



# PLAN ANUAL “HABITOS DE VIDA SALUDABLE”



Orientadora Sra. María Paz Peralta

2022



# Significado de “Hábitos de Vida Saludable”.

- Los hábitos son costumbres que las personas adquieren durante su vida a partir de conductas que repiten con regularidad. La formación de hábitos depende del tipo de conductas que son reforzadas por el entorno de una persona, ya que para que un hábito se adquiera es necesario que la persona repita la acción hasta que esta se active de manera semiautomática.
- Los hábitos de vida saludable son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere.
- De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y que, por lo tanto, se extiende más allá de la mera ausencia de enfermedad. Bajo este concepto, existe una estrecha relación entre el estado de salud de una persona y su estilo de vida, el cual está condicionado principalmente por sus hábitos de alimentación, actividad física y autocuidado.





## Se consideran las siguientes dimensiones:

- **Hábitos alimenticios:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes hacia la alimentación. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.
- **Hábitos de vida activa:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes hacia un estilo de vida activo. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.
- **Hábitos de autocuidado:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes ante la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene

# CRONOGRAMA

MES	ACTIVIDAD	ENCARGADO(A)
Marzo a diciembre	<ul style="list-style-type: none"><li>Plan anual de Orientación.</li></ul>	Profesor(a) de orientación.
	<ul style="list-style-type: none"><li>Feria Hábitos Vida Saludable</li></ul>	Profesor(a) Jefe.
Marzo a diciembre	<ul style="list-style-type: none"><li>Charlas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Entidades externas. a) CESFAM. b) SENDA.</li></ul>
Marzo a diciembre.	<ul style="list-style-type: none"><li>Hábitos alimenticios.</li><li>Hábitos de vida activa.</li><li>Hábitos de autocuidado.</li></ul>	Departamento de Educación Física.
	<ul style="list-style-type: none"><li>Recreos activos y entretenidos.</li></ul>	Centro estudiantes. Profesor(a) asesor(a).

# TEMAS A TRABAJAR

<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incentivar el consumo de agua.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prevención de enfermedades.<ul style="list-style-type: none"><li>a) Salud mental.</li><li>b) Diabetes.</li><li>c) Obesidad.</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Proteínas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proyecto de vida.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carbohidratos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prevención de adicciones drogas , alcohol y tabaco.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Autocuidado e Higiene</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentación y nutrición (anorexia – bulimia)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad física</li></ul>	



	Hábitos de Vida Saludable	
Cursos	Prekínder a IV° medio	
Asignaturas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prekínder y Kínder</li><li>• 1° y 2° básico</li><li>• 3° básico a IV° medio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identidad y autonomía.</li><li>• Orientación.</li><li>• Consejo de curso.</li></ul>
Fecha realización		
Fecha presentación.		
Evidencia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Registro Libro de clases digital.</li><li>• Rubrica.</li><li>• Presentación a la Comunidad Educativa.</li><li>• Fotografías.</li><li>• Fotografías.</li></ul>	



*¡Muchas gracias!*

