



PRESENTACION

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO	Colegio Betania
NOMBRE CORPORACION	Corporación Colegio Betania
DIRECCION	Claudio Vicuña # 01150
COMUNA	Temuco
PROVINCIA	Cautín
REGION	La Araucanía
CORREO ELECTRONICO	colegiobetania@gmail.cl
TELEFONO	452329718
DIRECCION WEB	www.colegiobetania.cl
ROL BASE DE DATOS	20096-4
DEPENDENCIA	Particular Subvencionado
NIVEL DE ENSEÑANZA	Pre – básica y Enseñanza Básica Completa
MATRICULA	256 estudiantes

Justificación

En la actualidad, la educación para la salud se ha convertido en un desafío no solo de los centros de asistenciales, sino que los establecimientos educacionales toman un rol de relevancia en el proceso. La OMS asegura que llevar una dieta saludable a lo largo de la vida aporta en la prevención de la malnutrición en todas sus formas, puesto que en una sociedad con aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y los estilos de vida han dado espacio a un cambio de hábitos alimentarios que no son del todo beneficiosos. Según la misma organización, Chile es el país con mayor índice de obesidad en Latinoamérica, esto debido principalmente a una alimentación errónea y altos niveles de sedentarismo. Los datos son concluyentes y la necesidad urgente, pues la salud y la calidad de vida de las personas puede mejorar con planes de educación, que se orienten a una reeducación de malos hábitos en el ámbito de la nutrición y la actividad física. Por lo anterior el ministerio de salud implementa **Ley "Súper 8"** (Ley N° 20.606) la que a partir del 27 de junio de 2016, los alimentos envasados deben contener el rótulo que advierte a los usuarios sobre los altos niveles de azúcares, calorías, sodio y grasas saturadas. ... Mejorar la oferta y disponibilidad de alimentos en los establecimientos educacionales

Es en este contexto el instalar un plan de gestión de hábitos de vida saludable en un ambiente educacional contribuye un lugar estratégico, donde es posible potenciar y estructurar las buenas prácticas de nuestros estudiantes, se pueden coordinar, integrar e implementar intervenciones de promoción de la salud y búsquedas para lograr mejorar las condiciones de vida de los estudiantes .



Plantear diferentes líneas de actuación, acciones que respondan a nuevas demandas de la realidad educativa llevándolo al contexto socio-familiar de los estudiantes. Debido a que el colegio junto con la familia, es uno de los sistemas más poderosos para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos. De ahí la importancia de incorporar acciones de promoción de la salud en el sistema.

Todos los objetivos de mejora nos involucran a todos como actores educativos. Por ello, es deseable que los docentes, padres, apoderados y los alumnos puedan ser partícipes para lograr mejoras en la salud y calidad de vida.



OBJETIVOS DEL PLAN

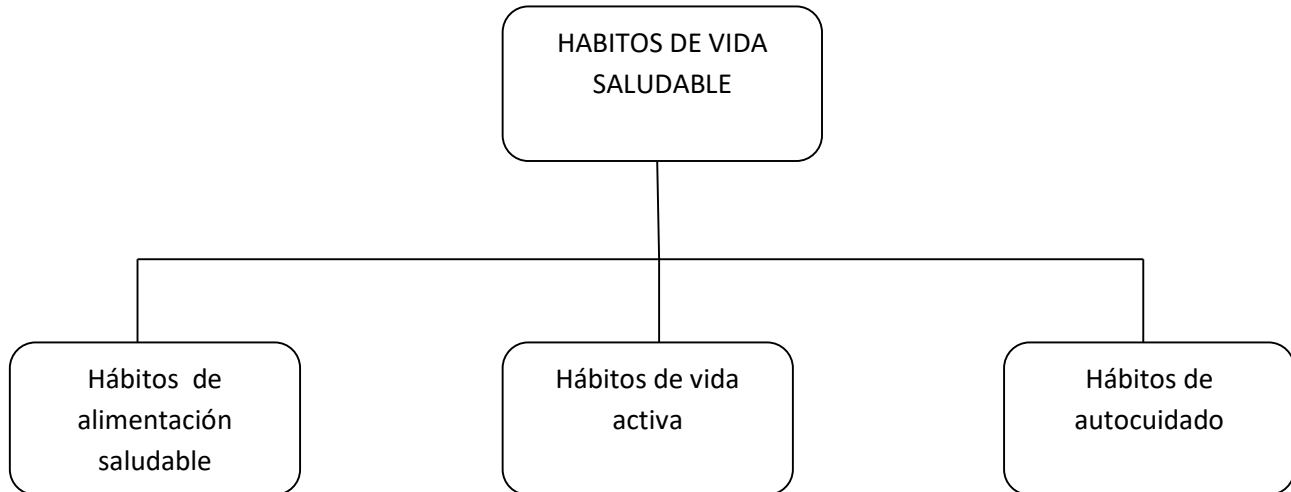
OBJETIVOS GENERALES:

Promover e instaurar prácticas de alimentación y estilos de vida saludables, que ayuden a estudiantes y sus familias a mejorar su calidad de vida, de esta forma al incluir a toda la comunidad educativa se podrán lograr cambios en sus hábitos de vida saludable más significativos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1.- Realizar actividades que promuevan la sana alimentación, actividad física y autocuidado, generando instancias de difusión y promoción de vida saludable dentro del establecimiento entre los integrantes de la comunidad educativa .
- 2.- Generar instancias de realización de actividades relacionadas con actividad física, alimentación saludable y autocuidado.
- 3.- Integrar dentro de la dieta de alumnos y alumnas, alimentos poco consumidos que aportan nutrientes necesarios para su desarrollo
- 4.- Generar estrategias en donde se vinculen las distintas asignaturas al plan de vida saludable

Conceptos involucrados



Hábitos de alimentación saludable: Las enfermedades que tenemos los chilenos tienen directa relación con la mala nutrición. Cabe destacar que la mayoría de la población se encuentra afectada principalmente por enfermedades asociadas a la ingesta excesiva de alimento: Enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, hipertensión, obesidad.

Existen también las enfermedades provocadas por déficit de ciertos alimentos como la desnutrición, anemia y osteoporosis. A eso le sumamos las enfermedades de trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia.

Todas estas enfermedades están asociadas con la calidad de nuestra alimentación, desde etapas tempranas de la vida, todo esto si cuidamos nuestra alimentación se podría revertir, por esto la preocupación debe tenerse desde el momento en que el niño o niña nace y debe perdurar durante toda su vida, manteniendo estilos de vida saludable.



Hábitos de vida activa Actividad física es 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.

La importancia de la actividad física es fundamental, y a que permite que los niños puedan crecer sanos, tener huesos y músculos fuertes, gastar energías, realizar ejercicios cada vez más complejos, desarrollar más control y confianza con el propio cuerpo y así ser más hábiles, entre otros.

La evidencia demuestra que la práctica periódica de ejercicio físico es una condicionante de calidad de vida y por tanto de salud y de bienestar, un continuo y sistemático programa de prevención a través del ejercicio físico es lo más adecuado como método de prevención de enfermedades.

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.

Dentro de los factores de autocuidado podemos ver acciones que mantienen nuestra salud, tales como hábitos de higiene personal, horas de sueño adecuada , fortalecimiento de los intereses y habilidades , ocio activo entre otras.

METODOLOGIA GENERAL DE TRABAJO

- 1.- Utilización de ficheros como mecanismo de difusión
- 2.- Talleres con alumnos sobre alimentación y hábitos de vida saludable.
- 3.- Talleres para padres sobre alimentación saludable.
- 4.- Desarrollo de talleres deportivos para estudiantes



PROGRAMACION PLAN DE VIDA SALUDABLE MENSUAL

1.- Nombre y descripción acción	Charla de alimentación saludable para estudiantes. La actividad se realiza taller deportivo, y consiste en una charla que motiva la alimentación saludable e incluye la elaboración de jugos con frutas y alimentos naturales.
Fechas	Marzo –abril
Responsable	Profesora de educación física
Recursos de implementación	<ul style="list-style-type: none">- Donaciones saludables de los estudiantes (frutas , lácteos , frutos secos, etc.)- Licuadora para realizar jugos y batidos de fruta.- Tríptico informativo
TIC`S	
Planes colaboradores	
Medios de verificación	Registro libro de clases Productos elaborados trípticos y afiches

2.-Nombre y descripción acción	Generar cambio de colación para alumnos de pre básica y primer ciclo, generando una minuta semanal. <ul style="list-style-type: none">- Lunes : Fruta o verduras- Martes : Cereal o frutos secos- Miércoles : Lácteos- Jueves : pan con agregado- Viernes : Libre, con mínimo de sellos.
Fechas	13 de marzo
Responsable	Cada profesor jefe
Recursos de implementación	Minuta
TIC`S	Data
Planes colaboradores	
Medios de verificación	<ul style="list-style-type: none">- Firma compromiso



3.-Nombre y descripción acción	Mediciones antropométricas desde pre básica hasta 8vo año básico Masa y talla para determinar IMC. Para según resultado derivar a los estudiantes con los profesionales asociados.
Fechas	Marzo y Noviembre
Responsable	Profesora educación física
Recursos de implementación	Huíncha de medir fija Balanza
TIC`S	Computador
Planes colaboradores	
Medios de verificación	<ul style="list-style-type: none">- Registro libro de clases- Ficha de resultados

4.-Nombre y descripción acción	Celebración día de la actividad física
Fechas	5 Abril
Responsable	Profesora de educación física
Recursos de implementación	Materiales deportivos
TIC`S	
Planes colaboradores	Convivencia escolar
Medios de verificación	Registro libro de clases

5.-Nombre y descripción acción	Implementación de patio activo <ul style="list-style-type: none">- Pintar actividades motrices en el suelo
Fechas	Marzo - Junio
Responsable	Sostenedor gestiona realización
Recursos de implementación	Pintura
TIC`S	
Planes colaboradores	Convivencia escolar
Medios de verificación	<ul style="list-style-type: none">- Encuesta a estudiantes- Fotografías



6.-Nombre y descripción acción	Charla y taller de alimentación saludable para padres Se les entregara a los apoderados información y herramientas que mejoren los hábitos alimenticios de sus hijas e hijos.
Fechas	Primera reunión agosto
Responsable	Nutricionista
Recursos de implementación	<ul style="list-style-type: none">- Trípticos- Comedor del colegio- Snack saludables
TIC`S	Data
Planes colaboradores	
Medios de verificación	<ul style="list-style-type: none">- Encuesta de satisfacción al término de la charla.- Fotografías- Lista de asistencia

7.-Nombre y descripción acción	Taller de auto cuidado para todos los estudiantes en horario de orientación <ul style="list-style-type: none">- Se explicara en que consiste el atocuidado , se entregara material asociado y se realizara actividad de apoyo
Fechas	Agosto
Responsable	Psicóloga del establecimiento Profesores jefe
Recursos de implementación	Trípticos Material necesario para actividad planificada
TIC`S	Computador
Planes colaboradores	
Medios de verificación	Libro de clases



8.-Nombre y descripción acción	Fichero saludable : Los estudiantes escogerán un grupo de alimemos saludables o tipos de ejercicios y realizaran afiches con sus beneficios , los que serán expuestos en el fichero de cada curso
Fechas	Agosto
Responsable	Cada profesor jefe
Recursos de implementación	Computadores Block de dibujo Lápiz grafito Lápices de colores
TIC`S	
Planes colaboradores	Convivencia escolar
Medios de verificación	Ficheros del colegio Registro libro de clases

9.-Nombre y descripción acción	Día del buzo :Toda la comunidad educativa podrán venir con buzo realizaran actividades lúdicas compartiendo una colación saludable o realizando stand saludables
Fechas	Ultimo viernes de agosto
Responsable	Profesora educación física Profesores de jefes.
Recursos de implementación	Comunicación Donación saludable
TIC`S	
Planes colaboradores	
Medios de verificación	comunicación

10.-Nombre y descripción acción	Fichero de autocuidado: En cada fichero se establecerán pautas de auto cuidado necesarios para mantener una buena salud
Fechas	Primera semana de septiembre
Responsable	Profesora de educación física
Recursos de implementación	Recursos de papelería
TIC`S	
Planes colaboradores	
Medios de verificación	Ficheros del colegio



11.-Nombre y descripción acción	Realizar un stand de alimentos saludables en actividades de fiestas patrias, dando una alternativa más sana a la comunidad educativa.
Fechas	Semana de actividades fiestas patrias
Responsable	Profesores sin curso
Recursos de implementación	<ul style="list-style-type: none">- Snack saludables- Frutas- Lacteos- Frutos secos
TIC`S	
Planes colaboradores	
Medios de verificación	Aplicación de encuesta

12.-Nombre y descripción acción	Realizar caminata saludable en donde participe toda la comunidad escolar en promoción de la vida activa
Fechas	Última semana de octubre , dependiendo de las condiciones climáticas
Responsable	Coordinación : Profesora de educación física Encargados : Todos los profesores
Recursos de implementación	Snack saludable
TIC`S	
Planes colaboradores	Convivencia escolar
Medios de verificación	Comunicación Encuesta



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Act.	M	A	M	J	JL	A	S	O	N
1	X	X							
2	X								
3	X								X
4		X							
5	X			X					
6						X			
7						X			
8						X			
9						X			
10							X		
11							X		
12								X	

MEDIOS DE EVALUACION DE LAS ACTIVIDADES

1. Aplicación de encuestas a la comunidad escolar
2. Lista de asistencia o participación.
3. Registro libro de clases

WEBGRAFIA

- www.minsal.cl
- www.mineduc.cl
- www.eligevvirsano.cl