



Curso Ferramentas e recursos para a materia de Promoción de estilos de vida saudables.

LUGAR DE CELEBRACIÓN: SALÓN ACTOS DO CFR DE PONTEVEDRA.

Días 1,8 14,15,21 e 22 de XUÑO.

Xoves 1 16:30 - 20:00	Promoción de estilos de vida saudables: alimentación para a saúde, nutrientes, o proceso de dixestión, recomendacións dietéticas. Maika López Álvarez.
Xoves 8 16:30-20:00	Patróns dietéticos saudables, etiquetado nutricional, prevención de enfermidades a través da alimentación. Maika López Álvarez.
Mércores 14 16:30-20:00	Recursos web para a práctica da actividade física. Plan individual de actividade física. Antonio Domínguez Portas.
Xoves 15 16:30-20:00	Investigacións en relación coa actividade física. Efectos da práctica regular de actividade física segundo a franxa de idade. Valoración dos parámetros propios da saúde. Antonio Domínguez Portas.
Mércores 21 16:30-21:00	Hábitos tóxicos relacionados coa actividade física. O tabaquismo entre o alumnado adolescente. Míriam Otero Requeijo e M^a Jesús García Blanco. Datos sobre o consumo de cannabis entre o alumnado adolescente. Deterioros que produce o consumo de cannabis no corpo humano. Manuel Isorna Folgar
Xoves 22 16:30-21:00	As posibilidades do Plan Proxecta (PDC, Xogade, Aliméntate ben), nun centro educativo de infantil e primaria. A milla diaria, un recurso de gran valor educativo. Felipe González Álvarez. Experiencia de centro sobre a materia de Promoción de estilos de vida saudables. Optimización dos recursos da contorna en relación cos hábitos saudables. Mercedes Barrientos Varela.



Curso Ferramentas e recursos para a materia de Promoción de estilos de vida saudables.

<p>Maika López Álvarez. Licenciada en Farmacia e Diplomada en Nutrición Humana. Dirixe o centro de nutrición Nutrisalud. Vogal de Nutrición do Colexio de Farmacéuticos é a responsable da Campaña de Prevención da Obesidade Infantil. RELATORIO: “Alimentación para a saúde”.</p>	<p>Antonio Domínguez Portas. Licenciado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte e profesor de Educación Física no IES María Soliño, centro no que coordina o programa de estilos de vida saudables. RELATORIO: “Ferramentas e recursos para promover a actividade física no centro escolar”.</p>
<p>Míriam Otero Requeijo. Licenciada en Psicoloxía. Experta en Tabaquismo. Docente do Máster Inter-universitario en tabaquismo. Docente no plan proxecta do curso “ O profesorado como axente de Saúde”. RELATORIO: “Falemos de consumos adictivos”.</p>	<p>M^{ra} Jesús García Blanco. Licenciada en Medicina. Docente no Máster Inter-universitario en tabaquismo. Coordinadora e docente no plan proxecta do curso “ O profesorado como axente de Saúde”. RELATORIO: “Falemos de consumos adictivos”.</p>
<p>Manuel Isorna Folgar. Doutor en Psicoloxía e director de varios cursos de formación do profesorado sobre educación para a saúde e prevención das drogodependencias. RELATORIO: “Realidades e lendas sobre o cannabis”.</p>	<p>Felipe González Álvarez. Licenciado en Ciencias da actividade física e do deporte. Coordinador do proxecto deportivo de centro. Actualmente exerce como mestre de EF no CEIP de Tirán. RELATORIO: “A promoción dunha vida activa e saudable no CEIP Plurilingüe de Tirán”.</p>
<p>Mercedes Barrientos Varela. Licenciada en INEF. Actualmente exerce como profesora de EF no IES Pedro Floriani. RELATORIO: “A promoción de estilos de vida saudables no Floriani”.</p>	<p>Asesora: Sandra Seijas Riádigos. Para calquera dúbida : sandrasedijas@edu.xunta.es</p>