

COLEGIO SAN JUAN DE GIRÓN

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES, ADULTOS MAS SANOS”



GIRÓN, 2019



INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta la propuesta del Ministerio de Educación Nacional cuyo objetivo es contribuir al fortalecimiento del sector educativo, orientada a secretarías de educación certificadas e instituciones educativas para la implementación de los proyectos pedagógicos transversales, fundamentados en la formación de ciudadanos y ciudadanas éticos y responsables, con criterios claros que les posibilitan tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida y frente a su salud, orientado hacia su bienestar integral: físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

Es necesario implementar y/o fortalecer el programa como Proyecto Pedagógico Transversal para desarrollar hábitos de vida saludable en los miembros de la comunidad educativa del Colegio San Juan de Girón, y que desde el ejercicio de su autonomía adopten estilos de vida saludables que propicien el alcance de un bienestar integral en cada uno de sus ámbitos (escuela, barrio y familia).

PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO

¿ Como implementar hábitos de vida saludable en el entorno familiar de los niños y niñas del colegio San Juan de Girón para lograr estilos de vida saludables?

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En los ámbitos escolares se vivencia el consumo de alimentos poco saludables que afectan la salud física, mental y emocional de los @ estudiantes.

Cumpliendo con las directrices del MEN es necesario fomentar una cultura de hábitos de alimentación saludable desde edades tempranas para prevenir enfermedades crónicas y tener una mejor calidad de vida.

La tienda escolar del colegio San Juan de Girón no está ofreciendo alimentos que cumplan el estándar de vida saludable.



El colegio San Juan de Giron en sus sedes A B y C desde el proyecto transversal de vida saludable busca promover nuevas formas de alimentación que beneficien la salud, el bienestar físico y mental de los estudiantes en los diversos entornos de su cotidianidad.

2. ANTECEDENTES

- Entorno institucional, familiar y comunitario
- Falta de concientización de un adecuado manejo y promoción de hábitos saludables que conlleve al mejoramiento en la calidad de vida.
- Tiendas escolares que no ofrecen minutas saludables
- Condición socioeconómica de los estudiantes
- Incidencia cultural de las familias en cuanto a hábitos alimenticios

3. JUSTIFICACIÓN

La propuesta del MEN es desarrollar el programa para la promoción de estilos de vida saludable articulados con el programa de alimentación escolar entendiéndose este como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, crecimiento y su proyecto de vida y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

Teniendo en cuenta lo anterior, el proyecto de estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales adoptados por el **COLEGIO SAN JUAN DE GIRÓN**, sede **A B y C** con el fin de buscar las estrategias necesarias en la promoción de la salud y contribuir en la prevención y fortalecimiento de los diferentes hábitos con el fin de lograr verdaderos cambios de actitud que favorezca el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General

- Promover un estilo de vida saludable manteniendo normas de higiene, una alimentación balanceada, acompañada de secciones de ejercicios o jornadas de deporte siguiendo una disciplina que facilite los procesos metabólicos del organismo complementando con chequeos médicos para mantener rutinas o adecuar cambios según los resultados

4.2 Objetivos Específicos

- Mantener normas de higiene diarias para estar saludables física y mentalmente y tener aceptación en el entorno social.
- Generar una cultura estudiantil de alimentación saludable como eje fundamental del cuidado de la salud
- Consumir diariamente una alimentación balanceada para mantener un cuerpo dinámico, estético y saludable
- Desarrollar rutinas de ejercicios o jornadas de deportes para mantener un buen estado
- Consientizar sobre la insidencia de una alimentación sana en el bienestar físico mental y emocional de los estudiantes
- Hacer chequeos médicos periódicos para mantener un control saludable, detectar situaciones de riesgo, hacer correctivos necesarios y controles adecuados
- Fomentar una alimentación saludable en pro de un mejor rendimiento académico
- Mantener posturas corporales correctas para evitar problemas de salud
- Promover campañas preventivas sobre factores de riesgo en la comunidad educativa de la institución



- Propiciar ambientes agradables en los diferentes espacios de la institución

5. MARCO DE REFERENCIAL

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) surge en el año 2009 para dar respuesta articulada, entre el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), a la necesidad de promoción de estilos de vida saludables en las Instituciones Educativas (IE) en el país. El PPEVS aporta al fortalecimiento de las Entidades Territoriales para que establezcan procesos sociales que fomenten oportunidades de desarrollo que sean sostenibles, articulados con los programas transversales (PT) y su objetivo de formar para la ciudadanía.

Así se lidera desde MEN la PPEVS, desde la cual se da respuesta a requerimientos que emanan de otros sectores a través de diferentes espacios intersectoriales que abordan temas como: Entornos Saludables, Alimentación Saludable, Actividad Física, Reducción del consumos de sustancias psicoactivas.

La participación en estas mesas intersectoriales fortaleció el reconocimiento de PPEVS y la postura del MEN frente a temas relacionados con Estilos de Vida Saludables. En concordancia con lo anterior, la PPEVS enfatizando su labor en el desarrollo de competencias ciudadanas, en la formación para el ejercicio de la ciudadanía y de los derechos humanos, concibiendo a los y las estudiantes como sujetos activos de derechos, y en este sentido al sector educativo como corresponsable de esta formación.

5.1 MARCO NORMATIVO

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) se sustenta en:



- La Ley General de Educación (Ley 115/94) en el artículo 14, plantea la enseñanza obligatoria de temas como la educación en Derechos Humanos, sexualidad, en protección del ambiente y aprovechamiento del tiempo libre.
- El Decreto 1860 de agosto de 1994, establece los programas pedagógicos transversales como una estrategia para abordar los temas transversales.

5.2 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

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.

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.2 Método

Para realizar este proyecto se tendrá en cuenta el método inductivo-deductivo contemplados en el PEI del Colegio San Juan de Girón, el cual se interrelaciona con las áreas del conocimiento y demás proyectos transversales.

Se aplicará la metodología interactiva participativa, en el cual se tendrá en cuenta estrategias como talleres, videos, charlas con profesionales de la salud, feria gastronomica y demás actividades lúdicas relacionadas con la promoción de hábitos saludables que conlleve al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa.

Además tendrá 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 expresar 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 a desarrollar 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,

7 CRITERIOS DE ANÁLISIS

7.1 Desde la Familia

El proyecto de estilos de vida saludable, busca que desde los hogares se apropien de conocimiento, valores y prácticas fundamentales en la promoción de la salud y en la prevención de las diferentes enfermedades ocasionadas por implementación inadecuado de los hábitos saludables.

7.2 Desde el Colegio.

El Proyecto de **Estilos de Vida Saludable** constituye un pilar muy importante para la institución educativa en la búsqueda de estrategias pedagógicas que conlleven al bienestar y apropiación de los conocimientos, valores y prácticas necesarias en la promoción y prevención de la salud de la comunidad educativa.

7. EVALUACION

La Evaluación del Proyecto de Estilos de Vida Saludable, se implementará durante el año lectivo, al finalizar se espera que tenga un impacto institucional, familiar y social, promoviendo el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos.

8. . RECURSOS

8.1 HUMANOS:

Rector
Gobierno Escolar
Docentes encargados del proyecto.
Estudiantes que integran los comités.
Padres de familia.
Personal especializado (médicos, enfermeras)



8.2 ECONÓMICOS:

Aportes financiero de la Institución

8.3 FISICOS:

Sala de audiovisuales

Sala de informática

8.4 DIDÁCTICOS

- Videos
- Talleres
- Carteleras
- Afiches
- Plegables
- Fotocopias
- Charlas
- conversatorios
- Material bibliográfico.
- 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.

8.5 TECNOLÓGICOS

Internet.

T.V.

Video grabadora y cámara fotográfica

Video beam

D.V.D.

Recursos multimedia.



Micrófonos.
Parlantes.
Audífonos.

8.6 LOGÍSTICA

Suministro de insumos para jornadas de salud.

9. PLAN DE ACCIÓN

9 MATRIZ PEDAGÓGICA (anexo)

PROYECTO TRANSVERSAL ESTRATEGIAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el ejercicio de la autonomía en el estudiante para que adopten estilos de vida saludable que propicien el alcance de un bienestar integral en cada uno de sus ámbitos: familia, barrio y escuela.

EN QUE MOMENTO	OBJETIVO ESPECÍFICO	COMPETENCIAS	SABERES	FUNCIONAMIENTO COGNITIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN O ACTIVIDADES DE DESEMPEÑO
GRADO TRANSICIÓN	Formar niños y niñas como sujetos activos de derechos, con capacidades y competencias ciudadanas para construir un bienestar propio y colectivo, que posibiliten tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida.	<p>Derechos humanos: Cumplimiento al deber de respetar, proteger y hacer posible el ejercicio de las libertades de cualquier ser humano, poniendo en primer lugar a la persona y lo esencial en ella, su dignidad.</p> <p>Competencias ciudadanas: Respeto, defensa y promoción de los derechos humanos, ejerciendo la ciudadanía de manera constructiva en cuanto a la participación democrática, la convivencia y la valoración del pluralismo.</p> <p>Desarrollo humano sostenible: Promover el bienestar y la libertad sobre la base de la dignidad y la igualdad de todas las personas.</p> <p>Ética del cuidado: El cuidado como práctica para la convivencia solidaria y conservación de la vida aportando al desarrollo humano en armonía con el ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Higiene Personal: vacunas, aseo diario, odontología. Recreación, deporte y tiempo libre Alimentación: consumo diario de frutas y verduras. Loncheras: incluir frutas, alimentos nutritivos, hidratación y bajos en azúcar. Cuidado del entorno escolar y hogar. Horario de sueño y descanso. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer Identificar Nombrar Desarrollar Aplicar Practicar Participar Comprender Manejo de reglas Autonomía 	<ul style="list-style-type: none"> Lectura y reflexión de cuentos Videos alusivos a los saberes del proyecto Desarrollo de fichas de trabajo Trabajo colaborativo con padres de familia en casa Actividades físicas al aire libre en la escuela (educación física) y tiempo libre con su familia. 	<ul style="list-style-type: none"> Láminas Videos Guías de trabajo Conversatorios grupales. Cuentos ilustrados Video Beam Internet 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la importancia del aseo personal y del autocuidado. Practica y participa de ejercicios físicos y deportes de interés. Incluye en su alimentación diaria frutas, verduras e hidratación necesaria. Cuida su entorno favoreciendo la convivencia en el aula y el bienestar en su hogar. Comprende la importancia de dormir y descansar el tiempo suficiente y acorde a su edad.

PROYECTO EDUCATIVO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

EJES TEMÁTICOS: ESTILO DE VIDA SALUDABLE									
ÁMBITO CONCEPTUAL: HÁBITOS SALUDABLES									
COMPETENCIA				<ul style="list-style-type: none"> IDENTIFICAR HÁBITOS Y ESTILOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE RECONOCER RESPONSABLEMENTE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES QUE CONLLEVE HACIA UN BIENESTAR INTEGRAL FÍSICO, PSÍQUICO, INTELECTUAL, MORAL Y ESPIRITUAL. 					
Grados	Pregunta clave	Áreas	Componentes en cada área	Referentes comunes en cada área	Conceptos derivados	Desempeño del programa	Acciones generadoras para las áreas básicas	Actividades propuestas	Producto de las actividades realizadas
PRIMERO A TERCERO	¿CÓMO RECONOZCO LAS CLASES DE ALIMENTOS E IDENTIFICO LOS DIFERENTES SABORES?	INGLES	Medios de comunicación y sistema simbólicos	Identificar los alimentos	Identifica y diferencia los alimentos según el sabor. (amargo, salado, dulce, ácido, picante)	Nombra algunos alimentos que consume en su alimentación diaria.	Identificar la escritura y pronunciación en inglés de los diferentes alimentos y sus sabores.	Clasifico los alimentos según el sabor,	Los alumnos elaboraran un collage de los alimentos que consume y le colocará el nombre en inglés.
		SOCIALES	Relaciones espaciales y ambientales	Identificar los alimentos saludables y no saludables de nuestra región	Fuentes u origen de los recursos Clasificación y aprovechamiento de los recursos del medio.	Compara los diferentes alimentos según el clima de cada región.	Exponer imágenes, hacer comparaciones y juegos de rol representativos	Comprende que el consumo responsable de los alimentos le garantiza bienestar personal, físico y social	Presentarán una mini cartelera donde muestre imágenes de los alimentos saludables y no saludables. Cuadro comparativos de las ventajas y desventajas de una adecuada alimentación
	CIENCIAS NATURALES	Me aproximo al conocimiento como científico natural. Ciencia tecnología y sociedad	Utilizar adecuadamente hábitos alimenticios que conlleven a un estilo de vida saludable. Identificar y	Fomenta en los estudiantes la importancia de los hábitos alimenticios que favorezcan la salud en general. Sensibiliza a los estudiantes sobre la	Mejora los hábitos alimenticios. Cambio de actitud en los estudiantes	Analizar con los estudiantes las clases de alimentos y la importancia de adquirir hábitos alimenticios que beneficie nuestra salud. Estimular en los estudiantes	Clasifico los alimentos teniendo en cuenta su valor nutricional.	Organizará un horario especial de consumo de	



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

				<p>reconocer el origen de los diferentes sabores (plantas de ají, caña, mango, limón) y el sabor a (amargo, salado, dulce, ácido, picante).</p> <p>Incentivar hábitos de higiene mediante la utilización de un espacio limpio, ordenado para el consumo de los alimentos y la prevención del aseo diario. (Baño, lavado de dientes, lavado de manos antes y después de comer, correcta disposición de los desechos y un entorno escolar organizados).</p>	<p>importancia de una buena alimentación a horas.</p> <p>Reconoce los diferentes sabores en los alimentos y los clasifica.</p> <p>Facilita información sobre un manejo adecuado de la higiene corporal y la prevención de infecciones.</p> <p>Reconoce que una alimentación saludable debe ser balanceada</p>	<p>frente a una alimentación saludable.</p> <p>Consumo de alimentos teniendo en cuenta una alimentación balanceada</p> <p>Disminución en enfermedades infecciosas.</p> <p>Realiza los diagramas de tortas como una herramienta proporciones de cantidad.</p> <p>Desarrollo de experiencias vivenciales de tipo experimental que permitan la exploración de los sentidos y la expresión corporal frente a la sensación experimentada.</p>	<p>la necesidad de tener un horario adecuado para alimentarse.</p> <p>Nombrar los alimentos que ayuden a una adecuada alimentación balanceada.</p> <p>Efectuar prácticas adecuadas de aseo e higiene.</p> <p>Reconocer los diagramas de tortas como una herramienta para la medir las diferentes cantidades</p>	<p>Comprendo que el desayuno es la principal comida del día.</p> <p>Comprendo la importancia de los alimentos saludables en nuestra vida diaria.</p> <p>Dialogo sobre la higiene y la presentación personal.</p>	<p>alimentos</p> <p>Realizará una lista de los alimentos balanceados</p> <p>Talleres sobre el cuidado corporal y la prevención de riesgos.</p> <p>Ejercicios de diagramas de medición</p> <p>Ejercicios físicos corporales y mentales</p>
		MATEMATICAS	Organización y clasificación de datos	Dimensionar y establecer proporciones de cantidad	Promueve la ocupación del tiempo libre en actividades			<p>Entiendo que los diagramas de torta es una herramienta</p>	



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

		EDUCACIÓN FÍSICA	Relaciones con la cultura y el deporte	Recrear roles del desarrollo humano	dinámicas y el fomento en la práctica de un deporte sano		desarrollo de un estilo de vida saludable	Comprendo que el deporte es un elemento fundamental para mantener un estilo de vida saludable	
--	--	-------------------------	--	-------------------------------------	--	--	---	---	--



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

PLAN OPERATIVO DE PRIMERO A TERCERO.

**PLAN OPERATIVO
PROYECTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
COLEGIO SAN JUAN DE GIRÓN SEDE B-C**

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	FECHA	RECURSOS	RESULTADOS
<p>INGLÉS Clasifico los alimentos según el sabor.</p> <p>SOCIALES Comprende que el consumo responsable de los alimentos le garantiza bienestar personal, físico y social</p> <p>CIENCIAS NATURALES Clasifico los alimentos teniendo en cuenta su valor nutricional. Comprendo que el desayuno es la principal comida del día. Comprendo la importancia de los alimentos saludables en nuestra vida diaria. Dialogo sobre la higiene y la presentación personal.</p> <p>MATEMÁTICAS Entiendo que los diagramas de torta es una herramienta.</p> <p>EDUCACIÓN FÍSICA Comprendo que el deporte es un elemento fundamental para mantener un estilo de vida saludable.</p>	<p>Identificar y diferenciar los alimentos según el sabor. (amargo, salado, dulce, ácido, picante)</p> <p>Identificar los alimentos saludables y no saludables de nuestra región</p> <p>Utilizar adecuadamente hábitos alimenticios que conlleven a un estilo de vida saludable.</p> <p>Identificar y reconocer el origen de los diferentes sabores (plantas de ají, caña, mango, limón) y el sabor a (amargo, salado, dulce, ácido, picante).</p> <p>Incentivar hábitos de higiene mediante la utilización de un espacio limpio, ordenado para el consumo de los alimentos y la prevención del aseo diario. (Baño, lavado de dientes, lavado de manos antes y después de comer, correcta disposición de los desechos y un entorno escolar organizados).</p> <p>Reconocer que una alimentación saludable debe ser balanceada</p> <p>Promover la ocupación del tiempo libre en actividades dinámicas y el fomento en la práctica de un deporte sano.</p>	<p>Segundo periodo</p> <p>Segundo periodo</p> <p>Segundo y tercer periodo</p> <p>Segundo período</p> <p>Durante el año lectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Humano • Material desechable. • Papel • Revistas • Cartulina • Humanos • Colores • Cartulina • Revistas • Humanos • Papel • Cuaderno • Fotocopias • Colores • Humanos • Fotocopiadora • Tablero • colores • Humanos • Implementos deportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos elaboraran un collage de los alimentos que consume y le colocará el nombre en inglés. • Presentarán una mini cartelera donde muestre imágenes de los alimentos saludables y no saludables. • Cuadro comparativos de las ventajas y desventajas de una adecuada alimentación. • Organizará un horario especial de consumo de alimentos. • Realizará una lista de los alimentos balanceados. • Talleres sobre el cuidado corporal y la prevención de riesgos. • Ejercicios de diagramas de medición. • Ejercicios físicos, corporales y mentales.

PROYECTO EDUCATIVO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

EJES TEMÁTICOS: ESTILO DE VIDA SALUDABLE									
ÁMBITO CONCEPTUAL: HÁBITOS SALUDABLES									
COMPETENCIA				<ul style="list-style-type: none"> IDENTIFICAR HABITOS Y ESTILOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE RECONOCER RESPONSABLEMENTE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES QUE CONLLEVE HACIA UN BIENESTAR INTEGRAL FÍSICO, PSÍQUICO, INTELECTUAL, MORAL Y ESPIRITUAL. 					
GRADOS	PREGUNTA CLAVE	AREAS	COMPONENTES EN CADA AREA	REFERENTES COMUNES EN CADA ÁREA	CONCEPTOS DERIVADOS	DESEMPEÑO DEL PROGRAMA	ACCIONES GENERADORAS PARA LAS AREAS BASICAS	ACTIVIDADES PROPUESTAS	PRODUCTO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS
CUARTO Y QUINTO	<p>¿CÓMO RECONOZCO LAS CLASES DE ALIMENTOS E IMPORTANCIA DE SUS NUTRIENTES AL CONSUMIRLOS?</p> <p>¿CÓMO UTILIZAR ADECUADAMENTE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DE HIGIENE PARA EVITAR ENFERMEDADES?</p>	INGLES	Medios de comunicación y sistema simbólicos	Conoce los diferentes alimentos	<p>Clasifica los alimentos según su origen</p> <p>Clasificación y aprovechamiento de los productos alimenticios según la altitud.</p> <p>Fomenta en los estudiantes la importancia de los hábitos alimenticios que favorezcan la salud en general.</p> <p>Clasifica los alimentos según su origen y función de los nutrientes</p>	<p>Nombra y escribe algunos alimentos de consumo diario.</p> <p>Compara los diferentes alimentos según el clima de cada región.</p> <p>Mejora los hábitos alimenticios, para una vida saludable</p> <p>Consumo de alimentos teniendo en cuenta una alimentación balanceada</p>	<p>Diferencia la escritura y pronunciación de los diferentes alimentos de su consumo diario</p> <p>Elaborar maquetas resaltando los pisos térmicos y sus principales productos alimenticios.</p> <p>Analizar con los estudiantes las clases de alimentos y la importancia de adquirir hábitos alimenticios que beneficie nuestra salud.</p> <p>Estimular en los estudiantes la necesidad de tener un horario adecuado para alimentarse.</p>	<p>Escribo y pronuncio los alimentos que consumo diariamente</p>	<p>Elaborar loterías, rompecabezas, crucigramas y sopa de letras de los alimentos de consumo diario.</p> <p>Elaborar con material de reciclaje maquetas con los productos alimenticios de acuerdo a la altitud.</p> <p>Mini carteleras de las ventajas de una adecuada alimentación</p> <p>Guía de análisis del video Desnutrición en el África y compararlo con la realidad de</p>
		SOCIALES	Relaciones espaciales y	Identificar los productos	Sensibiliza a los estudiantes sobre la importancia de	Disminución en enfermedades	Expongo por medio de la		



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

			ambientales	<p>alimenticios que se cultivan en los diferentes pisos térmicos de nuestro país y que contribuyen a llevar una vida saludable.</p> <p>una buena alimentación a horas.</p> <p>Porciono la cantidad de alimentos a consumir para tener una vida saludable</p> <p>Promover la práctica del deporte y alimentación balanceada que contribuye a una vida saludable.</p>	<p>infeciosas.</p> <p>Interpreta las gráficas circulares y los aplica para realizar porciones de los alimentos</p> <p>Mejorar la práctica del buen deporte y hábitos alimenticios</p>	<p>Clasificar los alimentos que ayuden a una alimentación balanceada.</p> <p>Utiliza las unidades de masa y gráficas circulares como herramienta en sus actividades diarias</p> <p>Participar activamente en las diferentes actividades recreativas deportivas de la vida cotidiana que requieren la aplicación de habilidades y destrezas motrices.</p>	<p>maqueta los pisos térmicos y sus productos alimenticios según la altitud.</p> <p>Clasifico los alimentos teniendo en cuenta su origen y valor nutricional.</p> <p>Comprendo que el desayuno es la principal comida del día.</p> <p>Comprendo la importancia de los alimentos saludables en nuestra vida diaria para evitar enfermedades. Dialogo sobre la higiene y conservación de los alimentos en el</p>	<p>nuestro país.</p> <p>Talleres sobre el cuidado en la preparación y consumo de alimentos. (Fechas de vencimientos)</p> <p>Desarrollo de guías donde puedan representar una fracción del total.</p> <p>Adquirir autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos, ejercicios y actividades lúdicas-deportivas.</p>
		CIENCIAS NATURALES	<p>Me aproximo al conocimiento como científico natural.</p> <p>Ciencia tecnología y sociedad</p>	<p>Utilizar adecuadamente hábitos alimenticios que conlleven a un estilo de vida saludable.</p> <p>Identificar y clasificar los alimentos según su origen y función de los nutrientes</p> <p>Incentivar hábitos de una alimentación balanceada, para evitar enfermedades.</p>				



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

								consumo.	
		MATEMATICAS	Organización y clasificación de datos	Utiliza las unidades de masa para hacer las porciones de los alimentos a consumir				Mide los alimentos en unidades de masa e interpreta las gráficas circulares.	
		EDUCACIÓN FÍSICA	Relaciones con la cultura y el deporte	Desarrollar hábitos de vida sana fundamentados en la práctica del deporte la alimentación balanceada				Ejercitación de prácticas deportivas, lúdicas y de integración grupal; asumiendo liderazgo y responsabilidad para su bienestar y desarrollo.	



**PLAN OPERATIVO
PROYECTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
COLEGIO SAN JUAN DE GIRÓN SEDE B-C**

ACTIVIDAD	OBJETIVOS	FECHA	RECURSOS	RESULTADOS
<p>INGLÉS Clasifico los alimentos según su origen</p> <p>SOCIALES Reconozco los productos alimenticios según los pisos térmicos</p> <p>CIENCIAS NATURALES Clasifico los alimentos teniendo en cuenta su origen y valor nutricional.</p> <p>Comprendo que el desayuno es la principal comida del día.</p> <p>Comprendo la importancia de los alimentos saludables en nuestra vida diaria.</p> <p>Dialogo sobre la higiene en la preparación y consumo de los alimentos.</p> <p>MATEMÁTICAS Utilizo las medidas de masa en mi vida cotidiana</p> <p>EDUCACIÓN FÍSICA Comprendo que la práctica de actividades lúdicas-deportivas es fundamental para mantener un estilo de vida saludable.</p>	<p>Diferenciar y clasificar los alimentos según su origen</p> <p>Reconocer que en Colombia hay diferentes cultivos por la altitud</p> <p>Utilizar adecuadamente hábitos alimenticios que conlleven a un estilo de vida saludable.</p> <p>Reconocer que una alimentación saludable debe ser balanceada</p> <p>Identificar y reconocer el origen de los diferentes alimentos y su valor nutricional.</p> <p>Incentivar hábitos de higiene mediante la utilización de un espacio limpio, ordenado para el consumo y preparación de los alimentos.</p> <p>Reconocer que una alimentación saludable debe ser balanceada</p> <p>Promover la práctica del deporte para un buen desarrollo de vida sana.</p>	<p>Segundo periodo</p> <p>Segundo periodo</p> <p>Segundo periodo</p> <p>Segundo periodo</p> <p>Durante el año lectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Humano • Material desechable. • Papel Revistas Cartulina • Vinilos • Pinceles • Pegante • Colores • Humano • Material de reciclaje • Papel Revistas Cartulina • Vinilos Pinceles • Pegante • Colores • Humanos • Papel Cuaderno • Fotocopias • Colores • Video. • Octavos de cartulinas claras • Humanos • Fotocopiadora • Tablero • Guías • Humanos • Implementos deportivos • Cancha • Tablero • Guías 	<p>Los alumnos elaboraran loterías, rompecabezas, crucigramas y sopa de letras de los alimentos de consumo diario.</p> <p>Elaborar con material de reciclaje maquetas con los productos alimenticios de acuerdo a la altitud.</p> <p>Mini carteleras de las ventajas de una adecuada alimentación</p> <p>Guía de análisis del video Desnutrición en el África y compararlo con la realidad de nuestro país.</p> <p>Talleres sobre el cuidado en la preparación y consumo de alimentos. (Fechas de vencimientos)</p> <p>Desarrollo de guías donde puedan representar una fracción del total.</p> <p>Adquirir autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos, ejercicios y actividades lúdicas-deportivas</p>



PROYECTO TRANSVERSAL ESTRATEGIAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

OBJETIVO GENERAL: Fomentar el ejercicio de la autonomía en el estudiante para que adopten estilos de vida saludable que propicien el alcance de un bienestar integral en cada uno de sus ámbitos: familia, barrio y escuela.

EN QUE MOMENTO	OBJETIVO ESPECÍFICO	COMPETENCIAS	SABERES	FUNCIONAMIENTO COGNITIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN O ACTIVIDADES DE DESEMPEÑO
GRADO TRANSICIÓN	Formar niños y niñas como sujetos activos de derechos, con capacidades y competencias ciudadanas para construir un bienestar propio y colectivo, que posibiliten tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida.	<p>Derechos humanos: Cumplimiento al deber de respetar, proteger y hacer posible el ejercicio de las libertades de cualquier ser humano, poniendo en primer lugar a la persona y lo esencial en ella, su dignidad.</p> <p>Competencias ciudadanas: Respeto, defensa y promoción de los derechos humanos, ejerciendo la ciudadanía de manera constructiva en cuanto a la participación democrática, la convivencia y la valoración del pluralismo.</p> <p>Desarrollo humano sostenible: Promover el bienestar y la libertad sobre la base de la dignidad y la igualdad de todas las personas.</p> <p>Ética del cuidado: El cuidado como práctica para la convivencia solidaria y conservación de la vida aportando al desarrollo humano en armonía con el ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Higiene Personal: vacunas, aseo diario, odontología. Recreación, deporte y tiempo libre Alimentación: consumo diario de frutas y verduras. Loncheras: incluir frutas, alimentos nutritivos, hidratación y bajos en azúcar. Cuidado del entorno escolar y hogar. Horario de sueño y descanso. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer Identificar Nombrar Desarrollar Aplicar Practicar Participar Comprender Manejo de reglas Autonomía 	<ul style="list-style-type: none"> Lectura y reflexión de cuentos Videos alusivos a los saberes del proyecto Desarrollo de fichas de trabajo Trabajo colaborativo con padres de familia en casa Actividades físicas al aire libre en la escuela (educación física) y tiempo libre con su familia. 	<ul style="list-style-type: none"> Láminas Videos Guías de trabajo Conversatorios grupales. Cuentos ilustrados Video Beam Internet 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la importancia del aseo personal y del autocuidado. Practica y participa de ejercicios físicos y deportes de interés. Incluye en su alimentación diaria frutas, verduras e hidratación necesaria. Cuida su entorno favoreciendo la convivencia en el aula y el bienestar en su hogar. Comprende la importancia de dormir y descansar el tiempo suficiente y acorde a su edad.



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

PROYECTO EDUCATIVO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Ejes Temáticos: Estilo De Vida Saludable

Ámbito Conceptual: Hábitos Saludables

COMPETENCIA

- Identificar hábitos y estilos de alimentación saludable
- Reconocer responsablemente la promoción de hábitos saludables que conlleve hacia un bienestar integral físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

Grado	Pregunta clave	Áreas	Componente de área	Referente común de área	Conceptos derivados	Desempeños del programa	Acciones generadoras áreas básicas	Actividades propuestas	Producto actividades realizadas
PRIMERO TERCERO	A ¿Cómo reconozco las clases de alimentos e identifico los diferentes sabores?	INGLES	Medios de comunicación y sistema simbólicos	Identificar los alimentos	Identifica y diferencia los alimentos según el sabor. (amargo, salado, dulce, ácido, picante)	Nombra algunos alimentos que consume en su alimentación diaria	Identificar la escritura y pronunciación en inglés de los diferentes alimentos y sus sabores.	Clasifico los alimentos según el sabor,	Los alumnos elaboraran un collage de los alimentos que consume y le colocará el nombre en inglés.



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

PROYECTO EDUCATIVO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Ejes Temáticos: Estilo De Vida Saludable

Ámbito Conceptual: Hábitos Saludables

COMPETENCIA

➤ **Identificar hábitos y estilos de alimentación saludable**

➤ **Reconocer responsablemente la promoción de hábitos saludables que conlleve hacia un bienestar integral físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.**

Grado	Pregunta clave	Áreas	Componente de área	Referente común de área	Conceptos derivados	Desempeños del programa	Acciones generadoras áreas básicas	Actividades propuestas	Producto actividades realizadas
PRIMERO TERCERO	A ¿Cómo reconozco las clases de alimentos e identifico los diferentes sabores?	SOCIALES	Relaciones espaciales y ambientales	Identificar los alimentos saludables y no saludables de nuestra región	Fuentes u origen de los recursos Clasificación y aprovechamiento de los recursos del medio.	Compara los diferentes alimentos según el clima de cada región.	Exponer imágenes, hacer comparaciones y juegos de roles representativos	Comprende que el consumo responsable de los alimentos le garantiza bienestar personal, físico y social	Presentará una mini cartelera donde muestre imágenes de los alimentos saludables y no saludables.



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

PROYECTO EDUCATIVO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Ejes Temáticos: Estilo De Vida Saludable

Ámbito Conceptual: Hábitos Saludables

COMPETENCIA

➤ **Identificar hábitos y estilos de alimentación saludable**

➤ **Reconocer responsablemente la promoción de hábitos saludables que conlleve hacia un bienestar integral físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.**

Grado	Pregunta clave	Áreas	Componente de área	Referente común de área	Conceptos derivados	Desempeños del programa	Acciones generadoras áreas básicas	Actividades propuestas	Producto actividades realizadas
PRIMERO A TERCERO	¿Cómo reconoces o las clases de alimentos e identifico los diferentes sabores?	CIENCIAS NATURALES	Me aproximo al conocimiento como científico natural. Ciencia tecnología y sociedad	Utilizar adecuadamente hábitos alimenticios que conlleven a un estilo de vida saludable. Identificar y reconocer el origen de los diferentes sabores (plantas de ají, caña, mango, limón) y el sabor a (amargo, salado, dulce, ácido, picante).	Fomenta en los estudiantes la importancia de los hábitos alimenticios que favorezcan la salud en general. Sensibiliza a los estudiantes sobre la importancia de una buena alimentación a horas.	Mejora los hábitos alimenticios. Cambio de actitud en los estudiantes frente a una alimentación saludable. Consumo de alimentos teniendo en cuenta una alimentación balanceada	Analizar con los estudiantes las clases de alimentos y la importancia de adquirir hábitos alimenticios que beneficie nuestra salud. Estimular en los estudiantes la necesidad de tener un horario adecuado para alimentarse. Nombrar los alimentos que ayuden a una adecuada alimentación balanceada.	Clasifico los alimentos teniendo en cuenta su valor nutricional. Comprendo que el desayuno es la principal comida del día. Comprendo la importancia de los alimentos saludables en nuestra vida diaria.	Cuadro comparativos de las ventajas y desventajas de una adecuada alimentación Organizará un horario especial de consumo de alimentos Realizará una lista de los alimentos balanceados



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

PLAN DE ACCION DEL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES, ADULTOS MAS SANOS”

ACTIVIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	EVIDENCIA	RESPONSABLES	FECHA	
					INICIO	TERMINA
Socialización del proyecto	Socializar el proyecto estilos de vida saludable “Niños y adolescentes saludables, adultos más sanos	Conocimiento de las estrategias pedagógicas para el desarrollo del proyecto	Plegables. Folletos, Guías, Actas, Fotografías.	Coordinadores del proyecto		
Gestionar apoyo de entidades de salud con personal médico y paramédico	Establecer convenios interinstitucionales de apoyo	Apoyo de las entidades asociadas al proyecto	Oficios, actas	Miembros del comité	Todo el año	
Publicación de información relacionada con salud	Facilitar información a la comunidad educativa en materia de riesgos y salud	Manejo de información sobre temas tratados con la comunidad educativa	Bitácora de temas estudiados	Miembros del comité		
Diagnóstico de hábitos estilos saludables	Establecer cuáles son los hábitos y estilos de los estudiantes en el manejo de la salud	Información de base para la planeación curricular del proyecto	Documento escrito	Miembros del comite		
Elaboración y de publicación de carteleros	Mantener informada a la comunidad educativa sobre las actividades del proyecto	Cantidad de carteleros expuestas	Carteleros físicas fotos	Comité coordinador y estudiantes		



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

PLAN DE ACCION DEL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES, ADULTOS MAS SANOS”

ACTIVIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	EVIDENCIA	RESPONSABLES	FECHA	
					INICIO	TERMINA
Elaboración y de publicación de carteleros	Mantener informada a la comunidad educativa sobre las actividades del proyecto	Cantidad de carteleros expuestas	Carteleros físicos fotos	Comite coordinador y estudiantes		
Capacitación sobre hábitos y practicas saludables	Orientar a la comunidad educativa sobre los hábitos y practicas adecuadas para preservar la salud y prevenir enfermedades	Número de participantes de la conferencia	Fotos Actas Fotocopias	Comite coordinador y estudiantes		
Charlas sobre desayuno y meriendas saludables	Crear conciencia de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios	Mejora hábitos alimenticios	Suministro de alimentos saludables en la tienda escolar	Comite coordinador y estudiantes		
Campañas de hábitos de aseo personal e higiene oral	Sensibilizar al estudiante sobre la importancia del aseo y presentación personal	Cambio de actitud frente a su presentación personal	Registro fotográfico Presentación de los estudiantes	Comite coordinador y estudiantes		
Jornadas de aeróbicos	Promover un ambiente sano a través de ejercicios, gimnasia y deporte en la comunidad educativa	Cambio de actitud de la comunidad educativa frente a la práctica de ejercicio físico	Fotos videoclip	Comite coordinador y estudiantes		



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

TEMATICA PARA EL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES, ADULTOS MAS SANOS”

PLAN PARA EL GRADO SEXTO

Objetivo Especifico	Eje Temático	Contenidos	Transversalidad	Recursos	Indicador Desempeño
Consumir diariamente una alimentación balanceada para mantener un cuerpo dinámico, estético y saludable	Rueda de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Valor nutricional del grupo de los alimentos ➤ Beneficios de los alimentos según su color 	Biología	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lectura reflexiva ➤ Taller 	Reconoce el valor nutricional de los alimentos según el color
			Informática	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa de letras ➤ Plegable 	Se apoya en internet para elaborar material de proyecto estilos de vida saludable
Mantener normas de higiene diarias para estar saludables física y mentalmente y tener aceptación en el entorno social.	Cuidado del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Influencia de la educación física sobre el organismo y la salud ➤ Higiene personal 	Educación física	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charla ➤ Sección de ejercicios 	Reconoce que el ejercicio beneficia la salud
			Sociales	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conversatorio 	Valora la higiene personal como un hábito fundamental del ser humano
			Español	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Relato de historias 	



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

TEMATICA PARA EL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES, ADULTOS MAS SANOS”

PLAN PARA EL GRADO SEPTIMO

Objetivo Especifico	Eje Temático	Contenidos	Transversalidad	Recursos	Indicador Desempeño
Desarrollar rutinas de ejercicios o jornadas de deportes para mantener un buen estado	Hábitos y estilos de vida saludable en relación con la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fisiología del ejercicio y salud ➤ Sedentarismo y actividad física ➤ Inactividad física y exceso de peso 	Español	Lectura de análisis Exposición Taller	Valora las rutinas de ejercicios como un habito saludable
			Educación física	Guía de trabajo Rutinas de ejercicios	
			Matemáticas	Encuesta y tabularla	
Mantener posturas corporales correctas para evitar problemas de salud	Cuidado del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posturas escolares 	Ética y valores	Lectura reflexiva Dramatizado	Comprende el daño que causa a su cuerpo las malas posiciones corporales
			Biología	Video deformaciones por malas posturas	
			Sociales	Fotocopia de lectura: Los escolares y los hábitos posturales Taller de comprensión	
			Inglés	Diálogos Vocabularios	
Concientizar sobre la incidencia de una alimentación sana en el bienestar físico mental y emocional de los estudiantes	Alimentación equilibrada	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dieta equilibrada y saludable ➤ Trabajo y alimentación 	Informática	Folleto Plegable	Reconoce los beneficios de una alimentación equilibrada
			Religión Religión	Decálogo Cartelera	

TEMATICA PARA EL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES, ADULTOS MAS SANOS”

PLAN PARA EL GRADO OCTAVO

Objetivo Especifico	Eje Temático	Contenidos	Transversalidad	Recursos	Indicador Desempeño
Hacer chequeos médicos periódicos para mantener un control saludable, detectar situaciones de riesgo, hacer correctivos necesarios y controles adecuados	Componente peso corporal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Calcular peso ideal ➤ Tabla de estatura y peso ➤ Calcular grasa corporal 	Estadística	Peso digital	Identifica y relaciona los componentes de peso corporal con su complexión física
			Biología	Charla con personal salud	
			Inglés	Conversatorio	
Desarrollar rutinas de ejercicios o jornadas de deportes para mantener un buen estado	Relación con la actividad física		Sociales	Lecturas reflexivas	
			Español	Lecturas comprensivas Exposiciones	
			Educación física	Pruebas	
Promover campañas de hábitos saludables que conlleve al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa.	Autoestima y autonomía	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comidas chatarras ➤ Sobrepeso y riesgo de salud 	Informática	Conversatorios	
			Ética	Charlas Diálogos	



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

TEMATICA PARA EL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES, ADULTOS MAS SANOS”

PLAN PARA EL GRADO NOVENO

Objetivo Especifico	Eje Temático	Contenidos	Transversalidad	Recursos	Indicador Desempeño
Hacer chequeos médicos periódicos para mantener un control saludable, detectar situaciones de riesgo, hacer correctivos necesarios y controles adecuados	Factores de riesgo	➤ Tabaquismo	Ingles		
			Sociales		
			Español		
Desarrollar rutinas de ejercicios o jornadas de deportes para mantener un buen estado	Relación con la actividad física	➤ Drogadicción ➤ Coordinación motora	Biología		
			Educación física		
			Estadística		
Identificar la sexualidad como formas de comunicación corporal gestual y verbal	Autoestima y autonomía	➤ Sexualidad	Informática		
			Religión y ética		



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

TEMATICA PARA EL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES, ADULTOS MAS SANOS”

PLAN PARA EL GRADO DECIMO

Objetivo Especifico	Eje Temático	Contenidos	Transversalidad	Recursos	Indicador Desempeño
	Factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tabaquismo ➤ Alcoholismo ➤ Drogadicción 	Ética y valores		
			Economía		
			Química y física		
			Filosofía		
	El entorno familiar y la salud	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vida familiar y social 	Español		
			Sociales		
			Ciencias políticas		
	Ambientes agradables	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Baterías sanitarias ➤ Contaminación audiovisual ➤ Pausas activas 	Sociales		
			Informática		



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

TEMATICA PARA EL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES, ADULTOS MAS SANOS”

PLAN PARA EL GRADO DECIMO

Objetivo Especifico	Eje Temático	Contenidos	Transversalidad	Recursos	Indicador Desempeño
Evitar situaciones de riesgo que atentan contra la salud y el bienestar de una persona	Factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tabaquismo ➤ Alcoholismo ➤ Drogadicción 	Ética y valores		
			Economía		
			Química y física		
			Filosofía		
Aprovechar los espacios públicos acondicionados para actividad física	El entorno familiar y la salud	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vida familiar y social 	Español		
			Sociales		
			Ciencias políticas		
Propiciar el acondicionamiento de ambientes agradables en el entorno escolar	Ambientes agradables	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Baterías sanitarias ➤ Contaminación audiovisual ➤ Pausas activas ➤ Aire acondicionado en los salones 	Sociales		
			Informática		



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

TEMATICA PARA EL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE “NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES, ADULTOS MAS SANOS”

PLAN PARA EL GRADO DECIMO

Objetivo Especifico	Eje Temático	Contenidos	Transversalidad	Recursos	Indicador Desempeño
Evitar situaciones de riesgo que atentan contra la salud y el bienestar de una persona	Autoestima y autonomía	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manejo del estrés ➤ Dieta equilibrada 	Ética y valores		
			Economía		
			Química y física		
			Filosofía		
Aprovechar los espacios públicos acondicionados para actividad física	Salud y calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Código del buen trato ➤ Uso del tiempo libre 	Español		
			Sociales		
			Ciencias políticas		
Propiciar el acondicionamiento de ambientes agradables en el entorno escolar	Feria micro empresarial	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demostración gastronómica de comida saludable 	Sociales		
			Informática		



Colegio
SAN JUAN
DE GIRÓN

Equipo de trabajo:

Julieta Reyes docente de español

Deicy Pinto docente de español

Maria Helena Oviedo docente de informática