



PLAN DE VIDA SALUDABLE Y MEDIO AMBIENTE AÑO 2023

Descripción: El proyecto de vida saludable busca mediante diversas actividades, promover y fomentar hábitos de vida saludable y cuidados del medio ambiente, comprendiendo los beneficios de estas para el desarrollo integral de las personas, buscando un impacto global de la comunidad educativa, esperando que cada uno de sus actores sea capaz de plantearse objetivos y metas en relación con el mejoramiento de su calidad de vida.

Fundamentación: Nuestro proyecto busca presentar las ventajas de un plan de vida saludable, educando tanto al alumnado, apoderados y personal del establecimiento, fomentando la prevención de enfermedades producto de malos hábitos de vida, mediante actividades que contribuyan en los distintos factores de desarrollo de las personas, esperando un impacto positivo a nivel biopsicosocial. El proyecto está dirigido a la comunidad escolar completa.

Resumen de objetivos	Indicadores	Métodos de verificación
• Objetivo General: - Generar un impacto positivo en los alumnos, apoderados y personal del establecimiento en relación al planteamiento de hábitos de vida saludable y cuidados del medio ambiente.	- Aumento de hábitos de vida saludable y cuidados del medio ambiente de todos los estamentos del establecimiento.	- Registro visual de las actividades de promoción y fomento de hábitos de vida saludable y cuidados del medio ambiente.
• Objetivo Específico - Desarrollar actividades que involucren a todos los actores del establecimiento que permita el fortalecimiento de los hábitos de vida saludable y cuidados del medio ambiente.	- 90% de los actores educativos participan en las actividades. - Aumento progresivo de los hábitos de vida saludable y cuidados del medio ambiente en el colegio. - Disminución del porcentaje de sedentarismo en el colegio.	- Cronograma de actividades que involucre a todos los actores del establecimiento. - Registro audiovisual y escrito.



• Actividades a realizar: - Curso e inducción sobre “La prevención de riesgos en los sistemas educativos” - Curso e inducción sobre el correcto uso de los extintores. - Curso sobre manipulación del DEA (desfibrilador externo automático) - Curso e inducción sobre el “uso de camillas ortopédicas en caso de emergencias” - Celebración del día mundial de la Actividad Física. ✓ STANDS DE NUTRICIÓN ✓ STANDS DE CIRCO TEATRO ✓ STANDS DE DEPORTES VARIOS. ✓ STANDS DE TALLER DE MALABARISMO ✓ STANDS DE BAILE ENTRETENIDO ✓ PRESENTACION MASTERCHEF - Promover instancias que desarrollen el cuidado del medioambiente.		Registro de asistencia a charlas. Registro visual. Entrega de material acorde al curso. Registro audiovisual. Registro audiovisual.
---	--	---

- Realizar actividades que promuevan el autocuidado y generar pausas activas durante las jornadas de trabajo. - - Realización de taller semanal que promuevan la sana alimentación y la actividad fisca en la comunidad educativa: ✓ TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		Registro audiovisual.
		Registro audiovisual.

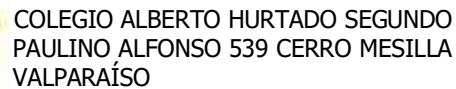
- Realizar al menos dos actividades al año que contribuyan con el auto cuidado del personal del establecimiento. - Hacer partícipe a los alumnos de enseñanza media de mantener el diario mural de vida saludable actualizado (noticias, artículos, tendencias y salud, entre otras informaciones), por medio de aquellos estudiantes que estén justificados para no realizar actividad física. - Asignación y mantención de útiles e higiene personal para cada sala para el cuidado y bienestar de los alumnos y profesores. ✓ Papel higiénico (2 por semestre) ✓ Alcohol gel (1 al año) ✓ Toallas desinfectantes - Premiar en distintas actividades durante el año escolar a los alumnos, apoderados y curso destacados en el contexto de vida saludable. - Disponer de espacios recreativos al aire libre donde los alumnos y alumnas puedan compartir, jugar, descansar y disfrutar de un ambiente grato fortaleciendo la Sana convivencia escolar (articulada con convivencia)	- Esto es para implementar sectores de picnic con pasto sintético donde los niños se sienten, compartan su colación jueguen y conversen sanamente, también con juegos de mesa como damas, ludo, cartas, dominó, yenga entre otros.	Registro visual. (fotografías) Registro visual. Registro de entrega de materiales Solicitud de premios para promoción de la vida saludable Registro visual de entrega de premiación.
--	---	--



COLEGIO ALBERTO HURTADO SEGUNDO
PAULINO ALFONSO 539 CERRO MESILLA
VALPARAÍSO

Actividades a realizar:	Responsables	Tiempo	Recursos
Curso e inducción sobre el correcto uso de los extintores.	Bastian Pardo P.	Abril	Proyecto SEP
Celebración del día mundial de la Actividad Física.	Bastian Pardo P.	Abril	Proyecto SEP
Curso e inducción sobre "La prevención de riesgos en los sistemas educativos"	Bastian Pardo P.	Mayo	Proyecto SEP
Curso e inducción sobre el "uso de camillas ortopédicas en caso de emergencias"	Bastian Pardo P.	Mayo	Proyecto SEP
Curso sobre manipulación del DEA (desfibrilador externo automático)	Bastian Pardo P.	Mayo	
Realizar actividades que promuevan el autocuidado y generar pausas activas durante las jornadas de trabajo.	Bastian Pardo P.	Abril a Diciembre	Proyecto SEP
Realización de taller semanal que promuevan la sana alimentación y la actividad física en la comunidad educativa: TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.	Bastian Pardo P.	Abril a Noviembre	Proyecto SEP
Realizar al menos dos actividades al año que contribuyan con el auto cuidado del personal del establecimiento.	Bastian Pardo P.	Abril a Diciembre	Proyecto SEP
Hacer partícipe a los alumnos de enseñanza media de mantener el diariomural de vida saludable actualizado (noticias, artículos, tendencias y salud, entre otras informaciones)	Bastian Pardo P.	Enero a Diciembre	Proyecto SEP
Asignación y mantención de útiles e higiene personal para cada sala para el cuidado y bienestar de los alumnos y profesores.	Bastian Pardo P.	Abril a Diciembre.	Proyecto SEP
Premiar en distintas actividades durante el año escolar a los alumnos, apoderados y cursos destacados en el contexto de vida saludable.	Bastian Pardo P.	Entre Abril Junio	Proyecto SEP

Disponer de espacios recreativos al aire libre donde los alumnos y alumnas puedan compartir, jugar, descansar y disfrutar de un ambiente grato.	Bastian Pardo P.	Abril a Diciembre	Proyecto SEP
---	------------------	-------------------	--------------

[illegible]