

Equipo Docente:

El equipo docente, profesionales de diversas disciplinas, pertenece al Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud. Consejería de Sanidad. Gobierno de Canarias.

Modalidad: Presencial, Teórico-Práctico. Con la modalidad de dinámica de grupo y participativa.

Ediciones: 1 en el Ayuntamiento de Adeje. Tenerife.

Destinatarios: Monitores pertenecientes y/o colaboradores del Ayuntamiento de Adeje.

Nº de plazas: máximo 20.

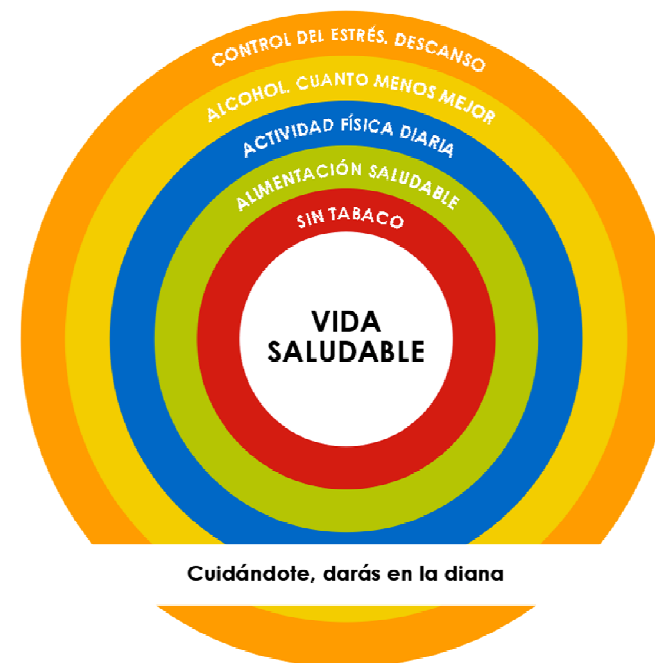
Duración: 20 horas.

Horario: 9:00-13.00 hs (excepto los días los días 19 y 24 que será 9.30-13.30 hs.).

Fechas de celebración: 17, 18 19, 24 y 25 de febrero de 2014.

Horario: 4 horas/diarias.

Lugar celebración: Centro de Desarrollo Turístico Costa Adeje (CDTCA). Adeje.



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

CURSO-TALLER DE FORMACIÓN DE FORMADORES:***Los Círculos de la Vida Saludable***

17, 18, 19, 24 y 25 de febrero de 2014

Ayuntamiento de Adeje. Tenerife

Objetivo General:

Dotar a los Monitores del Ayuntamiento de Adeje de habilidades y conocimientos en materia de hábitos de vida saludable y promoción de la salud, contenidos en **Los Círculos de la Vida Saludable**, con el fin de que puedan trasladar la formación recibida a las personas de su municipio.

Contenidos:

- **Introducción a los “hábitos de vida saludables” y su relación con las enfermedades no transmisibles.**
Carmen T. Pitti.
- **Tabaco; epidemia del siglo XXI:** Influencia en la salud.
Antonio Torres Lana.
- **Alimentación saludable.** Prevención del sobrepeso y la obesidad.
Rosa G. Suárez y Alicia A. Morales.
- **Actividad física, ejercicio físico y deporte colectivo.** ¿Porque es beneficioso la realización del ejercicio físico en nuestras vidas? Tiempo, Frecuencia e Intensidad. Aeróbico y anaeróbico.
Manuel León.
- **Alcohol, cuanto menos mejor.** El alcohol en tu cuerpo: ¿qué sucede en realidad? ¿Cuándo pone en riesgo a nuestra salud?
Natividad Rodríguez.
- **Control del estrés. Descanso.** ¿Como influye el estrés en nuestra salud? ¿Por qué es beneficioso el descanso?. Estrategias para prevenirlo o minimizarlo.
Carmen T. Pitti.
- **Diseño de un Programa de Intervención.** Metodología.
Carmen T. Pitti.

Unidades temáticas:

Día 1: 17 de Febrero. Horario: 9.00-13.00 hs.

- Introducción a los hábitos de vida saludables, y su relación con la salud y las enfermedades no transmisibles: *Los Círculos de la Vida Saludable*.
- Tabaco. Influencia en diferentes órganos de nuestro cuerpo: corazón, pulmones, arterias, etc...
- Talleres de Tabaco.

Día 2: 18 de Febrero. Horario: 9.00-13.00 hs.

- Promoción de la alimentación saludable para la prevención del sobrepeso y la obesidad. Repercusión sobre la salud.
- Taller de Alimentación.

Día 3: 19 de Febrero. Horario: 9.30-13.30

- Actividad Física, Ejercicio y Deporte.
- Actividad Física y Salud.
- Niveles de Actividad Física recomendados: Tiempo, frecuencia e intensidad.
- Taller: "Mi Actividad Física".

Día 4: 24 de Febrero. Horario: 9.30-13.30 hs.

- Alcohol y sus características.
- El paso de las bebidas alcohólicas por nuestro organismo.
- Mitos e ideas falsas relacionadas con el Alcohol.
- Taller: "Descubriendo la realidad del Alcohol".

Día 5: 25 de Febrero. Horario: 9.00-13.00 hs.

- Estrés. ¿Que es el estrés?. Situaciones que se suelen asociar con más frecuencia al estrés. Control del estrés: estrategias para prevenirlo o minimizarlo.
- Talleres de Estrés.