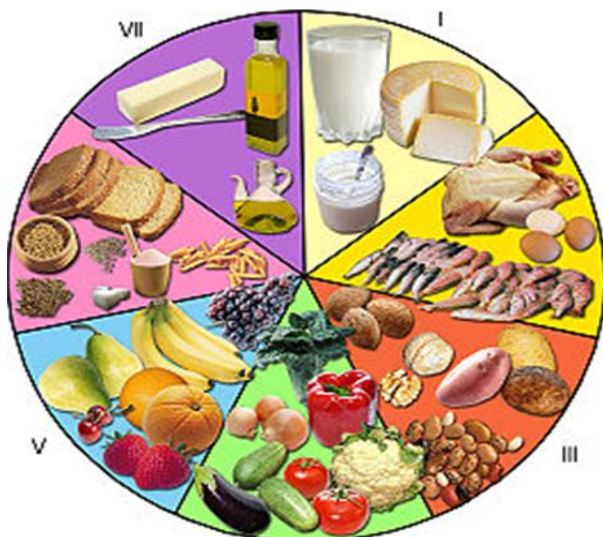


# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

**SLOGAN**

**COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR**

## ***PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE***



**RESPONSABLES  
RECTOR,  
DOCENTES  
PADRES DE FAMILIA**

**2025  
LOS PATIOS**

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

**SLOGAN**

**COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR**

## **CONTENIDO**

- 1. IDENTIFICACIÓN**
- 2. INTRODUCCIÓN**
- 3. DIAGNOSTICO**
- 4. OBJETIVOS**
  - 4.1. OBJETIVO GENERAL**
  - 4.2. ESPECIFICOS**
- 5. JUSTIFICACION**
- 6. ANTECEDENTES**
- 7. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL**
- 8. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

**COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR**

### IDENTIFICACIÓN

INSTITUCION: Centro Educativo El porvenir de Colombia

DEPARTAMENTO: Norte de Santander

MUNICIPIO: Los Patios

NATURALEZA CARÁCTER Privado

JORNADA: Mañana

CALENDARIO: A

NIVELES: Preescolar y Primaria

CÓDIGO DANE: 354001009865

TOTAL ALUMNOS: 18

RECTOR: Nubia Herrera Rangel

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

***COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR***

### **1. INTRODUCCIÓN**

El concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los estudiantes, así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y toda la comunidad 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.

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.

Las instituciones educativas se constituyen como los entornos idóneos para la formación de hábitos y conductas saludables, no sólo de los educandos sino a través de ellos—también en sus familias. Los niños, niñas y adolescentes pueden convertirse en agentes de cambio en cuando estos se apropien y transfieran sus conocimientos, prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de su comunidad.

La escuela se constituye en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y la comunidad toda trabajan por un fin común: propiciar en los niños el desarrollo de 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

### **2. DIAGNOSTICO**

Los problemas asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con la escasez de alimentos entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia siendo estos, se han constituido en su conjunto en factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes de nuestro país.

El Centro Educativo el Porvenir de Colombia ubicada en la calle 20 KDX 144 KILOMETRO Los Patios, atiende a una población de estudiantes en los grados de Preescolar y Primaria,

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

### ***COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR***

que reciben formación en la jornada de la mañana. La mayoría de los educandos provienen de familias situados en estratos 1 y 2.

En el quehacer educativo del Centro Educativo El Porvenir de Colombia se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de presentación personal, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos del Centro Educativo por la salud de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos mediante la ejecución de actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental, anímico, físico y social de los niños niñas y adolescentes.

#### **4. OBJETIVOS**

##### **4.1. 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 tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una escuela saludable.

##### **4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Realizar el diagnóstico de riesgos en salud existentes en la comunidad educativa. Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias 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.

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

***COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR***

### **5. JUSTIFICACIÓN**

El planteamiento 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”.

Mediante el Decreto 3039 de agosto 10 de 2007, el Ministerio de la Protección Social y dentro del Plan Nacional de Políticas Públicas, establece el marco de acción para la promoción de la salud y la calidad de vida, estableciéndose como línea de trabajo prioritaria salud infante-adolescente.

Es de importancia fundamental que al interior de las instituciones educativas garanticen entornos educativos saludables, que favorezcan el desarrollo integral de la comunidad educativa, y contribuyan a la formación de capacidades de decisión y participación dentro de los principios de respeto a los derechos humanos.

El proyecto se ha planteado a partir de cinco ejes de articulación:

1. Componente pedagógico: se propone a partir de una concepción de educación para la salud que involucre conocimientos actualizados, estilos de vida saludables a nivel individual y colectivo y construcción de habilidades para una sana convivencia pacífica, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica .
2. El PEI: como un proceso de desarrollo humano e institucional flexible y participativo, que integran intencionalidades y acciones institucionales orientadas primordialmente al mejoramiento de la calidad de vida de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
3. Entornos saludables: Acondicionamiento de los recursos estructurales y ambientales de la institución para la generación de entornos de aprendizaje propicios para una adecuada interacción entre educandos y sus diferentes ámbitos de desenvolvimiento

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

### **COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR**

que el libre desarrollo de la personalidad, las relaciones armónicas y el cuidado de sus entornos vitales.

4. Integración crítica de las TIC como dispositivos mediáticos del aprendizaje, que garanticen entornos interactivos en red, propicios para la adquisición y apropiación multitextual de conocimientos, de expresión y de contacto con otros actores y experiencias pedagógicas.

5. Prevención en salud: en coordinación interinstitucional con la Secretaría Municipal de salud, se contemplan acciones preventivas en torno a las problemáticas de salud de mayor frecuencia en la comunidad educativa con fundamento en los lineamientos generales establecidos por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación a adoptados por la Alcaldía. Este proyecto, del Centro Educativo El Porvenir de Colombia asume como uno de sus retos la responsabilidad de establecer una acción pedagógica dirigida al mejoramiento y preservación de la calidad de vida de los niños y niñas que constituyen la razón de ser de la institución, como promoción de hábitos y estilos de vida saludables en su comunidad.

## **6. ANTECEDENTES**

El planteamiento de Escuelas Saludables se ha venido desarrollando en diversos países durante la última década para propiciar procesos sociales en el entorno escolar dirigidos principalmente a la atención de las necesidades biopsicosociales de niños y niñas, mediante alianzas y acciones coordinadas que involucran a todos los miembros de la comunidad educativa, para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población actual y futura.

En Colombia la definición de los lineamientos generales de la estrategia en 1997 da marco a la iniciación de un proceso participativo de acción coordinada con entre las instituciones de salud, educación, bienestar, con el auspicio de OPS/OMS. La comunidad internacional y las autoridades territoriales han acogido la Estrategia de Escuelas Saludables como una opción de alto potencial para intervenir intersectorialmente los problemas educación asociados a la salud que afectan a los escolares.

En la década de los años 90 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) empezó a promover la iniciativa de Escuelas Saludables en la región centroamericana. Con una visión integral y amplia, esta iniciativa fomenta la coordinación de esfuerzos de los diferentes sectores, tanto públicos como privados, de las organizaciones locales y de la ciudadanía para el autocuidado de la salud de la comunidad en general y de los niños y los jóvenes en particular.

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

### ***COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR***

En Colombia a partir de la implementación de la Ley 100, la población escolar fue claramente identificada como el núcleo al cual deben dirigirse las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a través del Plan de Atención Básica (P.A.B.) y del Plan Obligatorio de Salud (P.O.S. La estrategia "Escuelas Saludables" se ha establecido como una iniciativa fundamentada en la filosofía de "Municipios y Comunidades Saludables" que se vienen implementando a través de los proyectos transversales que coordina la secretaria de educación municipal.

## **7. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL**

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y niñas, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también 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, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente.

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

Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos alimenticios, profilácticos y de relacionamiento en su entorno socio-ambiental.

Poner en marcha proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de las áreas de estudio.

La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable, prevención del suicidio y la toxicomanía.

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

### ***COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR***

La noción de estilos de vida saludables, se desprende 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 físicas 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.

## **8. 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 así 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." La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945).

**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.

- a. **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.  
En este sentido, el auto cuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano.

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

### **COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR**

La educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones de depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humano equilibrados.

- b. **Actividad Física:** este concepto tradicionalmente ha sido empleado como sinónimo especializado del deporte y el ejercicio, por ello es importante diferenciarlo y comprenderlo como cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que producen un gasto energético en el individuo. Alimentación: la alimentación es un acto voluntario que consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos, el cual se ejecuta de acuerdo con creencias, costumbres, disponibilidad de alimentos, condiciones socioeconómicas, acciones aprendidas, prácticas alimentarias familiares y decisiones personales. Alimento: todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Quedan incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, conocidas con el nombre genérico de especia. (Decreto 3075 /97).
- c. **Derechos Humanos:** son una propuesta de interpretación permanente de lo que somos Los seres humanos También son un ideal político y social que construye una imagen de nosotros, un "ideal común" basado en la autonomía, la felicidad y el bien común, y en la democracia, que se relaciona con la libertad, el respeto y la justicia. Y propugnan para la consecución de la forma más elevada de la convivencia humane: la paz; todo con base en el carácter universal de su normatividad como Derechos Humanos.
- d. **Educación:** Concebimos la educación como una aproximación pedagógica que promueve la construcción de conocimiento con sentido. Es decir, de un conocimiento que adquiere significación a partir de una razón de ser, una utilidad en la vida práctica y una finalidad evidente para el educando.

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

**COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR**

### **9. 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. 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 del Centro Educativo El Porvenir de Colombia 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 y niñas situados en el contexto escolar.

### **10. POBLACIÓN OBJETO DEL PROYECTO**

La comunidad educativa del Centro Educativo El Porvenir de Colombia municipio de los Patios.

### **11. 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

# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

**COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR**

b) **observación** y toma de imágenes de situaciones reales en sus diferentes entornos cotidianos.

c) **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.

d) **La acción**, estará orientada al desarrolla habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.(proyectos pedagógicos)

## **12. RECURSOS**

### **12.1 HUMANOS**

• Rector • Gobierno Escolar • Docentes encargados del proyecto. • Estudiantes que integran los comités. • Padres de familia. • Personal especializado (médicos, enfermeras)  
• Representantes de educación ambiental. • Representantes de la Secretaría Municipal de Salud.

### **12.2. ECONÓMICOS**

Aportes financieros de la Institución.

### **12.3. FÍSICOS**

Sala de audiovisuales • Sala de informática

### **12.4. DIDÁCTICOS**

Material bibliográfico. • Implementos deportivos, (pitos, cronómetros, mallas, balones) • Juegos didácticos, (parqués, tableros de ajedrez, otros) • Juegos tradicionales, (trompos, canicas, yoyos, peregrina, monedas, cuerdas) • Juegos pre deportivos, (conos, aros, bastones) • Tablero del periódico mural, marcadores, grapadora, cartulina, hojas de block, recortes de revistas, etc.



# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

## **SLOGAN**

**COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR**

### **TALLERES DEL AGUA "VEOLIA"**



# ***CENTRO EDUCATIVO EL PORVENIR DE COLOMBIA***

**SLOGAN**

**COLOMBIA SOY PARTE DE TU HISTORIA Y DE TU PORVENIR**

## **TALLER "JUGANDO AL CHEF"**

