



PROYECTO

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

PRESENTACIÓN

El ocio, la recreación y el uso adecuado del tiempo libre son necesidades fundamentales de todos los seres humanos, que enriquecen su vida y la hacen más completa y satisfactoria, constituyen además escenarios de libertad y transformación que facilitan el disfrute, el regocijo, el descanso y un desarrollo pleno de la personalidad. La recreación, el tiempo libre y el ocio, dentro del proceso educativo, deben ser protagonistas de primer orden en generar la aparición o el perfeccionamiento de la libertad en el tiempo, esto es, el tiempo libre. Donde se propicie el acceso a las diferentes formas de cultura y disfrute, pero considerando que la finalidad es el hombre mismo y su participación efectiva y afectiva.

En tal sentido es necesario propiciar espacios de recreación y descanso útil para el buen aprovechamiento del tiempo libre, generando en los estudiantes de la Institución Educativa Giovanni Montini empatía y gusto por la realización de actividades productivas de carácter recreativo, deportivo, artístico y cultural que le permitan proyectar otros talentos y habilidades de acuerdo a sus gustos, prácticas sociales, lugares de esparcimiento visitados y actividades realizadas en su tiempo libre, entre otros; compartiendo de manera positiva con su entorno (Familia, amigos, escuela, comunidad).

Dada la importancia que dentro de la estrategia de Escuelas Saludables, se ha dado al fomento de una cultura de la salud en la escuela, a partir del fomento de

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	2 de 17

hábitos y estilos de vida saludables, se desarrolla el presente proyecto sustentando en el marco de la Promoción de la Salud.

El Sector Educativo, en su documento de trabajo "Lineamientos para la Educación en Estilos de vida saludables", publicado en 1997, desarrolla las formas y bases para la inclusión de la temática de Estilos de vida dentro del Proyecto Educativo Institucional. Se sugieren algunas actividades a realizar en coordinación con otros sectores para que estudiantes, docentes, y comunidad contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables.

Los estilos de vida saludables, retoman el concepto de Promoción de la Salud definida como la estrategia para proporcionar a los sujetos los medios necesarios para mejorar su bienestar. Es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer. Es la hora de levantarnos, la hora en que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás y la actitud que asumimos frente a los problemas. Todo esto hace que tengamos o no un estilo de vida saludable.

JUSTIFICACIÓN

La conceptualización de Estilos de Vida Saludable trasciende la intencionalidad de enseñar determinadas formas de vivir o de patrones de comportamientos culturalmente determinados que contribuyen en la promoción y protección de la salud, se trata de entenderla como el proceso permanente de aprendizaje de un estilo de vida, para garantizar el desarrollo integral de las personas y de la sociedad.

La institución educativa es un espacio donde todos los miembros de la comunidad interactúan durante periodos más o menos prolongados con sus pares, personas

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	3 de 17

mayores, como maestros, directivos, personal administrativo, entornos y otros. Por consiguiente, puede ser un espacio positivo para el desarrollo de un proyecto de estilos de vida saludable y consecuentemente para promover la formación integral como condición para el logro de mayores niveles de calidad de vida.

El generar ambientes saludables implica lograr el bienestar de los estudiantes en términos de un desarrollo humano integral, permitiendo el fortalecimiento de los factores protectores orientados a la prevención de diferentes problemáticas y sus factores asociados. La orientación educativa busca asegurar un pleno desarrollo, como personas, proporcionando habilidades para la vida, fortaleciendo los factores protectores y reduciendo los factores de riesgo a lo largo del ciclo vital.

La actividad física, la recreación, el deporte en todas sus manifestaciones y la capacitación en temas de salud son necesidades para la conservación de la salud de nuestra comunidad. Todos estos elementos dinamizan y potencializan el desarrollo de múltiples habilidades, valores y competencias que tienen una estrecha relación con la salud y con el desarrollo integral de toda persona ya que por sus contenidos y múltiples estrategias de aplicación, incide en la calidad de vida de quienes la practican de manera regular adoptándola como hábito de vida saludable.

MARCO CONCEPTUAL

¿Cómo mejorar la capacidad de auto cuidado de los miembros de la Institución Educativa Giovanni Montini a través de estrategias que fomenten el mejoramiento de estilos de vida saludable?

CALIDAD DE VIDA

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	4 de 17

Definir calidad de vida es difícil o mejor impreciso por la dificultad para concretarlo como una parte o un todo. Neugarten (1974) expresaba que la satisfacción de vida contiene: la satisfacción en las actividades diarias, el significado de la vida individual y colectivo, haciéndose responsable de la misma; la percepción de logro de metas de vida, la autoimagen y la actitud hacia la vida. Sin embargo, para San Martín y Pastor (1988) es la respuesta a una interrelación de estímulos a nivel individual y social en un ambiente total. En síntesis, dicen ellos, es un ejercicio de los valores sociales.

Conjugando las dos definiciones anteriores y lo objetivo - subjetivo con lo individual y colectivo, la definición de calidad de vida podría sintetizarse en la conceptualización multidimensional que hace la psicóloga Rocío Fernández Ballesteros, en la cual globaliza la participación de factores personales y socio ambientales para alcanzar una satisfacción de necesidades que origine calidad de vida y por consiguiente desarrollo.

Entre los factores personales, la autora incluye la salud, el ocio, las relaciones sociales, las habilidades funcionales y la satisfacción de necesidades. Entre los segundos las condiciones económicas, servicios de salud y sociales, calidad del ambiente, factores culturales y apoyo social. Unos y otros, por su naturaleza física, social o ideológica, determinan estilos de vida individuales y colectivos.

ESTILOS DE VIDA

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico (Bibeau y col 1985).

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido. En lo social, según las formas y

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	5 de 17

estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico, pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se definen como Estilos de Vida Saludables.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefiero llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÀREA	G.A.
		PÀGINA	6 de 17

desajustes biopsicosociales - espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser: tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción; mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad; mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender; brindar afecto y mantener la integración social y familiar; tener satisfacción con la vida; promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación; capacidad de auto cuidado; seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes; ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio; comunicación y participación a nivel familiar y social; accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros; seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social convencido de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

HACIA UNA ÉTICA DEL CUIDADO

Teniendo en cuenta estos marcos anteriores en los cuales se sustenta la promoción de estilos de vida saludables, es fundamental incluir un abordaje que permitiera articular tanto el enfoque de los derechos humanos como el del desarrollo humano sostenible y los aspectos multidimensional, diacrónico y contextual del ser humano. Para ello, se aborda la Ética del Cuidado, la cual enfatiza la importancia del contexto, la interdependencia, las relaciones y la responsabilidad concreta hacia las personas. Esta ética parte de considerar las representaciones sociales de las personas, de sus vivencias y experiencias vividas

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÀREA	G.A.
		PÀGINA	7 de 17

en la cotidianidad, lo cual significa tener presente el dialogo, la escucha y el lenguaje.

De acuerdo con Carol Gilligan, la ética del cuidado reivindica la importancia de tener en cuenta la diversidad, el contexto y la particularidad, esta concepción de la moral se preocupa por la actividad de dar cuidado, centra el desarrollo moral en torno al entendimiento de la responsabilidad y las relaciones.

El cuidado de si, de los otros y de lo otro, se asume como una práctica democrática y como una manifestación de la ciudadanía activa y del ejercicio de los derechos humanos, en tanto busca el respeto, protección y ejercicio de las libertades y de la dignidad del ser humano. Además, el cuidado como práctica para la convivencia solidaria, permite conservar la vida y el ambiente, aportando a un desarrollo humano en armonía con el ambiente.

Por último, para Nel Noddings, el papel fundamental de la escuela es el de cuidar y formar para el cuidado, lo que implica que no solamente se debe vivir la experiencia de cuidar sino también de ser cuidado, lo que requiere que en las instituciones educativas se dispongan escenarios democráticos de aprendizajes y para el cuidado, de tal forma que la comunidad educativa pueda cuidar y ser cuidada entre sus integrantes y de esta manera adoptar estilos de vida saludables que abarquen el cuidado del cuerpo, de la mente y de las relaciones sociales, aportando al fomento de una sana convivencia y a la construcción de ciudadanía y fortalecimiento de la democracia.

Los hábitos de vida influyen fuertemente en nuestra salud y aunque sabemos que son difíciles de modificar, es necesario hacer un alto para revisar que conductas pueden estar perjudicando nuestra salud. Son los hábitos de vida poco sanos como fumar, beber en exceso, una alimentación inadecuada, el sedentarismo, el

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	8 de 17

estrés mal manejado, entre otros, factores modificables los que nos llevan a enfermar, algunas veces con consecuencias bastante graves.

¿Qué es estilo de vida saludable?

Es la manera en que las personas evitan la exposición a factores nocivos que representan riesgos para la salud. Estos comportamientos son determinantes en la salud física y mental de los individuos. Se ha demostrado que un tercio de las enfermedades que se presentan en el mundo se pueden prevenir con cambios de comportamientos.

¿Por qué las personas deben mantenerse en buenas condiciones de salud tanto física como mental?

Porque esto proporciona bienestar tanto en su trabajo como en su vida cotidiana. Lo más importante de mantener buena salud y un acondicionamiento físico, es evitar graves enfermedades.

Los comportamientos son difíciles de cambiar, sin embargo, a menos que los mismos se modifiquen, los riesgos de enfermedades evitables continuaran ocasionando muertes prematuras.

Entre otros, los comportamientos que más influyen negativamente en el estado de salud mental y física son:

Alimentación inadecuada.

Hábito de fumar.

Beber licor.

Manejo del estrés en el trabajo y la vida cotidiana.

Inadecuada higiene personal.

Actividad sexual poco sana.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	9 de 17

Adicciones.

Tipos de adicciones:

Químicas: alcoholismo, tabaquismo y farmacodependencia.

Patologías alimentarias: trastornos nutricionales como bulimia y anorexia.

Ludopatía: adicciones al juego, loterías, apuestas, etc.

Sexópata: adicción al sexo.

Relaciones dependientes.

Relaciones compulsivas.

Comportamientos que más influyen sobre la salud

Los comportamientos que tienen una incidencia directa en la salud, muchas costumbres, por simples que parezcan, son las responsables de adquirir o de evitar enfermedades.

1. Lavarse las manos antes de comer.
2. Lavarse los dientes después de cada comida.
3. Consumo de dieta balanceada ajustada a las necesidades personales.
4. Realizar ejercicio como recreación.

Los comportamientos inadecuados son los que llevan a las personas a enfermar. Por ejemplo una persona que tiene el hábito de fumar se está exponiendo voluntariamente a enfermar, así mismo la que consume alimentos ricos en grasas o azúcar o la que no maneja adecuadamente el estrés. El comportamiento también influye en la posibilidad de sanar. Si una persona se ocupa de su bienestar buscará mejorar sus hábitos, y tratará de adoptar conductas saludables.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	10 de 17

Según la FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations, (Organización de las naciones unidas para la alimentación y agricultura.); para la prevalencia de enfermedades no transmisibles relacionadas con dietas inadecuadas y estilos de vida poco sanos, van en aumento en muchos países, debido al aumento de la prosperidad y a la urbanización.

Veamos como de una manera sencilla podemos entorpecer la salud:

Consumiendo dietas ricas en energía y grasa especialmente saturadas, con un mejor contenido de fibras y con carbohidratos complejos o refinados, sal y alto consumo de licor.

Prefiriendo los medios de transporte y previniendo el sedentarismo evitando el gasto de energía y como no fuera suficiente, consumiendo tabaco y sometándose a situaciones de estrés.

Estos y otros factores Hacen que haya prevalencia de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, osteoporosis, algunos tipos de cáncer. Y problemas dentales a causa de los hábitos no saludables.

Los hábitos son difíciles de modificar, pero es necesario para procurar buena salud.

Evitar el tabaco: Porque es un comportamiento peligroso para el fumador y para quienes reciben el humo, aunque no fumen, produce enfermedades cardiacas y pulmonares que pueden ser graves.

Evitar el consumo excesivo de alcohol:

El alcohol es un toxico que puede ocasionarle problemas en el hígado, trastornos estomacales, daño en las células cerebrales y problemas cardiacos, entre otros. Además, puede derivar problemas en lo familiar y laboral.

Evitar las adicciones:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	11 de 17

Evitar drogas psicoactivas que pueden producir dependencia, daño en las células cerebrales, trastornos cardiacos, entre otros. Abuso de medicinas y la automedicación también suelen ser hábitos perjudiciales para la salud. Si observa que tiene problemas de adicción, busque ayuda profesional.

Controlar su peso:

Con una buena dieta mantiene su peso adecuado con su talla, le permite sentirse mejor física y mentalmente.

Procurar una dieta balanceada:

Controlar el estrés del trabajo:

Hacer ejercicio

Revisar su estado de salud:

MARCO LEGAL

La constitución nacional en su artículo 49 dice “Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y de la comunidad.

Necesidad básica del ser humano: la asamblea general de las naciones unidas declaró en 1980 que para el hombre “después de la nutrición, salud, educación, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad fundamental para su desarrollo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	12 de 17

Individual y social: La declaración americana de los derechos y deberes del hombre Artículo 15 menciona que: toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico.

La constitución política de Colombia en su título II. “De los derechos, las garantías y los deberes”; Capítulo II, “De los derechos sociales, económicos y culturales”. Artículo 44 “Son derechos fundamentales de los NIÑOS Y JÓVENES: La vida, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”.

Asamblea General de las Naciones Unidas (...) (Artículo 31) 1ro “Los Estados reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas apropiadas para su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes. 2do...Respetarán y promoverán el derecho del niño a participar libremente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento...”

Igualmente, la ley 181 de enero 18 de 1995 fomenta la creación de espacios que facilitan la actividad física, el deporte y la recreación como hábitos de salud y mejoramiento de la vida y bienestar social, especialmente en los sectores más organizados.

La carta política no solo se limita a garantizar la recreación como derecho fundamental de los niños y jóvenes, en el mismo título II, dedica un artículo especial estatuirlo como derecho fundamental de todas las personas, sin distingo alguno; al tiempo que compromete al Estado a fomentar esta actividad, responsabilizarlo por su fomento y tal como lo establece el artículo 52.”Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentara estas

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÀREA	G.A.
		PÀGINA	13 de 17

actividades e inspeccionara las organizaciones deportivas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.”

Por su parte la organización mundial de la salud en su 3ª sesión del 17 de abril de 2004 convoca al desarrollo de una estrategia global de dieta, ejercicio y actividad física como parte de una estrategia de prevención y control de enfermedades, no transmisibles en el mundo.

Existen pues las suficientes fuentes legales que evidencian la necesidad de promover programas que incluyan la creación de hábitos de vida saludable y busquen el beneficio a nivel de la salud y contribuyan al bienestar de la comunidad.

Ley 715 de 2001: Reforma la Ley 60 de 1993. Establece la Distribución de competencias y recursos del sector. Al municipio corresponde planear y desarrollar programas que fomenten el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física.

Documento CONPES 91. Objetivos del Milenio: Fomentar una sociedad mundial para el desarrollo. Considerando la relación entre promoción de la salud y el desarrollo local humano y social sostenible. Prevención y Control en el Consumo de tabaco

Resolución 07559, junio de 1984 Ministerios de Salud. Por medio se crea el Consejo Nacional de cigarrillo y Salud.

Decreto ley 30 de enero 31 de 1986” Estatuto Nacional de Estupefacientes” Ministerio de Gobierno y Justicia y Salud.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	14 de 17

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Integrar esfuerzos para construir una institución educativa a partir del sentido del aprendizaje colectivo, de los valores democráticos y del respeto por la vida; mejorando así las condiciones de trabajo, educación, salud, recreación, deporte y cultura, estableciendo una relación armónica con el medio ambiente físico y natural, que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida, bajo una relación equilibrada entre cobertura y calidad de los servicios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover la actividad física, recreativa y saludable.
- Promover entornos saludables y actividades de prevención, control y vigilancia de los factores de riesgo sanitarios del ambiente.
- Asegurar un pleno desarrollo como personas, proporcionando habilidades para la vida, fortaleciendo los factores protectores y reduciendo los factores de riesgo a lo largo del ciclo vital.
- Generar ambientes saludables implica lograr el bienestar de los estudiantes en términos de un desarrollo humano integral, permitiendo el fortalecimiento de los factores protectores orientados a la prevención de diferentes problemáticas y sus factores asociados.
- Desarrollar habilidades y hábitos de vida saludable a nivel personal y comunitario, a través de la información y la educación, promoviendo un mayor control de la comunidad educativa sobre su propia salud y sobre el ambiente.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	15 de 17

- Establecer y fomentar un programa de comunicación y divulgación de hábitos de alimentación saludables, además de buenas prácticas en el manejo de los alimentos dirigido a estudiantes, padres de familia y comunidad en general.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Comunidad de la Institución Educativa Rural Giovanni Montini de la vereda Colombia (Kilómetro 41), del Municipio de Manizales. Comprende Estudiantes, Padres de Familia y docentes.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

1. Talleres teórico-prácticos que pretenden fortalecer el trabajo en grupo, la adquisición de vida saludable y hábitos de cuidado que ponen en evidencia la necesidad de acompañar de forma dinámica, variada y conceptual el reconocimiento del Proyecto de hábitos de Vida Saludables.
2. El aspecto teórico pretende sentar las bases científicas o saberes específicos de los temas fundamentales y necesarios para sensibilizar en hábitos de vida saludable.
3. La actividad práctica facilitará a través del juego, el arte, el deporte, la recreación, el taller lúdico, la participación, la socialización, la imaginación y la creatividad el apropiarse de los fundamentos teóricos, creando conciencia de la importancia de adquirir y vivenciar buenas prácticas de vida saludable.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	16 de 17

4. Se implementarán acciones de formación de la comunidad educativa en divulgación de hábitos de alimentación saludables a través de guías alimentarias.
5. Talleres participativos con el componente de promoción y prevención dentro del Plan de Salud Pública, a cargo del Puesto de Salud de la vereda, dirigido a estudiantes en primera instancia, y a padres de familia.
6. Se organizarán campañas con mensajes de hábitos y prácticas de alimentación saludable en carteleras, a través de folletos, boletines, realizado por docentes y estudiantes.
7. Se implementarán guías alimentarias en los planes de estudio que correspondan y obedeciendo a la transversalización requerida.

RESULTADOS ESPERADOS

- Al finalizar el primer semestre se habrá facilitado la participación deportiva, y la práctica deportiva a través de actividades que mejoran y refuerzan estilos de vida saludables.
- Finalizando el primer semestre los estudiantes mostrarán mejores capacidades operativas mentales y físicas, la tolerancia y el disfrute mediante actividades deportivas y recreativas.
- Durante las actividades del segundo semestre los estudiantes de la institución educativa participarán de actividades de exploración, creatividad artística y cultural. Así mismo, mostrarán mejor sentido de pertenencia y rescate de valores a través de diferentes actividades planeadas por la institución.

ACTIVIDADES A REALIZAR Y CRONOGRAMA GENERAL

Las actividades a realizar, así como el cronograma general de actividades, están enmarcadas dentro del modelo pedagógico Escuela Nueva, fundamental para el

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL GIOVANNI MONTINI Vereda Colombia Km 41 EJES PEDAGÓGICOS PARA EL DESARROLLO HUMANO	CÓDIGO	GA-DOC -
		ÁREA	G.A.
		PÁGINA	17 de 17

reconocimiento de su contexto social, el desarrollo de la comunidad y de estilos de vida acordes con sus necesidades. Este cronograma se construye anualmente y se encuentra como archivo anexo denominado Plan Operativo Anual.

RECURSOS

Humanos: docentes, directivos y comunidad educativa.

Económicos:

Materiales: Video grabadora, grabadora, televisor, computador, video beam, papelería, ley general de educación.

Espacios físicos: aula máxima, salones de clase, casa de la cultura, aula de sistemas. Parque y escenarios deportivos de la vereda Colombia, Kilómetro 41.

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El Eje Pedagógico para el desarrollo Humano Estilos de Vida Saludable y los docentes que pertenecen a la mesa de trabajo de estilos de vida saludable, tendrán actividades de compromiso que se evaluarán periódicamente en reuniones del proyecto para determinar avances y ajustes.