



COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA
DOMÍNICOS

PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCAUIDADO

VERSIÓN: 01/25-04-2022

CÓDIGO: FMPCE-35

Página 1 de 4

PROYECTO DE AUTOCAUIDADO.



Gloria Eugenia Arboleda Contreras


Yulieth Milena García

Mauren Tatiana Salazar Coronado

Ana Milena Tacuma Ortiz

2022

TODA COPIA IMPRESA DE ESTE DOCUMENTO ES NO CONTROLADA


	COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA DOMÍNICOS		
	PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCUIDADO		
	VERSIÓN: 01/25-04-2022	CÓDIGO: FMPCE-35	Página 2 de 4

Justificación

“La salud y la calidad de vida del estudiante están ligadas al rendimiento escolar, especialmente hábitos de vida, como la alimentación balanceada, práctica de actividad física, higiene del sueño, etc., siendo estos unos de los factores más importantes y determinantes en el crecimiento y desarrollo de los niños(as) y adolescentes”. (Torres Lista, 2020), teniendo en cuenta esto, es importante practicar hábitos de autocuidado e higiene personal, para el fortalecimiento de habilidades formativas en los estudiantes de nuestro plantel.

Aunque este proyecto transversal no esté abarcado en la ley 115 de 1994 (El Congreso de Colombia, 1994), según su artículo 14, nuestra institución busca tener un plus en pro de la educación en integridad física y emocional de nuestros estudiantes, por tanto, el presente proyecto “higiene personal y autocuidado” se basa en los principios generales de salud como orientador en los procesos de promoción, prevención, educación e información de la salud integral de nuestros niños y adolescentes. Por ello, nos inclinamos a instruir y desarrollar actividades funcionales de apoyo como lo otorgan los artículos 1, 2, 17 y 18 de ley 1164 de 2007 (El Congreso de Colombia, 2007)

Los hábitos de higiene y autocuidado trascienden a la prevención de enfermedades o problemas de salud, es por eso que como departamento de y líder de este proyecto, buscamos lograr nuestro propósito principal, el de generar conciencia en la Comunidad Sajoniana en pro de la promoción y protección de la salud de cada individuo y su entorno, mediante la práctica de hábitos de higiene, autocuidado y estilos de vida saludable como base fundamental para prevenir afectaciones físicas y emocionales.

	COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA DOMÍNICOS		
	PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCUIDADO		
	VERSIÓN: 01/25-04-2022	CÓDIGO: FMPCE-35	Página 3 de 4

Metodología

Todas nuestras actividades se plantean teniendo en cuenta los cinco pilares fundamentales de los estilos de vida saludable (alimentación, deporte, salud, higiene corporal y sueño), con el fin de brindar información integral para el beneficio propio y del entorno.


Las actividades se desarrollarán en las tutorías, serán dirigidas y orientadas por el tutor o docente a cargo a lo largo del año escolar y según el cronograma establecido por periodos, además, se enviará información de difusión por los diferentes medios de comunicación institucionales con el fin de generar conciencia no solo en los estudiantes, también en sus familias a través de una comunicación asertiva.

Teniendo en cuenta que las temáticas deben abordarse de diferente forma por las edades de los estudiantes a quienes se dirige la actividad, se preparará el material adecuándose por estadios, esto con el fin de que los estudiantes disfruten, entiendan y participen activamente de la actividad. Todo material debe ser aprobado previamente por las diferentes coordinaciones de convivencia.

Generar espacios donde los estudiantes tengan la posibilidad de tomar la decisión de dar un paso a la práctica de estilos de vida saludable. (hacer pausas activas, consumo de alimentos saludables, prácticas deportivas, etc)

Objetivo General

- Generar conciencia en la comunidad educativa sobre la importancia del autocuidado, conservando la salud y generando ambientes de convivencia sanos y seguros.

	COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA DOMÍNICOS		
	PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCUIDADO		
	VERSIÓN: 01/25-04-2022	CÓDIGO: FMPCE-35	Página 4 de 4

Cronograma:

FECHA	TEMA
FEBRERO	Encuesta inicial de conocimientos previos.
MARZO	¡Come saludable, tu cuerpo lo agradecerá! *Alimentación Saludable*saludable!
ABRIL	Stop, tómate una pausa.
MAYO	No te descuides: Descubre cómo prevenir los accidentes escolares. Con apoyo de SST.
JULIO	Siéntate bien para sentirte bien...
AGOSTO	Higiene y presentación personal.
SEPTIEMBRE	¡Cuidando mis sentidos!
OCTUBRE	En casa nos esperan, por eso el autocuidado es primero.
NOVIEMBRE	ENCUESTA FINAL