



# **PLAN DE VIDA SALUDABLE**

Carla Labrín Díaz Encargada del Plan

**2 0 2 2**



## PLAN VIDA SALUDABLE

### INTRODUCCIÓN:

Con la Pandemia, hemos observado un sin número factores tanto positivos como negativos en los aspectos físicos y socioemocionales, es relevante revisar la página Curriculum Nacional:

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Estandares-e-indicadores-de-calidad/Indicadores-de-Desarrollo-Personal-y-Social/90157:Habitos-de-vida-saludable>

donde nos señala que: “El indicador de hábitos de vida saludable evalúa las actitudes y conductas auto declaradas de los estudiantes en relación a la vida saludable y sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos beneficiosos para la salud.

Se consideran 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.

El desarrollo temprano de un estilo de vida propicio para la salud contribuye, en términos generales, al desarrollo de una buena calidad de vida física y mental, así como a la adquisición de las habilidades sociales necesarias para la convivencia diaria y la vida en sociedad. Asimismo, previene el consumo de tabaco, alcohol y drogas antes de los 18 años, período donde los jóvenes se encuentran en pleno proceso de desarrollo.

¿Qué hacen los establecimientos para promover los hábitos de vida saludable?

- Crean conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, de una vida activa y de mantener buenos hábitos del sueño.
- Profundizan los contenidos curriculares relacionados con la mantención de una vida saludable.
- Incentivan el consumo de agua.

- Ofrecen facilidades para la actividad física.
- Destinan tiempo significativo de la clase de Educación Física y Salud al acondicionamiento físico de todos los estudiantes.
- Educan tempranamente y con el ejemplo a los estudiantes sobre los riesgos del consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- Desarrollan en los estudiantes habilidades que servirán como factores protectores.

Ofrecen programas de prevención específicos de consumo de tabaco, alcohol y drogas para los estudiantes, y apoyan a aquellos que presentan consumo problemático”

**FUNDAMENTACIÓN DEL PLAN:**

Nuestro Establecimiento Colegio Boston de Villa Alemana, propone desarrollar habilidades y actitudes en el cuidado de la salud como prevención, en la Comunidad Escolar. A continuación, se detalla el Plan de Vida Saludable, el cual se trabajará en conjunto con los Docentes de Educación básica y media, además de Convivencia Escolar con Mónica Morales.

**OBJETIVO GENERAL:**

1.- Estimular y desarrollar actividades de vida saludable con la comunidad educativa.

**PLAN DE ACCIÓN 2022 SEGÚN CONTEXTO SANITARIO:**

<b>Estrategias</b>	<b>Encargado</b>	<b>Fecha</b>	<b>Dirigido a</b>
Diario mural y virtual colegio	Carla Labrín	Marzo a diciembre 2022	Toda la comunidad escolar
Videos Saludables	Carla Labrín Mónica Morales	Marzo a diciembre 2022	Toda la comunidad escolar
Bienvenida a la comunidad escolar	Carla Labrín Mónica Morales	Marzo 2022	Toda la comunidad escolar
Día mundial del agua	Carla Labrín Mónica Morales	Marzo 2022	Toda la comunidad escolar
Concurso de Pintura y Narrativa “Vida saludable”	Carla Labrín	Abril, mayo 2022	Toda la comunidad escolar
Formación hábitos de vida saludable mediante minuta de colaciones	Carla Labrín Mónica Morales	Marzo a diciembre 2022	Toda la comunidad escolar

Carla Labrín Díaz

Encargada de Plan de Vida Saludable

