



Plan de Vida Saludable

2024

Introducción

El colegio Golden Hind School es consciente que la vida saludable de los y las estudiantes es uno de los indicadores que se deben ser promovidos a través de diferentes acciones concretas, por esto 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, relaciones interpersonales, 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.

La importancia de tener hábitos de vida saludables.

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 nuestro colegio, 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, es de tal importancia que es uno de nuestros sellos educativos, el cual busca promover estos hábitos en nuestro alumnado.

Objetivo General:

Este plan pretende ayudar a los y las 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 y nuestras estudiantes.

Objetivos específicos:

- ✚ Promover y generar hábitos saludables en la comunidad educativa.
- ✚ Promover espacios seguros para la práctica deportiva.
- ✚ 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 realizarán actividades enfocadas en estos ámbitos de vida saludable que involucran a toda la comunidad.

- Desde 3° a 8° básico se implementa el taller deportivo en jornada JEC
- Promover el juego durante los recreos
- Semana de hábitos de vida saludable
- Día de la actividad física 06 de abril
- Promoción de la colación saludable
- Taller extraprogramático de balonmano 6° - 7° y 8°
- Taller extraprogramático de balonmano 4° y 5°
- Taller extraprogramático de fútbol 3° - 4° - 5° y 6°
- Taller de psicomotricidad para NT1 y NT2
- Alianza de trabajo con IND
- Alianza estratégica con Chile Polonia Deportes
- Sportday (parque san juan)
- Capsulas educativas, sobre higiene, alimentación y actividad física.
- Participación en actividades deportivas extraescolar.
- Medición de IMC de 1° a 8° básico
- Encuestas semestrales sobre hábitos alimenticios y actividad física

Descripción de las actividades

Este plan contempla variadas actividades tales como:

1.-Talleres deportivos JEC:

Se incluye una asignatura llamada: Taller deportivo, enfocada en distintas disciplinas tanto predeportivas como deportivas, a su vez considerando también ámbitos de la vida, como cuidado personal, los hábitos de alimenticios, hábitos de higiene, entre otros. Esta asignatura se realiza durante todo el año de 3° a 8° básico.

Los estudiantes comprenden distintas áreas de la actividad física, el ejercicio y los deportes, se promueven sus hábitos de higiene, la importancia del agua en nuestro cuerpo. Desarrollan habilidades sociales, formación deportiva y conciencia sobre el cuerpo y su cuidado.

2.-Recreos de juegos :

Durante el periodo de recreos los docentes asignados organizan actividades que inviten al estudiantado a participar de experiencias donde se pueda expresar a través del movimiento, entusiasmo, recreación, motivación, felicidad, compañerismo y realizar deporte para así intervenir en su quehacer escolar.

3.-Semana de los hábitos de vida saludable:

Durante el segundo semestre se agrupan estudiantes de kínder a 8°vo básico, en donde los docentes invitan a los estudiantes que expondrán y prepararán las exposiciones de temas como, por ejemplo: reciclaje, la importancia de la higiene, 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 un mensaje de conciencia sobre las conductas actuales que van en desmedro de la salud.

4.-Promoción de la colación saludable:

Durante el año a los estudiantes de kínder a octavo básico se le entrega una colación saludable por parte del establecimiento 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 este complemento se pretende mejorar la alimentación y con ello mejorar la salud de nuestros y nuestras estudiantes, reducir los índices de obesidad y otras enfermedades asociadas.

5.-Talleres extraprogramáticos:

El colegio 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:

- Balonmano 4°- 5° - 6°- 7° y 8°
- Fútbol 3°- 4° -5° y 6°
- Psicomotricidad NT1 y NT2

6.-Sportday

La escuela realiza una presentación para la comunidad por medio de sus estudiantes quienes son capaces de demostrar el desarrollo de habilidades, artísticas, motrices, deportivas, gimnásticas, rítmicas, entre otras por medio de una actividad institucional denominada sportday.

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

7.-Cápsulas educativas:

Los profesores de educación física demuestran, seleccionan 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.

8.-Participacion en actividades extraescolares

Nuestro colegio participara de manera activa en aquellas actividades donde se promocióne la actividad física, el ejercicio, deporte, recreación y la cultura. Por medio de las invitaciones de nuestras redes de apoyo y otras comunidades educativas o de índole deportiva.

9.-Medicion de IMC 1° a 8°

Conocer la realidad de nuestros y nuestras estudiantes es de vital importancia a la hora de concientizar y brindar los apoyos necesarios a quienes lo necesitan, orientándolos a la adquisición de hábitos de vida saludable y conociendo su propio estado de salud, es por ello que durante las clases de educación física y salud, se realizaran controles del índice de masa corporal, el uso de estos datos son referentes para acciones que vayan en beneficio de nuestros estudiantes.

10.-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, la recolección de datos nos permite tomar decisiones sobre que temáticas debemos abordar y cual es el conocimiento sobre los hábitos saludables de nuestra comunidad.

Cronograma de actividades

| | |
|---|-------------------|
| Talleres deportivos JEC | Marzo-Diciembre |
| Talleres extraprogramáticos | Abril-Noviembre |
| Sportday | Octubre |
| Cápsulas educativas | Marzo-Noviembre |
| Encuesta semestral sobre hábitos alimenticios | Agosto |
| Semana de hábitos de vida saludable | Octubre |
| Promoción de la colación saludable | Marzo -Diciembre |
| recreos activos | abril-diciembre |
| Medición IMC | Abril |
| Participación actividades extraprogramáticas | Marzo - diciembre |