



Plan Hábitos de Vida Saludable

Encargada
María Alejandra La Paz

2018

Introducción

El presente “Plan de Hábitos de Vida Saludable (HVS)” nace como respuesta a una necesidad de orientar y encauzar la temática en los niños, niñas y adolescentes dando cumplimiento a la normativa vigente, establecida en los llamados “Otros Indicadores de Calidad Educativa”.

Los Otros Indicadores de Calidad Educativa se enmarcan en el Sistema Nacional de Aseguramiento de la Calidad de la Educación. La creación de este sistema se establece en la “Ley General de Educación”, promulgada el año 2009, y en la ley que instituye el “Sistema Nacional de Aseguramiento de la Calidad de la Educación Parvularia, Básica y Media y su fiscalización”, promulgada el año 2011. Este marco normativo introduce una nueva institucionalidad que aborda el problema de la calidad educativa desde una perspectiva sistémica y busca un equilibrio entre la autonomía de los sostenedores, la entrega de apoyo y la exigencia de rendición de cuentas.

Entre los Otros Indicadores de Calidad Educativa se encuentra el de “Hábitos de Vida Saludable”, el cual se refiere a la influencia del establecimiento sobre los hábitos de sus estudiantes relacionados con la alimentación saludable, vida activa y autocuidado, para lo cual considera la opinión y las actitudes que estos tienen respecto de la importancia de la vida sana, y su percepción sobre el grado en que el establecimiento promueve estos hábitos.

Fundamentación

Debido a la influencia que tiene el entorno en la formación de hábitos, y al hecho de que un niño promedio asiste al menos doce años de su vida a un establecimiento educacional, la escuela surge como un espacio clave para la adquisición y consolidación de hábitos de vida saludable. El desarrollo temprano de un estilo de vida saludable contribuye, en términos generales, al desarrollo de una buena salud física y mental, a la adquisición de habilidades sociales y al proceso de enseñanza-aprendizaje.

En este sentido, los niños y jóvenes son especialmente vulnerables, lo que hace que sea esencial promover tempranamente el desarrollo de hábitos de autocuidado que les permitan preocuparse de sí mismos y contar con los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para actuar asertivamente ante situaciones de riesgo o para evitar exponerse a ellas.

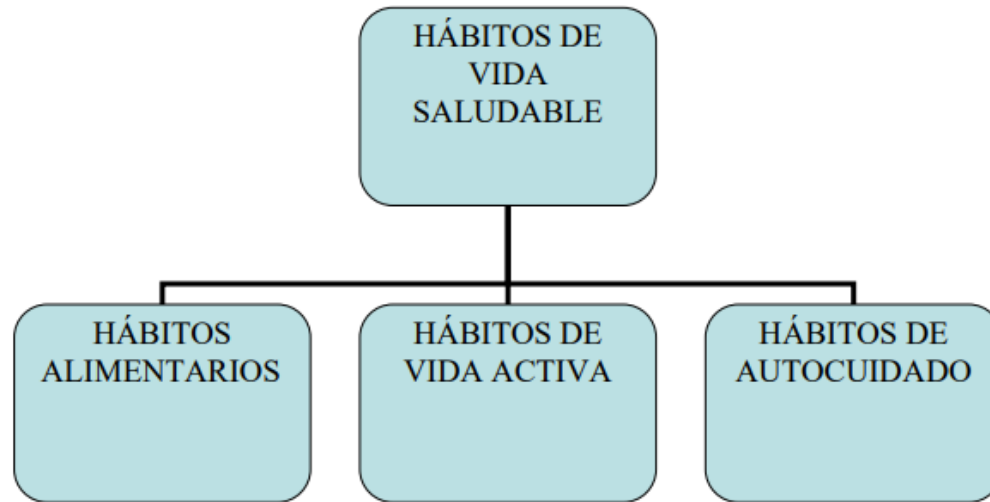
Fundamentación

Por otra parte, un estilo de vida saludable beneficia el aprendizaje y el rendimiento académico por diversas razones. Primero, la práctica de actividad física y una alimentación balanceada mejora la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, ya que incrementa su aptitud para resolver tareas difíciles, la concentración y la memoria, y disminuye la eventual ansiedad y estrés ante las evaluaciones. Segundo, los estudiantes saludables faltan menos a clases, lo que favorece la continuidad académica y previene vacíos que podrían obstaculizar el aprendizaje. Y tercero, los estudiantes que hacen actividad física de manera regular, se alimentan adecuadamente y no incurrir en conductas de riesgo, suelen tener una disciplina que favorece el desempeño académico.

Finalmente, el desarrollo de hábitos de vida saludable es importante para las personas no solo por las consecuencias que tienen en su etapa escolar, sino también porque influyen en su vida adulta. Un niño que desarrolla buenos hábitos alimenticios, de vida activa y de autocuidado aumenta sus probabilidades de ser en el futuro una persona sana, que se preocupa por su salud, se ejercita, pone atención a sus necesidades y se protege.

(Extracto Documento Orientaciones Otros Indicadores de Calidad – Agencia Calidad de la Educación).

Conceptualización



Hábito Alimentario	Se refiere a la promoción de los hábitos de alimentación sana, y a los patrones de conducta y actitudes relacionadas con la alimentación saludable.
Hábitos de Vida Activa	Se refiere a la promoción de la Actividad física, entendida como toda acción motriz que implica el uso de nuestra musculatura para mover el cuerpo y demanda un gasto energético, que ayuda de manera significativa a mejorar la preservación de la salud, y por tanto, del bienestar biopsicosocial.
Hábitos de Autocuidado	Se refiere a una serie de actividades intencionadas que realizan las personas para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto es una conducta que realiza la persona para sí mismo, es considerado parte del estilo de vida de una persona, entendido como patrones de conducta que refleja la forma de interactuar, esto se adquiere a lo largo de la vida

Objetivo Plan HVS

OBJ General: Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los miembros de la comunidad educativa del Colegio San Andrés, a través de prácticas de inculquen estilos de vida saludable, del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

- Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y ambientes saludables.
- Educar sobre los factores de riesgos asociados a la salud, a través de guías, charlas y/o talleres sobre alimentación, deporte y autocuidado.
- Practicar periódicamente actividades de autocuidado en pro de la salud.
- Promover Prácticas que apunten al cuidado del Medio Ambiente.

Vinculación PEI-SELLOS-Plan de HVS

Para dar respuesta a las necesidades de nuestros estudiantes se han planificado siete actividades para el año escolar 2018.

Sellos	Actividades
Establecimiento con una fuerte identidad institucional.	<ul style="list-style-type: none">• Brigada de reciclaje.• Charlas socioambientales y contenedores.• Educación Nutricional: charlas estudiantes y apoderados.
Educación orientada hacia la formación valórica de los estudiantes.	<ul style="list-style-type: none">• Colaciones saludables.
Establecimiento que desarrolla una sana convivencia escolar.	<ul style="list-style-type: none">• Recreos activos.• Talleres Deportivos y artísticos.
Compromiso de todos los actores institucionales con el proceso de enseñanza aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none">• Feria de alimentos saludables.• Charla hábitos saludables e higiene personal.

Acción N°1	Brigada de Reciclaje.			
Descripción	Constituir equipo de estudiantes para la creación de Brigada Ecológica. Se instruirá frente a actividades y responsabilidades, tales como la adquisición de basureros de reciclaje, cuidados medio ambientales y limpieza del entorno. Realizando campañas mensuales, promoviendo la consciencia del cuidado del medio ambiente a todos los cada integrante de nuestro establecimiento. La brigada tendrá a cargo un diario mural, el cual utilizará para aportar con información a la comunidad educativa acerca del reciclaje.			
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y ambientes saludables. • Promover Prácticas que apunten al cuidado del Medio Ambiente. 			
Fecha	Inicio	7 de mayo 2018	Termino	Noviembre 2018
Responsables	Encargada Plan Hábitos de Vida Saludable – Alumnos brigada.			
Recursos	Material de Oficina – Multicopiado – contenedores.			
Financiamiento	- SEP.			
Medios de Verificación	<ul style="list-style-type: none"> - Registro Audiovisual. - Publicación Página Web. 			

Acción N°2	Colaciones Saludables a través de minuta 1° a 8° Básico			
Descripción	Trabajar con estudiantes en clases de Educación Física el concepto de colación saludable, sus beneficios y aportes para una vida sana, invitando a los demás docentes a promover el consumo de alimentos saludables dentro del establecimiento. Junto a esto se hará entrega de manera formal a cada estudiante una minuta elaborada por Nutricionista.			
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y hábitos saludables. • Promover y concientizar a la comunidad respecto de los beneficios que conlleva la ingesta de alimentos saludables y al cuidado de la salud. • Educar sobre los factores de riesgos asociados a la salud, a través de guías, charlas y/o talleres sobre alimentación, deporte y autocuidado. 			
Fecha	Inicio	5 marzo	Termino	Noviembre 2018
Actividad	Entrega de Minutas	2 de mayo	Elaboración de panel de alimentos	mayo
Responsables	Encargada Plan Hábitos de Vida Saludable – Profesores Educación física – Profesores de Ciencia.			
Recursos	Material de Oficina – Multicopiado – Insumos Implementación Taller.			
Financiamiento	- SEP.			
Medios de Verificación	<ul style="list-style-type: none"> - Registro Audiovisual. - Publicación Página Web. 			

Acción N°3	Charla de Educación Nutricional – estudiantes y apoderados.			
Descripción	Buscando sensibilizar a los estudiantes y apoderados respecto de la ingesta de la sana alimentación que deben consumir los niños en etapa escolar, los beneficios y aportes que una buena alimentación trae al desempeño académico y a la salud en general. Orientando a una adecuada selección de los alimentos.			
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y hábitos saludables. • Educar sobre factores de riesgo asociados a la salud y el autocuidado. 			
Fecha	inicio	16 de abril	termino	23 de abril
Responsables	Encargada Plan Hábitos de Vida Saludable.			
Recursos	Material de Oficina – Multicopiado – Contratación personal externo.			
Financiamiento	- SEP.			
Medios de Verificación	<ul style="list-style-type: none"> - Registro fotográfico. - Publicación Página Web. - Asistencia de apoderados. 			

Acción N°4	Charlas Socioambientales			
Descripción	En conjunto con la ONG Limpiando inconsciencias se brindara una serie de charlas orientadas a promover y educar respecto de los cuidados hacia el medio ambiente y nuestra responsabilidad como principales actores, en el cuidado y responsabilidad socioambiental. Dirigida a estudiantes, docentes y auxiliares.			
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y ambientes saludables. • promover practicas que apunten a promover cuidados del medio ambiente. 			
Fecha	Inicio	mayo 2018	Termino	noviembre 2018
Responsables	Encargada Plan Hábitos de Vida Saludable – docentes – auxiliares.			
Recursos	Material de Oficina – Multicopiado.			
Financiamiento	- SEP.			
Medios de Verificación	<ul style="list-style-type: none"> - Registro Audiovisual. - Publicación Página Web. 			

Acción N°5	Recreos activos proyecto EFI UPLA			
Descripción	<p>Implementar talleres de recreos y pausas activas durante el tiempo de descanso de los estudiantes. Promoviendo la practica de la vida activa y saludable, así como también sus beneficios para nuestra salud. Utilizando los recreos como instancia para la actividad física, guiada por monitores (practicantes) de la Universidad de Playa Ancha, con la finalidad estimular la adhesión a la actividad física de los estudiantes impactando en la mejora de sus ambientes de aprendizaje y hábitos saludables.</p>			
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y ambientes saludables. • Practicar periódicamente actividades de autocuidado en pro de la salud. 			
Fecha	Inicio	mayo	Termino	Diciembre
Responsables	Encargada Plan Hábitos de Vida Saludable – Monitores UPLA			
Recursos	Materiales EFI – instalación de pantalla – equipo audio			
Financiamiento	- SEP.			
Medios de Verificación	<ul style="list-style-type: none"> - Registro Audiovisual. - Publicación Página Web. 			

Acción N°6	Charla hábitos saludables e higiene personal			
Descripción	Transmitir y educar a los estudiantes de segundo ciclo en temas del cuidado e higiene personal, enfatizando en los hábitos saludable como forma de prevenir diversas enfermedades.			
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y ambientes saludables. • Educar sobre los factores de riesgos asociados a la salud, a través de guías, charlas y/o talleres sobre alimentación, deporte y autocuidado. 			
Fecha	Inicio	Agosto 2018		
Responsables	Encargada Plan Hábitos de Vida Saludable – Profesional de la salud.			
Recursos	Material de Oficina – Multicopiado – Contratación Personal Externo.			
Financiamiento	- SEP.			
Medios de Verificación	<ul style="list-style-type: none"> - Registro Audiovisual. - Publicación Página Web. 			

Acción N°7	Talleres Deportivos 2018.			
Descripción	Esta acción consiste en la realización de 10 Talleres deportivos de modalidad mixta, dividido en sub ciclos. El propósito de estos talleres es promover la actividad física y la vinculación de los estudiantes con prácticas y hábitos de vida saludable en torno a la actividad física y el deporte. Los talleres finalizan en noviembre con una gran Gala Deportiva donde los estudiantes son reconocido por sus logros y avances durante este año 2018 en el área deportiva.			
Objetivo	Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y ambientes saludables.			
Fecha	Inicio	Abril	Termino	Noviembre
Responsables	Encargada Plan Hábitos de Vida Saludable – Profesores Monitores Talleres.			
Recursos	Material Deportivo – Horas Contrato Docentes Monitores Talleres – Impresiones – Trofeos – Premios – Transporte – Alimentación – Viáticos.			
Financiamiento	- SEP.			
Medios de Verificación	<ul style="list-style-type: none"> - Listado Talleres Extra Programáticos 2018. - Registro Audiovisual. - Publicación Página Web. 			

Acción N°8	Feria de alimentos saludables.
Descripción	Actividad en conjunto con apoderados y estudiantes, orientada a contribuir al consumo de alimentos saludables y sustentables, exhibiendo a través de una muestra gastronómica, variadas alternativas y formas de alimentación saludable. Será una muestra con carácter de taller, en la cual se podrá degustar, elaborar y aprender mas sobre la importancia de una buena alimentación.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y ambientes saludables. • Practicar periódicamente actividades de autocuidado en pro de la salud.
fecha	Octubre (Día Mundial de la alimentación 16 de octubre)
Responsables	Encargada Plan Hábitos de Vida Saludable – CGP- ONG
Recursos	Insumos
Financiamiento	- SEP.
Medios de Verificación	<ul style="list-style-type: none"> - Registro Audiovisual. - Publicación Página Web.