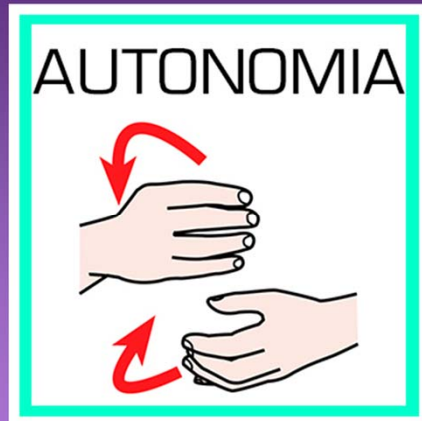


INTRODUCCIÓN



En este curso titulado “Autonomía” vamos a trabajar aspectos básicos y sencillos del día a día pero muy importantes para poder aprender nuevas habilidades que nos permitan ser más independientes.

ENTIDADES FINANCIADORAS:



Ceip Centro Europeo de Información y Promoción del Medio Rural



Unión Europea
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural



GOBIERNO DE ESPAÑA



MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



Gobierno de La Rioja
Consejería de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente

PREMIO



>>> LA RIOJA
un año sostenible

ENTIDADES FINANCIADORAS:





Contenidos de todo el curso.

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

- * Autocuidado (Aseo e higiene)
- * Imagen (Vestido)
- * Hábitos saludables (Alimentación)
- * Autonomía en el hogar
- * Autonomía en la comunidad

+	📖	🌳	🚂
Salud	Educación	Medio Ambiente	Transportes
👨👩👧	INEM	🚰	⚖️
Servicios Sociales	Empleo	Servicios Básicos	Justicia

Este curso está formado por diferentes módulos:

- Autocuidado; aseo e higiene.
- Imagen; vestido.
- Hábitos saludables; alimentación.
- Autonomía en el hogar.
- Autonomía en la comunidad.

Ahora vamos a ver, qué significa autonomía, y ;de qué tiene que ver con cada uno de ellos.

Ánimo!!!



Teoría.



Capacidad de la persona para realizar por sí misma los actos cotidianos elementales.



Autonomía

Capacidad de la persona para realizar por sí misma, sin ayuda o vigilancia de otras, los actos cotidianos elementales de supervivencia, tales como la alimentación, el aseo, el vestido, el manejo de aparatos o dispositivos mecánicos sencillos, la realización de pequeños desplazamientos, etc.

AUTOCUIDADO

TEORIA


INTRODUCCION


- * Cuidado de manos, cara, dientes, cabello, uñas...
- * Depilación y afeitado
- * Higiene íntima
- * Consejos de maquillaje






IMAGEN

- * Elección de ropa apropiada
- * Preparación de una maleta




“Autocuidado”:

Conoceremos la importancia que tiene el tener un buen cuidado personal y trabajaremos el desarrollo de hábitos de aseo diario:

Cómo tener un correcto lavado de manos, cara, dientes, cabello, uñas...

Qué pasos seguir y los momentos oportunos cuando hay que realizarlo

Cómo realizar de manera correcta la ducha o baño y qué productos utilizar

Veremos también aspectos sobre la depilación y el afeitado

Aspectos clave para tener una correcta higiene íntima

Y también otros temas como el maquillaje: productos y pasos básicos, consejos...

“Imagen”:

Aprenderemos a escoger la ropa adecuada según las circunstancias: acorde al tiempo, a la situación, a nuestra edad...

- Escoger ropa que esté limpia y en perfecto estado
- Combinación apropiada de las ropas
- Conocer los complementos: gorros, guantes, cinturones...

Conocer ropa de moda

HÁBITOS SALUDABLES

- * Dieta equilibrada
- * Dietas especiales
- * Otros hábitos saludables






Brochetas de pollo con verduras

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- Tomate (1/2 kg)
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 uva
- 1 pimiento
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

Preparación:

Lavar y cortar las verduras en trozos. Primero, cortar los pimientos en dados y ponerlos en un recipiente para el horno aparte. Después, cortar las verduras en cuadrados de tamaño similar.

Cortar el pollo en trozos y ponerlos en un recipiente aparte. Salpimentar y mezclar con un poco de aceite de oliva y hornear a 180°C.

EN EL HOGAR:

- * Limpieza y cuidado del hogar
- * Cuidado de la ropa y los zapatos
- * Recetas de cocina
- * Prevención de riesgos en el Hogar



“Hábitos saludables”:

Trabajaremos especialmente el tema de la alimentación: veremos cómo llevar una dieta saludable y la importancia de llevar una dieta especial si lo necesitamos por temas de salud (si somos celíacos, tenemos diabetes, etc.)

También conoceremos otros hábitos saludables relacionados con el tabaco, el alcohol, ...

“Autonomía en el Hogar”:

Conoceremos los cuidados y la limpieza que

requiere el hogar y todas sus tareas (uso de electrodomésticos, lavado y planchado de la ropa...)

Veremos también muchos consejos a tener en cuenta a la hora de cocinar.

Y conoceremos como prevenir todos los riesgos que puede haber en nuestras casas.

TEORIA

INTRODUCCION

EN LA COMUNIDAD

- * Recursos de la Comunidad
- * Seguridad Vial
- * Habilidades Sociales para la vida diaria



“Autonomía en la comunidad”:

Veremos temas muy diversos como:

- Los recursos de nuestra localidad y el Uso adecuado de los mismos (tiendas, supermercados, bibliotecas...)

Seguridad vial

- Uso de transporte público

- HHSS necesarias para la vida diaria (pedir ayuda, dirigirse al tendero...)

Manejo del dinero en pequeñas compras

Etc.



Actividades.