

INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA DE PROMOCION SOCIAL
El Carmen de Bolívar
FORTALECIMIENTO CURRICULAR
PROYECTO PEDAGOGICO 2023

Nombre del proyecto:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

FORTALECIENDO HABITOS PARA GOZAR DE UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”.

Tipo de proyecto:

Proyecto áreas (Se circunscriben en dos o más áreas) (Ciencias Naturales, Educación Ambiental, humanidades Educación Artística Tecnología e Informática, Educación Física, Sociales)

Grado(s) | grados de (6º a 11º **Sede(s)**: principal

Docente(s) Líder(es): Elkin Baños García - Edgar Vargas Anillo, Emeterio Palis, Albeiro Medina, Angélica Cáceres, Iván Gallardo ,Javier francisco García estudiantes focalizados de 11º

Justificación (Descripción de la necesidad o problema):

El enfoque de Escuelas Saludables, hoy Proyecto de Estilos de Vida Saludable, es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el objetivo de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o Código de la Infancia y la Adolescencia 1098 del 2006.

El presente proyecto es una estrategia que abre espacios vitales generadores de autonomía, participación, crítica y creatividad que le brinda a niños, niñas, jóvenes y adultos la posibilidad de desarrollar sus potencialidades físicas, sociales e intelectuales, mediante la recreación, convivencia, seguridad y construcción del conocimiento con la participación de la comunidad educativa (estudiantes, padres de familia, docentes,), a fin de favorecer la adopción de estilos de vida saludables y conductas protectoras del medio ambiente.

La Organización Mundial para la Salud (OMS), define el bienestar físico, mental y social”, 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.

A través del Decreto 3039 de agosto de 2007, el Ministerio de Protección Social establece la promoción y calidad de vida dentro de las instituciones educativas, fomentando el desarrollo integral y con base a los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable del Ministerio de la Salud (2006), se garantice eficazmente una promoción incluyente y enfocado en los derechos humanos para la participación de estilos y hábitos de vida saludable de los educandos de la institución.

Con base en lo anterior, es de suma importancia fomentar y establecer los Estilos de Vida Saludable (Hábitos, habilidades y actitudes), pues se quiere contribuir con el desarrollo del máximo potencial en la formación integral de los niños, adolescentes y jóvenes educandos de nuestra Institución Educativa Técnica de Promoción Social. De la misma manera se focaliza el “Desarrollo Humano Sostenible y calidad de vida como un proceso de ampliación de las opciones de las personas, considerando tres opciones esenciales: Llevar una vida saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para mantener una vida decente, por lo tanto, se busca que estos parámetros se establezcan como política educativa en la Institución Educativa Técnica de Promoción Social de El Carmen de Bolívar.

Objetivo general:

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa de la Institución Educativa Técnica de Promoción Social, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, de higiene y aseo personal, actividades físicas, recreativas y deportivas promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre escolar y extraescolar, mediante la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los educandos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los educandos 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.
- Divulgar conocimientos sobre el cuidado de la propia salud, el autocuidado personal y el manejo creativo del tiempo libre.
- Coordinar apoyo interinstitucional para la realización de jornadas relacionadas con la prevención del suicidio y toxicomanía.
- . Promover e impulsar acciones que ayuden a un cambio de actitudes y valores ante la naturaleza y sus recursos.

Fundamentación epistemológica: (Referida al enfoque científico para el tratamiento del problema):

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 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...”¹ 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, etcétera, todos en.

¹ Ofelia Tobón C. y Consuelo Ospina G. en su libro Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo en salud. Universidad de Caldas, centro editorial, 2004. HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR

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) perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la disposición adquirida y perdurable

para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección”² 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 NNAJ de la Institución Educativa Técnica de Promoción Social 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

Saludables

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".

- Salud, la OMS lo define como es un estado de completo bienestar físico, mental y social.
- Habito, en las ciencias de la salud, en particular a las ciencias del comportamiento (la psicología), se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente, que requiere de un pequeño o de ningún raciocinio y que es aprendida, más que innata.

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 humanos equilibrados.

Fundamentación pedagógica: (Referida al enfoque pedagógico para la solución del problema):

Nuestra filosofía institucional se enmarca en el aprendizaje y el servicio teniendo en cuenta la solución a las problemáticas presentadas pero que busca fomentar estilos de vidas saludables, agradables que contribuyan al bienestar integral del ser humano en los diferentes contextos en los cuales interactúa

Por otra parte, se hace indispensable trabajar la motivación e interés por su propia formación, valoración personal y contribuir con el pleno desarrollo de sus potencialidades físicas, psíquicas, cognitivas, sociales teniendo como base el servicio a la comunidad.

Trabajar de la mano con directivos, docentes y personas relacionadas con el ámbito de formación potencializando conocimientos y experiencias dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Implementar una metodología activa y participativa en la que los estudiantes establecen acuerdos, y generan propuestas que contribuyan al mejoramiento de su desarrollo formativo y cuanto a la labor social.

Trabajar en estrategias que permite la apropiación de los elementos esenciales de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad en un ámbito claramente definido como lo es el espacio escolar, donde ocurre el encuentro de los sectores salud y educación y donde el Proyecto Educativo Institucional (PEI) juega un papel fundamental como marco de desarrollo, en un contexto amplio donde la educación en salud se convierte en eje transversal del currículo y de igual manera una herramienta pedagógica en la búsqueda de un bienestar social, en el ámbito de salud y crecimiento personal.

Fundamentación legal (Base normativa del proyecto): _

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.

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El PEI de la Institución Educativa, incluye como componente prospectivo, la creación de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.

Estrategias de acción:

Actividad	Meta SMART	Producto y/o Evidencias de aprendizaje	Recursos materiales /tecnológicos	Talento humano responsable	Tiempo Revisar que los tiempos se ajusten a los meses y o periodos en los que se van a trabajar las actividades
Socialización del proyecto con la comunidad educativa	Dar a conocer el proyecto a toda la comunidad	Actas	Computadores Memoria Papel Salones tableros	Padres de familia Alumnos Docentes	
Formación de los diferentes comités de apoyo	Fortalecer el proyecto en todas sus etapas de desarrollo	Listado de los diferentes comités y entrega de funciones	Salones Tableros marcadores Computadores memoria	Docentes líderes del proyecto	
Promoción del proyecto	Motivar y estimular la participación de toda la comunidad	Aceptación del proyecto y visto bueno por parte de toda la comunidad	Planillas de inscripciones	Comités de promoción	
Organización de planillas y recolección de información para los diferentes grupos participantes	Crear los espacios ordenadamente que no afecten en lo más mínimo el desarrollo de las actividades académicas de la institución	Reuniones con coordinación (desarrollo de actividades	Whatsapp institucional	Docentes líderes del proyecto y coordinadores	

conversatorios, lecturas guiada, , proyección corporal; lectura de contexto,	Concientizar y sensibilizar a los alumnos sobre la importancia de manejar estilos de vida saludables		Computadores Celulares	docentes de la institución	
Conformación de grupo de apoyo (estudiantes de 11°)	Implementar actividades que participen estudiantes en las cuales se oriente la organización de eventos y el desarrollo de charlas referentes a al proyecto	Conformación de grupos de apoyo	Computadores Celulares	Comité organizador y grupo de estudiantes de 11°	
Organización de juegos intercurros 2023	Desarrollar en los estudiantes sus capacidades físicas y sentido de pertenencia por su institución y estilos de vida saludables por medio de ejercicios y participación en deportes	Reuniones con directores de grupos		Comité organizador	
Desarrollo de partidos de micro futbol y voleibol	Fomentar el deporte entre los miembros de nuestra comunidad educativa resaltando los valores, hábitos de vida saludable y la sana convivencia	Juegos deportivos entre equipos (competencia deportiva)	Computadores. WhatsApp institucional	Comité organizador	
Rumba terapia	Crear espacios de sana convivencia y hábitos	Comunidad educativa	Computador Celulares. WhatsApp	Comité organizador , estudiantes de 11° del	

	saludables en nuestra institución con la participación de directivos, docentes, personal administrativo y estudiantes			proyecto y personal externo de recreación	
Revistas gimnásticas	Utilizar el desarrollo y participación de los estudiantes y docentes en cuanto a la actividad física, esparcimiento calidad de vida y hábitos saludables	Divulgación de actividades .9a realizar (motivación)	Celulares. WhatsApp videos	Comité organizador y personal del proyecto.	
Festival folclórico de danzas	Fortalecer y desarrollar aptitudes en el esquema corporal como herramienta indispensable en la realización de actividades físicas, recreativas, culturales, adquiriendo buenos hábitos saludables y de sana convivencia.	Realización de reuniones con estudiantes y directores de grupos para motivar la actividad y la participación en el evento	Celulares. WhatsApp videos	Líderes del proyecto, coordinadores . Docentes y estudiantes	
Festival ecológico y de medio ambiente	Sensibilizar a la comunidad educativa de nuestra institución acerca de la importancia del medio ambiente en el desarrollo vital del ser humano y	Realización de actividades con estudiantes referentes a la participación en este evento	Celulares. WhatsApp videos	Líderes del proyecto, coordinadores . Docentes y estudiantes	

	estilos saludables y las relaciones con el entorno.				
--	---	--	--	--	--

Aportes o proyecciones

Juegos tradicionales

Festival de cometas

Alimentación Nutritips

Tienda escolar

Participación de grados inferiores

Higiene personal

Estrategias de Evaluación y Seguimiento:

Se tendrá en cuenta la participación de los estudiantes en todas las actividades que se realicen, de igual manera evaluaremos las actividades realizadas con el objetivo de reconocer o detectar posibles falencias y fortalezas y así poder tomar correctivos necesarios Para seguir mejorando

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- a) CUMPLIMIENTO: Se llevará un registro de actividades, las actas y una carpeta de evidencias.
- b) EFICIENCIA: Se medirá mediante las conductas observables de las competencias logradas
- c) SATISFACCIÓN: Se verificará de acuerdo con las opiniones, conceptos, argumentos y aportes de los alumnos, docentes y comunidad educativa en general.
- d) COBERTURA: Se tendrá en cuenta que el proyecto incluya un gran sector de la comunidad educativa
- e) CALIDAD: Se contará con personal idóneo en diferentes áreas del desarrollo humano.

Estrategia de comunicación y divulgación: _

Se estará presto a escuchar sugerencias por parte de docentes, estudiantes y directivos frente al desarrollo del proyecto

Utilizaremos medios de divulgación como WhatsApp, correo electrónico.

Comunicados verbales con miembros de la comunidad educativa

Carteleros informativos.