

• PROYECTO VIVE SALUDABLE.

1

QUE ES ?

Una vida saludable es un estilo de vida que incluye hábitos y actitudes que promueven el bienestar físico, mental y social de todas las personas.

OBJETIVO?

2

Promover la adopción de hábitos saludables en los escolares, fomentando prácticas de autocuidado, alimentación balanceada, actividad física regular y bienestar emocional, para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades.

3

Ley 2120 de 2021.

La Ley 2120 de 2021 promueve entornos alimentarios saludables para niños, niñas y adolescentes.

Esta ley busca prevenir enfermedades no transmisibles, a través de la información clara y oportuna sobre los componentes de los alimentos.

u2023 Se inicia con un día en la semana de alimentación saludable.

u2024 Se inicia con dos días a la semana.

u2025 se inicia con tres días a la semana.

- "La mayor riqueza de una persona es su Salud".
- "La Salud es una relación entre tú y tu cuerpo".
- "La Salud y alegría se engendran mutua y naturalmente".



AREA DE EDUCACION FISICA
RECREACION Y DEPORTE.



PROYECTO DE ESCUELA SALUDABLE

*Wilson Rojas
Castro*

”

No hay
mejor
medicina que
un estilo de
vida
saludable

1

Actividad: "Mi mapa hacia una vida saludable"

Objetivo:

Guiar a los estudiantes a reflexionar sobre hábitos saludables, identificar metas personales y planificar acciones concretas para llevar un estilo de vida saludable.

Materiales:

2

- 1/8 de Cartulina o papel grande.
- Marcadores, lápices de colores.
- Imágenes recortadas de revistas (alimentos, deportes, emociones, etc.).
- Pegamento o cinta adhesiva.
- Música relajante para el ambiente.

3

Introducción (10 min):

- Explica brevemente qué significa tener un proyecto de vida saludable (incluye aspectos físicos, emocionales y sociales).
- Muestra ejemplos concretos, como hacer ejercicio regularmente, comer equilibradamente, tener buenos hábitos de sueño, cuidar la salud mental y mantener relaciones positivas.



4

Elaboración del "Mapa de Vida Saludable" (25 min):

Entrega a cada estudiante una cartulina o papel grande y divídelo en cuatro secciones:

- a. Mi cuerpo (físico): Acciones para cuidar el cuerpo (ejercicio, alimentación, descanso).
- b. Mi mente (emocional): Estrategias para manejar emociones y el estrés.
- c. Mi entorno (social): Cómo cultivar relaciones sanas y aportar al bienestar de la comunidad.
- d. Mis metas: Metas específicas relacionadas con hábitos saludables que quieran alcanzar.

Pide que usen dibujos, palabras, frases inspiradoras o imágenes recortadas para representar sus ideas y metas en cada sección.

5

**COMPARTIR EN GRUPO (15 min):
FORMA PEQUEÑOS GRUPOS Y PIDE
QUE CADA ESTUDIANTE COMPARTA
SU MAPA.**

**ANÍMALOS A COMENTAR
POSITIVAMENTE SOBRE LO QUE LES
PARECE INTERESANTE O CREATIVO
DE LOS MAPAS DE SUS COMPAÑEROS.**

6

CIERRE Y REFLEXIÓN (10 min):

**REÚNE A TODO EL GRUPO Y
REFLEXIONA SOBRE LA
IMPORTANCIA DE PLANIFICAR
UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE.**

HAZ PREGUNTAS COMO:

**¿QUÉ APRENDIERON AL
HACER ESTE EJERCICIO?**

**¿QUÉ ACCIONES QUIEREN
EMPEZAR DESDE HOY PARA
ALCANZAR SUS METAS?
¿QUÉ APOYO NECESITARÍAN
DE LOS DEMÁS?**

Handwritten signature in blue ink.