

FUERTE-FORMACIÓN



FICHA ACCIÓN FORMATIVA 6

ACCIÓN FORMATIVA	Nº HORAS	Nº SESIONES	FECHA	HORARIO	PONENTE
6- EDUCAR PARA EL FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA.	12	4 sesiones de 2.5 horas ONLINE + realización de actividad.	10-15-17-22 DICIEMBRE 2020	16.00-18.30	Rocío Serrano Velázquez

INSCRIPCIÓN:

www.institutoredeco.com

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN FORMATIVA:

El taller de “Educar para el Fomento de Hábitos Saludables de Vida” se encuentra dentro del marco de la prevención. Se sensibilizará acerca de los siguientes hábitos saludables: alimentación, el uso adecuado del descanso, ocio y tiempo libre, emociones (entrenar la gestión emocional y validar la de nuestros hijos e hijas) y uso responsable de los dispositivos tecnológicos.

DESTINADO A:

Personas interesadas en el fomento de hábitos de vida saludable.

CONTENIDOS:

MÓDULO	Nº HORAS
M1- Consumo responsable de azúcar y grasas.	2.5 horas conexión en directo ponentes + realización de actividad.
M2- El descanso y el tiempo de ocio y tiempo libre.	2.5 horas conexión en directo ponentes + realización de actividad.
M3- Salud emocional.	2.5 horas conexión en directo ponentes + realización de actividad.
M4 Utilización saludable de las nuevas tecnologías.	2.5 horas conexión en directo ponentes + realización de actividad.

PONENTE:



Rocío Serrano Velázquez. Psicopedagoga y Educadora Social. Componente del equipo técnico del Programa Municipal del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria: “Hábitos Saludables y Consumo responsable”, en el que se interviene con niños, niñas, adolescentes y sus familias fomentando hábitos saludables en sus diferentes dimensiones de la Salud: salud física, social, emocional y mental.

Ponente y colaboradora en numerosas acciones formativas en el ámbito de la educación: parentalidad positiva, comunicación asertiva, disciplina con cariño..., llevadas a cabo en diversos centros educativos y AMPAS.

Colaboradora del Instituto Interdisciplinar en Resolución de Conflictos (REDECO).