



República de Colombia
Ministerio de Educación Nacional
INSTITUCIÓN EDUCATIVA CUATRO BOCAS
Resolución de Aprobación No. 006736 DE 26 de octubre de 2020
DANE: 220770000190. NIT: 900087474-6
San Martín – Cesar



CENTRO EDUCATIVO CUATRO BOCAS

PROYECTO PEDAGÓGICO ESTILO DE VIDA SALUDABLE.



RESPONSABLES

ALDO ANDRES QUINTERO PADILLA

AÑO 2024

INTRODUCCION.

El Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, se basa en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud y el trabajo en las instituciones educativas de este programa para fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral, espiritual y prevención con la actual pandemia que se presenta hoy en día.

Como proyecto pedagógico, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, la familia y la sociedad. A demás concientizar a la comunidad educativa de todos los cuidados que se debe tener para mantener una buena salud.

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

OBJETIVOS:

Objetivo General:

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa “Cuatro Bocas”, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, de higiene, aseo personal, actividades físicas, recreativas y deportivas, promoción de la salud física y

mental, manejo adecuado del tiempo libre, mediante la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los educandos.

Objetivos Específicos:

- Instruir a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional, consumir frutas, verduras, carnes, como fuente de salud y bienestar general.
- General espacios de diálogo con la Comunidad Educativa “Cuatro Bocas” para que los hábitos de vida saludable que se enseñan en la Sedes Educativa, sean replicados en el hogar, la familia y la comunidad.
- Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.

REFRENTES CONCEPTUALES.

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

Un estilo de vida saludable, 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.

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.) 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”.

No obstante, la situación que afrontamos nos exige llevar un estilo de vida saludable para así contrarrestar el virus. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, los niveles de actividad física recomendados por grupos etarios estarían directamente relacionados con los beneficios obtenidos y su adaptación como hábito de las actividades cotidianas, por ende, se recomienda adaptar desde la primera infancia hábitos saludables.

Dado esto, se considera que la actividad física y el ejercicio, son la estrategia mínima de mejoramiento de la condición de salud, relacionado como factor esencial de salud, bienestar y táctica de un estilo de vida saludable.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Hablar de vida saludable es mucho más que dar algunas estrategias. Requiere en primer lugar en dar los conceptos de vida y saludable. En primer lugar el concepto vida, es como la autoconstrucción personal, en los diferentes ámbitos del ser humano. La vida no está predeterminada o marcada de antemano, somos libres para construirla en un sentido u otro, para orientarla o no, hacia la salud. Al dirigir nuestra vida, tomamos una orientación hacia lo que se considera en el momento actual saludable o una buena decisión.

"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. 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.

Se entiende por autocuidado la inclinación por facilitarnos atenciones a nosotros mismos. Como norma general, el autocuidado está dirigido a nuestra propia salud.

Ciertos hábitos saludables deberíamos realizarlos por propia iniciativa, como un conjunto de pautas orientadas al bienestar físico y psicológico. La lista de medidas que son recomendables es de toda conocida: buena alimentación, ejercicio moderado, evitar el alcohol y el tabaco, controlar el estrés, lavado de manos, uso de tapabocas o mascarillas y fomentar el pensamiento positivo. Cada una de estas pautas es una manifestación del autocuidado. Hay un motivo evidente que explica por qué actuamos así: el instinto de supervivencia. Así, de una manera más o menos consciente sabemos que es necesario protegernos y cuidarnos para preservar nuestra vida.

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.

REFERENTES LEGALES.

El Proyecto “Formación de 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.

DIAGNOSTICO.

El Centro Educativo cuatro Bocas, ubicada en el Municipio de San Martín –Cesar atiende una población escolar cerca a los 290 estudiantes en las sedes y anexas en los Niveles de Preescolar –Básica Primaria, Postprimaria y la Educación Media Académica, además de los Modelos Educativos Flexible de Escuela Nueva. La mayoría de los educandos provienen de familias ubicadas en los estratos 1. En el quehacer educativo de nuestra institución educativa, se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, problemas de salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de nuestra institución educativa por la salud y el bienestar de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos y demás integrantes de la Comunidad Educativa “Cuatro Bocas”, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental, anímico, físico y social de los niños, adolescentes y jóvenes.

METODOLOGÍA.

Se desarrollara con base en una metodología activa centrada en el enfoque de aprendizajes sociales y contextualizados en la realidad de nuestros estudiantes, sus viviendas, su ambiente natural, social y cultural, en relación con el manejo de alimentación, la nutrición, la higiene y la salud en general desde el hogar, el aula de clase y en articulación con Salud Pública Municipal y Departamental. El proceso a seguir para lograr participación y aprendizajes significativos contempla tres momentos metodológicos en el proceso enseñanza aprendizaje: La observación, como primer paso en el aprendizaje, la comprensión a partir de la información generada en la observación con pregunta problematizada y la acción para desarrollar destrezas.

Con base en lo anterior se implementará una metodología y se manejarán tres momentos, establecidos de la siguiente manera:

1. Observando comunicando:

Se utilizará la observación participante como índice interactivo para observar un antes y un después, con el fin de visualizar los beneficios a corto y largo plazo sobre los hábitos de vida saludable, y, comunicar lo aprendido al entorno escolar y familiar.

2. Nuestra Aula de clase:

Los estudiantes y docentes del Centro Cuatro bocas se compartirán ejercicios, actividades, videos, imágenes, charlas realizadas por los docentes del centro, en hábitos de vida saludable.

3. Fundamentación:

RECURSOS HUMANOS	FÍSICOS	TÉCNICO
Rector Docentes Estudiantes Padres de Familia.	Hojas de bloc. Lápiz Colores Cartulina Frutas Balones	Computadores. Celulares.

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.

EVALUACION.

Se llevara a cabo en tres momentos al iniciar, diagnostica y de pre saberes que tienen los estudiantes sobre los alimentos, higiene, hábitos y estilos de vida saludables; Durante el desarrollo de actividades académicas y lúdicas y la final para valorar los progresos individuales de los estudiantes y los progresos colectivos de la familia y la sociedad en la construcción de una cultura alimentaria sana y saludable.

CONCLUSIÓN

1. Con la formulación y desarrollo del Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable en nuestro Centro, se busca contribuir significativamente con la formación integral de los estudiantes “Santa Lucia”, el Mejoramiento continuo de la Calidad Educativa y elevar el nivel de la Calidad de Vida de los estudiantes y demás integrantes de la Comunidad Educativa.
2. Desarrollar aprendizajes significativos y críticos que permitan a los estudiantes del Centro desde el preescolar –hasta undécimo presentar alternativas de solución a sus problemas y a satisfacer sus necesidades educativas en todos los aspectos con la orientación y asesoría de sus docentes y padres de familia.
3. Gestionar programas de información y capacitación para estudiantes, docentes y padres de familia en los Estilos de Vida Saludable.

TRANSVERSALIZACION

Áreas	Justificación	Grados
Ciencias Naturales	Mantener una vida saludable con una buena alimentación	Preescolar Primero Segundo
Educación física	A través de la práctica y el deporte mantener una vida sana.	Preescolar Primero Segundo
Artística	en la creatividad de la realización y presentación de carteleras	Preescolar Primero Segundo
Lengua castellana	En la producción de textos, lectura y talleres sobre estilo de vida saludable	Preescolar Primero Segundo

PLAN OPERATIVO					
CENTRO EDUCATIVO: CUATRO BOCAS					
PROYECTO: ESTILO DE VIDA SALUDABLE					
NOMBRE: PROYECTO PEDAGOGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.					
No.	ACTIVIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	RESPONSABLE	FECHA
1	<p>Dinámica. Rondas de frutas y verduras</p> <p>Socialización del proyecto. Consumo de verduras (Presentación en un desayuno).</p>	Concientizar a la comunidad educativa, del buen uso de verduras en el consumo de los alimentos.	Participación de la comunidad educativa de cada sede, para concientizar un buen consumo en la alimentación.	Docentes del Centro educativo. Padres de familia y estudiantes del Centro	Julio 2024
2	Realización de huerto en miniatura	Plantar hierbas aromáticas o verduras en masetas o en el jardín.	Concienciación de la comunidad educativa frente esta práctica saludable	Docente, alumnos Y padres de familia del Centro educativo cuatro bocas.	Agosto 2024
3	Investigar sobre la importancia del agua para la salud y el planeta.	adquirir consciencia sobre el cuidado del medio ambiente.	El 15% de la comunidad educativa “. participaran de las actividades	Docente, estudiantes y padres de familia del Centro educativo cuatro bocas.	Septiembre 2024
4	Realizar un mapa de sueños, donde se representas las actividades que se realizan antes de dormir	Fomentar a través de la práctica de actividades física (Deporte, juegos recreativos), la promoción de la salud y el buen uso del tiempo libre.	Se realizan actividades físicas en todas las sedes del Centro Educativo cuatro bocas.	Docentes y padres de familia estudiantes del Centro educativo cuatro bocas	Noviembre 2024