



Plan/Programa Hábitos de vida saludable

Alejandra La Paz

2022

Descripción del Plan /Programa

En respuesta a las necesidades que surgen de la encuesta de intereses aplicada a los estudiantes del Colegio San Andrés en relación al plan hábitos de vida saludable. Y considerando también los resultados del último mapa nutricional Junaeb. El cual arroja que el 54% de los estudiantes a nivel nacional presentan obesidad total, con mayor prevalencia en niños que en las niñas, y un 2,6% de desnutrición, cifra que está asociada también a un incremento en talla baja en última encuesta.

Es importante tener en consideración los datos anteriormente mencionados, y correlacionarlos con los efectos que ha generado la pandemia a nivel psicológico y emocional en nuestros estudiantes.

Y en respuesta a lo anteriormente mencionado se presentan a continuación las acciones a desarrollarse durante el año 2022 en relación a los tres ejes de cobertura del plan: Vida Activa, Alimentación y Autocuidado.

Finalmente, destacar que 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 de alimentación, de vida activa y de autocuidado aumenta sus probabilidades de ser en el futuro una persona sana, responsable y consciente, que se preocupa por su salud, se ejercita, y pone atención a sus necesidades de protección.

(Junaeb 2021) Informe mapa nutricional 2020 Chile.

Objetivo Plan/Programa

Promover en nuestra comunidad educativa conductas y estilos de vida saludable, que favorezcan el bienestar físico, mental y emocional de los y las estudiantes. Enfatizando en el alfabetismo físico y los beneficios de mantenerse activos y activas, junto con fortalecer y concientizar la alimentación saludable como un agente preventivo de enfermedades por defit o excesos alimenticios.

Generar conciencia y respeto del cuidado del entorno y propiciar espacios saludables para el bienestar físico, psicológico y emocional.

Planificación Anual

Acción N°1	Recreos activos			
Descripción	Ofrecer a los estudiantes de primero a octavo básico variadas actividades que pueden realizar durante su tiempo libre, con colaboración con estudiantes de cursos mayores, en la cual puedan desenvolverse acorde a sus intereses. Llevando una vida mas activa y saludable.			
Objetivo	Promover la practica de variadas actividades de recreación y esparcimiento durante los recreos, generando dinamismo y movilidad en el tiempo de descanso, junto con ofrecer un ambiente saludable de interacción y socialización a través de la actividad física.			
Fecha	Inicio	Abril 2022	Termino	Diciembre 2022
Responsables	Encargada Plan Vida Saludable, Inspectoría, profesores de Ed. Física.			
Recursos	Materiales de Educación Física, taca tacas, parlante.			
Financiamiento				
Medios de Verificación	Encuesta de satisfacción a estudiantes (formulario google) antes de salir de vacaciones de invierno y al termino del año escolar. Registro fotográfico.			

Acción N°2	Charlas y talleres de educación Nutricional			
Descripción	Ofrecer a los estudiantes de primero a octavo básico, y apoderados del colegio San Andrés, un ciclo de charla/taller con nutricionista orientada a la educación y promoción de alimentación saludable, como prevención de conductas y enfermedades asociadas a desordenes y malos hábitos en la alimentación. La actividad estará dirigida a todos los niveles desde pre básica a 8vo básico, en asignatura de Ed. Física.			
Objetivo	Promover a través de charla/ taller con nutricionista la educación de hábitos alimenticios saludable enfocados en la promoción de la salud. Abordando temáticas como, educación alimentaria, TCA (trastornos de conductas alimenticias), y prevención de enfermedades asociadas a malos hábitos.			
Fecha	Inicio	junio	Termino	Agosto
Responsables	Encargada Plan Vida Saludable, profesores de Ed. Física.			
Recursos	Profesional de Nutrición Fotocopias Resma de hojas			
Financiamiento	SEP			
Medios de Verificación	Encuesta de satisfacción a estudiantes y apoderados al finalizar cada charla. Registro fotográfico.			

Acción N°3	Charlas medioambientales			
Descripción	Intervención a través de charla/taller por parte de fundación Limpiando Inconciencias, promoviendo una cultura de respeto medioambiental y cuidado del entorno. Dirigido a estudiantes de primero a octavo básico.			
Objetivo	Promover la educación y conciencia del cuidado medioambiental a través de charla/ taller con fundación Limpiando Inconciencias.			
Fecha	Inicio	septiembre	Termino	
Responsables	Encargada Plan Vida Saludable, Profesoras de Ciencias.			
Recursos	Fotocopias Resma de hojas			
Financiamiento	SEP			
Medios de Verificación	Encuesta de satisfacción a estudiantes (formulario Google) Registro fotográfico.			

Acción N°4	Brigada ecológica y medioambiental			
Descripción	Reestablecer brigada ecológica y ambiental con finalidad de generar conciencia en el cuidado medioambiental. Dirigido a estudiantes de prebásica y básica.			
Objetivo	Trabajar en colaboración con estudiantes del taller Medioambiental del colegio en el restablecimiento de la Brigada ecológica, con la finalidad de generar espacios de colaboración en torno al cuidado medioambiental, promoviendo el reciclaje en el establecimientos y practicas sustentables.			
Fecha	Inicio	mayo	Termino	diciembre
Responsables	Encargada Plan Vida Saludable, profesora Taller medioambiental, profesora taller Explora.			
Recursos	Fotocopias Resma de hojas Contenedores de reciclaje			
Financiamiento	SEP			
Medios de Verificación	Encuesta de satisfacción a estudiantes (formulario Google) Registro fotográfico.			