**RETO PERSONAL-VIVIENDO UNA SEMANA SALUDABLE**

**DURACIÓN 1 SEMANA**

La Organización Mundial de la Salud define la salud como todo bienestar físico, psicológico y social.

El equilibrio de estas 3 áreas es necesario y será la clave en este trabajo.

La salud es una decisión personal que trabajamos adoptando hábitos adecuados y saludables.

**• Aspecto físico**

Los **alimentos** que consumimos afectan directamente a nuestro cuerpo e inteligencia (sistema inmunológico, estado emocional), siendo fundamentales para nuestra salud.

Por otra parte, las decisiones que tomamos diariamente en al menos 3 momentos (desayuno-comida-cena), además de ser adecuadas para nuestra salud, pueden ser un acicate para cambiar muchas cosas en el mundo (ecológicos, cercanos, de temporada...).

**Actividad física**

Mantiene fuerte nuestro sistema inmunológico, regula la presión arterial y ayuda a sentirse bien gracias a la secreción de endorfinas.

También es adecuado para eliminar el estrés.

Cosas que generan **dependencia:**

Drogas como alcohol, marihuana, café, tabaco, iboprufeno.

Además de la dependencia pueden tener secuelas físicas y psicológicas.

Pueden influir en nuestra actitud, forma de relacionarnos, etc.

• **Aspecto sicológico**

Conectando con nuestro interior

Incluiríamos aquí actividades enfocadas física y mentalmente a conectar con la mente (con la propia). Por ejemplo, yoga, meditación.

**Cultura**

La creación y consumo de expresiones artístico-culturales aporta beneficios.

Escritura, dramatización, fotografía, música, cocina y experimentación.

**Naturaleza**

El contacto con la naturaleza no sólo es necesario para nuestro desarrollo, sino que el respeto por ella se está haciendo necesario para la supervivencia.

Disfrutar del animal, de la vegetación, del mar, de la montaña, de la sombra de ese cerezo es cuidarnos.

**Creatividad**

Ser creativo es una característica que no sólo satisface personalmente, sino que el mundo del trabajo tiene cada vez más en cuenta.

La creatividad puede ser crear cosas nuevas o inventar nuevas formas de hacer las cosas.

Despierta la curiosidad para alimentar la creatividad, prueba, experimenta y luego crea tus propias alternativas.

**• Equilibrio social**

Somos seres sociales y por eso debemos cuidar nuestras relaciones.

La familia, los amigos, las clases nos hacen sentir parte del grupo, nos refuerzan, pero eso también implica cuidar de vuelta, amar, compartir. ¡Hagámoslo!

**Semana saludable**

Haremos lo siguiente:

1**. Escribe el menú de una semana** (desayuno-comida-cena), consiguiendo un menú equilibrado.

Inserte en el informe la foto del desayuno-comida-cena de un día.

2. **Haz una lista de productos no saludables que comes**.

3**. Actividad física.**

Introduce en tu semana sana la actividad física que te guste: paseo, yoga, bicicleta.

Durante la semana introduzca al menos en 2 momentos alguna actividad física y saca una foto para incluir en el informe.

4**. ¿Tienes dependencia de una sustancia?**

Podemos intentar analizar y cambiar nuestras costumbres.

Una opción para reducir el consumo puede ser una planificación de hábitos saludables.

5. **Emprender mediante la cultura.** Escucha y crea música, lee un libro, haz realidad una receta, escribe un poema.

Saca la foto para incluir en tu informe.

6**. Naturaleza.**

Entra en contacto con la naturaleza e introduce una foto de ese momento en el informe.

7. **Abrimos las puertas a nuevas experiencias, a la creatividad.**

Recogeremos la foto para el trabajo.

8. **¡Cuida de lo que amas!**

Cualquier ayuda que prestes en la sociedad, un detalle al vecino, a tu amigo, una llamada, un mensaje, un beso... a la puerta si puedes fotografiarte

Si no tienes ideas en algún apartado, no pasa nada. Si eso es posible, aporta otro apartado o situación en torno a la salud.

Por lo tanto, en resumen, hay que hacer una planificación de una semana en la que se trabajen diversos aspectos que afectan a nuestra salud.

La planificación escrita debe ir acompañada de una serie de evidencias a través de fotografías o vídeos.

**DISFRÚTALO AL MÁXIMO!!!!**