



PLAN ANUAL “HABITOS DE VIDA SALUDABLE”

Importante:

En el presente documento se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a mujeres y hombres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otros similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de lectura.

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.





Objetivo General

Promover hábitos, estilos de vida y trabajo saludable orientados a la mejor calidad de vida y la prevención de enfermedades a través de iniciativas que fomenten los siguientes pilares:

- 1) Alimentación saludable.
- 2) Actividad Física.
- 3) Vida al aire libre.
- 4) Vida en familia.
- 5) Ciclo Circadiano del sueño.



Objetivo Especifico

Sensibilizar a los docentes, asistentes, estudiantes y apoderados en las diferentes dimensiones de los hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana.

Promover las pausas activas en las jornadas de trabajo.

Realizar actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo.

Desarrollar actividades o charlas de prevención de la salud con entidades externas.

Programar jornadas saludables que permitan la integración de los 4 ejes claves y las 3 dimensiones de los hábitos de vida saludable.

¿Cómo funciona el ciclo del sueño?

Nuestro ciclo de sueño diario pasa por diferentes fases a lo largo de la noche y en cada una de ellas ocurren cosas distintas. Aunque haya muchas formas de dormir (por ejemplo, con un sueño bifásico), **nuestro sueño es cíclico y cada ciclo dura aproximadamente 90 minutos que se repiten** durante las horas que pasamos durmiendo. Dentro de cada ciclo **hay diferentes etapas:**

- Fase I: Adormecimiento
- Fase II: Sueño ligero
- Fase III: Transición
- Fase IV: Sueño profundo
- Fase REM: Sueño paradójico

Ciclo sueño-vigilia: ¿Qué es el ritmo circadiano?

Los **ritmos o ciclos circadianos** son los **ritmos biológicos que tenemos los seres vivos y que nos ayudan a regular nuestro descanso**. Lo normal es que se sincronicen con los ritmos ambientales (es decir, que se duerme de noche y no de día), pero a veces se desajusta, como cuando tenemos jet lag (desfase de horario).

Para que se cumplan los ciclos de sueño de los que hemos hablado y, por tanto, nuestro cerebro haga el trabajo que tiene que hacer mientras dormimos, **es muy importante que respetemos nuestros ciclos circadianos**. De ahí que la rutina a veces sea más beneficiosa de lo que crees.

CICLO CIRCARIANO



Actividad física: Aquellas que fomenten el ejercicio y la actividad física como elementos fundamentales de la salud y el bienestar.

Alimentación saludable: Promoción de la educación en aquellos hábitos alimentarios tendientes a mejorar la nutrición integral y la disminución del sobrepeso.

Vida en familia: Aquellas tendientes a fortalecer las familias y que facilitan el desarrollo de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas o deportivas

Vida al aire libre: Promoción de los beneficios que tiene la realización de acciones en las cuales exista contacto con la naturaleza

Ciclo del sueño Circadiano: Son ritmos biológicos que tenemos los seres vivos y que nos ayudan a regular nuestro descanso.

"Elige Vivir Sano" cuenta con cinco ejes claves dentro de su implementación:

• Hábitos alimenticios:

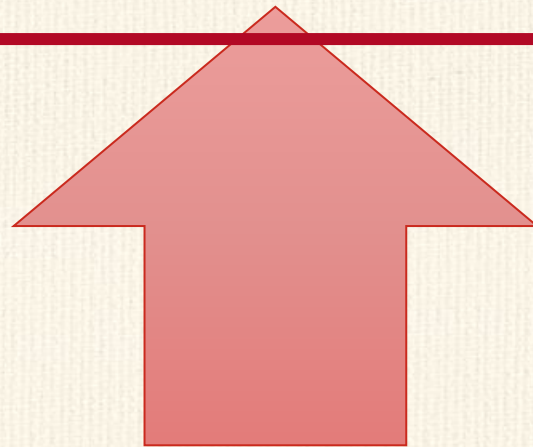
• Considera las actitudes y las conductas auto declaradas de los estudiantes hacia la alimentación. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.

• Hábitos de vida activa:

• Considera las actitudes y las conductas auto declaradas 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 auto declaradas 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



Se consideran las 3 siguientes dimensiones:

ACTIVIDADES ANUALES

MES	ACTIVIDAD	ENCARGADO(A)
Marzo a diciembre	<ul style="list-style-type: none"> Plan anual de Orientación. 	Profesor(a) jefe.
Marzo a diciembre	<ul style="list-style-type: none"> Feria Hábitos Vida Saludable 	Departamento de Ciencias y Vida Saludable.
Marzo a diciembre	<ul style="list-style-type: none"> Charlas Programa Elige Vida Sana. 	<ul style="list-style-type: none"> Entidades externas. a) CESFAM. b) Matrona.
Marzo a diciembre.	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación saludable. Hábitos de autocuidado. Vida al aire libre. Vida en familia. Pausas activas. Actividad física. Yoga, relajación y respiración. Ciclo Circadiano. 	Departamento de Ciencias y Vida Saludable.
Marzo a diciembre	<ul style="list-style-type: none"> Recreos activos y entretenidos. 	Centro estudiantes. Profesor(a) asesor(a).
Evidencia	<ul style="list-style-type: none"> Registro Libro de clases digital. Planificaciones o proyecto. Fotografías. Actas de reunión de departamento. Programa "Vida Sana" CESFAM. 	Los/as docentes que realizan cada actividad.