



PLAN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
PLAN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE 2025



FUNDAMENTACIÓN:

El plan de hábitos de vida saludable pretende ayudar a los alumnos (as), a mantener un cuerpo sano, fortalecer las defensas y modificar estilos de vida sedentarios, ya que es la infancia donde se adoptan los patrones que van a guiar las conductas futuras de nuestros niños (as).

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar las buenas prácticas de hábitos de vida saludable, en hábitos alimenticios, hábitos de vida activa y hábitos de autocuidado, con el propósito de alcanzar un bienestar físico, mental y social.

DIMENSION	FECHA	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	RECURSOS	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Los días lunes, martes, miércoles y jueves desde el LUNES 24 DE MARZO HASTA FINALIZACIÓN DE AÑO ESCOLAR.	Colación saludable.	Fomentar hábitos de alimentación sana.	Todos los alumnos desde Pre kínder a octavo básico, consumen alimentos saludables durante los días lunes, martes, miércoles y jueves de cada semana.	Todo el personal del colegio.	Alimentos saludables.	Comunicación enviada a los apoderados.
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Tercera semana del mes de ABRIL. Tercera semana del mes de OCTUBRE.	Recreo saludable.	Promover el consumo de alimentos saludables que fortalecen la salud.	Se realiza recreo de alimentación saludable, en donde se regala frutas a los alumnos, el personal del colegio realiza gorros o gafas entretenidas para motivar a los estudiantes, CAA apoya actividad.	Todo el personal del colegio.	Alimentos saludables. Material de librería. Parlante.	Frutas. Registro de fotos de entrega de frutas.



PLAN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



HÁBITOS ALIMENTICIOS	Durante la segunda semana del mes de MAYO . Durante la última semana del mes de SEPTIEMBRE .	Afiches saludables.	Elaborar afiches de comida saludable.	Cada curso en clase de orientación ejecuta proyecto sobre alimentación saludable, creando afiches informativos, profesora jefa escoge 3 afiches para ser publicados en pasillos del colegio, los alumnos serán premiados y destacados en formación o clase de orientación de la semana siguiente, CAA apoya actividad para publicar afiches en el colegio y premiar a alumnos destacados.	Profesora jefe CAA	Alimentos saludables. Material de librería.	Fotos de afiches y premiación de alumnos. Planificaciones. Diploma
HÁBITOS DE VIDA ACTIVA	Viernes 04 de ABRIL.	Día nacional de la actividad física.	Promover la Actividad Física.	Profesor de educación física desarrollará actividades de desarrollo motriz grueso y fino.	Tía Verónica Morales.	Elementos de educación física, parlantes, entre otros.	Planificaciones. Fotos de la actividad realizada.
HÁBITOS DE VIDA ACTIVA	Todos los miércoles desde el 19 DE MARZO HASTA FINALIZACIÓN DE AÑO ESCOLAR.	Día deportivo.	Fortalecer los hábitos de vida activa.	Los trabajadores asisten con ropa deportiva y realizan pausas activas durante la jornada laboral.	Todo el personal del colegio.	Ropa deportiva Implementos para pausa activa	Registro de fotos de actividades realizadas.
HÁBITOS DE VIDA ACTIVA	Primera semana del mes de DICIEMBRE.	Día de la Zumba.	Fortalecer los hábitos de vida activa a través del movimiento del cuerpo.	Toda la comunidad educativa (profesoras, alumnos y apoderados) realiza Zumba en el patio del colegio. Se envía invitación a los apoderados y alumnos para participar en una clase de Zumba.	Profesora de Zumba (tía Jennifer Vejar) Personal del colegio.	Parlante.	Invitación enviada al apoderado. Fotos de la actividad realizada.



PLAN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



HÁBITOS DE VIDA ACTIVA	Tercera semana del mes de DICIEMBRE .	Campeonato interno de futbol.	Promover la Actividad Física a través del futbol.	Alumnos participan en campeonato interno de futbol (damas y varones)	Tío Felipe Jorquera.	Balones de futbol Cancha	Fotos de actividad realizada.
HÁBITOS DE VIDA ACTIVA	Tercera semana del mes de DICIEMBRE .	Campeonato de futbol (personal del colegio).	Promover la Actividad Física a través del futbol.	Personal del colegio participa de forma voluntaria en campeonato de futbol.	Profesoras del colegio.	Balones de futbol Cancha	Fotos de actividad realizada.
HÁBITOS DE AUTOCUIDADO	Desde ABRIL hasta DICIEMBRE .	Autocuidado .	Fortalecer los hábitos de autocuidado en el establecimiento.	Se realizan charla sobre autocuidado, dada por prevencionista de riesgo del establecimiento (charlas para alumnos y personal del establecimiento).	Prevencionistas de riesgos.	Charla (Ppt, computador, proyector, videos, audio).	Registro de fotos de actividades realizadas. Planificaciones.
HÁBITOS DE AUTOCUIDADO	Ultima semana del mes de MAYO .	Semana de la seguridad escolar.	Identificar medidas de seguridad dentro del establecimiento.	Se trabaja en la clase de orientación sobre el tema a través de material entregado por el equipo de convivencia escolar.	Equipo de convivencia escolar (Tía Paola Torres y Tía Katherine Belmar Profesoras jefas.	Ppt, computador, proyector, videos, audio y material de librería.	Registro de fotos de actividades realizadas. Planificaciones.
HÁBITOS ALIMENTICIOS HÁBITOS DE VIDA ACTIVA HÁBITOS DE AUTOCUIDADO	Ultima semana del mes de MARZO . Segunda semana del mes de MARZO .	Hábitos alimentarios Hábitos de vida activa Hábitos de autocuidado	Recordar las diversas actividades que se realizan durante el año escolar según plan de hábitos de vida saludable	Se presenta PPT en todos los cursos, sobre las actividades que se realizarán durante el año escolar según plan de hábitos de vida saludable.	Profesoras jefas	PPT, computador, proyector	Registro de fotos de actividades realizadas. Planificaciones



PLAN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



HÁBITOS ALIMENTICIOS HÁBITOS DE VIDA ACTIVA HÁBITOS DE AUTOCUIDADO	Segunda semana del mes de JUNIO Primera semana del mes de AGOSTO .	Hábitos alimentarios Hábitos de vida activa Hábitos de autocuidado	Valorar las buenas prácticas de hábitos de vida saludable, con el propósito de alcanzar un bienestar físico, mental y social.	Se realiza en clases de orientación actividad sobre los hábitos de vida saludable, de acuerdo a la necesidad de cada curso, los trabajos realizados se expondrán fuera de las salas de clases.	Profesoras jefes y tías PIE.	Ppt, computador, proyector, videos, audio y material de librería.	Fotos de la actividad. Planificaciones. Trabajos expuestos fuera de la sala de clases.
HÁBITOS ALIMENTICIOS HÁBITOS DE VIDA ACTIVA HÁBITOS DE AUTOCUIDADO	Segunda semana del mes de MAYO . Primera semana del mes de DICIEMBRE .	Hábitos alimentarios. Hábitos de vida activa. Hábitos de autocuidado.	Promover en la comunidad educativa las buenas prácticas de habito de vida saludable	Centro de alumnos participa entregando dípticos informativos y fruta a los apoderados del Colegio, dando a conocer las buenas prácticas de hábitos de vida saludable.	Encargada del plan de hábitos de vida saludable y encargada de centro de alumnos.	Dípticos Frutas	Dípticos Fotos de la actividad realizada
HÁBITOS ALIMENTICIOS HÁBITOS DE VIDA ACTIVA HÁBITOS DE AUTOCUIDADO	Desde ABRIL hasta DICIEMBRE .	Hábitos alimentarios. Hábitos de vida activa. Hábitos de autocuidado.	Promover los hábitos saludables a toda la comunidad educativa	Se publican en pasillos del colegio afiches informativos sobre hábitos de vida saludable, CAA apoya actividad.	Encargada del plan de hábitos de vida saludable y centro de alumnos.	Hojas blancas Impresora termolaminadora Laminas para termolaminar	Afiches informativos



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2024

N°	ACTIVIDADES	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
1	Colación saludable	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Recreo saludable		X						X		
3	Afiches alimentación saludable			X				X			
4	Día nacional de la actividad física		X								
5	Día deportivo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Día de la Zumba										X
7	Campeonato interno de futbol										X
8	Campeonato de futbol (personal del colegio)										X
9	Autocuidado	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	Semana de la seguridad escolar			X					X		
11	Hábitos alimentarios, hábitos de vida activa y hábitos de autocuidado (clase de orientación, presentación de PPT)	X									
12	Hábitos alimentarios, hábitos de vida activa y hábitos de autocuidado (clase de orientación)				X		X				

