



Plan de Vida Saludable



2022 - 2023

“Amar, en adelante será todo mí vivir”

(Sierva de Dios Madre Bernarda Morin)

Introducción

La escuela San José considera que la vida saludable de los estudiantes es uno de los indicadores que se deben promover a través de diferentes acciones, es por ello que proponemos realizar un plan que oriente las prácticas de la comunidad escolar para mejorar la salud y bienestar de todos y todas.

Entendemos por vida saludable; aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

En el plan de vida saludable debe considerar las siguientes dimensiones:

- Hábitos alimenticios: considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes hacia la alimentación. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.
- Hábitos de vida activa: considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes hacia un estilo de vida activo. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.
- Hábitos de autocuidado: considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes ante la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.

¿Por qué son importantes los hábitos de vida saludable?

En el último tiempo, se ha observado el incremento en el número de estudiantes y personas mayores que sufren de enfermedades crónicas provocadas por los malos hábitos alimentarios, sedentarismo, abuso de drogas, estrés y la violencia que amenaza la salud y el bienestar.

Ante estos cambios, se hace indispensable el favorecer conductas orientadas hacia estilos de vida y ambientes saludables; la prevención de factores y condiciones de riesgo y la promoción de aquellos factores que protegen la salud.

Este plan, conduce a la comunidad educativa, a desarrollar conocimientos, habilidades, destrezas y responsabilidades en el cuidado de la salud personal, familiar y comunitaria, teniendo como objetivos mejorar los hábitos alimentarios en los alumnos y sus familias, impulsar el desarrollo de la actividad física y de una adecuada salud mental.

Para nuestra escuela, es una prioridad crear comportamientos respecto de la salud personal y el entorno, estimular la integración transversal de contenidos de salud en el currículo escolar.

Objetivo General:

Este plan pretende ayudar a los estudiantes, a mantener un cuerpo sano, fortalecer las defensas, estimular los buenos hábitos y modificar estilos de vida sedentarios, ya que es la infancia donde se adoptan los patrones que van a guiar las conductas futuras de nuestros estudiantes.

Objetivos específicos:

- Promover y generar hábitos saludables en la comunidad educativa.
- Conocer, utilizar y apreciar el propio cuerpo para desarrollar capacidades y hábitos de cuidado y salud corporal que propicien un clima individual, social sano y saludable.

Definiciones:

Salud:

La salud física es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones

Bienestar:

El bienestar físico se da cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones está menoscabado; el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.

El bienestar mental según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales.

Autocuidado:

El autocuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo. Aquí nos encargamos de la salud puesto que la actividad física es vital para nuestro bienestar corporal, que además contribuye a desahogarnos y a liberar el estrés.

El autocuidado mental es dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental.

Metodología:

La metodología de trabajo será que durante todo el año se realizaran actividades enfocadas en estos ámbitos de vida saludable que involucran a toda la comunidad.

- Quintos y sextos presentan en su jornada como taller JEC el taller de vida saludable
- Recreos activos
- Semana de hábitos de vida saludable
- Corrida familiar
- Promoción de la colación saludable
- Talleres extraprogramáticos
- Campeonatos de fútbol
- Capsulas educativas
- Encuestas semestrales sobre hábitos alimenticios

Descripción de las actividades

Este plan contempla variadas actividades tales como:

1.-Taller JEC:

Se incluye una asignatura llamada: hábitos de vida saludable, enfocada en distintos ámbitos de la vida, como cuidado personal, los hábitos de alimenticios, hábitos de higiene, entre otros. Esta asignatura se realiza sólo una vez al semestre de manera alternada en los cursos 5° y 6° básicos.

Los estudiantes comprenden distintas áreas del cuidado de sus hábitos de higiene, la importancia del agua en nuestro cuerpo, efectos nocivos de las drogas y alcohol, el ocio y entretenimiento y la importancia del sueño, a través de la explicación y el trabajo de actividades en sala.

2.-Recreos activos:

Durante el periodo de recreos un profesor especialista en zumba kids agrupa a estudiantes de 1 ciclo y 2 ciclo para realizar un baile entretenido en un sector de la escuela, para que el estudiante pueda expresar a través del movimiento, entusiasmo, motivación felicidad, compañerismo y realizar deporte para así intervenir en su quehacer escolar.

3.-Semana de los hábitos de vida saludable:

A términos del primer semestre se agrupan estudiantes de kínder a 8°vo básico, en donde el profesor selecciona a los estudiantes que expondrán y prepararán las exposiciones de temas como, por ejemplo: la importancia del sueño, la hidratación y los peligros de las energéticas, drogas y alcohol y la alimentación saludable.

Los estudiantes exponen durante recreo, los demás se acercan a escuchar los comentarios que realizan sus compañeros entregando algún obsequio en relación con el tema hablado.

4.-Corrida familiar:

En el mes de octubre la escuela realiza una corrida familiar en donde participan la mayoría de los estudiantes de la escuela, esta actividad se realiza fuera del establecimiento (calle El Roble 661) el sábado a las 10:00 de la mañana hasta aproximadamente las 12:00 hrs.

Participan Profesores, estudiantes y apoderados de nuestra escuela, así se continúa fortaleciendo la alianza familia - escuela.

En esta corrida familiar se destaca la participación de toda la comunidad escolar la motivación es fomentar el amor en familia, la gratitud y gloria en llegar a la meta gracias a su esfuerzo y perseverancia.

5.-Promoción de la colación saludable:

Durante el año a los estudiantes de kínder a octavo básico se le entrega una imagen con imán en donde se les recomienda una colación saludable de lunes a viernes para que las familias de nuestra escuela lo tengan presente y sigan con el cuidado de la alimentación de sus hijos/as. Con esto se pretende mejorar la alimentación y con ello mejorar la salud de nuestros estudiantes, reducir los índices de obesidad y otras enfermedades asociadas.

6.-Talleres extraprogramáticos:

La escuela desde el mes de abril cuenta con talleres extraprogramáticos, así fortalecemos el desarrollo a nivel físico y mental, considerando al estudiante en todas sus facetas para avanzar hacia un desarrollo integral de los niños, niñas y jóvenes.

Además, nuestra escuela cuenta con talleres de:

- Fútbol
- Teatro
- Danza

7.-Campeonatos de fútbol:

La escuela realiza distintas actividades recreativas deportivas, los campeonatos de fútbol en el mes de la providencia, campeonato de fútbol a nivel inter escolar de los cursos kínder, primero, segundo básico.

- Tercero, cuarto, quinto básico
- Sexto, séptimo y octavo básico

Fortalecer el cuidado de la salud el espíritu deportivo, compañerismo y la perseverancia para cumplir un objetivo, promoviendo un trato respetuoso entre los estudiantes.

8.-Cápsulas educativas:

Los profesores de educación física demuestran y crean cápsulas educativas para apoyar en el fortalecimiento del cuidado de la vida saludable. Estas consisten en pequeños videos con recomendaciones de ejercicios y tipos de alimentación.

9.-Encuestas semestrales sobre hábitos alimenticios

Los estudiantes responden encuestas para de esta manera tener conocimiento de los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes en sus hogares.

Cronograma de actividades

Taller J.E.C "VIDA SALUDABLE"	Marzo-Diciembre
Talleres extraprogramáticos	Abril-Noviembre
Cápsulas educativas	Mayo-Noviembre
Encuesta semestral sobre hábitos alimenticios	Mayo-Agosto
Semana de hábitos de vida saludable	Junio
Promoción de la colación saludable	Junio-Diciembre
Recreos activos	Mayo-Julio
Campeonatos de fútbol	Agosto-Noviembre
Corrida familiar	Octubre
Recreos activos	Agosto-Noviembre