

XORNADA DE SENSIBILIZACIÓN “PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES PARA O SECTOR SOCIOSANITARIO”.

ORDE do 26 de decembro de 2024 pola que se establecen as bases reguladoras en réxime de concorrencia competitiva das axudas destinadas a accións de fomento da prevención de riscos laborais e das axudas para a realización de actividades no ámbito de prevención de riscos laborais conforme a Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais, e se procede á súa convocatoria na Comunidade Autónoma de Galicia no exercicio de 2025, (código de procedemento TR852B).

UGT



**Servizos
Públicos
Galicia**

PROGRAMA DA ACTIVIDADE.

Os obxectivos xerais que perséguemos con esta xornada de sensibilización, son os seguintes:

- Asimilar conceptos básicos sobre promoción da saúde en diversos ámbitos da vida.
- Previr aqueles hábitos e adicións prexudiciais para a nosa saúde.
- Sensibilizar aos participantes sobre a importancia dos hábitos saudables e unha vida equilibrada.
- Proporcionar coñecementos e ferramentas prácticas para promover hábitos saudables, e mellorar a calidade de vida en xeral.
- Comprender as habilidades necesarias na promoción de hábitos saudables e unha vida equilibrada.

Cada xornada de sensibilización terá unha duración de **10 horas** e o programa que se levará a cabo será o seguinte:

- MÓDULO 1. NUTRICIÓN E ALIMENTACIÓN
- MÓDULO 2. FOMENTO DA ACTIVIDADE FÍSICA E PREVENCIÓN DO SEDENTARISMO.
- MÓDULO 3. HÁBITOS DO SOÑO.
- MÓDULO 4. REGULACIÓN EMOCIONAL E HÁBITOS SAUDABLES.
- MÓDULO 5. HÁBITOS DE HIXIENE PERSOAL.