

Nombre _____



Estilos de vida saludables para promover la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud, describe el concepto de salud, como un estado completo de bienestar físico, mental y social de las personas, y no

solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Entender qué es el bienestar físico, mental y social, es el primer paso para llevar a cabo acciones que lo promuevan, tanto a nivel individual como de manera colectiva.

Los estilos de vida saludables de los que tanto hablamos en clase y en Team Consum, contemplan desde cómo nos alimentamos, la actividad física y lúdica al aire libre que practicamos con amigos y familia, o cómo hacer un buen descanso. Todo ello y mucho más, en pro de una salud total.

Os animamos a conocer mejor qué es la salud mental y cómo promoverla de una manera global, con actividades que os harán reflexionar sobre el tema y poner en funcionamiento vuestra faceta más creativa, junto a habilidades digitales como “influencers de salud”

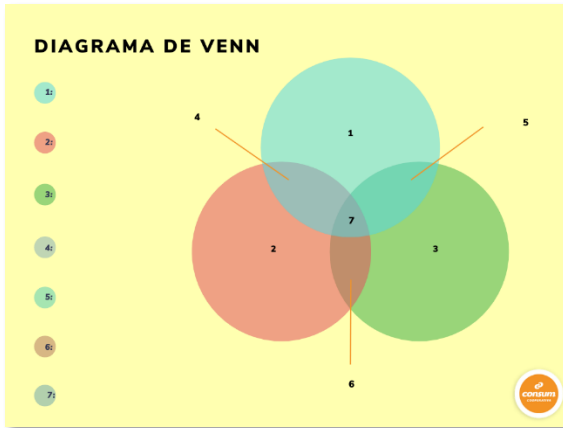
¿Estáis preparados? ¡Vamos allá!

Trabajo en equipo

- 1 _ Diagrama de Venn
- 2 _ Decálogo “Un día de tu vida”
- 3 _ Saludgram

Nombre _____

1 _ Diagrama de Venn.



Para empezar, vamos a poner cada concepto en su lugar. Organizados en equipos, vuestro docente os explica como completar un [Diagrama de Venn](#) muy especial. No os preocupéis, os damos unas cuantas pistas para resolverlo.

Y cuando hayáis finalizado, poned en común lo que habéis aprendido y si pensáis que tiene sentido.

2 _ Decálogo “Un día en tu vida”

¿Ya tenéis claro qué es la salud integral?

Animaos a poner en común vuestros conocimientos para crear el original [decálogo “Un día en tu vida”](#), con Tips o consejos para promover la salud mental e integral.

Tendréis que poner a trabajar vuestra faceta más creativa para que los consejos sean motivadores y animen a toda la clase a ponerlos en práctica.

Vuestro docente os explica cómo distribuir las diferentes temáticas del decálogo y cómo llevarlo a cabo.

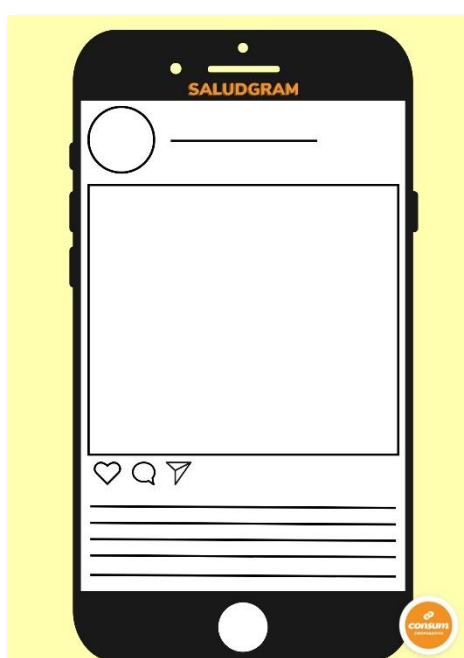
¡Vamos allá!



Nombre _____

3 _ Saludgram

Ha llegado el momento de publicar vuestras ideas y propuestas del decálogo para que muchas personas las puedan poner en práctica.



Imaginaos que participáis en la [red social ficticia “Saludgram”](#) en la que se promueve la salud integral de las personas. Ahora sois los responsables de publicar contenido que anime a muchos chicos y chicas como vosotros a llevar un estilo de vida saludable.

Con vuestras publicaciones, fundamentadas en los Tips del decálogo creado en la actividad anterior y ejemplos de vuestro día a día poniéndolos en práctica, seguro que llegáis a ellos fácilmente.

Eso sí, sed críticos al generar vuestros contenidos para “Saludgram”, pues como buenos “influencers”, sois responsables publicar informaciones veraces y que no generen el efecto contrario al deseado.

Vuestro docente os facilita la plantilla que necesitaréis para generar vuestras publicaciones.