



**Programa de
fomento de estilo
de vida
sustentable para
la comunidad
educativa Colegio
Luis Cruz Martínez**



¿Qué es un estilo de vida sustentable?

Para la comunidad educativa Luis Cruz Martínez

Según el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente: “Se consideran estilos de vida sustentables aquellas formas de vida, elecciones y comportamientos sociales que minimizan su impacto al medio ambiente (uso de recursos naturales, emisiones de CO2, residuos y contaminación), y favorecen un desarrollo socioeconómico equitativo y una mejor calidad de vida para todos.”

Uno de los sellos institucionales del colegio tiene por objetivo incorporar transversalmente la sustentabilidad ambiental en el quehacer de la comunidad educativa desarrollando conciencia ambiental que permita a los distintos miembros de la comunidad vivir y convivir valorando y respetando su entorno natural y sociocultural.

Áreas de trabajo propuestas

- Caracterización de estilos de vida sustentables: Determinar y socializar con la comunidad diferentes hábitos sustentables que se puedan aplicar en el contexto de la comunidad educativa.
- Incentivar, fortalecer y replicar prácticas y estilos de vida sustentables para la comunidad: promover su adopción, desde las decisiones de consumo hasta la forma en que se trasladan de un lugar a otro.
- Educación para la adopción de estilos de vida sustentables: incorporar contenidos educativos en planificaciones de aula y en distintas instancias del quehacer del colegio.

Objetivos: ¿Qué Queremos Lograr?

- Instalar conocimientos y habilidades para la adopción de prácticas sustentables en la comunidad.
- Fomentar la adopción de prácticas asociadas a estilos de vida sustentables mediante el desarrollo de actividades programáticas y extraprogramáticas, además incorporando a la familia. concursos públicos y acuerdos.
- Armonizar los distintos instrumentos de gestión pedagógica educativa y de gestión ambiental hacia la adopción de estilos de vida sustentable.

¿Cómo lo queremos lograr?

El establecimiento promoverá estilos de vida sustentables en ámbitos tales como: alimentación, movilización, bienes de consumo, uso del tiempo libre, entre otros. Es importante destacar que el establecimiento buscará desarrollar diferentes iniciativas vinculadas a fomentar los estilos de vida sustentables, con acciones que compartan con las familias relativas a temas como, por ejemplo:

- 1.- Promoción de alimentación saludable: minutas con colaciones saludables, talleres de cocina saludable, generación de instancias para compartir recetas saludables, etc.
- 2.- Movilización: promoción del uso de la bicicleta o la caminata como medio de desplazamiento sustentable, instalación de bicicleteros, campaña de auto compartido y/o turnos entre apoderados.
- 3.- Bienes de consumo: uso de productos no contaminantes (aseo, insumos de escritorio, etc.), compra en comercio local, compras con menos embalaje, compras a granel, rechazar plásticos de un solo uso, etc.
- 4.- Tiempo libre: promoción de la actividad física y del aprovechamiento del tiempo libre de forma creativa y dinámica, incentivando aprendizajes experienciales, participativos y lúdicos con sus familias, evitando el uso excesivo de pantallas y dispositivos electrónicos.

Para ello, el Comité ambiental desarrollará una programación anual de actividades con ese fin, y realizará progresivamente el cumplimiento de los objetivos descritos anteriormente. Los recursos disponibles para la implementación de estas iniciativas están contempladas en los distintos instrumentos de gestión educativa como el Plan de Mejoramiento Educativo (PME).

¿Qué es el consumo sustentable y porque debería importarnos?

El consumo sustentable se entiende como el uso de servicios y/o productos que atiendan las necesidades básicas de las personas, considerando decisiones informadas, con ética y en equilibrio con los sistemas ecológicos, sociales y económicos (ADC Circular, 2017).

Este concepto hace referencia a la minimización del impacto ambiental en el cotidiano, potenciando además la mejora de la calidad de vida en términos personales y también como sociedad. Incorporando elementos tales como:

- Ciclo de vida de los productos
- Comercio justo y ético
- Desarrollo económico local
- Sistemas colaborativos
- Productos locales
- Equidad de género



Algunas iniciativas de promoción de estilos de vida sustentables implementadas en la comunidad

Promoción de alimentación saludable



Día de la ensalada. Forjadores Ambientales realizan cosecha y convivencia sobre el consumo de vegetales orgánicos.



Talleres de Alimentación saludable apoderados participan en la coordinación y realización de la actividad.



Talleres de alimentación saludable para estudiantes y apoderados dirigidos por profesionales en el tema.



Jornada de convivencia de profesores de alimentación saludable y cero residuos.



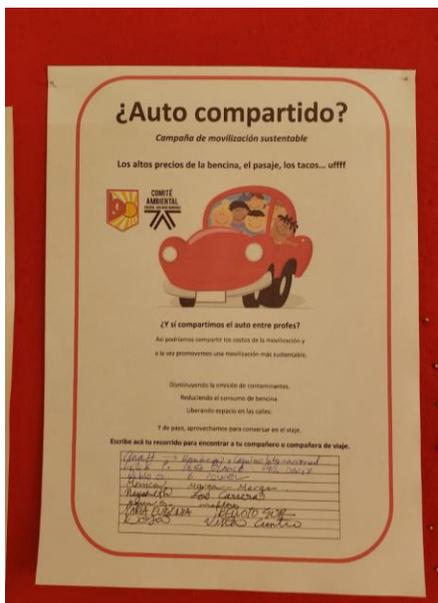
“Alimentación saludable en familia”

Actividad en casa sobre difusión de alimentación saludable.

Movilización sustentable



Promoción de movilización cero emisiones. Instalación de bicicletero y charla de seguridad vial con bicicleta.



Campaña auto compartido con el equipo docente y asistentes de la educación

Bienes de consumo

Nuestro establecimiento mantiene una política de compras sustentables promoviendo la reducción de residuos, evitando la compra de desechables o productos plásticos y en medida de lo posible se eligen las opciones más ecológicas.



Además, año con año durante el mes del reciclaje se hace un reforzamiento de la pirámide de los residuos, haciendo énfasis en la prevención en la generación de residuos, es decir el evitar el consumo de bienes innecesarios y que generen una alta huella ecológica.



¿QUÉ ES LA JERARQUÍA EN EL MANEJO DE RESIDUOS?

La estrategia internacional más utilizada hoy en día para la gestión de residuos, sugiere distintas opciones para el aseguramiento de la disposición ambientalmente segura, según las características de los mismos.

El programa de Medio ambiente de las Naciones Unidas sugiere:

- **Prevención:** Reducir la cantidad de residuos y los impactos al medio ambiente. Cambiar Nuestros hábitos de consumo.
- **Valorización:** Comprende la preparación de los residuos para
 1. Reutilización. Revisar, limpiar o reparar residuos.
 2. Reciclaje. Aprovechamiento de los recursos presentes en los residuos como materia prima.
 3. Valorización energética. Los residuos se transforman en una fuente de energía.
- **Eliminación:** Como última alternativa para el manejo de los residuos su disposición en forma definitiva o destrucción en instalaciones autorizadas.



Nuestro proyecto intenta promover fundamentalmente el principio de: prevención.

Tiempo libre

Promoción de la actividad física y del aprovechamiento del tiempo libre de forma creativa y dinámica, incentivando aprendizajes experienciales, participativos y lúdicos con sus familias, evitando el uso excesivo de pantallas y dispositivos electrónicos.

Planificación por semestre de actividades que promueven la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre de forma creativa y dinámica



Corporación Municipal de Quilpué
Colegio Luis Cruz Martínez
Equipo de Educación Física y Salud

RECREOS ACTIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Cumplir con las medidas sanitarias, contemplando las orientaciones del documento "Sugerencias técnico pedagógicas 2022, departamento de educación CMQ", realizando actividades físicas recreativas durante el recreo más extenso de la jornada escolar, distribuyendo a los/las estudiantes en "Grupos Burbuja".

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Promover hábitos de vida activa y saludable, aumentando las instancias de movimiento y la adhesión de los/las estudiantes en actividades deportivas/recreativas y talleres extraprogramáticos, tras periodo de resguardo.

ASPECTOS TÉCNICOS:

Horario:

- 13:10 – 13:20 hrs. Instalación de materiales
- 13:20 – 13:55 hrs. Recreo Activo
- 13:55-14:10 hrs. Sanitizar y guardar materiales

Profesoras a cargo:

- Viviana Jiménez y Suy Álvarez

Funciones:

- Instalar, guardar materiales, manteniendo orden de la bodega
- Planificar y adecuar actividades
- Promocionar y difundir por redes sociales
- Dirigir actividades físicas recreativas
- Monitorear y resguardar grupos burbuja, dentro de las actividades recreativas

Normas de convivencia durante las intervenciones:

- Los/las estudiantes que deseen participar, deberán ingresar, en lo posible, al recreo activo al comienzo de la distribución de materiales o grupos.
- Cada estudiante deberá disponer de su botella de agua personal.
- Se deberá respetar el nivel, turno y diferencias de cada participante.
- Para escuchar y atender las indicaciones de las profesoras, se utilizará una señal corporal y auditiva para que los estudiantes dejen de realizar el ejercicio y puedan comprender la siguiente indicación.

Recreos entretenidos



Salidas pedagógicas de senderismo y observación de la naturaleza



**Programa elaborado por el
Comité Ambiental Colegio Luis Cruz Martínez**

2022