAR, IOUCUS: que significa divertirse, retozarse, recrearse, entretenerte, le precede del latín ludicer, ludicruz; del francés ludique, ludus y del castellano de lúdico o lúdica que significa diversión, chiste, broma o actividad relativa al juego.

Retomemos un poco el tiempo y pasemos por los siglos: los romanos definieron lúdica como la plástica animada y creativa, como alegría y jolgorio.

Para Hebreos era conceptuado como broma y risa, los Alemanes como placer.

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

En el siglo XVI la pedagogía toma la lúdica como su medio de enseñanza y principio fundamental.

La “Teoría de la expresión” según Bernan Mason plantea que la lúdica desde el punto de vista biológico cumple una función como órgano activo y vivo delimitada por los fenómenos naturales.

A nivel sociocultural se habla del juego como acciones pasadas de generación en generación.

Estas conceptualizaciones y otras que existen nos han presentado la posibilidad que la lúdica va mucho más allá del mismo juego del hombre en ganar goce y placer y llega a otros estados del ser que busca un desarrollo más integral, tanto a nivel individual como colectivo.

La lúdica desde este punto de vista busca lo positivo, produciendo beneficios biológicos, psicológicos, sociales y espirituales entre otros, busca un hombre hacia la integralidad de ser, pensar y actuar en un constante proyecto de mejorar sus condiciones de vida.

Hoy nosotros pretendemos el rescate de esa historia primitiva de no división entre juego y trabajo. Tratamos a través de nuestro modelo educativo ACCIÓN PEDAGÓGICA - APRENDER - JUGANDO ese rescate de lo que somos (identidad), lo que tenemos (realidad), lo que nos proponemos (misión - visión), lo que hacemos (metodología) y de nuestra manera de proceder (cotidiano).

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

Este qué hacer centra su eje central en los principios, valores y actitudes a través de la educación física, la recreación y el deporte, en una investigación y estudio permanente, encaminado a procesar el desarrollo personal para contribuir a una sociedad.

El abordaje es desde la creatividad y espacio juvenil que se hace necesario como visión integral de la situación y por tanto, de nuevas propuestas metodológicas que responsabilicen a todo el contexto social.

Nuestra intervención metodológica nace de la honestidad con factores como las relaciones y se fundamenta en una lectura expresiva y sentida del mismo joven, como persona en construcción de su proyecto de vida, con ideales, frustraciones, desviaciones y modelos hacia una identidad, UN SER.

La construcción del proyecto Aprender - Jugando, Acción Pedagógica, parte de situaciones reales y pretende transferir conceptos y contenidos para influenciar prospectivamente desde la percepción del niño, joven, adulto, comunidad e institución una PARTICIPACIÓN conjunta.

En esta construcción se tienen miedos, inseguridades, agresiones y silencios entre otros, pero también se construyen alternativas, soluciones y se estimula la creatividad.

En esta propuesta recreativa desde la educación física y la recreación, no se tiene cabida para la impotencia y el oportunismo juvenil, es el espacio de crear estrategias metodológicas para el uso constructivo

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

del tiempo, es la creación o transformación de saberes sobre condiciones sociales, crisis de identidad y de oportunidades.

A causa de la diversidad de disciplinas que utilizaron el término estilo de vida, existen innumerables definiciones y aplicaciones del mismo. En el caso de la disciplina de la salud, como se comentó más arriba, la oficina regional de la OMS para Europa introdujo una definición que constituye la base de los estudios sobre estilos de vida saludables, porque a pesar de ser criticada por amplia, ambigua y poco 3 Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico operativa, tiene el reconocimiento de los expertos por introducir los principales factores que influyen en los estilos de vida. Concretamente, esta definición describe el estilo de vida del siguiente modo: "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales" (WHO, 1986, p. 118). A pesar de habitualmente se utiliza el término estilo de vida saludable, se considera más apropiado el uso del término estilo de vida relacionado con la salud, ya que recoge mejor tanto los comportamientos que realzan la salud como los comportamientos que la ponen en riesgo (Donovan, Jessor & Costa, 1993). Sin embargo, en ocasiones resulta recargado o hasta confuso denominarlo así, por ejemplo, cuando se trata su relación con otras variables (e.g. el estilo de vida relacionado con la salud se relaciona con el bienestar emocional). Por lo tanto, el término estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen, tal y como defiende Dellert S. Elliot (1993), uno de los

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

estudiosos en la materia con más relevancia internacional. Según este autor, el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable.

## **Conceptos de ocio o tiempo libre, lúdica y recreación.**

Se llama ocio o tiempo libre al que se dedica a actividades que no

son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción.



Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc. El ocio es tomado por Hegel como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener,

como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido. La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta y depende de cada persona, así estudiar, cocinar o hacer música puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo. Al ocio se lo puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

Por otro lado, el ocio en Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte. También otra serie de afectaciones en las cuales existen interacciones sociales, se pueden considerar lúdicas como son el baile, el amor y el afecto. Lo que tienen en común estas prácticas culturales, es que en la mayoría de los casos, dichas prácticas actúan sin más recompensa que la gratitud y felicidad que producen dichos eventos. La mayoría de los juegos son lúdicos, pero la lúdica no sólo se reduce a la pragmática del juego.

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

## Estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludables son la manera como las personas se asumen como sujetos sociales con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo, se estructuran con base en las experiencias vividas y se manifiestan en las acciones cotidianas. Dicho de otra forma los estilos de vida saludables son aquellas formas críticas y asertivas de ser y actuar, que permiten preservar y promocionar la propia salud y la de las demás personas, a partir de la toma de decisiones autónomas, informadas y responsables; estas decisiones son guiadas por el respeto a la dignidad inherente a todo ser humano de manera que aporten a su autorrealización. Responsabilidad, información y autonomía son tres condiciones interdependientes para la toma de decisiones en estilos de vida saludables.

La institución promueve la sana alimentación y para ello se realiza en conjunto con el padre de familia, promocionando buenos hábitos alimenticios y de higiene personal.

Estos alimentos deben tener un bajo consumo de grasas saturadas y grasas trans, azúcar, sal (sodio) y motivar a los niños al consumo diario de frutas y verduras.

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

## CRONOGRAMA ACTIVIDADES.

Actividad	Recursos	Costo	Lugar	Fecha	Responsables
Preparación banda infantil para semana santa	Instrumentos Platillos bombos batuta cajas tamboretes y cajitas chinas	Gratis	Instalaciones del jardín	Febrero-abril	Mariluz garzón
Celebración día del niño	Actividades lúdico recreativas	Gratis	Instalaciones del jardín	30 abril	Docentes del jardín
Izadas de bandera	Bailes, poemas Intervenciones musicales	Gratis	Auditorio Colegio la presentación	Fechas acordadas teniendo en cuenta el calendario académico del año lectivo.	Docentes del Jardín
Danzas folclóricas	Equipo de sonido	Gratis	Instalaciones del jardín	Abri noviembre	Docentes del Jardín
Jornadas deportivas	Conos balones etc.	Gratis	Espacios al aire libre	Febrero-octubre	Docentes jardín
Semana cultural	Bailes poemas intervenciones musicales actividades lúdico recreativas	Gratis	Instalaciones del jardín	Septiembre	Docentes del jardín
Fiesta de valores	Fiestas valores incentivando	Gratis	Instalaciones del jardín	Octubre	Docentes del jardín

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**



# Jardín Infantil Estrellitas Creativas

Aprobado mediante resolución No.002311 de Septiembre de 1.999

Nit. 68.289.676-7

	alimentación saludable				
Celebración del cumpleaños del jardín	Bailes sonido música, juegos tradicionales.	Gratis	Instalaciones del jardín	Septiembre	Docentes del jardín
Loncheras saludables	Alimentos saludables	Gratis	Instalaciones del jardín	De abril a noviembre	Docentes del jardín
Día del chefcito	Promover el consumo de frutas	Gratis	Instalaciones del jardín	Marzo – agosto	Docentes del jardín
La feria de higiene oral	Utensilios de higiene oral	Gratis	Instalaciones del jardín	Abril	Docentes del jardín
Dia de la higiene personal	Kit de aseo personal. (toalla, jabón, shampoo, peine, etc)	Gratis	Instalaciones del jardín	Junio	Docentes del jardín

ESTRELLITAS CREATIVAS

*Mariluz Garzón  
Directora*

**Cra. 7° 4-68 Br. Santo Domingo Tel.: 5683477  
Pamplona N. de S.**