TALLER HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Se desarrollan talleres de manera presencial, donde se explica

a los aprendices la definición de los hábitos saludables y la conducta

que se deben adoptar para mejorar el bienestar físico, mental y su entorno.

Objetivo del taller: analizar la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables, describiendo sus principales componentes y los beneficios que generan a nivel individual y colectivo, con el fin de apoyar acciones de sensibilización y promoción de la salud.

Recomendaciones para el logro de los objetivos:

- Alimentación saludable (frutas, verduras, comidas bajas en grasa)

Disminuir consumo de sal y azúcar

- Controlar su peso
- Realizar actividad física regularmente mínimo tres veces por semana y con una duración mínima de treinta minutos.
- Horas suficientes de sueño mínimo (8) son las recomendadas.
- Utilizar los espacios que el Sena les brinda (CAF, CANCHAS MULTIPLES CANCHAS DE FUTBOL) para la realización de sus rutinas.

  Además de todo lo anterior, se realizará la dinámica del TINGO TANGO, y se harán un serie de preguntas acordes al tema.

En conclusión, fue un taller productivo y en general los aprendices mostraron una buena recepción a las recomendaciones dadas.

La adopción de hábitos y estilos de vida saludables es una responsabilidad individual y colectiva. En el entorno educativo es fundamental seguir promoviendo estrategias de sensibilización y participación activa de los aprendices en los espacios y actividades programadas.



Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria - ASTIN
Calle 52 No. 2Bis - 15, Santiago de Cali - PBX 57 602 4395800