

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA



HABITOS & ESTILO

DE VIDA SALUDABLE

PROYECTO TRANSVERSAL HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

DISEÑADO POR

JONATHAN MARTINEZ FLORIAN

JEISON OMAR DUARTE ONTIVEROS

INTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS
 TIBÚ - DE SANTADER

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta que los estilos de vida saludables son los procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de la población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida; 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 adolescente 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, así mismo la convivencia escolar es un aspecto fundamental en la formación de los estudiantes, ya que influye directamente en su bienestar emocional, social y académico por lo tanto fomentar hábitos y estilos de vida saludables en el entorno escolar es crucial para promover una convivencia positiva y constructiva.

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA

JUSTIFICACION

El enfoque 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.

En este marco, 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. Por otra parte, teniendo en cuenta la importancia que tiene la aplicación de la estrategia de Escuelas Saludables, para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos establecidos por el Gobierno nacional para la Promoción de la Salud física, mental y su convivencia escolar.

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

En este sentido, el proyecto de Formación de estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por el colegio integrado Campo Dos en la búsqueda de condiciones pedagógicas, para la apropiación de conocimientos, valores y prácticas esenciales en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad de la comunidad educativa, desde la articulación de los sectores salud, educación y bienestar y como componente pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI). Se busca integrar políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia escolar, que permitan cambios de actitud favorables para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta, que la escuela no debe formar para un conocimiento como un agregado acumulativo

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA

de contenidos disciplinares, sino para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana, como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.

CARACTERIZACIÓN Y LECTURA DEL CONTEXTO

La Institución Educativa Colegio Integrado Campo Dos, se encuentra ubicada en el Corregimiento de Campo Dos, del municipio de Tibú, Departamento Norte de Santander. Esta comunidad está compuesta por familias pertenecientes a los estratos 1, 2 y 3. Así mismo conformada por una población flotante, debido a la proximidad de la frontera con el país vecino de Venezuela.

El nivel educativo de los padres de familia es también muy heterogéneo encontrándose desde profesionales hasta algunos que sólo terminaron la primaria y otros que no tuvieron la oportunidad de estudiar. Los estudiantes son niñas y niños – Adolescentes y Jóvenes cuya alimentación no es la adecuada ni balanceada para el correcto bienestar de la salud física y mental, ya que depende de la economía de sus padres la cual en algunas oportunidades tienen carencias debido a los trabajos que brinda la región. En numerosos casos corresponde a la madre trabajar para suplir dicha carencia económica.

Con respecto a lo mencionado anteriormente, algunos estudiantes asisten a la institución sin haber probado alimentos o en algunos casos no llevan dinero ni algún aliento para comer en la hora de descanso.

El propósito principal es generar una concientización para el desarrollo de las competencias en los estudiantes, que puedan incorporar en su cotidianidad el ejercicio, la correcta limpieza corporal y los buenos hábitos de alimentación saludable y balanceada. Se dirige a potenciar el desarrollo humano integral para la toma de decisiones responsables y autónomas que les permita vivir una alimentación sana, que enriquezca su organismo y por ende su rendimiento escolar y un entorno óptimo para su convivencia escolar.

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA

PROBLEMA

¿De qué manera la comunidad escolar puede, implementar en su día a día los correctos estilos y hábitos de vida saludable, para fortalecer la convivencia escolar en la institución educativa?

IDENTIFICACION DE PROBLEMA

Las problemáticas encontradas en la institución Educativa Colegio Integrado Campo Dos se asocia principalmente con el sedentarismo o apatía por realizar algún tipo de ejercicio, la Ingesta de comidas grasosas, chatarra y alimentos procesados, carencia de consumo diario de frutas y verduras, el desconocimiento de una correcta higiene corporal y la deserción escolar por la insuficiencia de recursos económicos.

La preocupación entre los diferentes estamentos de la institución por la salud de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida los educandos mediante la ejecución de actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental, anímico, físico y social de los niños niñas.

Por otra parte, se observa la falta de programas de capacitación en algunos aspectos de los hábitos y estilos de vida saludable, de igual manera los programas de ejercitación o de aprovechamiento del tiempo libre y el sano esparcimiento de los niños niñas y adolescentes de la comunidad se deben mantener y fortalecer para que de esta manera exista un correcto desarrollo cultural, de los hábitos saludables de la comunidad escolar, por ende al mejorar todos estos aspectos, se verá reflejado una buena convivencia en el entorno institucional.

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA

OBJETIVO GENERAL

Implementar condiciones propias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad Colegio Integrado Campo Dos, 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.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los estudiantes y sus familias, el consumo alimentos sanos como las frutas y verduras y sobre los peligros que representa el consumo indiscriminado de algunas comidas y bebidas.
- Aplicar rutinas didácticas que permitan mejor los hábitos de higiene corporal.

PRIORIZACIÓN DE LAS SITUACIONES (COMO SE RELACIONA CON LA CONVIVENCIA ESCOLAR -PAZ)

El concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los alumnos, así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo biopsíquico-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: de fortalecer la convivencia escolar así mismo generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos dentro y fuera de la institución educativa, así mismo las prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental surgen como respuesta a requerimientos que emanan de otros sectores a través de

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA

diferentes espacios intersectoriales que abordan temas como: Entornos Saludables, Alimentación Saludable, Actividad Física.

MARCO TEORICO

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 a los adolescentes, 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. De tal manera cuando se hace referencia a la Educación para la Salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la Educación para la salud, se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinar y transdisciplinar dentro del currículo para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros estudiantes 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. La puesta en marcha de 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 parcelas disciplinares.

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. En definitiva la noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma"; en este

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA

sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades física que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

MARCO CONCEPTUAL

Habitos saludables: A través de estas conductas repetidas y automatizadas que promueve la salud física, emocional y mental, se busca conseguir una serie de hábitos fundamentales para el desarrollo de la comunidad escolar como; alimentación saludable, actividad física regular, sueño adecuado, gestión de estrés, relaciones sociales positivas, cuidado personal y salud mental, participación de actividades recreativa, entre otras.

Estilo de vida saludable: Por medio de este patrón de comportamientos y decisiones que influyen en la calidad de vida y el bienestar general, se pretende emplear un significado en; Un entorno social, educación y conciencia, apoyo social y familiar, cultura y tradiciones.

Convivencia escolar: Mediante la convivencia escolar se quiere llegar a un cambio de comportamientos arraigados, disminuir la presión social y cultural, respeto y valor hacia los correctos hábitos y estilos de vida saludable.

MARCO NORMATIVA (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.

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA

El PEI del Colegio Integrado Campo Dos, incluye como componente prospectivo, la creación de espacios de participación, el juego, la actividad física, la recreación en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los estudiantes en el contexto escolar.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS Y METODOLOGÍA FORMATIVAS A IMPLEMENTAR (LÍNEAS DE ACCIÓN, ACCIONES Y COMPETENCIAS)

ESTRATEGIA PEDAGÓGICA	Enfoque integral: Integrar la educación para la salud en el currículum escolar.
	Aprendizaje significativo: Relacionar los conceptos de salud con la vida diaria.
	Participación activa: Fomentar la participación y el compromiso de los estudiantes.
	Aprendizaje colaborativo: Trabajar en equipo para promover la salud.
	Evaluación continua: Monitorear y ajustar el proceso de aprendizaje.

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE		FECHA

METODOLOGIA	Lecciones interactivas: Utilizar juegos, simulaciones y debates.
	Proyectos de investigación: Investigar y presentar temas de salud.
	Actividades prácticas: Realizar actividades físicas y de cuidado personal.
	Talleres y charlas: Invitar a expertos en salud.
	Tecnologías educativas: Utilizar aplicaciones y recursos digitales.

LINEAS DE ACCION
<ul style="list-style-type: none"> • Educación y conciencia • Promoción de la actividad física • Alimentación saludable • Cuidado personal y salud mental

ACCIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Educación y conciencia • Promocion de la actividad física • Alimentación saludable • Gestion del estres y bienestar emocional • Higiene y cuidado personal

COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Cognitivas • Procedimentales • Actitudinales

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA

PROPUESTA PEDAGOGICA

Esta propuesta pedagógica busca fomentar la adquisición de conocimientos y habilidades para mantener un estilo de vida saludable, promoviendo la toma de decisiones saludables, responsables y desarrollando actitudes, valores que favorezcan la salud y bienestar.

Se pretende fomentar la adquisición de conocimiento y habilidades para tener un equilibrio de vida de tal manera que se genere un desarrollo de actitudes y valores que favorezcan la salud. Teniendo en cuenta lo anterior es de suma importancia utilizar juegos, simulaciones, proyectos de investigación, actividades prácticas, talleres y charlas que dé como resultado un desarrollo significativo.

La alimentación saludable, actividad regular, un adecuado control de las emociones en el entorno escolar, cuidado personal e higiene son factores principales que se deben emplear de la mejor manera, teniendo en cuenta que esto conlleva a que exista una buena aura y adecuado ambiente laboral de toda la comunidad educativa.

En consecuencia, se debe crear un plan de alimentación saludable, diseñar un programa de ejercicio y práctica deportiva, igualmente tener en cuenta recursos físicos y digitales que pueda fortalecer la higiene corporal, por último, es de vital importancia que a través de charlas, murales y medios digitales se realicen aportes a la convivencia escolar como factor fundamental de un significativo desarrollo de los educandos.

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394	CODIGO CCD-PRES-002
	PROYECTO TRANSVERSAL	VERSION 01
	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	FECHA

Para finalizar es importante tener en cuenta el seguimiento y monitoreo, como reuniones periódicas con los estudiantes, encuestas y análisis de datos para tener un registro del impacto que se busca generar con el presente proyecto enfocado hacia los hábitos y estilos de vida saludables con un énfasis en la sana convivencia escolar, de la institución educativa, colegio integrado campo dos.

ACTORES Y PARTICIPACIÓN

INTERDISCIPLINARIDAD:

Se pretende que a través de las asignaturas de ciencias naturales, ética y valores y educación física recreación y deportes, además de estar articulado con el centro de interés escuela de formación deportiva; se pueda llevar a cabo el proyecto teniendo en cuenta recursos como material impreso y digital, equipos de audio y video, instalaciones deportivas y recreativas, personas idóneas en liderar las charlas y conseguir un impacto positivo en la comunidad educativa.

INTERINSTITUCIONAL: Se busca que, por medio de las emisoras, paginas digitales, Facebook, grupos de WhatsApp y diferentes áreas se dé a conocer la propuesta dirigida a la comunidad educativa.

INTERSECTORALIDAD: Por medio de la institución municipal del deporte, DEPORTIBÚ se logre dar a conocer la propuesta, con el objetivo de que se le otorguen más espacios deportivos al corregimiento de campo dos. En cuanto a los recursos físicos, la institución educativa colegio integrado campo dos cuentas con el material suficiente y necesario para ejecutar la propuesta planteada.



INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU

Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y
Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la
Secretaría de Educación del Dpto. N. de S.
NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394

CODIGO
CCD-PRES-002

VERSION
01

PROYECTO TRANSVERSAL

FECHA

HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE



INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU

Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y
 Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la
 Secretaría de Educación del Dpto. N. de S.
 NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394

CODIGO
 CCD-PRES-002

VERSION
 01

PROYECTO TRANSVERSAL

FECHA

HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

PLAN DE ACCIÓN

GRADO	INDICADOR	OBJETIVO	ACTIVIDAD	FECHA
PREESCOLAR	Reconoce la importancia de la higiene personal, la alimentación saludable y el juego activo como parte del cuidado de su cuerpo	Reconoce hábitos básicos de autocuidado y bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de roles. • videos educativos. • Celebración día mundial de la actividad física. • Lavada de dientes 	1 -2 semana cada periodo
PRIMERO	Identifica alimentos saludables y practica rutinas básicas de higiene, mostrando interés por cuidar su salud y bienestar			
SEGUNDO	Adopta hábitos saludables en su entorno escolar, como lavarse las manos, mantener el orden en su lugar de trabajo y participar en actividades físicas.			
TERCERO	Comprende la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud, aplicando comportamientos adecuados en su vida diaria.	Integra prácticas saludables en su rutina diaria.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuentos • Talleres prácticos. • Celebración día mundial de la actividad física. • Pirámide alimenticia. • Lavado de manos 	1 -2 semana cada periodo
CUARTO	Participa activamente en acciones escolares orientadas a promover el bienestar físico y	Desarrolla actitudes de	<ul style="list-style-type: none"> • Campañas de 	1 -2 semana cada periodo



INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU

Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y
 Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la
 Secretaría de Educación del Dpto. N. de S.
 NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394

CODIGO
 CCD-PRES-002

VERSION
 01

PROYECTO TRANSVERSAL

FECHA

HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

	emocional, mostrando respeto por su cuerpo y el de los demás.	respeto y cuidado corporal.	higiene. <ul style="list-style-type: none"> • Juegos cooperativos. • Charlas. • Respeto y autocuidado • Celebración día mundial de la actividad física. • Lavado de manos. 	
QUINTO	Analiza las consecuencias de los hábitos no saludables y propone alternativas para mejorar su bienestar y el de su comunidad escolar.			
SEXTO	Aplica conocimientos sobre nutrición, descanso y actividad física para mantener una vida equilibrada y prevenir enfermedades.		<ul style="list-style-type: none"> • Dinámicas socioemocionales • Talleres de Alimentación Saludable • Dinámicas sobre empatía y autocontrol • Celebración día mundial de la actividad física. 	1 -2 semana cada periodo
SEPTIMO	Reconoce la importancia de la salud mental, el manejo de emociones y la convivencia armónica como parte del estilo de vida saludable.			
OCTAVO	Promueve prácticas saludables en su entorno familiar y escolar, participando en campañas o proyectos de bienestar colectivo.			
NOVENO	Evalúa sus propios hábitos de vida y establece metas personales para mejorar su salud física, emocional y social.			
DECIMO	Diseña e implementa propuestas que fomentan estilos de vida saludables en la	Desarrolla autonomía y autorregulación en el cuidado personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Campaña sobre hábitos y estilos de vida saludable. (Video educativo 	1 - 2 semana cada periodo.



INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU

Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y
Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la
Secretaría de Educación del Dpto. N. de S.
NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394

CODIGO
CCD-PRES-002

VERSION
01

FECHA

PROYECTO TRANSVERSAL

HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

	comunidad educativa, integrando conocimientos de diferentes áreas.		e imagen ilustrativa	
ONCE	Demuestra autonomía y liderazgo en la adopción y promoción de hábitos saludables, articulando su proyecto de vida con el bienestar personal y social.		<ul style="list-style-type: none">• Actividades que promueven el hábito deportivo, articulado con el centro de interés escuela de formación deportiva.• Celebración día mundial de la actividad física.• Celebración día mundial de la actividad física.	