

PLAN DE FOMENTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE 2017

OBJETIVO GENERAL: PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE A NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTICIOS, VIDA ACTIVA, DE AUTOCUIDADO Y SUEÑO

| OBJETIVO ESPECÍFICO | ACCIÓN | FECHA | RESPONSABILIDAD | EVIDENCIA | INDICADOR |
|---|---|--------------------|---|---|---|
| Promover la importancia de los hábitos de una alimentación saludable para disminuir la obesidad y mejorar la salud. | Desarrollar una unidad referida a: Hábitos de vida saludable (orientación). | Marzo - Noviembre | Depto Orientación Profesor jefe | Unidad de Orientación | N° de alumnos que participaron |
| | Medición de IMC y su mejoramiento a través de la actividad física en Ed. Física ; | Marzo - Noviembre | Profesor Ed. Física | Unidad planificada. | N° de alumnos que participaron |
| | Unidad: Alimentos saludables (Biología o Ciencias naturales) | Marzo - Noviembre | Profesor biología, c. naturales | Unidad planificada. | N° de alumnos que participaron |
| | Difusión a través de murales de lo que es una alimentación sana y balanceada (dieta equilibrada). | Marzo - Noviembre | Jefe de administración | Murales | |
| | Taller o seminario para alumnos(as) y apoderados sobre la importancia de los hábitos de una alimentación saludable. | Marzo - Noviembre | Encargado Taller. Fam. Nutricionista. | Informe actividad Lista de Asistencia | N° de personas que asistieron a Taller familiar |
| | Promover el quiosco saludable a través de intervenciones lúdicas entregando alimentos saludables y actividades físicas. | Marzo - Noviembre | Jefe administración. Concesionario | Fotografías de la actividad | |
| | Colocando pegatinas saludables a nuestros quioscos. | Marzo - Noviembre | | | |
| | Elaborar un proyecto de alimentación saludable con evaluación. | Marzo - Noviembre | Profesor Gastronomía Alumnos Gastronomía | Planificación de la actividad | N° de alumnos que participaron |
| | Taller de cocina saludable para apoderados (recetas saludables) Subir dichas recetas a página WEB | Marzo - Noviembre | Centro de padres | Planificación de la actividad recetas | N° de personas que asistieron a Taller |
| | Realizar una feria de alimentos saludables entregando un tríptico u otro medio informativo a los asistentes para educar a cerca del tema. | Marzo - Noviembre | Profesor de Gastronomía Alumnos de Gastronomía. | Fotografías, planificación de la actividad. | N° de alumnos que participaron |
| | Campaña volver a comer en familia, entrega de tríptico para trabajar en familia. | Marzo - Noviembre | Depto. Psicología Encargado de Talleres familiares | Tríptico. | N° trípticos entregados |
| | Subir a página web spot Ministerio de Salud relacionado con el tema y presentar a los alumnos(as) de 1° a 4° básico. | Agosto - Noviembre | Director; profesor jefe. | Video. | N° de cursos |

| OBJETIVO ESPECÍFICO | ACCIÓN | FECHA | RESPONSABILIDAD | EVIDENCIA | INDICADOR |
|---|--|-------------------|---|-------------------------------------|---|
| Promover la práctica regular de actividades físicas para disminuir el sedentarismo y la obesidad y mejorar la salud | Promoción de actividades semanales en casa como continuidad de la clase de Educación Física entregando indicaciones para un trabajo físico sin riesgo. | Marzo a Diciembre | Depto. Ed. Física | Libro de clases | N° de alumnos que practican actividad física en sus hogares. |
| | Promoción y desarrollo de actividades extraprogramáticas. | Marzo - Diciembre | Coordinador y monitores de Extraprogramática | Documento de planificación talleres | N° de alumnos(as) que participan en los talleres. |
| | Torneos deportivos organizados por el Departamento de Educación Física | Mayo a Octubre | Dept. de E. Física | Proyecto campeonato deportivo. | N° de alumnos que participan en campeonato de E.F. |
| | Torneos deportivos organizados por el Centro de Alumnos(as) y profesores asesores en el día del alumno(a) y aniversario del colegio. | Mayo y Noviembre | Centro de alumnos y profesores asesores | Bases torneo deportivo | N° de alumnos que participan en torneo día del alumno y aniversario |
| | Corrida familiar Mattemesina organizada por el Centro de Padres y coordinador de actividades extraprogramáticas | Noviembre | Centro de padres, asesor centro de padres y coordinador extra-escolar | Planificación de la actividad. | N° de personas que participan en corrida |

| OBJETIVO ESPECÍFICO | ACCIÓN | FECHA | RESPONSABILIDAD | EVIDENCIA | INDICADOR |
|---|---|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Desarrollar hábitos de autocuidado para prevenir o disminuir el consumo de alcohol, tabaco y drogas. | Desarrollo de la unidad de orientación sobre el consumo de alcohol, tabaco y drogas de acuerdo al trabajo que se realiza con SENDA. | Octubre a Noviembre. | Depto Orientación Profesores jefes | Unidad de orientación | Número de alumnos que participan. |
| | Charla de actualización para profesores jefes en prevención de drogas, alcohol y tabaco fortaleciendo los factores protectores. | Abril a Diciembre | Psicólogas. Orientadores. | Documento de prevención. | N° participantes |
| | Desarrollo de taller familiar, seminario o charla para apoderados, profesores y asistentes de la educación. | 1° sem. Un nivel 2° Sem. Seminario. | Encargado de Taller familiar Psicólogas. Expositores externos | Documento de planificación. | Número de personas que participan |
| | | | | | |
| OBJETIVO ESPECÍFICO | ACCIÓN | FECHA | RESPONSABILIDAD | EVIDENCIA | INDICADOR |
| Incentivar la adquisición de hábitos de sueño para mejorar la calidad de vida y potenciar un adecuado proceso de aprendizaje de los estudiantes | Desarrollar una unidad sobre el sueño en 5° y 8° básico destacando la importancia para mejorar la calidad de vida y los aprendizajes. | Marzo - Abril | Orientación | Unidad orientación sobre "sueño". | N° de cursos que participan. |
| | Taller o seminario sobre los efectos del mal dormir en niños y adolescentes para profesores y apoderados. | Agosto- Noviembre | Coordinador de talleres familiares Depto. Psicología Especialista externo | Planificación de taller o seminario | N° apoderados que asisten a taller. |
| | Concurso "El buen dormir" a través de afiches en la asignatura de Artes con premio o evaluación. | Agosto- Noviembre | Depto. de Artes | Un afiche. | N° afiches recibidos. |
| | Realizar una intervención teatral durante el recreo de las 13:00 hrs. por parte de los alumnos integrantes del Taller de teatro y además grabarla y subirla a la página web del colegio. | Agosto- Noviembre | Coordinador extraescolar. Profesor de teatro Alumnos del Taller de teatro | Fotografía | N° de alumnos(as) participantes. |
| | Difundir información a cerca de hábitos e higiene del sueño en pagina web, reunión de apoderados | Octubre-diciembre | Depto. Psicología | Tríptico o Informatte. | N° de trípticos repartidos. |
| | Potenciar el trabajo con la Asistente Social del colegio para ir en ayuda de las familias cuya realidad socioeconómica impide tener elementos básicos para una buena higiene del sueño con ayuda económica del colegio o programas comunales. | Marzo - diciembre | Jefe administración Asistente social | Lista de alumnos(s) visitados. | N° visitas |

| OBJETIVO ESPECÍFICO | ACCIÓN | FECHA | RESPONSABILIDAD | EVIDENCIA | INDICADOR |
|---|--|--|--|---|---|
| Fomentar un uso regulado de computadores, TV, teléfonos inteligentes, con la finalidad de que los alumnos mejoren su aprendizaje y calidad de vida. | Taller familiar padre e hijos: "Desarrollo de los niños: el uso de la tecnología – internet –celulares – redes sociales." Sexto básico. | Marzo - agosto | Encargado de Taller familiar | Plan de trabajo. | N° apoderados e hijos que asisten al taller. |
| | Unidad de orientación Primero medio: Uso de las redes sociales y sus consecuencias. | Marzo - agosto | Depto. orientación Profesor jefe | Unidad de orientación | N° de cursos. |
| | Subir información relevante a la página web del colegio. "Decálogo para la Ciudadanía Digital e Internet Segura" | Marzo - diciembre | Encargado sitio web Director | Impresión de página. | |
| OBJETIVO ESPECÍFICO | | FECHA | RESPONSABILIDAD | EVIDENCIA | INDICADOR |
| Establecer normas y límites en forma equilibrada que permita a niños y jóvenes se sientan dentro de un marco de seguridad | Taller familiar: "El compromiso de la familia con el desarrollo de los hijos" primero básico; "La autoridad de los padres y la formación de los hijos". Segundo básico. "Acompañar durante la adolescencia". Octavo básico. | Marzo - agosto Marzo - agosto Marzo - agosto | Encargado de Taller familiar | Plan de trabajo. Plan de trabajo. Plan de trabajo. | N° apoderados e hijos que asisten al taller. |
| Fomentar la autoestima escolar de los alumnos que propicie un adecuado proceso de aprendizaje. | Charlas a profesores en las que se trabaje estrategias a utilizar en aula para aumentar autoestima escolar. En clases de orientación incluir un apartado descriptivo en el que se desarrolle el concepto de autoestima escolar. Taller familiar en el que se trabaje temática de autoestima en los niños y jóvenes del colegio, haciendo hincapié en autoestima escolar. | Marzo-Noviembre 2017 | Departamento psicología. Departamento orientación. Encargado de taller familiar. | Unidad de orientación. Presentación utilizada en charla. Documentos de planificación de talleres. Fotografías. | Lista asistencia a clases de orientación. Número de asistentes a taller familiar. Acta consejo de profesores. |