



PLAN DE VIDA SALUDABLE Y MEDIO AMBIENTE AÑO 2026

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
<ul style="list-style-type: none">• Objetivo General:<ul style="list-style-type: none">- Transformar el entorno escolar y familiar en un espacio protector y sustentable, empoderando a estudiantes, familias y personal en la autogestión de su salud y en la recuperación de su medio ambiente local a través de prácticas cotidianas de bajo costo y alto impacto.	<ul style="list-style-type: none">- Aumento de hábitos de vida saludable y cuidados del medio ambiente de todos los estamentos del establecimiento.	<ul style="list-style-type: none">- Registro visual de las actividades de promoción y fomento de hábitos de vida saludable y cuidados del medio ambiente.
<ul style="list-style-type: none">• Objetivo Específico<ul style="list-style-type: none">- Establecer un programa de participación colaborativa que integre a estudiantes, familias y personal, para el desarrollo de prácticas de vida sana y recuperación del entorno, utilizando recursos del propio territorio para asegurar que los hábitos sean sostenibles y aplicables en la realidad del hogar- Fomentar el bienestar socioemocional a través del contacto con la naturaleza y la actividad física lúdica, transformando los espacios escolares en áreas protegidas de recreación que reduzcan los niveles de estrés y fortalezcan el sentido de pertenencia en la comunidad.	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- Cronograma de actividades que involucre a todos los actores del establecimiento.- Registro audiovisual y escrito.



1.- Realizar desayuno saludable para contribuir con el autocuidado del personal del establecimiento.

2.- Efeméride del día de la actividad física con actividades de recreos activos y actividades enfocadas a la vida saludable con stands sobre deportes emergentes.

3.- Efeméride del día de la convivencia escolar. Con la participación del departamento de educación física en actividades lúdicas para los alumnos.

4.- Charlas y actividades de concientización sobre el reciclaje de los distintos materiales que podemos reunir en el establecimiento, con el fin de lograr la correcta utilización del punto de reciclaje del colegio.

5.- Realización de taller semanal que promuevan la sana alimentación y la actividad física en la comunidad educativa: TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.

**Registro de asistencia a charlas.
Registro visual.**

Entrega de material acorde al curso.

Registro audiovisual.

Registro audiovisual.

6.- Asignación y mantención de útiles de higiene personal para cada sala para el cuidado y bienestar de los alumnos y profesores.

7.- Disponer de espacios recreativos al aire libre donde los alumnos y alumnas puedan compartir, jugar, descansar y disfrutar de un ambiente grato.

8.- Inscribir al establecimiento en la campaña de reciclaje de la empresa "SOPROLE: SONRISA CIRCULAR". Donde el establecimiento puede llegar a ganar una suma de dinero para materiales si logra alcanzar una cantidad de materiales reciclados. (envases de yogurt y postres)

Registro audiovisual.

9.- Fomentar actividades de bienestar para el personal del establecimiento.

10.- Realizar capacitación a todo el personal del establecimiento sobre primeros auxilios, utilización del DEA (desfibrilador externo automático), utilización de camillas.

11.- 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.

12.- 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

13.- 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 escolar)

14.- Participación del establecimiento en los juegos deportivos escolares, en las disciplinas de basquetbol, voleibol, futbol y futsal.

15.- Recreos activos para los alumnos del primer ciclo básico guiados por los alumnos de cuarto medio diferenciado, con la profesora Ashley Oliva.

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.

- **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.**



Actividades a realizar:	Responsables	Tiempo	Recursos
1.- Realizar desayuno saludable para contribuir con el autocuidado del personal del establecimiento.	Bastian Pardo P.	Abril	Proyecto SEP
2.- Efeméride del día de la actividad física con actividades de recreos activos y actividades enfocadas a la vida saludable con stands sobre deportes emergentes.	Bastian Pardo P.	Abril	Proyecto SEP
3.- Efeméride del día de la convivencia escolar. Con la participación del departamento de educación física en actividades lúdicas para los alumnos.	Bastian Pardo P.	Abril	Proyecto SEP
4.- Charlas y actividades de concientización sobre el reciclaje de los distintos materiales que podemos reunir en el establecimiento, con el fin de lograr la correcta utilización del punto de reciclaje del colegio.	Bastian Pardo P.	Abril	Proyecto SEP
5.- 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	Proyecto SEP
6.- Asignación y mantención de útiles de higiene personal para cada sala para el cuidado y bienestar de los alumnos y profesores.	Bastian Pardo P.	Abril	Proyecto SEP
7.- 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.	Mayo	Proyecto SEP
8.- Inscribir al establecimiento en la campaña de reciclaje de la empresa "SOPROLE: SONRISA CIRCULAR". Donde el establecimiento puede llegar a ganar una suma de dinero para materiales si logra alcanzar una cantidad de materiales reciclados. (envases de yogurt y postres)	Bastian Pardo P.	Junio	Proyecto SEP
9.- Fomentar actividades de bienestar para el personal del establecimiento.	Bastian Pardo P.	Abril a Diciembre	Proyecto SEP
10.- Realizar capacitación a todo el personal del establecimiento sobre primeros auxilios, utilización del DEA (desfibrilador externo automático), utilización de camillas.	Bastian Pardo P.	Abril a Diciembre.	Proyecto SEP
11.- 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.	Bastian Pardo P.	Entre Abril y noviembre	Proyecto SEP

12.- 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	Bastian Pardo P.	Agosto	Proyecto SEP
13.- 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)	Bastian Pardo P.	Abril a Diciembre	Proyecto SEP
14.- Participación del establecimiento en los juegos deportivos escolares, en las disciplinas de basquetbol, voleibol, futbol y futsal.	Bastian Pardo P.	Octubre	Proyecto SEP
15.- Recreos activos para los alumnos del primer ciclo básico guiados por los alumnos de cuarto medio diferenciado, con la profesora Ashley Oliva.	Bastian Pardo P.	Diciembre	Proyecto SEP

