

**LLAMADO A INSCRIPCIÓN PARA CHARLA DE CAPACITACIÓN**

El Departamento de Formación de la Dirección Sectorial de Gestión Humana de CODICEN comunica a funcionarios/as de todos los escalafones (docentes y no docentes) de la Administración Nacional de Educación Pública de todo el país, que hasta el **miércoles 19 de mayo de 2021** inclusive, se encuentran abiertas las inscripciones para la Charla:

HÁBITOS SALUDABLES - ¿CUÁLES SON LAS CLAVES PARA VIVIR MEJOR?**Modalidad: virtual (videoconferencia)****Objetivo:**

- Bridar recomendaciones y una guía a efectos de mejorar la calidad de vida. Reconocer los factores que afectan nuestra salud y ofrecer formas de mejorar el estilo de vida de los funcionarios y sus familias.

Fecha / Horario: jueves 27 de mayo de 2021 14 a 16 horas	Lugar: Plataforma de videoconferencias: Zoom o Teams
---	---

Responsables:

Técnico Prevencionista Gabriela de León. División Servicios Médicos, Prevención y Salud en el trabajo - CODICEN.

Dra. Lucia Petit. Cardióloga. División Servicios Médicos, Prevención y Salud en el trabajo - CODICEN

Temática / Contenidos:

- Higiene del sueño, como afecta nuestro organismo, Los ritmos circadianos, hábitos y rutinas.
- Problemas de salud asociados a un mal descanso.



- Importancia de la actividad física para la salud.
- Alimentación saludable.
- Cambiando paradigmas: caminando hacia la salud y no corriendo la carrera contra la enfermedad.
- Estilo de vida como necesidad para mantenerse sano.
- "Comprometerse a dejar de fumar" propuesta de la OMS para el Día Mundial sin Tabaco 2021.

Perfil / Destinatarios:

Funcionarios/as de todos los escalafones (docentes y no docentes) de la Administración Nacional de Educación Pública de todo el país; y que además cumplen con los siguientes requisitos:

- Tener disponibilidad horaria para participar de la actividad.
- Contar con equipo/dispositivo y conexión a internet para acceso a plataforma ZOOM o TEAMS.

INSCRIPCIONES:

- Las inscripciones sólo se realizan a través del formulario on-line:
<http://www.anep.edu.uy/formacion/sitio/form.php>

IMPORTANTE:

- Confirmada la participación del funcionario/a por parte del Departamento de Formación, se le enviará vía correo electrónico los datos para acceder a la plataforma de videoconferencias Zoom o Teams en la que se desarrollará la actividad.

NOTA: Si no puede acceder a los enlaces, copie y pegue el texto del enlace en la barra de direcciones de su navegador web.

*Por más información comunicarse al Departamento de Formación
a través del correo electrónico a formacion@anep.edu.uy*