

SEAD310PO. Trabajador saludable



Sku: PSSEAD310PO

Horas: 8

Formato: HTML

OBJETIVOS

Integrar en su rutina diaria y en el entorno de su puesto de trabajo un conjunto de pautas o rutinas de salud, que favorecerán su desempeño profesional y personal.

CONTENIDOS

- **1. HABITOS SALUDABLES PARA LA PERSONA.**
 - Ejercicio físico.
 - Higiene.
 - Alimentación equilibrada.
 - Evitar hábitos tóxicos: alcohol, tabaco, drogas, automedicación
 - Pauta de sueño.

- **2. PAUTAS DE SALUD EN EL ENTORNO PROFESIONAL.**
 - Tiempos de trabajo/tiempos de descanso.
 - El cuidado postural.
 - Control del estrés.