



PLAN VIDA SALUDABLE

1. INTRODUCCIÓN:

Con la Pandemia, hemos observado un sin número factores tanto positivos como negativos en los aspectos físicos y socioemocionales, los cuales se han visualizado en el actuar de nuestros estudiantes y en la Comunidad Educativa en general.

A continuación, les entrego información relevante de la página Curriculum Nacional año 2023

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

El cual 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: 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.
- 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.

2. 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 Y con el Departamento de Psicología mediante cápsulas virtuales, quienes aportarán datos y videos psicoemocionales.

3. OBJETIVO GENERAL:

3.1 Estimular y desarrollar actividades saludables que favorezcan un mejor estilo de vida de la comunidad educativa en general.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

4.1 Generar estrategias de promoción de hábitos saludables.

4.2 Realizar actividades que promuevan el autocuidado.

4.3 Entregar tips y recetas saludables con alimentos cotidianos.

5. PLAN DE ACCIÓN 2023:

	Acciones	Encargada	Fecha	Dirigido a
1	Día mundial del Agua	Carla Labrín y Mónica Morales	Marzo 2023	Toda la comunidad escolar
2	Diario mural presencial y virtual	Carla Labrín con aportes del Departamento de Psicología	Marzo a diciembre 2023	Toda la comunidad escolar
3	Minuta de colaciones Saludables	Carla Labrín	Abril y Agosto 2023	Toda la comunidad escolar
4	Resumen del mes Mediante Informativos Reuniones Apoderados	Carla Labrín	Marzo a Noviembre 2023	Toda la comunidad escolar
5	Resumen del mes mediante Informativos Consejo de profesores	Carla Labrín	Marzo a noviembre 2023	Toda la comunidad escolar
6	Cuadrilla Sanitaria e Intervenciones teatrales	Carla Labrín	Marzo a noviembre 2023	Toda la comunidad escolar
7	Concurso de recetas Saludables	Carla Labrín	Primer semestre 2023	Toda la comunidad escolar
8	Concurso de Pintura y Narrativa "Vida Saludable"	Carla Labrín	Segundo semestre 2023	Toda la comunidad escolar

6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	Marzo	Abril	Mayo	Junio Y Julio	Agosto	Septiemb re	Octubre	Noviemb re	Diciembr e
1. Día mundial del Agua									
2. Diario mural presencial y virtual									
3. Minuta de colaciones									
4. Resumen del mes Informativos Reuniones Apoderados									
5. Resumen del mes Informativos Consejo de profesores									
6. Cuadrilla Sanitaria e Intervenciones teatrales									
7. Concurso de Recetas Saludables									
8. Concurso de Pintura y Narrativa "Vida Saludable"									

7. WEBGRAFÍA

www.mineduc.cl

www.minsal.cl

www.eligevivirsano.cl

www.ist.cl

Carla Labrín Díaz
Encargada de Plan de Vida Saludable