



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Proyecto estilo de vida saludable

RAFAEL JIMENEZ DIAZ

ASTRID URANGO PAREDES

CANDELARIA PEREZ CUELLO

JOSELIN LORDUIS MANJARREZ

Rector:

MS RODRIGO TORRES VILLADIEGO

Coordinadores:

NAPOLEON GARRIDO ALVIS

SINCELEJO-SUCRE

2024



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Tabla de contenido

Portada

Introducción

Justificación

Diagnostico

Objetivo general

Objetivo específico

Fundamentos teóricos

Contenidos

Presupuesto

Recursos

Bibliografía





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Introducción

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 bio-psíquico-social. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos, y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental.

Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, la promoción de la salud, tiene que ver principalmente con el desarrollo de los patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y de educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación.

Las instituciones educativas se constituyen como los entornos idóneos para la formación de hábitos y conductas saludables, no sólo de los educandos sino –a través de ellos– también en sus familias. Los niños, niñas y 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.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

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.



URBANIZACION ALTOS DE LA SABANA MAZ. 5 LOTE 2
TELÉFONO: 3015494394 - SINCELEJO - SUCRE





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Justificación

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”.

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

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.

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 y mental en el contexto escolar.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

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 la Institución Altos de la Sabana, 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, 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 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.

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

1. **Componente pedagógico:** se propone a partir de una concepción de educación para la salud que involucre conocimientos actualizados, estilos de vida saludables a nivel individual y colectivo y construcción de habilidades para una sana convivencia pacífica, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica
2. **El PEI:** como un proceso de desarrollo humano e institucional flexible y participativo, que integran intencionalidades y acciones institucionales orientadas primordialmente al mejoramiento de la calidad de vida de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

3. **Entornos saludables:** Acondicionamiento de los recursos estructurales y ambientales de la institución para la generación de entornos de aprendizaje propicios para una adecuada interacción entre educandos y sus diferentes ámbitos de desenvolvimiento que el libre desarrollo de la personalidad, las relaciones armónicas y los cuidados de sus entornos vitales.
4. **Integración crítica de las TIC** como dispositivos mediáticos del aprendizaje, que garanticen entornos interactivos en red, propicios para la adquisición y apropiación multitextual de conocimientos, de expresión y de contacto con otros actores y experiencias pedagógicas
5. **Prevención en salud:** en coordinación interinstitucional con la Secretaría Municipal de salud, universidades, se contemplan acciones preventivas en torno a las 'problemáticas de salud de mayor frecuencia en la comunidad educativa.

Es así como, con la realización de este proyecto, la institución Educativa Altos de la Sabana asume como uno de sus retos la responsabilidad de establecer una acción pedagógica dirigida al mejoramiento y preservación de

la calidad de vida de los niños, niñas y jóvenes que constituyen la razón de ser de la institución, como promoción de hábitos y estilos de vida saludables, con fundamento en los lineamientos generales establecidos por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Diagnostico

En el contexto de los grandes desequilibrios que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, la aclimatación de problemas asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con la escasez de alimentos entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia siendo estos, se han constituido en su conjunto en factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños y adolescentes de nuestro país.

La institución educativa altos de la sabana, ubicada en la ciudad de Sincelejo, atiende a una población de estudiantes cercana a los 1200 estudiantes en los grados de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media, que reciben formación en la jornada de la mañana y de la tarde. La mayoría de los educandos provienen de familias situados en estratos 1 y 2.

En el quehacer educativo de la institución Educativa se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de presentación personal, pediculosis (piojos), descuido en la presentación personal, problemas orales, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. 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 y anímico físico y social de los niños niñas y adolescentes.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Objetivo general

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una escuela saludable.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Objetivos específicos

- ✚ Realizar el diagnóstico de riesgos en salud existentes en la comunidad educativa.
- ✚ Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias 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 (drogas lícitas e ilícitas).
- ✚ Elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC, para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del Proyecto.
- ✚ Realizar charlas virtuales con personal capacitado para realizar actividades lúdicas en casa.
- ✚ Informar a la comunidad a través de videos sobre la importancia de la práctica deportiva y sus beneficios para contrarrestar los efectos del covid 19 en la salud.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Marco legal

El proyecto “Formación de estilos de vida saludables” se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994- Ley General de Educación, la ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente y la Ley.

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

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

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

El PEI de la Institución Educativa Altos de la Sabana, 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.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Fundamentos teóricos

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, enraizado en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente.

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 niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.

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





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

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

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

Estilos de vida saludables

Los estilos de vida se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa (1986) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa 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).





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

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 la 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).



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

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.

Población objeto del proyecto

La comunidad educativa la Institución Altos de la Sabana municipio de Sincelejo.



Metodología

Se aplicará una metodología activa centrada en un enfoque de aprendizaje social y contextualizado en la realidad de los estudiantes y sus vivencias en relación con el manejo de la salud. El proceso a seguir para lograr el aprendizaje de forma significativa y participativa, contempla la aplicación de tres momentos metodológicos vinculados al proceso de enseñanza-aprendizaje: La Observación – la Comprensión – y la Acción.

- a) La observación es el primer paso en el aprendizaje, se logra mediante imágenes relacionadas a temas de salud, sobre las que los estudiantes se referencian para expresan sus ideas y establecer asociaciones con su realidad personal, escolar, familiar y comunitaria. La observación de imágenes audiovisuales, facilita el conocimiento por medio de la fijación audio-visual y promueve la expresión oral con la participación individual y colectiva. Este proceso se complementa con la observación y toma de imágenes de situaciones reales en sus diferentes entornos cotidianos.
- b) La comprensión se logra a partir de la información generada en la observación con preguntas problematizadoras que permitan la asociación de las observaciones y las temáticas abordadas, con el consiguiente análisis y reflexión desde la propia vida cotidiana de los educandos. En este proceso comprensivo, se desarrollan competencias relacionadas con la construcción social de conocimientos, trabajo colaborativo, el respeto a las ideas de los demás, la expresión oral, el pensamiento crítico, de acuerdo al nivel académico de los estudiantes.
- c) La acción, estará orientada al desarrolla habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Recursos

Creación del grupo de bienestar institucional y comunitario.

Humanos:

Rectora

Gobierno Escolar

Docentes encargados del proyecto.

Estudiantes que integran los comités.

Padres de familia.

Personal especializado (médicos, enfermeras)

Representantes de Inder (Sincelejo)

Representantes de educación ambiental de Car sucre.

Representantes de la Secretaría Municipal de Salud.

Estudiantes de pregrado en práctica de Facultades de Salud (Corpo-sucré, Cekar y Universidad de Sucre).

Económicos:

Aportes financiero de la Institución.

Físicos:

Aulas de la institución

Murales de la institución



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Sala de audiovisuales

Didácticos

Celulares, guías didácticas

Implementos deportivos, (pitos, cronómetros, mallas, balones)

Juegos didácticos, (parqués, tableros de ajedrez, otros)

Juegos tradicionales, (trompos, canicas, yoyos, peregrina, monedas, cuerdas)

Juegos pre deportivos, (conos, aros, bastones)

Tablero del periódico mural, marcadores, grapadora, cartulina, hojas de block, recortes de revistas, etc.

Canchas deportivas.

Tecnológicos

Internet.

T.V.

Video grabadora y cámara fotográfica

Video beam

D.V.D.

Recursos multimedia.

Micrófonos.

Parlantes.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Audífonos.

Celulares.

Plan de acción

Cronograma

actividades	meses											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
✓ Motivar en el proceso educativo a través del investigaciones que permita mejorar sus conocimientos atreves de la investigación ¿Cómo desarrollar hábitos saludables en la población estudiantil de la institución educativa altos de la sabana?												
✓ Promover revistas, videos charlas, cartelaras que promuevan los estilos de vida saludables, hábitos alimenticios y aprovechamiento del tiempo libre.												
✓ Lanzamiento del proyecto												
Charlas sobre el dia mundial de la actividad fisica												



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Matriz pedagógica proyecto transversal: estilo de vida saludable

Área: educación física recreación y deportes grados: transición a 11.
Docentes responsables: Joselin Lorduis , Astrid Urango , Rafael Jiménez, Candelaria Perez

Pregunta orientadora, problematizadora o temática sugerida	Objetivo	Competencias ciudadanas, específicas y/o científicas a desarrollar	Proyectos transversales que se relacionan	Actividades	Responsables	Dónde y cuándo	Recursos	Resultados obtenidos
Como incorporar hábitos de educación nutricional para contrarrestar el fenómeno de la obesidad en los adolescentes de la comunidad altos de la sabana?	Generar conciencia sobre la importancia de una saludable alimentación para evitar la obesidad y las enfermedades coronarias en los jóvenes de altos de la sabana.	Me identifico con mi buena apariencia personal, cuidando la estética de mi cuerpo. Identifico y supero emociones como la ansiedad y el consumo de alimentos poco saludables. Colaboro	- Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía. - Competencias ciudadanas - educación ambiental. - Educación económica y financiera	Talleres. Videos. Socialización con acudientes. Revistas nutricionales - cartillas - carteleros en murales - charla con nutricionista.	Estudiantes de sexto grado. Padres de familia docentes	En las aulas de clase, cuando las actividades programadas lo ameriten Permanente en reuniones con padres de familia Durante el transcurso del año	Humano, alumnos, docentes personal capacitado Físico. Aulas de clase, periódico mural institucional Material didáctico. Afiches. Videos. Charlas.	.una comunidad saludable, consciente de mantener buenos hábitos alimenticios, en procura de crear bienestar personal, prolongar la vida. Alimentación sana



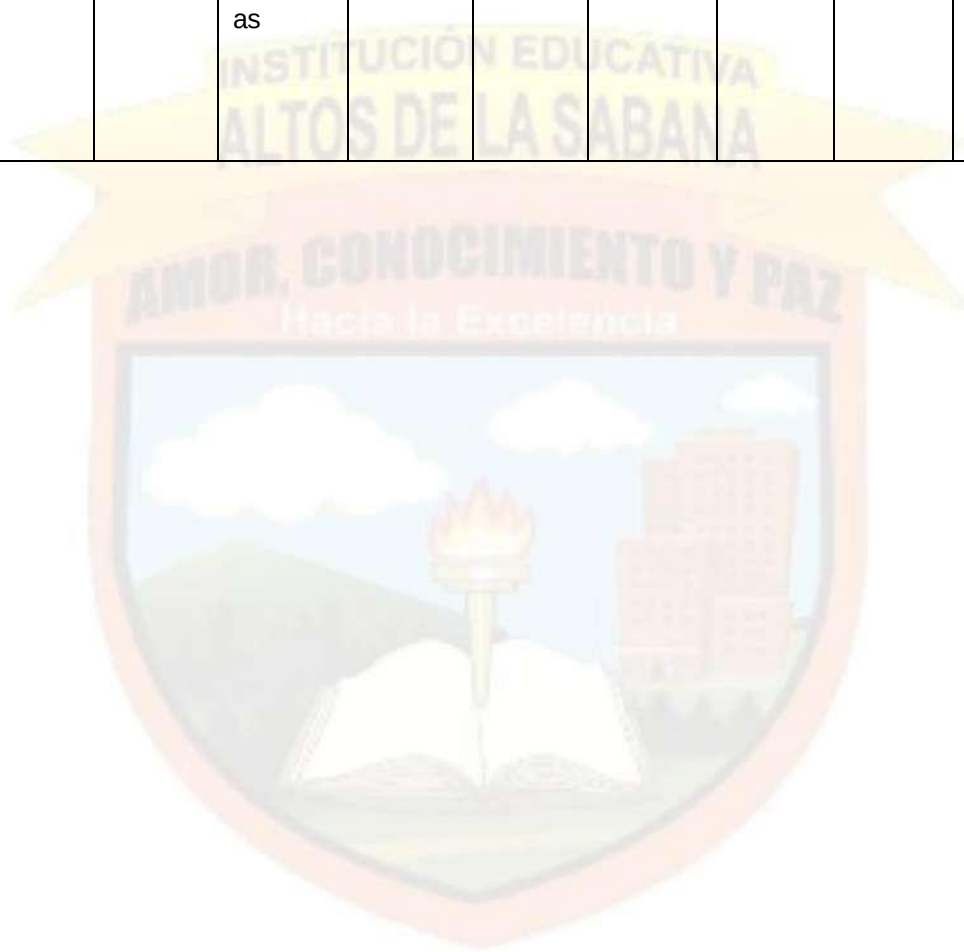
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

		activam ente en program as de prevenci ón de enferme dades coronari as				lectivo-	Textos. Video- bean. cartilla s Compu tadora	+ ejercici o = salud
--	--	---	--	--	--	----------	--	-------------------------------





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Actividades

¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atentar contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Salud física



Educación preventiva:



Equilibrio nutricional

Nutrición Deportiva



DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



1. Duerme alrededor de 8 horas diarias.

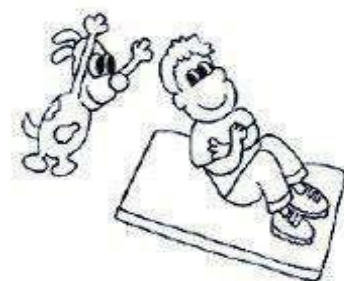


2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.

3. Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.

4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.

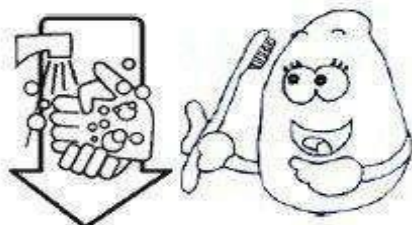
5. Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.



6. Mantén una higiene corporal adecuada.

7. Lávate las manos antes de comer.

8. Lávate los dientes después de cada comida.



9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.

10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo



Tabla de mis hábitos de salud

Mantén un registro de tus hábitos de salud

Hábitos de salud	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lavarme las manos							
Cepillar mis dientes							
Comer frutas y verduras							





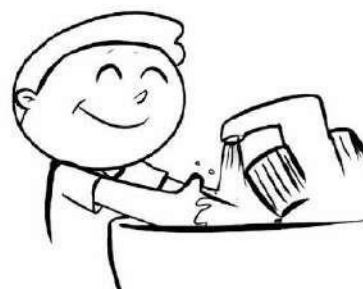
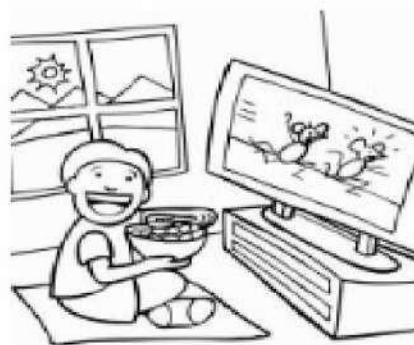
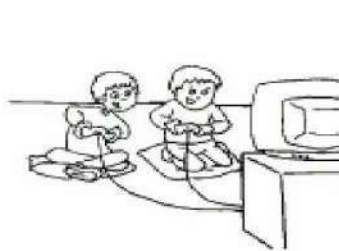
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Colorea los niños que hacen cosas buenas para la salud.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo



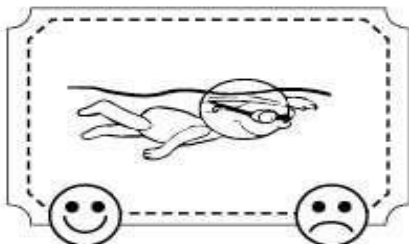
Historia, Geografía y Ciencias Sociales
Formación ciudadana

Nombre:

Fecha: Curso:

Hábitos saludables

Observa los dibujos y pinta 😊 si es un hábito saludable y pinta ☹ si no lo es.



www.recursoedcentes.cl



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo



Sopa de letras

N	M	J	R	A	Z	G	Z	S	M
P	Y	U	W	Q	C	X	Y	X	M
L	F	Z	S	B	F	Q	Ñ	R	Q
S	A	R	O	M	E	L	O	N	T
X	E	I	L	K	X	Y	X	O	P
M	O	P	L	A	T	A	N	O	A
M	Ñ	G	O	G	N	H	P	Z	Ñ
S	R	C	N	A	M	Y	L	N	I
Q	J	V	Z	A	N	Y	A	N	P
Ñ	D	N	T	H	M	R	L	M	P
X	A	B	D	S	A	N	D	I	A
M	H	W	B	N	N	L	V	I	L
D	Y	L	J	F	S	M	N	K	V
I	U	A	R	F	Ñ	O	Z	T	M
A	S	T	H	H	G	D	Ñ	Q	L

@mexico_calidad_suprema | @calidad_suprema





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Frutas

Busca las palabras de la derecha en esta sopa de letras. Hay tres en sentido horizontal y nueve en sentido vertical.



U	R	W	V	K	Q	N	U	V	A	S
Z	V	M	A	N	Z	A	N	A	I	O
D	V	M	U	A	M	H	R	L	C	X
D	E	A	G	K	E	P	E	R	A	G
J	N	N	D	U	L	G	W	D	B	P
A	K	D	S	Z	O	T	N	U	A	A
Ñ	P	A	A	A	C	M	E	R	N	P
H	I	R	N	P	O	E	Z	A	A	A
H	Ñ	I	D	O	T	L	Y	Z	N	Y
W	A	N	I	T	O	O	K	N	O	A
L	F	A	A	E	N	N	B	O	A	K

BANANO
DURAZNO
MANDARINA
MANZANA
MELOCOTON
MELON
PAPAYA
PERA
PIÑA
SANDIA
UVAS
ZAPOTE

Recursos Educativos
www.Rinconutl.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



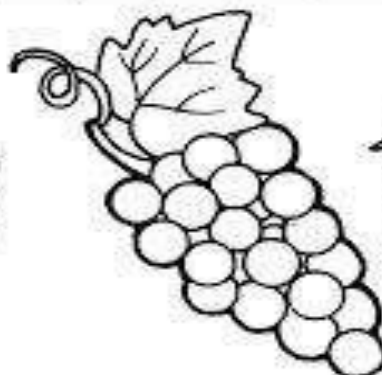
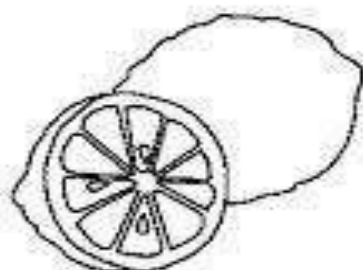
Alcaldía Municipal de
Sincelejo



LAS FRUTAS

ENCUENTRA LAS SIGUIENTES FRUTAS EN ESTA SOPA DE LETRAS:
MANZANA, ANANA, LIMON, NARANJA, FRUTILLA, KIVI, UVA, FRAMBUESA, PERA.
LUEGO DIVIÉRTETE PINTANDO LOS DIBUJOS!

F	G	A	L	E	R	I	M	A	N
R	R	L	L	I	M	O	N	T	O
A	Z	U	L	A	I	W	E	S	J
M	I	V	T	K	F	R	A	P	A
B	E	A	G	I	R	E	N	E	J
U	N	O	I	W	L	P	A	R	N
E	O	D	L	I	T	L	N	A	A
S	M	A	N	Z	A	N	A	S	R
A	F	T	E	A	G	P	R	O	A
F	R	A	M	N	R	E	A	Z	N





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003

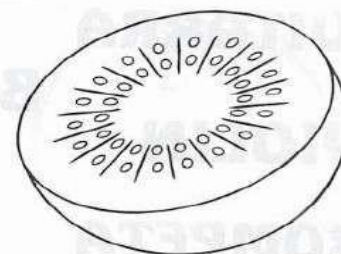
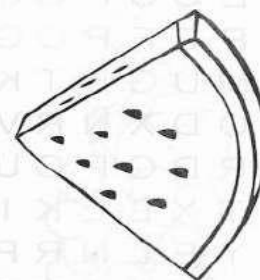


Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Sopa de Letras

Frutas

B H C E O G E T A X R Y Q S U I H W
N Y D G W V B U U F Z Y C N W M R Y
S F P D Y Y F V H U R Y B I Y F V D
O V E I V J X Y J I K C K N W V W S
D X F F D R P G H A X I T B Z Q K H
P U P Z I J J A O N A T A L P Z U Y
H W W W O C Q U U A S K M I G R R I
Z N Q S A N D I A N Z B N C H J J M
S H M X H E N K A B P E K H Y D M Y
O U J O R U G Z Z F O U R I M T J X
F X R K Q A Q J Q N X T P E G Z Y B
F K M W B K Y F Z L Z A T C C J U M
X W C Z W Q Z I O U O P H C K P M I
X E E H A X G A Y R J K K I Q X Q W
W U I Q D L S Y B Y Y T T T G B N H
N V B T R E B J S R Y P V Y V O A M
T R V J X J K I K X K K Y U B R M N
Q Z L S F L E Q J D Y T K E Z Q W Z



CEREZA

PLATANO

HIGO

NUEZ

KIWI

LICHI

SANDIA

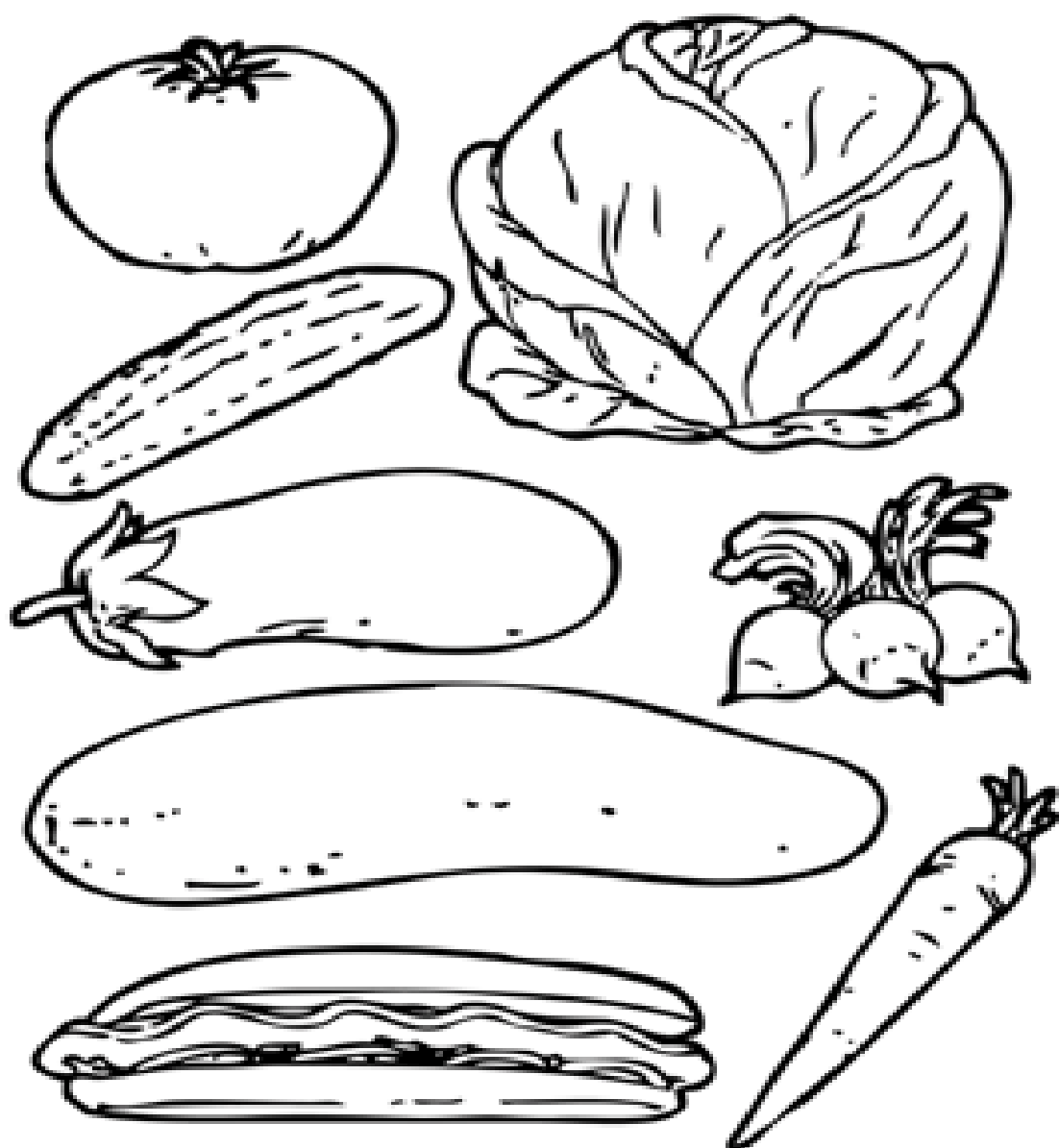


INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo



Tus manos debes lavar
antes de probar bocado.
Y para evitar las caries,
después, un buen cepillado.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTOS DE LA SABANA

NIT N.º 901051309-7
CODIGO DANE 170001800003



Alcaldía Municipal de
Sincelejo

Bibliografía

➤ ***Libro estilo de vida saludable***

Biografía Autor: [Paloma Pérez del Pozo](#)

Género: Medicina

ISBN:978-84-16573-53-0

N.º Páginas:594

Encuadernación: Tapa blanda

Formato eBook:PDF

Año:1916

➤ <https://www.lanzanos.com> › proyectos › libro-estilo-de-vida-saludable

➤ [Estilo de vida saludable - Fundación Imagen y Autoestima](#)

www.f-ima.org › hábitos-alimentarios-correctos