

QUÉ ES LA SALUD

I. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD?

1. Hacer un acróstico con la palabra SALUD que exprese qué entendemos qué es la salud.

_____	S	_____
_____	A	_____
_____	L	_____
_____	U	_____
_____	D	_____

2. Habitualmente, ¿Qué es lo que consideramos "tener buena salud"?

Mirar a otro lado no soluciona el problema

II. UNA DEFINICIÓN DE SALUD

La Organización Mundial de la Salud la define como:

Estado completo de bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

1. Leer detenidamente esta definición.
2. Resaltar lo que parezca más importante de ella.

III. EL ARBOL DE LA VIDA

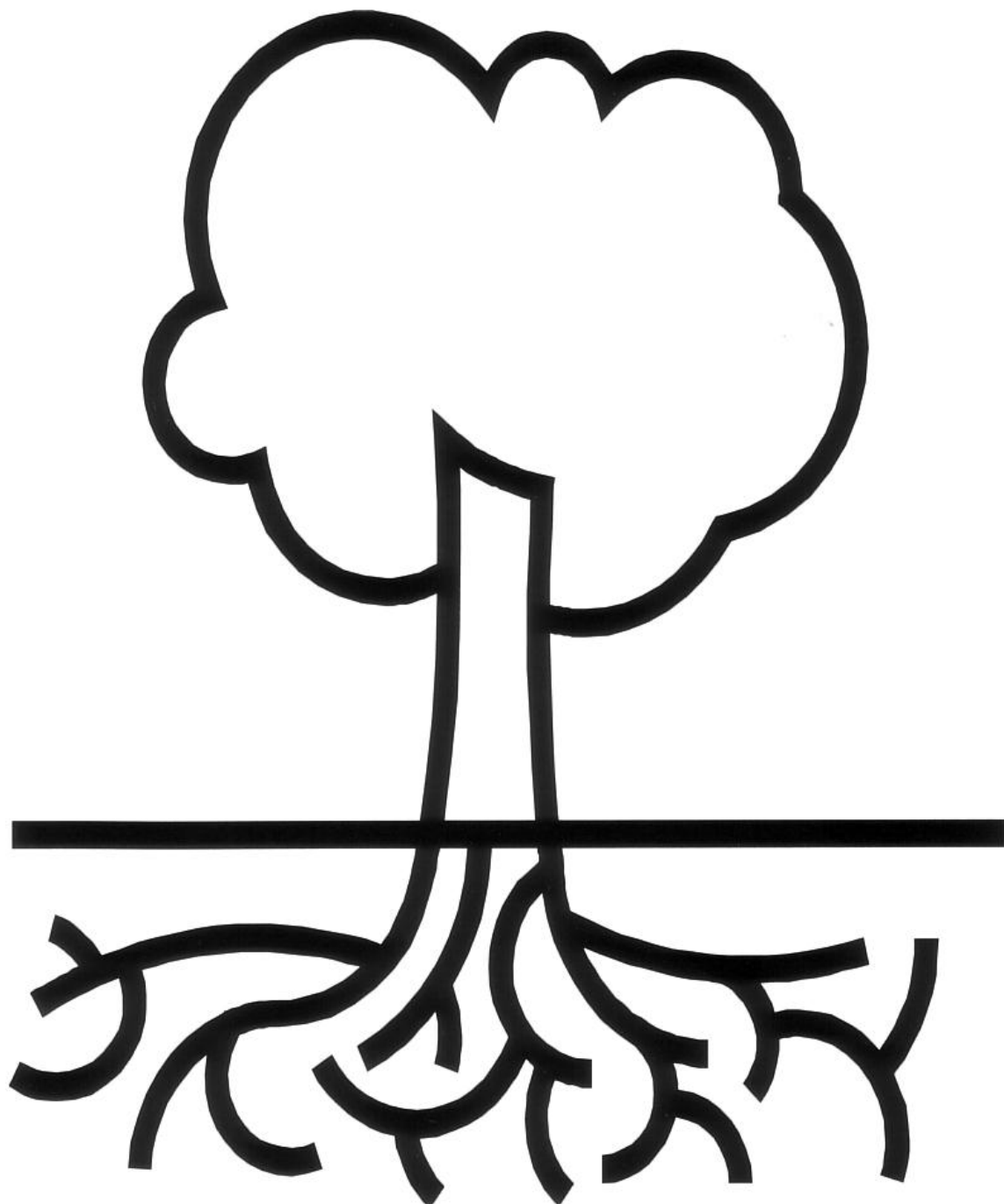
Vamos a detenernos en nuestra propia experiencia sobre la salud. En el dibujo siguiente de un árbol:

1. En el tronco escribe tu nombre.
2. En las raíces, las bases que habéis tenido para lograr una salud óptima.
3. En la copa, en la parte derecha, que consecuencias o frutos has tenido con buena salud y, en la parte izquierda, qué consecuencias o frutos has tenido con la salud deteriorada.

IV. PARA UNA BUENA SALUD

Teniendo en cuenta la definición y tu experiencia; ¿qué es necesario para una buena salud?:

FORMACIÓN PERMANENTE



Mirar a otro lado no soluciona el problema