



ES UN
HONOR
SER POLICÍA

GUÍA ACADÉMICA

PROYECTO **EDUCATIVO** UN ESTILO DE VIDA **SALUDABLE**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



OBJETIVO

Impulsar la cultura del autocuidado de los funcionarios de la policía nacional de Colombia, en las dimensiones física, mental y afectiva, generando la práctica de hábitos saludables que les permite mejorar su calidad de vida en el ambiente personal y laboral, impactando positivamente la prestación de servicio de policía.

UNIDADES DE APRENDIZAJE

 **3 Módulos**

 Duración del curso
12 Horas

 **Asincrónico**



MÓDULO 1 HÁBITOS SALUDABLES

1. Alimentación sana y responsable para el cuidado de la vida.
2. Nutrición cardiovascular, corazón saludable, vida feliz.
3. Hábitos saludables .
¡Comer balanceado también puede ser delicioso!
4. Muévete y contágate ejercicios para la vida: miembro inferior.



ACTIVIDAD #1



MÓDULO 2 ASPECTOS INTESTINALES

1. Hígado graso, síntomas: Tipos, causas y tratamiento natural con alimentos para el cuidado de los trabajadores.
2. Cálculos biliares y renales, alimentos que los producen y cómo evitarlos.
3. ¿Colon irritable?, ¿digestión inadecuada?: Relación con los estados emocionales de los trabajadores.
4. Muévete y contágate ejercicios para la vida: tren superior e inferior.



ACTIVIDAD #2



MÓDULO 3 NUTRICIÓN RESPONSABLE

1. Practicando en la cocina: Brochetas de pollo.
2. ¿Cómo manejar la ansiedad y la adicción a la comida?
3. ¿Suplementos?, ¿complementos?, ¿nos convienen?, nutrición responsable para trabajadores.
4. Muévete y contágate ejercicios para la vida: miembro inferior.



ACTIVIDAD #3

ENTORNO VIRTUAL

- > Plataforma amigable y llamativa.
- > Navegabilidad guiada e intuitiva.
- > Acceso a los contenidos sin limitantes de tiempo por módulo para que los estudiantes aprendan a su propio ritmo, un aprendizaje autónomo individual, a través de documentos videos y actividades.
- > Actividades de conocimiento automatizadas y parametrizables.



CERTIFICACIÓN

El proyecto educativo es certificado por la Policía Nacional de la República de Colombia y Positiva Compañía de Seguros S.A. Para recibir el certificado de la formación se debe realizar con éxito las 3 actividades con resultados superiores a 3 puntos. (Según escala de evaluación de 1 a 5).

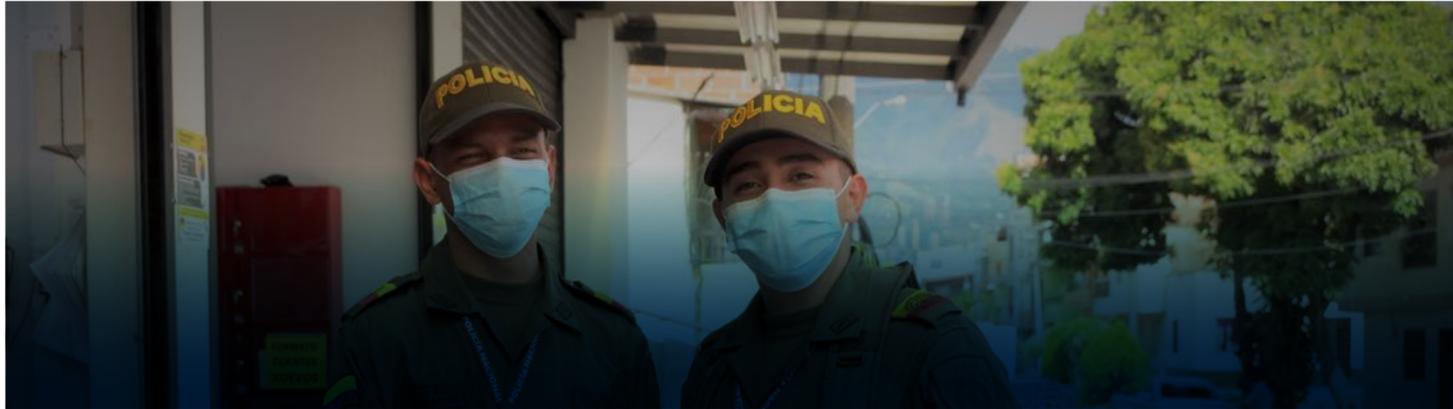
CRONOGRAMA DE LA FORMACIÓN



FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN
04 al 13 de Octubre de 2021

Fecha de inicio
19 DE OCTUBRE DE 2021

Fecha de finalización
26 DE NOVIEMBRE DE 2021



RUTA DE **INSCRIPCIÓN**

1.



Diligencie los datos del excel adjunto

2.



Una vez diligenciados los datos confirmamos su inscripción, agradecemos estar atento al correo donde donde llegarán los accesos de ingreso a la plataforma.

3.



En caso de dudas comuníquese al correo de **educavirtual@positiva.gov.co**

RUTA DE **ACCESO PLATAFORMA**

1.



Ingresa a la plataforma:
<https://educa.posipedia.com.co/>

2.



Ingresa las credenciales enviadas a tu correo.

3.



Da clic en tu curso, y realiza tu formación.

Por una cultura del autocuidado.