



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INEM “JOSÉ CELESTINO MUTIS”

ARMENIA – QUINDÍO
Nit 800171497-1 DANE 163001001325

1. PROYECTO ESCOLAR	Proyecto “Hábitos y Estilos de Vida Saludable” HEVS
2. DOCENTES RESPONSABLES	DIEGO LEON CARVAJAL, ALVARO EFRAIN TELLEZ SEPULVEDA, MARIA LIDA MARULANDA, MARTHA LUCIA GIRALDO.
3. COORDINADOR PROYECTO	DIEGO LEON CARVAJAL
4. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	<p>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 para infantiles y adolescentes.</p> <p>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.</p> <p>Es así como en la I.E INEM José Celestino Mutis se hace necesario desarrollar un proyecto, que promueva en la comunidad educativa y en todas las etapas de su vida, la adopción de hábitos que contribuyan a crear estilos de vida saludables como son: alimentación balanceada, actividad física, hábitos de higiene, prevención del consumo de tabaco y sustancias psicoactivas (lícitas e ilícitas), manejo del stress, fortalecimiento de la autoestima, entre otros.</p>
5. SITUACIÓN PROBLÉMICA	<p>En el quehacer educativo de la institución Educativa se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de presentación personal, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de la Institución por la salud de los educandos exigen 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 social de los niños niñas y adolescentes.</p> <p>Actualmente se ha detectado un aumento en los índices de obesidad y sobrepeso en la población colombiana en edad escolar, estos trastornos se encuentran asociados a la inactividad física y a la mala alimentación. La reducción de la actividad física y el aumento exagerado de tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver TV, jugar video juegos, y navegar por internet han acelerado el incremento de la malnutrición (exceso o déficit), consumo de sustancias psicoactivas y baja autoestima, en la población escolar. Cabe resaltar que los medios de comunicación son en gran medida los responsables de la obesidad infantil, ya que promueven el consumo de alimentos con alto contenido energético.</p>
6. OBJETIVOS	<p>Objetivo General:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contribuir a la formación y apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, con la participación de la comunidad educativa. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar a la comunidad educativa de la necesidad de conocer hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida, e informar sobre los riesgos del marketing comercial. • Diseñar y desarrollar estrategias dirigidas a la comunidad educativa para el mejoramiento de hábitos y estilos de vida saludable.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INEM “JOSÉ CELESTINO MUTIS”

ARMENIA – QUINDÍO
Nit 800171497-1 DANE 163001001325

	<ul style="list-style-type: none"> • Apropiar y evidenciar en la comunidad educativa la participación en programas que fomenten prácticas saludables. • 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. • Elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC, para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del Proyecto.
7. POBLACIÓN BENEFICIARIA	<p>La población beneficiaria está conformada por padres de familia, estudiantes, docentes, directivos docentes y personal administrativo que integran la I.E José Celestino Mutis.</p>
8. MARCO DE REFERENCIA	<p>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, enriquecido 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.</p> <p>Los estilos de vida se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa (1986) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud." La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945). En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.</p> <p>Ley 1355 de 2009, por la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.</p>

9. METODOLOGÍA	Participación activa centrada en el enfoque de aprendizajes sociales y contextualizados en la realidad de nuestros estudiantes, docentes, administrativos y padres de familia, sus viviendas, su ambiente natural, social y cultural, en relación con el manejo de alimentación, la nutrición, la higiene y la salud en un contexto del cuidado medio ambiente y sus recursos naturales.
10. METAS E INDICADORES	METAS 2024 <ul style="list-style-type: none">• Durante el 2024, el 100% de los estudiantes de la I.E INEM José Celestino Mutis participará en las actividades propuestas en el proyecto.• Se realizara un diagnostico corporal al 100% de los estudiantes de la institución. • Al finalizar el 2024, el 80% de los estudiantes de la I.E INEM José Celestino Mutis sensibilizaremos frente a la participación del uso adecuado del tiempo libre cultivo de una vida sana. • Realizaremos 2 salidas a parques naturales (docentes)• Una charla de nutrición y vida sana (docentes y administrativos)• Juegos inter clases (estudiantes)• 2 Feria recreo deportiva (estudiantes)• Una actividad de yoga (docentes y administrativa)•



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INEM “JOSÉ CELESTINO MUTIS”

ARMENIA – QUINDÍO
Nit 800171497-1 DANE 163001001325

11. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

La evaluación y el seguimiento del proyecto se hará a través de:

- Número de estudiantes participantes en las actividades del año.
- Número de estudiantes, docentes, administrativos y padres de familia que participantes en las actividades propuestas.
- Alcance de metas.

12. CRONOGRAMA Y ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	DOCENTE ENCARGADO	FECHA
Caminata (finca Boquia) a docentes	Todos los docentes del área	19 de enero 2024
Feria de la recreación y el deporte	Todos los docentes del área	31 de mayo de 2024
Inter clases Bachillerato	Diego Leon Carvajal Maria Lida Marulanda	2 de abril hasta el 31 de mayo
Inter clases primaria	Alvaro Efrain Tellez	Marzo de 2024
Festival de la cometa	Todos los docentes del área	Agosto
Charla “nutrición y alimentación sana” para los docentes	Todos los docentes del área	Julio
Sección terapéutica de Yoga para docentes	Todos los docentes del área	septiembre

13. IMPACTO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none">• Los estudiantes se empoderaron de las actividades propuestas, socializaron, compartieron, etc.• Toda la comunidad educativa participó de las actividades realizadas.• Mantener un ambiente institucional agradable, motivado y activo.
14. APOYOS Y ALIANZAS	IMDERA, UNIQUINDIO.
15. RECURSOS Y PRESUPUESTO	Sala de conferencias, video beam, sonido, espacios deportivos, material de recreación.