

 FUNPERS	CONTRATO NUMERO 078 -2020 SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS MODALIDAD INSTITUCIONAL CDI DIM	 BIENESTAR FAMILIAR	 El futuro es de todos Gobierno de Colombia
	ACTA-MEMORANDO-TALLERES O CAPACITACIONES		

ACTA No.:	09
FECHA Y LUGAR:	30/10/ 2020 – La Hormiga
HORA:	9:30 a.m.
TEMA:	HABITOS DE VIDA SALUDABLE

OBJETIVO	Promover los conocimientos sobre hábitos de vida saludable como alimentación, higiene, nutrición y desarrollo.
PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN	TALENTO HUMANO
ORDEN DEL DIA	1. Saludo de bienvenida 2. Desarrollo del tema 3. Conclusiones y reflexiones finales

No	RESUMEN DE TEMAS TRATADOS
1.	La capacitación se inicia con un saludo de bienvenida donde se da a conocer el objetivo de la temática de sensibilización, se realiza a través de Meet por vídeo chat.
2.	<p>Se brinda orientación sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable se inicia conceptualizando el tema haciendo referencia a “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.</p> <p>Posteriormente se invita a participar a las agentes educativas y talento humano en general compartiendo experiencias sobre sus hábitos de vida saludable, algunos exponen que somos sedentarios, teniendo en cuenta que poco practican algún deporte, expresan además que su alimentación es variada y bastante consumo de líquido, por ello se invita al talento Humano a practicar algún tipo de deporte teniendo en cuenta con esto se contribuye a disminuir los altos niveles de sedentarismo, y con ello la aparición de nuevas enfermedades.</p> <p>Finalmente se brinda información sobre algunos los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:</p> <p>Dieta equilibrada, actividad física, higiene, equilibrio mental y actividad social.</p> <p>Se motiva al talento humano a participar del espacio de actividad física que desarrolla el profesor Esteban y se recalca que estos ejercicios los pueden desarrollar a diario para mejorar su estado físico.</p>
3.	Para cerrar la socialización se hace una retroalimentación de todo lo trabajado, donde todos los asistentes participan y brindan observaciones sobre la temática. Voluntariamente las agentes

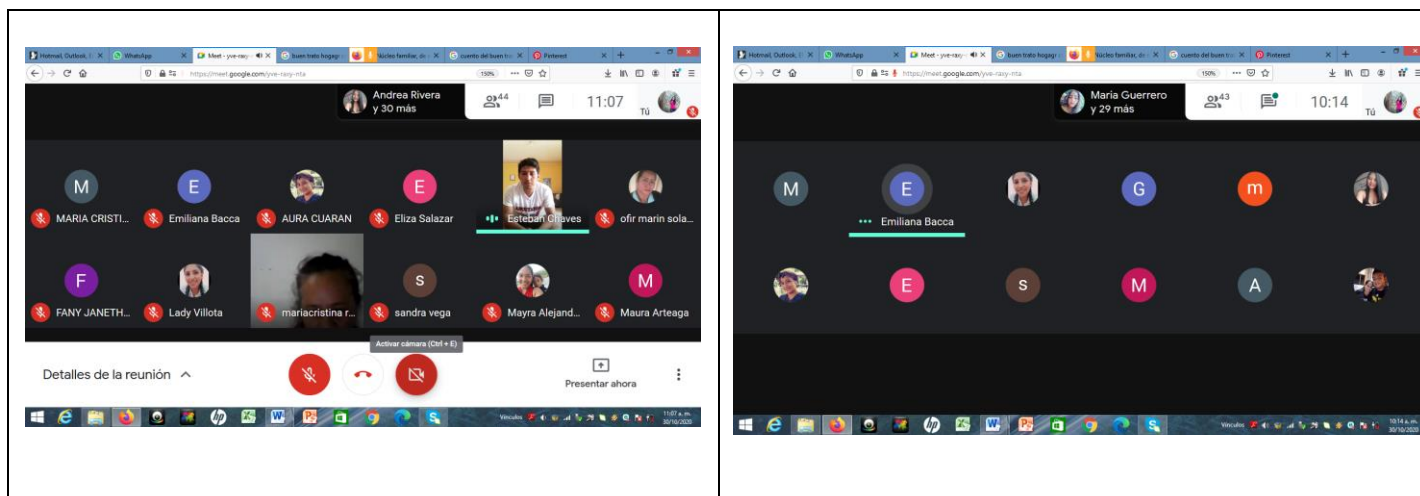
Nit: 900631966-1

Transversal 7 # 6 – 55 La Hormiga, Putumayo

	CONTRATO NUMERO 078 -2020 SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS MODALIDAD INSTITUCIONAL CDI DIM		
	ACTA-MEMORANDO-TALLERES O CAPACITACIONES		

No	RESUMEN DE TEMAS TRATADOS
	educativas hacen la evaluación a la temática y la estrategia de trabajo, resaltando la importancia del tema abordado.

REGISTRO FOTOGRAFICO



No siendo otro el motivo de la reunión, se finaliza siendo la 10:00 a.m. del día 30 de de 2020.

Responsables:



EMILIANA BACCA ZAMORA
Apoyo psicosocial



YAQUELITA ARIAS PÉREZ
Apoyo Psicosocial