

LA SALUD



2. CÓMO PUEDES LOGRAR Y MANTENER UN BUEN ESTADO DE SALUD

INTRODUCCIÓN

Ya se ha dicho que la salud es un estado cambiante y que se requiere de la participación activa de nosotros para que logremos estar en buenas condiciones de salud. Veamos ahora cómo podremos lograr ese buen estado de salud.

MARCO TEÓRICO

La salud es considerada como un estado de equilibrio de las funciones biológicas, psíquicas y sociales del ser humano; sin embargo, no es una condición estática, por el contrario, se trata de un continuo dinámico que se ve influido por numerosos factores intrínsecos y extrínsecos a él. Por ello, el estado de salud solamente se logra con las acciones intencionadas, constantes y acertadas del propio individuo. Cada uno tiene que preocuparse y ocuparse de su salud, la cual no permanecerá indefinidamente bien solamente por inercia, sino que día con día será la resultante del cuidado que le demos a nuestro organismo.

OBJETIVOS

Valorarás la adquisición de conductas positivas que favorecen la conservación y buen funcionamiento de los órganos del cuerpo humano.

Juzgarás los efectos de conductas negativas que perjudican y deterioran al organismo humano en los aspectos físico, mental y social.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Posterior a una lectura analítica del escrito "Cómo lograr y mantener una buena salud" se reflexionará y comentará sobre la adquisición y práctica de conductas positivas que favorezcan el buen funcionamiento corporal, y a su vez se juzgarán y comentarán los efectos que se producen al adquirir y ejercer conductas negativas que perjudican y deterioran al cuerpo humano en sus aspectos biopsicosociales.

MATERIALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DEL EJERCICIO

- Cuaderno de Trabajo de Educación para la Salud
- Lectura del escrito "Cómo lograr y mantener una buena salud"
- Lápiz o pluma
- Propuestas de ejemplos diversos sobre hábitos positivos y hábitos negativos para la salud.

PROCEDIMIENTO A SEGUIR

Después de haber hecho la lectura del escrito "Cómo lograr y mantener una buena salud", reflexionarás sobre tu situación personal y escribirás en un primer párrafo las principales conductas positivas que consideras tener. En un segundo párrafo anotarás en la primera columna las conductas positivas relevantes que desearías tener y en la segunda columna, lo que necesitarás hacer para lograr adquirir esas conductas.

Anota los principales hábitos positivos para la salud que consideras tenerlos:

Anota en cada columna lo que corresponda:

Conductas positivas que desearías tener:

Lo que tendrás que hacer para adquirirlas:

RESULTADOS

Se aprecian en lo que hayas escrito en los dos incisos anteriores.

COMENTARIOS Y CONCLUSIONES PERSONALES

EVALUACIÓN

- Por el alumno

- Por el profesor

