



SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL  
CENTRO EDUCATIVO RURAL CRISTO REY Aprobado por  
la secretaria de Educación Resolución N°. 009142 nov.  
07 de 2024 Decreto N. 252 abril 12 DE 2005 DANE:  
254385000270



## PROYECTO PEDAGOGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

### CENTRO EDUCATIVO RURAL CRISTO REY

AÑO: 2025

PROYECTO PEDAGOGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – Año: 2025  
E-mail institucional: [cer\\_cristorey@sednortedesantander.gov.co](mailto:cer_cristorey@sednortedesantander.gov.co)



## INTRODUCCION.

El proyecto pedagógico transversal Estilos de Vida Saludable busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, el barrio, la familia y la sociedad.

El Ministerio de Educación Nacional y sus secretarías de educación orientan desarrollar el Programa de Estilos de Vida Saludable en articulación con Salud Pública y el Programa de Alimentación Escolar PAE, entendiendo la promoción de Estilos de Vida Saludable, como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y adolescentes para que tomen decisiones frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida y que aporten a su bienestar individual y colectivo.

Partiendo de la importancia que tienen los alimentos para la nutrición, el crecimiento y el desarrollo de los , niños, adolescentes y jóvenes y adolescentes en lo biológico, psíquico y social, y que inciden directamente en el aprendizaje de los estudiantes de CER y basado en el estudio del Ministerio de Educación Nacional “Mirar el país en términos alimentarios, nos muestra como las dinámicas asociadas al acto de comer están configuradas históricamente, a partir de una gran diversidad de ecosistemas, y del aislamiento geográfico y político, se fue definiendo la historia de la apropiación del territorio nacional donde poblaciones diversas no constituyeron colectivamente una idea de país (nación) alrededor de uno (s) alimento (s) o preparación (es) sino construyeron su identidad de forma local desde su diferencia y desde los alimentos disponibles”.

Se ve la necesidad educativa de construir, formular y desarrollar el Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, para crear hábitos alimentarios, de nutrición, de higiene, de recreación física entre otros para mejorar la calidad de vida de los



integrantes de la Comunidad del Centro Educativo Rural Cristo Rey, en especial de nuestros estudiantes.

Es esencial que los padres de familia asuman su función y responsabilidad frente a la alimentación y nutrición de sus hijos, enseñándolos a que una alimentación y nutrición sana es la base de nuestra salud, sana y saludable a partir del hogar y la familia y que debe continuar con la enseñanza en la institución educativa fortaleciendo los hábitos y las buenas costumbres desde la salud oral, la higiene personal y los demás derechos de los niños, adolescentes y jóvenes que permitan fortalecer su proyecto de vida y mejorar su calidad de vida.

El Ministerio de Educación, orienta desarrollar el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable en articulación con el Programa de Alimentación Escolar PAE; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su alimentación, nutrición, higiene personal, su crecimiento biológico e intelectual, su salud física y mental en aras de construir un proyecto de vida exitoso que les permita mejorar la calidad de vida a nivel individual, familiar y social, de esta manera una educación digna va de la mano con la salud física y mental de los niños, adolescentes y jóvenes, que a su vez les permite un rendimiento académico exitoso.

La economía juega un papel fundamental en el Proyecto de Estilos de Vida Saludable, por eso se desarrolla en articulación con el PAE – restaurante escolar que apoya el gobierno nacional, con recursos para la compra de alimentos y tener una media mañana y un almuerzo balanceado, de esta manera la institución educativa y la comunidad de la Institución Educativa Don Quijote constituyen una convergencia de apoyo bilateral entre docentes, estudiantes y población en general trabajando por un fin común, y hábitos de vida saludable, y habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros



de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible.

Los proyectos pedagógicos transversales, entre ellos los Estilos de Vida Saludable, no son un producto acabado, sino en continua construcción, los aprendizajes adquiridos por la comunidad educativa deben ser útiles y trasferibles para afrontar nuevos retos. Lo importante no está en la supuesta solución definitiva, sino en la búsqueda de cada vez mayores niveles de apropiación para afrontar con autonomía los problemas, retos y cambios socioculturales.



## JUSTIFICACION.

Dentro de los programas transversales propuestos por el Ministerio de Educación Nacional, Encontramos: Promoción de estilos de vida saludable, aportando hábitos para llevar una Vida saludable en la educación infantil, primaria y secundaria, desarrollando prácticas en la Comunidad educativa con una perspectiva sistemática integral, colaborativa, realista, con Prácticas innovadoras y didácticas. El programa surge en el año 2009 articulado desde El Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Salud y protección social para promover estilos de vida saludable en los Establecimientos del país, articulando temas como: alimentación, nutrición, crecimiento Biológico, higiene, salud física y mental, mejorando así su calidad de vida. El proyecto de promoción de hábitos de vida saludable se enfoca a crecer en salud y formar estrategias desde el centro educativo para vivir saludablemente, de igual manera que los estudiantes desarrollen habilidades y actitudes para que tomen decisiones frente a la salud, Su crecimiento aportando así a su bienestar colectivo y personal. Enfatizar en la importancia y responsabilidad de los padres de familia frente a la alimentación de sus hijos dado que la alimentación es un hábito que se comienza en casa y en la Familia, por tal razón este proyecto está en continua construcción y los aprendizajes Adquiridos deben ser útiles para afrontar nuevos retos, problemas o cambios socioculturales.

Andrés Morales y Juan Bohórquez, quienes iniciaron su experiencia con la actividad física y el deporte desde temprana edad, encontrando en estas áreas los beneficios de llevar una vida saludable y activa que luego, con su inquietud por el conocimiento, formación informal y en gran parte experimental, se convertirían en una oportunidad laboral. Con este proyecto se dejarán instrumentos para la enseñanza de hábitos saludables Incluyendo a toda la comunidad educativa y familiares para la promoción y mejoramiento De su salud.



## OBJETIVOS.

### Objetivo General:

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes del Centro Educativo Rural Cristo Rey promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, de higiene y aseo personal, actividades físicas, recreativas y deportivas promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre escolar y extraescolar, mediante la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los educandos.

### Objetivos Específicos:

- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- Instruir a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional, consumir frutas, verduras, carnes, como fuente de salud y bienestar general.
- Generar espacios de diálogo con la Comunidad hábitos de vida saludable que se enseñan en el Centro Educativo, sean replicados en el hogar, la familia y la comunidad.
- Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.
- Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.
- Elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC, para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del proyecto.



## MARCO TEÓRICO.

### REFERENTES CONTEXTUALES.

El Centro Educativo Rural “**CRISTO REY**” actualmente está conformado por 9 sedes educativas en funcionamiento en el corregimiento Jurisdicciones de San Pedro, Establecimiento educativo legalmente reconocido con: Decreto 000252 del 12 de abril del año 2005, por la secretaria de Educación Departamental, para impartir enseñanza formal, de carácter oficial, de naturaleza mixta, en los niveles de preescolar, básica primaria y post primaria; con jornadas diurnas, regida por un calendario tipo “A”. Cabe agregar que el CER cuenta con estudiante que pertenecen a los estratos 1 y 2 provenientes de veredas

### REFRENTES CONCEPTUALES.

La promoción y puesta en marcha de la salud en la escuela es parte fundamental e integral del ser humano que considera a los individuos, y en especial a los niños un cuidado y fortalecimiento en su estructura psicosocial para un desarrollo exitoso y con estándares altos como lo exige la educación este milenio.

“Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto - afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enrizado en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente”.

Se empieza entonces a definir qué es y para qué los estilos de vida. Un enfoque pertinente sería “...son el conjunto de hábitos, consumos y costumbres insertos en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes grupos socioculturales, a la vez que se transmiten históricamente...



SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL  
CENTRO EDUCATIVO RURAL CRISTO REY Aprobado por  
la secretaría de Educación Resolución N°. 009142 nov.  
07 de 2024 Decreto N. 252 abril 12 DE 2005 DANE:  
**254385000270**



Gobernación  
de Norte de  
Santander

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Debemos convenir que cada contexto sociocultural determina las formas especiales



de vivir, actuar y sentir, así como también otros aspectos más cotidianos como el consumo de alimentos, actividades diarias, modos de educación, vicios y comportamientos.

Por otro lado, y manteniendo la idea del proyecto se debe tener en cuenta lo que representa los hábitos y su importancia en la temática del proyecto por consiguiente entendemos como

Habito “El hábito (del latín haber; poseer) perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la disposición adquirida y perdurable para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección, Por crecientes” consiguiente y. uniendo estos dos enfoques teóricos la salud y el hábito es un recurso para la vida diaria y el objetivo de la vida misma. Se entiende como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más, y es ahí donde los estilos de vida saludable en especial para los estudiantes del CER:

- Los hábitos de estilo saludable se establecen por tener diversos criterios, y, fundamentos,
- Conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones".
- Salud, la OMS lo define como es un estado de completo bienestar físico, mental y social.
- Habito, en las ciencias de la salud, en particular a las ciencias del comportamiento (la psicología), se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente, que requiere de un pequeño o de ningún raciocinio y que es aprendida, más que innata.



## REFERENTES LEGALES.

El Proyecto “Formación de Estilos de Vida Saluda de Colombia (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95); La Ley 100 de 1993 sistema de Seguridad Social; La Ley 115 de 1994 y/o Ley General de Educación, sus decretos y resoluciones reglamentarias; Ley 81 de 1995. Práctica del deporte; Ley 715 de 2001 Sistema General de Participaciones y la Ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente; Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia; Ley 1355 de 2009. Obesidad y enfermedad; Decreto 2771Fomento de la actividad física y la recreación; Resoluciones 4288 de 1996 (PAB), la 3997 PPSSS de 1996, la 4210 de 1996, entre otras normas.

Con la implementación de la Ley 100 de 1993, la población escolar fue identificada como el núcleo al cual debe dirigirse las acciones de promoción de salud y prevención de la enfermedad a través del Plan de Atención Básico (PAB) y el Plan Obligatorio de Salud (POS).

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 formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, 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.



## RECURSOS

HUMANOS	FISICOS	TECNICOS	ECONOMICOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Director</li><li>• Docentes</li><li>Lideres del Proyecto y Docentes de Aula.</li><li>• Estudiantes del CER</li><li>• Padres de Familia</li><li>• Salud pública</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aulas de las sedes educativas.</li><li>• TIC</li><li>• Restaurante Escolar, carteleras.</li><li>• Espacios deportivos</li><li>• Balones y demás implementos que se necesiten.</li><li>• Juegos Tradicionales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Computadores.</li><li>• Video Beam.</li><li>• Micrófono</li><li>• Sonido</li><li>• Música</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asignados de los recursos de gratuidad y del sistema general de participaciones llegan al municipio.</li></ul>

## PLAN DE ACCION.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	EVIDENCIA	RESPONSABLE	FECHA
Divulgar el proyecto	Dar a conocer el proyecto en hábitos de vida saludable	Publicar las estrategias y cronogramas establecidos en el proyecto	Asistencia de los docentes	Docentes encargados del proyecto	
Capacitación de hábitos y vida saludable	Orientar la comunidad educativa (docentes y estudiantes)	Comunidad educativa (docentes y estudiantes)	Planilla de asistencia y material de trabajo	Docentes	



	beneficios de los hábitos saludables	priorizando lo que es y no es saludable			
Campaña sobre salud bucal y aseo personal	Sensibilizar en la importancia de una excelente salud bucal y personal	Conciencia en esta práctica saludable	Asistencia y planilla de trabajo	Docentes	
Campeonatos saludables	Fomentar el deporte y los campeonatos hábitos de vida	Participación del 80% de la comunidad	Planillas de inscripción	Docentes encargados del proyecto	
Charlas sobre dieta saludable (desayuno, almuerzo, cena y lonchera)	Estimular en los estudiantes y padres de familia los hábitos alimenticios que favorecen su salud	Mejorar en los hábitos alimenticios de los estudiantes	Planillas de asistencia, material de trabajo	Docentes	
Charla sobre la prevención del consumo	Prevenir el consumo de sustancias	Concienciar sobre las prácticas que conlleva al	Panilla de asistencia y material de	Docentes	



de sustancias psicoactivas y el embarazo en adolescentes.	psicoactivas y del embarazo en adolescentes.	consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo no deseado.	trabajo		
---	--	--	---------	--	--