



# Estilos de Vida Saludable

## Proyecto de Servicio Comunal Estudiantil: Estilos de Vida Saludable

### ¿Cuál es nuestro propósito?

Lo más importante, que adquirás herramientas en el tema de estilos de vida saludable así como que desarrollés el pensamiento crítico a través de la promoción de la actividad física, alimentación sana, cero alcohol en personas menores de edad, prevención del COVID-19 y salud mental. ¿Cómo hacerlo? A través de la plataforma virtual [vidasaludable.cr](https://vidasaludable.cr), donde constantemente estamos generando información sobre estos temas.

### ¿Cómo lo logramos?

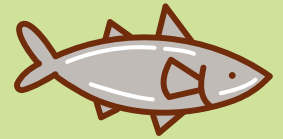
En el marco de la alianza público-privada entre FIFCO y el Ministerio de Educación Pública. Desde 2016 se desarrollan distintos programas que intentan fomentar hábitos sanos en las niñas, niños y personas adolescentes de todo el país.



MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

DIRECCIÓN DE  
VIDA ESTUDIANTIL

# Estilos de Vida Saludable



En ese contexto surge el proyecto de Servicio Comunal Estudiantil (SCE) “Estilos de vida saludable” a través de una metodología *e-learning* cuya finalidad es que podás contar con una herramienta para que aprendás, te divirtás y cumplás con tu SCE. Es una manera que el mensaje de estilos de vida saludable y activa lo interioricés y pongás en práctica.

## ¿Cómo es la plataforma?

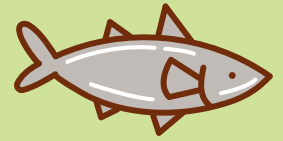
- Es un programa educativo 100% virtual
- Toda la información está disponible en un mismo lugar
- Materiales de apoyo interactivos
- Atención personalizada de consultas
- Acceso 24/7
- Plataforma accesible desde cualquier navegador y dispositivo

## ¿Cómo inscribirse?

Para inscribirte en la plataforma, debés contar con un correo de estudiante MEP y seguir los siguientes pasos:

- Llená el formulario de registro en el siguiente enlace:  
<https://forms.office.com/r/Dt7jlyeySg>
- Una vez concluido el periodo de inscripción, recibirás en tu correo electrónico de estudiante MEP, los datos de tu usuario y contraseña.
- Concluido este proceso, podés ingresar desde cualquier navegador, a la dirección [vidasaludable.cr](https://vidasaludable.cr) y realizar tu SCE.

# Estilos de Vida Saludable



Para mayor información podés escribir al correo de la plataforma:  
[vidasaludablecr@mep.go.cr](mailto:vidasaludablecr@mep.go.cr)

## Primer proceso de inscripción

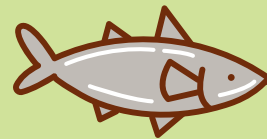
**Del 22 de abril al 3 de mayo de 2024**

**Cierre de la plataforma: 30 de junio 2024**

## ¿Cómo hacés el SCE en esta plataforma?

- 1.** A través de la plataforma web [vidasaludable.cr](http://vidasaludable.cr) se abordarán los siguientes módulos: actividad física, alimentación saludable, cero alcohol en personas menores de edad, prevención del Covid-19, salud mental y elaboración del proyecto final, mediante una metodología *e-learning* y actividades interactivas.
- 2.** Luego de la formación en la plataforma, seleccioná una de las alternativas brindadas y desarrollá el proyecto final. Para ello deberás presentar a la persona tutora tu guía para planear y una vez con su visto bueno, lo cargás en la plataforma junto con las evidencias para proceder con la revisión.
- 3.** Una vez cumplidas todas las actividades y entregas, podrás descargar el certificado de conclusión del Servicio Comunal Estudiantil, el cual será el respaldo de ejecución de este requisito y deberás presentarlo en el cole para el proceso correspondiente.

# Estilos de Vida Saludable



Actividad	Cantidad de horas
Formación/ Aprendizaje	15
Investigación del tema seleccionado para el proyecto	3
Formulación y ejecución de la actividad	12
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>

Para mayor información podés escribir al correo de la plataforma:  
[vidasaludablecr@mep.go.cr](mailto:vidasaludablecr@mep.go.cr)