





Observen las siguientes imágenes
y reflexionen en torno
a las sensaciones
que les genera.



¿Qué hay de común en ellas?











Como hemos observado, las imágenes nos invitan a pensar en un elemento común:

EL TIEMPO

► ¿Qué es el tiempo?

De acuerdo con el diccionario, EL TIEMPO es un período determinado durante el que se realiza una acción o se desarrolla un acontecimiento.



Volviendo a pensar en las imágenes anteriores, encontramos otro elemento común y es la preocupación del hombre frente a este aspecto importante de la vida.

Muchas ocupaciones, muchas actividades por hacer y sentimos que el tiempo no alcanzará, hasta quisiéramos muchas veces detenerlo o devolverlo.

Las tareas diarias parecen a veces mayores que las horas que tiene el día y pensamos incluso que dos manos, dos pies y una sola cabeza, no son suficientes para lograr cumplir con todo.

Esta sensación, lleva a las personas a sufrir de estrés, angustia y desesperación; su calidad de vida desmejora considerablemente.



Observen ahora las
siguientes imágenes y
reflexionen un poco en
torno a ellas.







Las dos imágenes anteriores nos muestran también dos elementos comunes.

- ➡ Por un lado EL TIEMPO, representado en el reloj.
- ➡ Por otro lado, una actitud más positiva frente a éste. En ambas, las personas se ven más tranquilas y relajadas mostrándonos cómo es que podemos lograr cierta tranquilidad, en la medida que logremos administrar bien el tiempo y no ser sus esclavos como veíamos en imágenes iniciales.

Cuando las personas aprenden a administrar bien las 24 horas del día, su calidad de vida mejora de manera sustancial.

DEFINICIONES PARA LA PALABRA TIEMPO...

- **TIEMPO:** período determinado durante el que se realiza una acción o se desarrolla un acontecimiento.
- **"TIEMPO NO DISPONIBLE"** aquel que la persona tiene comprometido sólo para realizar actividades que le son impuestas como en su trabajo, en el estudio. Por lo tanto no tiene libertad para usarlo a su antojo.
- **"TIEMPO DISPONIBLE"** aquel que la persona tiene para usar a su manera en actividades que no le son impuestas. Es conocido como **TIEMPO LIBRE O DE OCIO**. De este se ocupa el proyecto que les presentamos a continuación.





**"FOMENTO DE LAS HABILIDADES DEPORTIVAS,
RECREATIVAS Y ARTISTICAS,
PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y
LA PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS,
EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARÍA POUSSEPÍN"**



OBJETIVO GENERAL

- ➔ Promover en los educandos de la Institución Educativa María Poussepin, una cultura de estilos de vida saludable y de bienestar, mediante las habilidades para la vida y acciones pedagógicas, encaminadas al aprovechamiento sano del tiempo libre; a través de metodologías activas que involucren el arte, la lúdica y el deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la participación y la formación de los educandos en el aprovechamiento del tiempo libre y hábitos de vida saludable consiente y responsable.
- Promover la identificación de talentos deportivos y culturales en los educandos.
- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de prevenir, identificar y atender posibles riesgos psicosociales, que afectan el bienestar y desarrollo integral.
- Informar a la comunidad educativa sobre las consecuencias y afectaciones de los riesgos psicosociales, que puede generar el uso irresponsable del tiempo libre.
- Fortalecer el tejido social basados en la igualdad y la identificación de las propias habilidades.

ACTIVIDADES

- Presentación del proyecto a la comunidad educativa.
- Encuesta de identificación de talentos y habilidades de los niños, niñas y jóvenes de la institución.
- Elaboración y presentación de videos, donde los estudiantes den a conocer sus talentos, su forma de pasar el tiempo libre (cantando, bailando, pintando, practicando algún deporte, etc.)
- Reflexiones (píldoras reflexivas) en torno a la importancia del buen uso del tiempo libre.
- Actividades articuladas con el ZOE sobre la prevención de posibles riesgos psicosociales y prevención del consumo de sustancias psicoactivas que afectan el bienestar y desarrollo integral de los niños, niñas y jóvenes de la institución.
- Festival institucional de talentos.
- Día de los mejores, premiación.

INVITACIÓN

- A participar activamente en las actividades que se propongan desde nuestro proyecto.
- !!!!!AHHH y lo más importante, los invitamos a hacer un uso diario y responsable del tiempo de ocio, para que gocen de un pleno bienestar.





RESPONSABLES DEL PROYECTO

- Paula Andrea Ávila Poloché
 - Dora Isabel García Restrepo
 - José Humberto Gómez Rendón
 - Cristian Javier Ramírez Arroyo
- 