

Nom _____



Estils de vida saludables per a promoure la salut mental

L'Organització Mundial de la Salut descriu el concepte de salut com un estat complet de benestar físic, mental i social de les persones, i no solament l'absència

d'afeccions o malalties.

Entendre què és el benestar físic, mental i social és el primer pas per a dur a terme accions que el promoguen, tant individualment com de manera col·lectiva.

Els estils de vida saludables dels quals tant parlem a classe i en Team Consum inclouen alimentar-se correctament, practicar activitat física i lúdica a l'aire lliure amb amics i família i fer un bon descans. Tot això i molt més, en benefici d'una salut total.

Vos animem a conèixer millor què és la salut mental i com es pot promoure d'una manera global amb activitats que vos faran reflexionar sobre el tema i posar en funcionament la vostra faceta més creativa amb habilitats digitals com a «Influenciadors de salut».

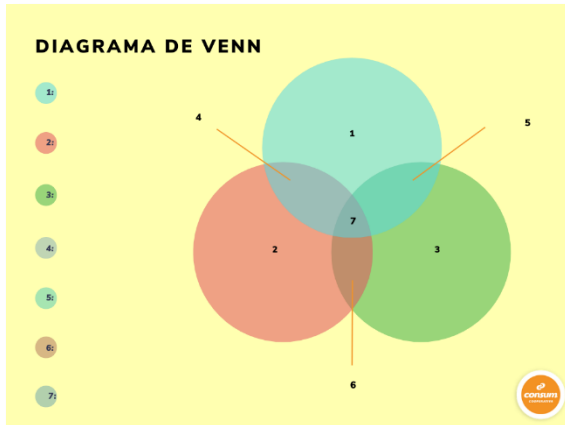
Esteu preparats? Endavant!

Treball en equip

- 1 _ Diagrama de Venn
- 2 _ Decàleg «Un dia de la teua vida»
- 3 _ Salutgram

Nom _____

1 _ Diagrama de Venn



Per començar, posarem cada concepte on correspon. Organitzeu-vos en equips i el docent vos explicarà com heu de completar un [Diagrama de Venn](#) molt especial. No patiu, perquè vos donarem unes quantes pistes per a resoldre'l.

Quan acabeu, poseu en comú el que heu après i si penseu que té sentit.

2 _ Decàleg «Un dia de la teua vida»

Teniu clar què és la salut integral?

Animeu-vos a posar en comú els coneixements que teniu per a crear l'original [decàleg «Un dia en la teua vida»](#), amb consells per a promoure la salut mental i integral.

Haureu de posar a treballar la vostra faceta més creativa perquè els consells siguin motivadors i animen tota la classe a posar-los en pràctica.

El docent vos explicarà com podeu distribuir les diferents temàtiques del decàleg i com es pot dur a terme.

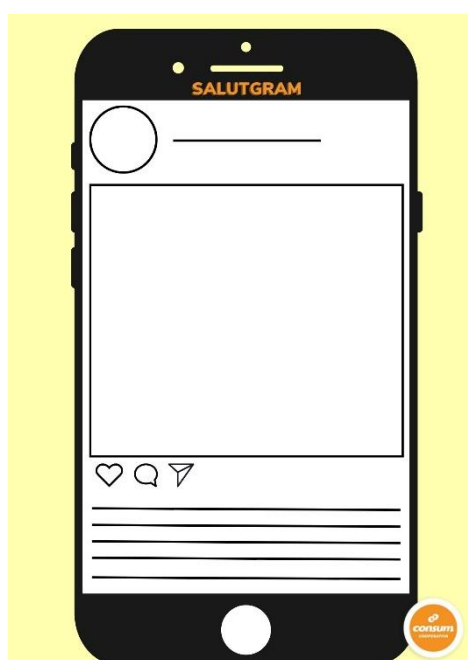
Endavant!



Nom _____

3 _ Salutgram

Ha arribat el moment de publicar les vostres idees i propostes per al decàleg perquè moltes persones les puguin posar en pràctica.



Imagineu que participeu en la [xarxa social fictícia "Salutgram"](#), en la qual es promou la salut integral de les persones. Sou els responsables de publicar contingut que anime molts xics i xiques com vosaltres a portar un estil de vida saludable.

Amb les publicacions, fonamentades en els consells del decàleg creat en l'activitat anterior i exemples del que poseu en pràctica en el dia a dia, segur que arribeu a ells i elles fàcilment.

Això sí, sigueu crítics quan genereu els continguts per a Salutgram perquè, com a bons influenciadors, sou responsables de publicar informacions veraces i que no generen l'efecte contrari a l'esperat.

El docent vos facilitarà la plantilla que necessitareu per a generar les publicacions.