



CENTRO EDUCACIONAL
SANTA ROSA
Más que un colegio, una tradición

PROYECTO SANTA ROSA SALUDABLE



FUNDAMENTACIÓN

Esta propuesta de trabajo está enfocada en proporcionar a los y las estudiantes una orientación educativa adecuada en materia de salud y actividad Física.

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, la salud se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Por lo que, un estilo de vida saludable engloba una alimentación sana, ejercicio físico, bienestar emocional y actividad social.



OBJETIVOS

Objetivo General:

Conseguir la creación de hábitos saludables a través de conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud.

Objetivos Específicos:

1. Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.

2. Crear conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, de una Vida Activa y mantener buenos hábitos del sueño.

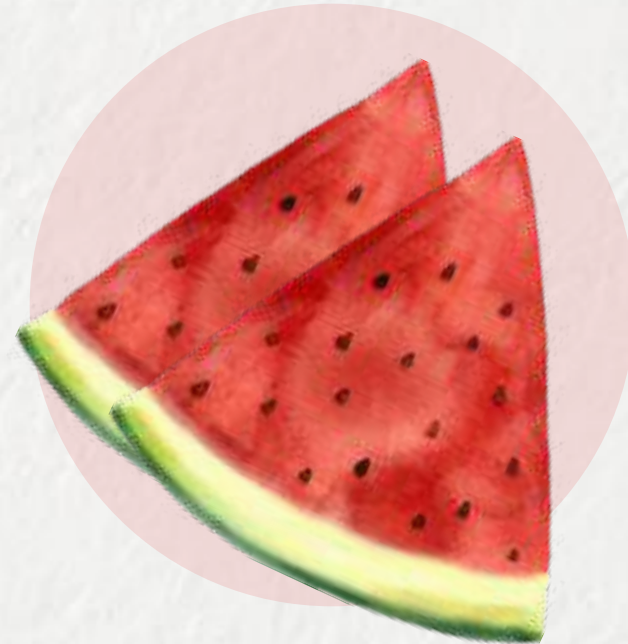
3. Ofrecer facilidades para la realización de Actividad Física.



Dimensiones

1.-Dimensión Hábitos Alimenticios:

Objetivo de la meta	¿Cómo se medirá?
Aumentar los conocimientos sobre alimentación y hábitos saludables a los alumnos del Establecimiento, a través de clases prácticas y actividades.	Seguimiento de asistencia a cada una de las clases de Educación Física. Encuesta acerca de la importancia de la alimentación y hábitos saludables.
Mejorar las percepciones que los alumnos tienen acerca de la alimentación saludable.	Encuesta acerca de las percepciones de los alumnos acerca de la alimentación saludable.



2.- -Dimensión Hábitos de Vida Activa:

Objetivo de la meta	¿Cómo se medirá?
Incentivar la participación de actividades físicas, deportivas y recreativas de toda la comunidad.	Convocatoria a las distintas actividades a realizar como: salidas recreativas, campeonatos, concursos de baile, charlas de deportistas, etc.
Dar a conocer los beneficios de la actividad física	Encuesta de conocimientos acerca de los beneficios de la actividad física.



3.- -Dimensión Hábitos de Autocuidado:



Objetivo de la meta	¿Cómo se medirá?
Desarrollar actitudes de autocuidado físico, socioemocional y cognitivo.	Encuesta acerca de actitudes en relación al cuidado físico, socioemocional y cognitivo de los alumnos.
Promover estilos de crianza positivos entre apoderados y adolescentes.	Encuesta a los apoderados acerca de los beneficios de la crianza positiva en adolescentes

