

HÁBITOS SALUDABLES

La salud es educable. Las personas podemos tomar decisiones sobre nuestros propios estilos y condiciones de vida, por ello, resulta fundamental comprender cómo está organizada nuestra vida y cómo nos situamos frente al mundo, para mostrarnos capaces de manejar la promoción de la salud y para sentir que tiene sentido; promoviendo el aprendizaje activo, la interacción y la integración social, el desarrollo de la capacidad crítica y creativa, así como, la búsqueda de soluciones ante situaciones de riesgo para la salud.

Presta atención al siguiente vídeo y contesta las preguntas:

Selecciona la respuesta correcta:

La Organización Mundial de la Salud, nos dice que la salud es:



- El estado completo de salud de todas las personas.
- El estado completo de bienestar físico, mental y social de una persona.
- El estado completo de bienestar físico de una persona.

¿Qué tenemos que tener en cuenta para estar sanos?

- La alimentación, el ejercicio físico y la higiene.
- La alimentación, el descanso, el ejercicio físico y la salud.
- La alimentación, el descanso, la higiene, la postura y el ejercicio físico.



¿Sabías que...?



La **vida saludable** es aquella que nos permite tener calidad de vida. Es un estilo de vida en el que participan diversas variables, como la alimentación sana y equilibrada, la práctica de ejercicio físico, el bienestar emocional o el cuidado de la salud, y donde se evitan hábitos nocivos como el consumo de alcohol o tabaco.