

**PROYECTO HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

**VIVE SAÑO**  
**VIVE FELIZ**



**PROYECTO HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE**

**LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR CONVENCION:**

**“VIVE SANO – VIVE FELÍZ”**

**Rectora**

**Hna. LEONILDE MORANTES MANTILLA**

**ESCUELA NORMAL SUPERIOR**

**AREA DE EDUACION FISICA**

**CONVENCION NS**

**2021**

**PROYECTO HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE**

**LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR CONVENCION:**

**“VIVE SANO – VIVE FELÍZ”**

**LUZ ARIS MANDON**

**ALEJANDRA TORRES CLARO**

**JOSE ALEXANDER MORENO CHINCHILLA**

**ESCUELA NORMAL SUPERIOR**

**AREA DE EDUACION FISICA**

**CONVENCION NS**

**2021**

## **CONTENIDO**

**INTRODUCCIÓN**

**1. IDENTIFICACIÓN**

**1.1 NOMBRE**

**1.2 RESPONSABLES**

**1.3 BENEFICIARIOS**

**1.4 TIEMPO**

**1.5 UBICACIÓN**

**2. JUSTIFICACIÓN**

**3. DIAGNOSTICO**

**4. OBJETIVOS**

**4.1 GENERAL**

**4.2 ESPECÍFICOS**

**5. MARCO REFERENCIAL**

**5.1 MARCO TEÓRICO**

**5.2 MARCO LEGAL**

**5.3 MARCO CONCEPTUAL**

**5.4 COMPETENCIAS**

**6. TRANSVERSALIZACION DE LAS COMPETENCIAS**

**7. METODOLOGÍA**

**7.1 ACTIVIDADES DEL PROYECTO DE TIEMPO LIBRE**

**8. RECURSOS**

**8.1 INSTITUCIONALES**

**8.2 HUMANOS**

**8.3 FÍSICOS**

**8.4 TECNOLÓGICOS**

**8.5 FINANCIEROS**

**9. PLAN OPERATIVO**

**10. CONCLUSIONES**

**11. EVALUACION**

**12. BIBLIOGRAFÍA**

## INTRODUCCION

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad”. También la define como: “Un concepto relacionado con el bienestar y la calidad de vida, que integra componentes biológicos, psicológicos y sociales”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Por su parte, en el Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012-2021, específicamente en la dimensión de vida saludable y condiciones no transmisibles, el componente de modos, condiciones y estilos de vida saludables se define como un conjunto de intervenciones poblacionales, colectivas e individuales, incluyentes y diferenciales, que buscan promover la creación de entornos cotidianos que propicien el bienestar de las personas, las familias y las comunidades.

Es así, que en el año 2009 surge El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable, como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos.

Los estilos de vida saludables hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas que son aprendidas del entorno, las cuales se convierten en hábitos y costumbres adquiridas a través de factores sociales, culturales, económicos,

políticos y psicológicos. Estos factores ejercen un efecto profundo en la salud del ser humano, quien mediante la resiliencia busca su propio bienestar.

A su vez, el concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los educandos 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 estudiantes, 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.

En la Escuela Normal Superior de Convención el Proyecto Hábitos y Estilo de Vida Saludable, es liderado desde Rectoría, con el compromiso y participación de todos los docentes, buscando crear pedagogía desde preescolar hasta el Programa de Formación Complementaria y comunidad educativa en general, en temas que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños, niñas y jóvenes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento, su proyecto de vida, que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

## **1. IDENTIFICACIÓN**

### **1.1 NOMBRE**

Proyecto Hábitos y estilo de vida saludable de la Escuela Normal Superior  
Convención: “Vive sano – Vive feliz”

### **1.2 RESPONSABLES**

El Proyecto cuenta con el liderazgo compartido de los docentes Luz Aris Mandón Duarte, Alejandra Torres Claro y José Alexander Moreno Chinchilla, vinculando a los estudiantes de Media y del Programa de Formación Complementaria.

### **1.3 BENEFICIARIOS**

Este proyecto busca que la comunidad educativa normalista desde preescolar hasta el Programa de Formación Complementaria, incluyendo docentes, directivos, administrativos y padres de familia, desarrollen conocimientos, habilidades y actitudes que contribuyan a la promoción de la salud física y mental y que además aporten a su bienestar individual y colectivo, reflejándose en una mejor calidad de vida.

### **1.4 TIEMPO**

Las actividades se desarrollan dentro de la jornada escolar y extra escolar en el horario establecido por la Institución Educativa y de acuerdo al cronograma del Área de Educación Física.

## **1.5 UBICACIÓN**

El proyecto se desarrolla en las instalaciones de la Escuela Normal Superior Convención, que cuenta con tres sedes: Preescolar Mi Casita, Básica Primaria y Sede principal para Secundaria, Media y Programa de Formación Complementaria y en algunos barrios de nuestro municipio.

Se utilizan los espacios y materiales requeridos para las diversas actividades, tales como las aulas de clase, canchas múltiples, salones de actos y salones de audiovisuales. De la misma manera, utilizamos las instalaciones deportivas de nuestro municipio, como los son el Coliseo Lucio Pabón Núñez, el Estadio Roberto Gómez y el Parque principal Los Libertadores.

## 2. JUSTIFICACION

El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños, niñas y jóvenes para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan a fomentar una mejor calidad de vida desde el punto de vista físico, mental y social.

Los estilos de vida saludables son importantes para mejorar la calidad de vida de la población, más aún cuando en el mundo entero y en el país se ha observado una tendencia de crecimiento de las enfermedades ocasionadas por el consumo de alimentos nocivos, el sedentarismo, las ITS, el embarazo precoz y factores asociados al estrés, de acuerdo a los reportes de los organismos nacionales e internacionales de la salud pública, ya que la sociedad actualmente ha convertido a las personas a llevar un ritmo de vida y a tener unos hábitos que desde temprana edad no son los más indicados, sumado a una dieta no saludable y a la no práctica de ningún tipo de actividad física.

Teniendo en cuenta la importancia de fomentar estrategias para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permitan la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos y políticas públicas establecidas por el Gobierno nacional y departamental cuyo propósito es incentivar en la comunidad educativa normalista la práctica de estilos saludables para el mejoramiento de su calidad de vida, enfocados al bienestar integral, potenciando en el educando el desarrollo de

actitudes en temas relacionados con el bienestar físico, psíquico y social, como la alimentación y nutrición, la actividad física, la autoestima y la imagen corporal, los estereotipos sexistas y la discriminación, la higiene personal y postural, las lesiones, la prevención de consumo de sustancias nocivas, las habilidades afectivas y sociales, la convivencia y la inclusión.

### 3. DIAGNOSTICO

La institución educativa Escuela Normal Superior de Convención, es regida por hermanas Dominicanas de la Presentación, desde su fundación en 1918 y se ha caracterizado por acoger una población heterogénea, dada su naturaleza institucional de ser formadora de maestros, atendiendo a una población superior a los 1.000 estudiantes; cuenta con 3 sedes ubicadas en el Barrio Centro y ofrece los niveles de Preescolar, Básica (Primaria, Secundaria) Media y el Programa de Formación Complementaria, siendo la mayoría de los educandos provenientes de familias de estratos 1 y 2.

Al realizar un análisis dentro de la institución en cuanto a las dificultades que tienen la comunidad educativa en torno de los grandes desequilibrios que reducen las posibilidades de calidad de vida en la gran mayoría de la población, se encuentra la siguiente situación:

- ❖ La Pobreza, el desempleo y las diferentes formas de violencia.
- ❖ Falta de sensibilidad y concientización hacia el cuidado del cuerpo, salud, alimentación, entre otros.
- ❖ Apatía de algunos miembros de la comunidad educativa por actividades deportivas, recreativas, artísticas y culturales.
- ❖ Insomnio y estrés.
- ❖ Dieta desbalanceada.
- ❖ Sedentarismo y ocio.
- ❖ Afición a la tecnología y a la televisión.
- ❖ Niños fuera de casa.
- ❖ Falta de un proyecto de vida.
- ❖ Falta de higiene personal.
- ❖ Contaminación ambiental.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GENERAL**

Promover hábitos y estilos de vida 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 ESPECIFICOS**

Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.

Divulgar conocimientos sobre el cuidado de la propia salud, el autocuidado personal y el manejo creativo del tiempo libre.

Realizar convenios interinstitucionales con entidades públicas y privadas para realizar charlas, talleres y jornadas encaminadas a promocionar y crear escuelas saludables.

Ofrecer a la comunidad educativa diversas actividades lúdicas, deportivas y culturales que respondan a sus intereses y necesidades, reconociendo la importancia de generar hábitos y estilos de vida saludables.

## **5. MARCO REFERENCIAL**

### **5.1 MARCO TEORICO**

El marco teórico que establece este proyecto le brinda al lector una idea mucho más clara acerca del tema, ya que se toma como punto de referencia una temática relacionada con estilos de vida saludable, autocuidado, actividad física, higiene corporal y alimentación, donde se muestra un contenido interesante y relevante, partiendo de un punto equilibrado evidenciado en un interés claro por mejorar los estilos de vida saludable de la población escolar y por ende mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa.

### **5.2 MARCO CONCEPTUAL**

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, niñas, adolescentes y jóvenes eje central de 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 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”.

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...” 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, comportamientos, maneras de alimentarse, etcétera, todos en constante desarrollo y cambio. Un estilo de vida saludable, por tanto, será aquel en la cual los hábitos puedan sostenerse y progresar en el tiempo o adecuarse a los cambios que la sociedad y el contexto les imponga.

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 hábito “El hábito (del latín habere; poseer) es la capacidad del sujeto de conservar y perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la disposición adquirida y perdurable para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección crecientes”. Por 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 niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la Escuela Normal Superior de Convención, fundamentan una educación multi disciplinar y caracterizada al bienestar en todos los niveles.

Los hábitos de estilo saludable se establecen por tener diversos criterios, y, fundamentos, uno de ellos, y, que trata de enfocar hacia lo pedagógico y la definición de hábitos de vida saludable sería “(O.M.S., 1999) compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de 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, etc. 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".

### **LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

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."

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.

### **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.

En la perspectiva teórica de las necesidades planteadas en el desarrollo a escala humana de Manfred Max-neef (1993), uno de los aspectos que define una cultura son los satisfactores que las personas elaboran para resolver sus necesidades, en orden a tres ámbitos de interacción: En relación con la persona misma, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. En este sentido, el auto cuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianidad de la vida en que ella transcurre (Tobón, 2012). Por lo tanto, 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.

### **ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física, Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Para el Ministerio de Educación y Ciencia de España, la actividad física, “se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico.”

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

De acuerdo con esto es necesario que los docentes y estudiantes de la Escuela Normal Superior de Convención, desarrollen en sus clases actividad física, ya que ayudan a disminuir los riesgos de enfermedades transmisibles o no transmisibles y a su vez protegen el organismo.

Cabe resaltar que la actividad física para que tenga un desarrollo óptimo en la salud debe ser habitual y equilibrada, las actividades llamadas de “fin de semana” no son lo suficientemente completas para estimular los diferentes órganos y sistemas. El ideal es comenzar a desarrollar un programa de ejercicios acorde con las necesidades de cada individuo ya sea para prevenir o para mejorar a futuro las condiciones, pero lo que no es apropiado es interrumpir y luego después de un tiempo volver a retomar, esto causa una serie de descompensaciones en el organismo del individuo produciendo una serie de transformaciones y contusiones que con el tiempo pueden llegar a ser irremediables.

Es importante resaltar que la práctica de la actividad física previene de una forma elevada las enfermedades degenerativas y crónicas, también brinda algunos beneficios como control del peso, de la grasa corporal, aumento de la masa corporal, su fuerza ayuda óptimamente al desarrollo de la flexibilidad, ayuda notablemente al sistema cardiaco, al consumo máximo de oxígeno, a la disminución de la frecuencia cardiaca, y esto influye radicalmente en la formación de la persona, en su estado anímico, en su disminución del estrés.

La actividad física tiene diferentes propósitos como; mejorar la condición física, mejorar la calidad de vida de las personas, ayudar a tener una salud prospera, y se debe tener claro que como toda actividad debe tener unos parámetros iniciales para su realización, como la frecuencia, la duración, la intensidad, ya sea individual o a nivel grupal, dependiendo las necesidades de la población. Para cualquier población es importante aumentar el nivel de la actividad física, no importa el contexto ni las poblaciones lo importante es generar conciencia y dejar una huella en la sociedad. Es de suma importancia impulsar en la escuela, la práctica de la actividad física, para que el estudiante y el profesor creen en su día a día una cultura de actividad física tengan la posibilidad de ejercitarse, ya sea por un deporte particular, por una actividad recreativa, por un juego, por una actividad recreativa, que ofrezca bienestar físico y psicológico, con el agrado y el gozo en la actividad.

La OMS establece que “se utiliza el equivalente metabólico, para expresar la intensidad de la actividad física de una persona en el momento de realizar un trabajo. Un MET es el costo energético de consumo de 1kcal/kg/h. Establece a su vez que el consumo calórico es 3 a 6 veces mayor se considera como una actividad cuya intensidad es moderada, y cuando es 6 veces mayor es una actividad vigorosa”.

### **HIGIENE CORPORAL**

Tener buenos hábitos de aseo personal significa más que estar limpio: es reducir la propagación de enfermedades. Por esta razón, tener una buena higiene afecta la salud y el bienestar de los niños y de las personas con quienes estos pasan el día.

También se puede definir la higiene corporal como el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Ésta cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud del individuo y la colectividad. Igualmente, la higiene corporal es una práctica básica

que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos.

Los estudiantes que huelen mal o que parece que están sucios algunas veces sufren las burlas de otros compañeros, cosa que puede afectar su autoestima. Cuando los estudiantes empiezan el día con el pelo, el cuerpo y la ropa limpia, tanto sus compañeros como sus maestros responden más positivamente.

Medidas básicas en las diferentes zonas del cuerpo que requieren la aplicación de rutinas higiénicas se pueden establecer diferentes tipos de higiene:

- **HIGIENE DE LA PIEL**

Se realiza para eliminar el polvo y otras sustancias, sudor y células descamadas y el mal olor, así como favorecer la transpiración, evitando focos de infección y consiguiendo una mejor aceptación social. Entre las diferentes modalidades de este tipo de higiene se encuentran las siguientes:

- La ducha: permite el arrastre de las sustancias y activa la circulación sanguínea.
- El baño: puede actuar como relajante corporal.
- El vapor: permite una limpieza en mayor profundidad, actuando, así como activador de la circulación sanguínea, principalmente si es acompañado de la ducha, como suele ocurrir al tomar una sauna.

- **HIGIENE DE LAS MANOS**

Debemos prestar especial cuidado, ya que con ellas realizamos la mayor parte de las actividades diarias. Es muy importante que:

Se laven bien antes de las comidas. Es el momento en que manipulamos nuestros alimentos y podríamos haber tocado una superficie contaminada o un animal y por

lo tanto provocarnos una infección. Podemos utilizar un jabón en pastilla o líquido siempre que no dañe nuestra piel.

Es importante el cuidado de las uñas y su lavado con un cepillo especial, ya que bajo el pliegue de la uña se depositan restos de comida, tierra y todo tipo de suciedad, favoreciendo la proliferación de microorganismos.

Además de estar limpias, las uñas de las manos han de ser cortadas con regularidad. Se deben cortar siguiendo la curvatura de la yema del dedo.

- **HIGIENE DE LOS PIES**

La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido posiblemente el elemento más difundido en la higiene corporal, por el elevado riesgo de contraer enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física. Ello es debido a la escasa ventilación que existen en los mismos (dado que casi siempre van calzados) lo que condiciona secreciones y un aumento muy grande de la humedad, que permite una proliferación de gérmenes muy alta y, por tanto, la aparición de hongos.

Las normas de limpieza son similares a las de las manos, debiéndose de cuidar mucho el correcto secado (entre los dedos de los pies hay que prestar especial atención, ya que la humedad nos puede provocar la maceración de la piel y provocarnos heridas) y el cortar las uñas frecuentemente en forma recta.

Así mismo, la limpieza de los pies debe ir acompañada del uso de calcetines y calzado. Los calcetines deben ser finos, preferiblemente de algodón, sin agujeros, costuras y nunca presionante. Deben ser cambiados siempre que se lavan los pies. El calzado debería ser flexible, ligero y permeable para que permita una buena circulación y transpiración.

- **HIGIENE DEL CABELLO**

La higiene del cabello es importante para la eliminación de suciedad, el exceso de grasa y la caspa. Se recomienda el lavado al menos dos veces por semana con champú neutro, que debe realizarse con la yema de los dedos, sin utilizar las uñas, teniéndose que cuidar mucho el enjuagado del mismo.

- **HIGIENE DE LA CARA**

En la cara encontramos partes físicas importantes en nuestra vida diaria y tenemos que prestarles atención:

Los ojos: es recomendable realizar lavados de arrastre con agua.

Las orejas: en la higiene de las orejas sólo se deben usar bastoncillos para el pabellón auditivo, nunca para el oído. Lo que haríamos sería arrastrar hacia dentro parte del cerumen que segrega, produciéndose así un “tapón de oído”. Si nos hurgamos en las orejas con las manos sucias podemos provocarnos una infección de oído. Para su higiene es recomendable utilizar el pico de una toalla húmeda.

- **HIGIENE BUCO-DENTAL**

Es importante cuidarla desde pequeños y hacer de la higiene bucodental un hábito y no una obligación. Hay tres medidas básicas a tener en cuenta. En primer lugar, controlar la ingesta de azúcares. En segundo lugar, una adecuada higiene oral, haciendo especial hincapié en el cepillado, acompañándose temporalmente de enjuagues bucales con locutorios para tal finalidad. Y en tercer lugar, utilización adecuada de del flúor, para aumentar la resistencia del diente gracias al fortalecimiento del esmalte dental.

### **5.3 MARCO LEGAL**

El Proyecto Pedagógico “Hábitos y estilos de vida saludable”, se soporta en la Constitución Política 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 2771 Fomento 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 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 Proyecto Educativo Institucional de la Escuela Normal Superior de Convención, como Plan de Desarrollo y Carta de Navegación que señala el norte a los integrantes de la Comunidad Educativa, sustentado en los principios, valores y fines de la Educación Colombiana en cada uno de sus componentes y áreas de gestión escolar: Directiva, Curricular, Administrativa/Financiera y Comunidad.

## **5.4 COMPETENCIAS**

“Educar es humanizar” donde los aprendizajes son considerados prioritarios en términos de competencias esenciales y que el sistema educativo debe brindar a las nuevas generaciones para enfrentar los desafíos de una vida más saludable y digna para todos. Una educación en hábitos y estilos de vida saludable debe posibilitar a las personas la adquisición de las competencias necesarias para que puedan conectar los conocimientos y ponerlos en un contexto para el proyecto de vida personal donde el estudiante debe aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a convivir.

### **COMPETENCIAS BÁSICAS:**

- **COMPETENCIAS COGNITIVAS:** Son las capacidades para llevar a cabo procesos que favorecen el ejercicio de la ciudadanía, es la habilidad para tomar diversas perspectivas o, en otras palabras, para ponerse mentalmente en la posición del otro. Esta competencia favorece tanto la convivencia pacífica como la participación democrática y la pluralidad y valoración de las diferencias. Lograr acuerdos de beneficio mutuo e interactuar en forma colaborativa con otras personas. En este mismo sentido, la pluralidad y valoración de las diferencias requiere de la capacidad de comprender y reconocer sincera y auténticamente otras formas de ver el mundo desde hábitos y estilo de vida saludables.
- **COMPETENCIAS COMUNICATIVAS:** Es la capacidad para llevar a cabo los valores culturales, las costumbres y las acciones humanas. La competencia comunicativa se puede entender como la capacidad del sujeto de acceder a una realidad simbólica compartida, esto es, de actuar socialmente, de participar en sistemas de interacción y de enfrentar y solucionar problemas interpersonales. Desde una perspectiva evolutiva puede decirse que la competencia comunicativa se desarrolla de forma paralela y complementaria con las competencias lingüísticas y cognitivas. Así, en tanto que la competencia cognitiva se construye, prioritariamente,

en relación con los objetos de la naturaleza, las competencias lingüística y comunicativa se forman en el trato entre sujetos socializados (Habermas, 2001: 167). Sin embargo, mientras la competencia lingüística se relaciona más con la intersubjetividad que implica poseer un lenguaje, la competencia comunicativa se orienta, mayormente, a la normatividad de la sociedad, esto explica su carácter moral. En las representaciones, argumentaciones, juicios y narraciones la competencia comunicativa establece un vínculo entre lo cognitivo y lo lingüístico.

- **COMPETENCIAS EMOCIONALES:** Entendemos aquí las competencias emocionales como las capacidades necesarias para identificar las emociones propias y las de los otros y responder a ellas de forma constructiva. En los últimos años, las competencias emocionales han recobrado un rol fundamental en las propuestas educativas alrededor del mundo, en gran parte porque muchos estudios han demostrado que la formación cognitiva no es suficiente para lograr un impacto sobre la vida en sociedad. Investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro, por ejemplo, algunas de las cuales han sido realizadas por Antonio Damasio (1994) y su grupo, han mostrado que las limitaciones en las competencias emocionales pueden llevar a graves problemas de adaptación social inclusive cuando los procesos cognitivos y de lenguaje se mantienen intactos.
- **COMPETENCIAS INTEGRADORAS:** Son aquellas competencias más amplias y abarcadoras que, en la práctica, articulan los conocimientos y las competencias cognitivas, emocionales y comunicativas. Por ejemplo, la capacidad para manejar conflictos, pacífica y constructivamente, requiere de ciertos conocimientos sobre las dinámicas de los conflictos, de competencias cognitivas como la capacidad de generar opciones creativas ante una situación de conflicto, de competencias emocionales como la capacidad de autorregulación y de competencias comunicativas como la capacidad de transmitir asertivamente intereses particulares, teniendo

cuidado de no agredir a los demás. El ejercicio de la ciudadanía implica tanto del desarrollo de competencias básicas como de la integración de éstas en la toma de decisiones y en la orientación de la acción.

De esta manera, se integran el conocimiento y la acción. Las capacidades que permiten desempeños satisfactorios se forman a partir del desarrollo de un pensamiento científico-técnico reflexivo, de la posibilidad de construir marcos referenciales de acción aplicables a la toma de decisiones que exigen los contextos y campos profesionales, de desarrollar y asumir actitudes, habilidades y valores compatibles con las decisiones que se deben tomar y con los procesos sobre los cuales se debe actuar responsablemente de manera presente y proyectados al futuro. La competencia no se refiere a un desempeño puntual. Es la capacidad intelectual de movilizar conocimientos, técnicas y de reflexionar sobre la acción. Es también la capacidad de construir esquemas referenciales de acción o modelos de conocimientos y de actuación que faciliten las acciones de diagnóstico o de resolución de problemas en todos los aspectos de la vida.

Es así, como las competencias que se trabajan en la Escuela Normal Superior de Convención para la aplicación del presente proyecto son:

#### **COMPETENCIAS LABORALES PARA UNA ESCUELA SALUDABLE:**

- Identificar, analizar y hacer un seguimiento sistemático y continuo de la naturaleza y magnitud de los beneficios, daños y amenazas de la salud del educando y sus familiares.
- Definir y priorizar beneficios, daños y amenazas que requieren una respuesta de salud para la institución.
- Evaluar los resultados de la implementación y de la capacidad de respuesta efectiva del sistema de vigilancia en salud educativa.

#### **COMPETENCIAS SOCIALES PARA UNA ESCUELA SALUDABLE:**

Se enfoca a la prevención de enfermedades y a la promoción de estilos de vida saludables.

- Aumentar el conocimiento sobre normas de salud, problemas y soluciones.
- Solicitar a entidades que brinden apoyo personal o colectiva en temas relacionados con hábitos y estilos de vida saludables.
- Demostrar o ejemplificar habilidades saludables.
- Descartar mitos y falsas expectativas sobre la salud.
- Apoyar los problemas que se puedan presentar en los integrantes de la comunidad estudiantil, relacionados con hábitos y estilos de vida saludables.

### **COMPETENCIAS CUIDADANAS PARA UNA ESCUELA SALUDABLE:**

Los conocimientos son muy importantes para orientar la acción ciudadana. Por ello, el desarrollo de los conocimientos pertinentes en las instituciones educativas, siguen siendo una meta básica para la formación de niños, niñas, jóvenes y adolescentes que demuestren autocontrol en su vida diaria.

Los estándares básicos de competencias de Naturales y educación física apoyan al docente para desarrollar contenidos enriquecedores y significativos para los estudiantes, con el fin de promover un buen desarrollo integral y emocional en cada uno de ellos.

**Los estudiantes que logren adquirir todas estas competencias desarrollaran también competencias de comportamiento tales como:**

- ✓ Liderazgo
- ✓ Compromiso y motivación
- ✓ Autocontrol
- ✓ Confianza en si mismo
- ✓ Relajación
- ✓ Actitud abierta
- ✓ Creatividad
- ✓ Orientación a resultados
- ✓ Eficiencia
- ✓ Consulta

- ✓ Negociación
- ✓ Solución de conflictos y crisis
- ✓ Fiabilidad
- ✓ Apreciación de valores
- ✓ Ética

## 6. TRANVERSALIZACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

“Educar es humanizar” donde los aprendizajes son considerados prioritarios en términos de competencias esenciales y que el sistema educativo debe brindar a las nuevas generaciones para enfrentar los desafíos de una vida más saludable y digna para todos.

Una educación en hábitos y estilos de vida saludable debe posibilitar a las personas la adquisición de las competencias necesarias para que puedan conectar los conocimientos y ponerlos en un contexto para el proyecto de vida personal donde el estudiante debe **aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a convivir.**

**Con las competencias Cognitivas:** Son las capacidades para llevar a cabo procesos que favorecen el ejercicio de la ciudadanía, es la habilidad para tomar diversas perspectivas o, en otras palabras, para ponerse mentalmente en la posición del otro. Esta competencia favorece tanto la convivencia pacífica como la participación democrática y la pluralidad y valoración de las diferencias. Lograr acuerdos de beneficios mutuo e interactuar en forma colaborativa con otras personas. En este mismo sentido, la pluralidad y valoración de las diferencias requiere de la capacidad de comprender y reconocer sincera y auténticamente otras formas de ver el mundo desde hábitos y estilo de vida saludables.

**Con las competencias Comunicativas:** Es la capacidad para llevar a cabo los valores culturales, las costumbres y las acciones humanas. La competencia comunicativa se puede entender como la capacidad del sujeto de acceder a una realidad simbólica compartida, esto es, de actuar socialmente, de participar en sistemas de interacción y de enfrentar y solucionar problemas interpersonales. Así mismo, la competencia lingüística está presente dentro de estas competencias comunicativas y se refleja en el trabajo en equipo que facilita la capacidad de comunicación e interacción con otras personas, en los debates, en las presentaciones orales y escritas que enriquecerán el repertorio léxico del estudiante, permitiendo que se desenvuelva de forma eficaz en contextos específicos. Por otra parte, la resolución de problemas a través de la verbalización de conceptos o exposición de argumentos contribuye a la adquisición de habilidades de comunicación. La emisión de opiniones o de juicios con sentido crítico, la generación de ideas, la interpretación de información y la exposición coherente de la mismas son herramientas que desarrollan la competencia en comunicación lingüística.

**Con las competencias Emocionales:** Entendemos aquí las competencias emocionales como las capacidades necesarias para identificar las emociones propias y las de los otros y responder a ellas de forma constructiva. En los últimos años, las competencias emocionales han recobrado un rol fundamental en las propuestas educativas alrededor del mundo, en gran parte porque muchos estudios han demostrado que la formación cognitiva no es suficiente para lograr un impacto sobre la vida en sociedad.

**Con las competencias Ciudadanas:** La formación de competencias ciudadanas se apoya en la comunicación y busca el desarrollo de la sensibilidad moral y del pensamiento crítico para orientar la acción. La educación que posibilita el desarrollo de competencias ciudadanas pretende influir en la voluntad de los individuos para que actúen bajo la idea de participar en la construcción de una sociedad verdaderamente democrática en la que todos sean considerados en

razón de su dignidad humana y tengan derecho a participar en la esfera pública en condiciones de igualdad. • Convivencia y paz: Uno de los principales objetivos de la formación ciudadana es que los ciudadanos sean capaces de convivir con los demás de manera Libre, pacífica y constructiva.

Las experiencias lúdicas, corporales, motrices y axiológicas del proyecto de hábitos y estilo de vida saludable, permiten que el estudiante practique e identifique sus propias fortalezas y debilidades, alcance un conocimiento de sí mismo, del control de sus emociones y de sus acciones, en el marco de responsabilidades sociales como futuro ciudadano y, por tanto, sujeto de deberes y derechos.

**Con las competencias Matemáticas y las competencias en Tecnología:** Ya que se desarrollan a través del conocimiento científico de la propia salud biológica y los aspectos que influyen tanto de forma positiva como negativa, mediante la observación de la realidad, la explicación de los hechos a partir de tal observación y el desarrollo de un proyecto generando soluciones creativas.

**Con las competencias Digitales:** Ya que proporcionan instrumentos y destrezas a través de la búsqueda, selección e interpretación de información utilizando las tecnologías de la información y la comunicación. La realización de trabajos en soporte digital, la utilización de la información en diferentes códigos, formatos y lenguajes, el conocimiento y uso de varios motores de búsqueda y bases de datos, la valoración de la información obtenida y el análisis de la misma, sin olvidar las fuentes de las que procede, son estrategias que comportan el uso frecuente de los recursos tecnológicos disponibles.

**Con las competencias Sociales y Cívicas:** Ya que el estudio del entorno prepara a los estudiantes para participar en las actividades sociales de la comunidad. La propuesta de soluciones a diferentes situaciones planteadas o la identificación de fortalezas y debilidades propias conllevan la oportunidad de expresar ideas, valorar las de otras personas, desarrollar habilidades sociales para

relacionarse, cooperar y trabajar en equipo. Todo ello, mediante el diálogo, la tolerancia y la negociación como medios para abordar los conflictos.

**Con las Competencias Laborales**, comprenden todos aquellos conocimientos, habilidades, actitudes y valores que un joven estudiante debe desarrollar para desempeñarse de manera apropiada en cualquier entorno productivo, sin importar el sector económico de la actividad, el nivel del cargo, la complejidad de la tarea o el grado de responsabilidad requerido. Con ellas, un joven actúa asertivamente, sabe trabajar en equipo, tiene sentido ético, maneja de forma acertada los recursos, puede solucionar problemas y aprende de las experiencias de los otros.

## 7. METODOLOGIA

La metodología utilizada en el Proyecto es activa y participativa, fomentando el trabajo en equipo, a través de una serie de actividades dirigidas a los estudiantes, donde los profesores actúan como mediadores, guiando el proceso de aprendizaje a través de la resolución de problemas y donde los contenidos se utilizan como medio para la adquisición de los objetivos y las competencias. Además la metodología del proyecto, permite la vinculación de directivos, administrativos, estudiantes, docentes y padres de familia en la implementación de diversas estrategias pedagógicas, sobre hábitos y estilos de vida saludable, que son diseñadas de acuerdo con las edades, grados y niveles que ofrece la Escuela Normal Superior Convención.

Por lo general, los proyectos de estilos de vida saludables se enfocan en las siguientes actividades:

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Prácticas claves de higiene

El reconocimiento de la influencia del clima social escolar y familiar y en concordancia con un sujeto activo en el aprendizaje, se planteó la realización de

actividades educativas prácticas y vivenciales, con recursos pedagógicos innovadores que faciliten la apropiación de nuevas formas de alimentarse, permitiéndoles vivenciar y recuperar experiencias y conocimientos que las personas y familias tienen cotidianamente. A continuación, se describen algunas de ellas:

**ACTIVIDADES ESCOLARES:** talleres de alimentación saludable, actividad física, artísticas y deportivas, bailoterapias, charlas de alimentación y dieta, jornadas de higiene bucodental, encuentros de salud y ajuste psicológico, escuela saludable, talleres prácticos de evaluación del estado nutricional

**ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:** gimnasio en casa, festival de juegos autóctonos, actividades en plena naturaleza, deportes, vivienda saludable, talleres de cocina saludable, visitas guiadas a sitios turísticos del municipio, blog.

### 7.1 ACTIVIDADES DEL PROYECTO



ACTIVIDAD	GRADOS	DESCRIPCION
<b>Alimentación Saludables</b>	De Preescolar hasta el PFC Directivos Administrativos Docentes	Diseñar e implementar estrategias a través de charlas, capacitaciones y folletos en los

	Padres de familia	diferentes entornos que permitan promover el aprendizaje con la comida buscando: * Fomentar una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada. * Aumentar el consumo de frutas y verduras. * Fomentar la disminución del consumo de grasas, sal/sodio y azúcares añadidos.
<b>Actividad Física</b>	Preescolar Básica Primaria Básica Secundaria Media Formación Complementaria Formación Complementaria Fin de Semana Padres de Familia	Durante todo el año escolar se desarrollan actividades tales como, Jornadas recreativas, caminatas, festival de la cometa, intercambios deportivos, bailes, terapias entre otras actividades donde participa toda la comunidad educativa.
<b>Salud Bucal</b>	Preescolar Básica Primaria Básica Secundaria Media	Es importante recordar que la salud bucal es fundamental para el bienestar y el disfrute pleno de la salud general por lo que se hace necesario reconocerla como parte del derecho a la salud. Se realizarán jornadas con profesionales del tema.
<b>Ambientes Libres de Humo</b>	Básica Secundaria Media Formación Complementaria Formación Complementaria Fin de Semana Padres de Familia	Se aplicarán estrategias pedagógicas de tipo experiencial vivencial, juegos, video-foros. Igualmente brindar

		asesoría y asistencia técnica buscando estimular la generación de cultura al no consumo de cigarrillo y de autocuidado.
<b>Ambientes Libres de Alcohol</b>	Básica Secundaria Media Formación Complementaria Formación Complementaria Fin de Semana Padres de Familia	Creando espacios de escuelas de padres de obligatorio cumplimiento. Generando espacios con profesionales del tema para una conversación sana, abierta y sincera entre estudiantes y padres de familia. Sensibilizando a las comunidades para prevenir la venta y el consumo de bebidas alcohólicas a menores de edad.
<b>Ama y respeta tu cuerpo</b>	Preescolar Básica Primaria Básica Secundaria Media Formación Complementaria Formación Complementaria Fin de Semana Padres de Familia	Educación sexual desde las áreas. Talleres teórico-prácticos. Charlas con profesionales del tema. Folletos y redes sociales.
<b>Salud Mental</b>	Preescolar Básica Primaria Básica Secundaria Media Formación Complementaria Formación Complementaria Fin de Semana Padres de Familia Docentes y directivos	La salud mental es un estado de bienestar en el que las personas logran ser conscientes de sus propias capacidades para hacer frente a las tensiones de la vida, construir y fortalecer lazos sociales, relacionarse con otros y contribuir a la comunidad. Esto se puede lograr:

		<p>Desde las diferentes áreas.</p> <p>Escuela de padres.</p> <p>Charlas con profesionales del tema.</p> <p>Convenios con la Alcaldía Municipal y Salud pública.</p>
<p><b>La Normal al Barrio</b></p>	<p>Media Formación Complementaria Docentes</p>	<p>Actividad realizada por los estudiantes de la Escuela Normal Superior, la cual consiste en llegar a los barrios y corregimientos más vulnerables de nuestro municipio Convención buscando compartir e interactuar con los niños a través del Deporte, Actividades físicas, lúdicas, Recreación, Juegos, Cultura y Premios.</p>

## **8. RECURSOS**

### **8.1 INSTITUCIONALES**

Escuela Normal Superior Convención

Escenarios deportivos

Audiovisuales

Punto Vive Digital Plus

Aulas de clase

Cartelera deportiva

Barrios del Municipio

### **8.2 HUMANOS**

Directivos docentes

Docentes

Personal administrativo

Estudiantes

Maestros en formación

Padres de familia

### **8.3 FÍSICOS**

Implementos deportivos

Fotocopias

Carteleras

### **8.4 TECNOLÓGICOS**

Sitio Web

Video Beam

Equipo de sonido

Computadores

Televisor

Tablero

### **8.5 FINANCIEROS**

Los gastos generados en la ejecución del proyecto serán asumidos por la Institución Educativa y en algunos casos por los responsables.

## **9. PLAN OPERATIVO**

ACTIVIDAD	¿POR QUÉ?	¿CÓMO?	¿QUIÉN?	¿CUÁNDO?	¿DÓNDE?	RECURSOS
<b>Celebración de fechas especiales</b>	Crear conciencia en los estudiantes para reconocer y tener presente cada una de las fechas especiales a celebrar razón para tener un estilo y hábitos de vida saludable	Durante la jornada escolar los integrantes del proyecto realizan diferentes actividades integrando toda la comunidad educativa. También se utilizarán recursos tecnológicos.	Esta actividad estará coordinada por los líderes del proyecto de la Escuela Normal Superior	De abril a octubre	Diferentes sedes de la Escuela Normal Superior  Virtualment e debido a la pandemia	Cartelera Estímulos TIC
<b>Charlas sobre hábitos y estilos de vida saludable</b>	Es importante informar a la comunidad Normalista sobre el cuidado de nuestra salud mental y física	Buscando soluciones a la problemática debido a los acontecimientos que se presentan en la vida diaria. Guías metodológicas.	Alcaldía municipal. Salud pública del municipio Proyecto Hábitos y estilos de vida saludables.	Charla en cada periodo académico.  Escuela de padres.  Capacitaciones	Escuela Normal Superior de Convención	Plan de acción Recursos tecnológicos.
<b>Articulación con los diferentes proyectos desarrollados en la institución</b>	Es necesario articular los diferentes proyectos ejecutados en la ENS para lograr eficientemente los objetivos propuestos	Mediante la vinculación del proyecto a las diferentes actividades programadas en la institución educativa	Responsables de los diferentes proyectos	Durante el transcurso del año	Escuela Normal Superior	Talento humano planes de acción equipos
<b>Transversalización de educación ambiental, aprovechamiento del tiempo libre,</b>	Es necesario orientar a los estudiantes de formación	utilizando diversas estrategias pedagógicas	Maestros en formación y estudiantes de media, con la asesoría	Horarios de clase destinados para los campos conocimiento y prác	Aula de clases y escenarios de práctica pedagógica	Talento humano Equipos papelería Sedes educativas Plan de clase

<b>educación sexual y ética y valores en el currículo de básica primaria y secundaria.</b>	complementaria en la Transversalización de los temas de enseñanza obligatoria.		de los docentes .	pedagógica investigativa		
<b>Talleres</b>	Buscando profundizar en cada uno de estos contenidos: Alimentación saludable, Salud bucal, Ambientes libres de alcohol y de humo, se buscarán profesional que nos orienten en dichos temas.	Por medio de la articulación de los Proyectos pedagógicos transversales y convenios con entidades públicas y privadas.	Docente del campo de conocimiento Maestros en formación del PFC. Líderes del proyecto. Instituciones públicas y privadas.	Durante transcurso del Año escolar	Aula de clases y escenarios de práctica pedagógica Asambleas de padres de familia. Escuelas de padre.	Talento humano Financieros
<b>Visitas guiadas a centros turísticos del municipio.</b>	Motivar que las personas hagan y piensen cosas que habían olvidado, o que vean de una manera nueva aquello que conocían desde siempre.	Caminatas orientadas	Líderes del proyecto Guías	Durante transcurso del año escolar	Sitios ecoturísticos	Talento humano financieros
<b>Blog</b>	Lo importante es sostener el diálogo con los usuarios que ingresan y mantener la página	A través del manejo del blog	Líderes del proyecto estudiantes	Durante el año escolar	Escuela Normal Superior	TIC Talento Humano

	actualizada					
<b>Actividad física, saludables, deportivas, baile terapias,</b>	Es necesario conocer los contenidos relacionados con estilos de vida saludable, seguidos de un diálogo abierto por medio de festivales, encuentros deportivos de la comunidad educativa.	A través de actividades en las cuales se puede incorporar a la familia y a toda la comunidad educativa. PPT de Aprovechamiento del Tiempo Libre	Líderes del proyecto	Durante el año escolar	Escuela Normal superior, Instituciones Educativas del municipio	Talento humano Escenarios deportivos
<b>Jornadas de higiene bucodental, encuentros de salud y ajuste psicológico, escuela saludable, talleres prácticos de evaluación del estado nutricional</b>	Es necesario realizar jornadas en la Institución Educativa para mantener hábitos y estilos de vida saludable	A través de jornadas educativas	Hospital noroccidental Psicóloga del municipio Responsables del proyecto Docentes de educación física Titulares Orientador a escolar	Durante el año escolar	Escuela Normal Superior	Talento humano Equipos odontológico

## 10. CONCLUSIONES

El Proyecto Pedagógico Transversal está orientado a promover las prácticas de hábitos y estilos de vida saludable a través de diferentes estrategias, buscando contribuir significativamente a la formación integral de los estudiantes y por ende al mejoramiento continuo de la calidad de vida de toda la comunidad Normalista.

Desarrollar aprendizajes significativos y críticos que permitan a los estudiantes desde el grado preescolar hasta el Programa de Formación Complementaria, conocer y profundizar en temas relacionados con la alimentación saludable, actividad física, salud mental, salud bucal, ambientes libres de humo y de alcohol, con la orientación y asesoría de sus docentes y profesionales de cada una de estas ramas.

Gestionar programas de información y capacitación para estudiantes, docentes y padres de familia en los Estilos de Vida Saludable.

Anualmente elaborar y ejecutar el Plan Operativo, por periodos académicos, con actividades académicas y lúdicas, asignado los responsables, recursos y su evaluación formativa.

El trabajo en equipo es fundamental, donde se logre articular las actividades de los diferentes proyectos de la institución con las autoridades educativas, salud pública y la comisaria de familia a nivel municipal, para obtener los resultados deseados.

## **11. EVALUACION**

Todas las actividades desarrolladas durante el año académico en el Proyecto de Hábitos y estilos de vida saludable “Vive Sano – Vive Feliz”, se evaluarán individualmente en el siguiente formato diseñado para tal fin:

FECHA	ACTIVIDAD	EJECUCIÓN		OBSERVACIONES	EVIDENCIAS
		SI	NO		

### BILBLOGRAFIA

Constitución Política de Colombia de 1991.

Ley 100 del 23 de diciembre 1993. Por el cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral.

Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias. Decreto 1860 de 1994

Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012-2021. Dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles. [Internet]; 2013 [citado 7 nov 2017]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/dimensionvidasaludablecondicionesno-transmisibles.pdf>

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]; 2004 [citado 5 sept 2017]. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)

Organización Mundial de la Salud. Tabaco. Nota descriptiva. [Internet]; 2017 [citado 20 nov 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. FAO. 2019. Libro de Actividades – Una alimentación sana importa. Roma.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). Hacia una vivienda saludable ¡qué viva nuestro hogar!.. [Internet]; 2011 [citado 19 feb 2018]. Disponible en: [http://www.paho.org/col/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=publicaciones-opsoms-colombia&alias=1260-ha2016cia-una-vivienda-saludable-cartilla-educativa-para-lafamilia&Itemid=688](http://www.paho.org/col/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publicaciones-opsoms-colombia&alias=1260-ha2016cia-una-vivienda-saludable-cartilla-educativa-para-lafamilia&Itemid=688)

Alcaldía de Medellín. Ciudad saludable. Alimentación y nutrición de la población, en el curso de vida. Manual para el personal de la salud [Internet]; 2012 [citado 14 sept 2017]. Disponible en: <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/ef9b4be0-edfd-4ef9-af5b-721c007bbf18/0601-Manualalimentacion>.