








## HÁBITOS SALUDABLES



|   |   |                                |                           |
|---|---|--------------------------------|---------------------------|
|    | <b>ONLINE</b>   |                                |                           |
|    | <b>Duración:</b> 10 H   | <b>Horas presenciales:</b> 0 H | <b>Horas online:</b> 10 H |
|   | <b>Familia:</b> PROMOCIÓN DE LA SALUD<br><b>Área:</b> NO PRL  |                                |                           |
|  | <b>Dirigido a:</b><br>Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teórico-prácticos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral, con una formación académica acorde con las exigencias requeridas para realizar la acción formativa con aprovechamiento.   |                                |                           |
|  | <b>Objetivos:</b><br>Esta formación quiere ser un punto de partida para provocar un cambio en nuestro estilo de vida hacia unos hábitos de vida menos estresantes y más saludables. Cuando estamos bajo estrés el organismo sufre sus consecuencias. Si el estrés encuentra un organismo sano, preparado y equilibrado tendrá muchas dificultades para generar algún tipo de problema en sus funciones. En esta formación se trabajan aspectos como la importancia de la nutrición, el ejercicio físico, las zonas de estabilidad, los hábitos negativos y la importancia de un sueño reparador, y descubriremos como pequeños cambios pueden ser de gran ayuda en nuestro día a día. |                                |                           |
|  | <b>Metodología:</b><br>Metodología basada en la realización de la formación a través de una plataforma de teleformación o e-learning, permitiendo al alumn@ interactuar con el tutor/a, a través de tutorías personalizadas y otras herramientas como chat, foros, etc., desde un desarrollo planificado y sistematizado de la acción formativa, permitiendo al alumno realizar la formación desde cualquier lugar y a en todas las franjas horarias, evitando así desplazamientos pudiendo conciliar vida familiar y laboral. El contenido se basa en paquetes SCORM, vídeos, actividades, exámenes, etc.  |                                |                           |
|  | <b>Contenidos:</b><br>Tema 1 PESO SALUDABLE<br>Tema 2 PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR<br>Tema 3 TABAQUISMO<br>Tema 4 ESPALDA SANA<br>Tema 5 DORMIR SALUDABLEMENTE  |                                |                           |