

El triángulo de la Salud

2a.



Objetivos

- ▶ Conocer el concepto moderno de "Salud".
- ▶ Relacionar la salud con el equilibrio entre el desarrollo físico, psíquico y social de cada individuo.
- ▶ Analizar el protagonismo y la responsabilidad individual en el logro de un equilibrio saludable (físico, psíquico y social).
- ▶ Tomar conciencia de la repercusión de las condiciones físicas en la salud, destacando algunos aspectos básicos para conseguirlas.
- ▶ Reconocer las repercusiones de las tensiones de la vida moderna en la salud y la necesidad del autocontrol para contrarrestarlas.
- ▶ Reflexionar sobre las necesidades de las interrelaciones personales positivas y de la pertenencia a grupos sin pérdida de la propia identidad.

Áreas

Biología y Geología. Tutoría.

Desarrollo

Vamos a analizar qué entendemos por SALUD. Para ello primero reflexionaremos sobre las siguientes cuestiones:

- ▶ ¿Cuándo decimos que tenemos un buen estado de salud?
- ▶ Cuando nos referimos a una persona que está sana ¿qué es lo que queremos decir?
- ▶ ¿Te suena la frase "lo importante es la salud"?, ¿qué significa para ti?

Se procede al visionado de la película "El triángulo de la salud" y se inicia el debate. El/la profesor/a pide al grupo que diga a qué aspectos, aparte del físico, se refiere la película con la salud.

Posteriormente dibuja el triángulo en la pizarra y, chafándolo cada vez por una parte, pregunta qué problemas o patologías puede tener una persona con ese ámbito deficitario; las va anotando en la pizarra.

También se les pide que contesten cómo pueden evitarse estos déficits.

Se concluye haciendo hincapié sobre lo importante de cuidar los tres aspectos para ser una persona saludable.



Aspectos a tener en cuenta

El vídeo es antiguo, pero los dibujos transmiten muy bien la idea de salud. Preparar a los/as alumnos/as para que sean receptivos con el mensaje.

Conceptos básicos

Ver página 24 del material para el/la profesor/a .

Bibliografía

El triángulo de la salud: PIPES (Plan Integral de Prevención Escolar). Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.