

## DENOMINACIÓN DEL CURSO

---

Educación para la Salud

## DURACIÓN

---

100 horas

## MODALIDAD

---

A distancia

## INDICE DE CONTENIDOS

---

### TEMA 1: LA FAMILIA Y LOS NUEVOS MODELOS FAMILIARES

- La salud y la Educación para la Salud
- Metodología de la Educación para la Salud
- Objetivos de la Educación para la Salud
- Técnicas e instrumentos metodológicos en Educación para la Salud

### TEMA 2. ALIMENTACIÓN, DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

- Conceptos básicos en alimentación y nutrición
- Los alimentos. Tipos de alimentos
- El proceso de digestión
- La elaboración de dietas equilibradas
- Normas básicas de compra y conservación de alimentos
- Trastornos de alimentación. Anorexia y Bulimia

### TEMA 3: HIGIENE, ERGONOMÍA Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- Higiene corporal
- Higiene postural

#### **TEMA 4: SEGURIDAD PERSONAL Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES**

- Prevención de accidentes
- Primeros auxilios

#### **TEMA 5: EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL**

- Educación Sexual
- La sexualidad. Conceptos básicos y evolución
- Prevención de ETS y embarazos no deseados

#### **TEMA 6: EJERCICIO FÍSICO Y SALUD**

- Ejercicio físico y salud
- Tipos de actividad física
- Repercusiones de la actividad física

### **DESARROLLO DEL CURSO Y EVALUACIÓN**

---

El curso se desarrolla a través de una plataforma de formación y dispone de servicio de atención telefónica y tutoría on-line.

El plazo máximo para su realización es de 3 meses a partir de la fecha de inicio del mismo.

La evaluación se realizará a través de la entrega de un cuestionario de evaluación y la realización de un trabajo práctico relacionado con los contenidos del curso.

### **ACREDITACIÓN**

---

Una vez finalizado el curso el/la alumno/a recibirá un diploma acreditativo donde constarán el número de horas del mismo así como los contenidos desarrollados durante la acción formativa.

### **PRECIO**

---

Los cursos de formación de 100 horas tienen un precio de 90 €

### **INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA**

---

Para poder hacer efectiva la matrícula es necesario remitir la ficha de inscripción que se adjunta junto con el resguardo bancario a la dirección postal o electrónica de XIRXILAR S.L.