



"LA SALUD" DIVINO TESORO QUE DEBEMOS CUIDAR

La salud es mi tesoro por eso debo cuidarla, entendiendo que es el bienestar que siento al tener energía, ánimo, ganas de jugar, comer, dormir, salir , compartir y sobre todo de no estar enfermo. Es tan importante que desde que estamos pequeños nos cuidan nuestros padres y familiares, nos llevan a controles periódicos donde el pediatra, el odontólogo y algún otro especialista que necesitemos para evaluar no solo nuestra salud general, incluyendo la de nuestros sentidos.

Es así, como debemos entender que el término salud no solo se refiere a la salud física sino también la emocional, por ello una educación global, integral, completa incluye hábitos de vida saludable al alimentarnos y seguir ciertos hábitos que van a contribuir en el mantenimiento de nuestro cuerpo y mente creciendo sanos y felices.

Estos hábitos son :

- 1.- Alimentarnos sanamente siguiendo una dieta balanceada.
- 2.- Visitar al médico 2 veces al año y a los especialistas de igual forma, entre ellos los más usuales el oftalmólogo, el odontólogo, el otorrino y algún otro necesario para mantenernos sanos.

- 3.- Hidratarnos tomar agua con frecuencia, recomiendan 8 vasos diarios.
- 4.- Dormir 8 horas diarias.
- 5.- Restringir el uso de teléfonos, video juegos, computadoras televisión en pro de nuestra salud visual, en este particular no debemos tocarnos los ojos con las manos sucias.
- 6.- Cepillarnos los dientes 3 veces al día después de comer, si es posible utilizar hilo dental y enjuague bucal retardando la aparición de caries. (higiene del gusto).
- 7.- Limpiar nuestros oídos (sentido de la audición) regularmente con un hisopo, no introducir en estos objetos no adecuados.
- 8.- Escuchar música a un volumen moderado para cuidar nuestra audición.

- 9.- Limpiar nuestra nariz de ser necesario con pañuelos desechables, no introducir cuerpos extraños en ella (sentido del olfato).
- 10.- Bañarnos frecuentemente así mantenemos nuestra piel limpia (sentido del tacto) y nos libramos de virus y bacterias.
- 11.- Hacer actividades al aire libre y practicar aquellas que nos gusten.
- 12.- Destinar un tiempo al juego y al estudio.
- 13.- Cambiarnos la ropa con frecuencia.
- 14.- Lavarnos las manos continuamente.

Pensaras cuántas cosas debemos hacer para cuidar nuestro tesoro, pero reflexiona las hacemos siempre pero no nos damos cuenta.

Cada día hacemos todo lo anteriormente enumerado, agregando el evitar accidentes no solo en nuestra casa, sino en la escuela y la comunidad se siguen normas para preservar la salud que también se promociona, como haciendo uso de la radio, la televisión, la prensa, con propaganda ,afiches, campañas publicitarias, vallas, noticias, programas de salud y tú como reportero tendrás esta labor prevenir y promocionar salud, desde donde te encuentras ,redactando artículos, grabando audios, creando un periódico entre otros.

Entonces qué esperas piensa en algo genial sobre lo que puedas trabajar y beneficie a muchos aplica colorido a tus trabajos, el color genera un impacto visual.

MI SALUD, MI TESORO, LA PREVENCIÓN ES TAREA DE TODOS.

ACTIVIDADES:

- 1.- Reflexiona sobre el papel que tienes tú en la familia, la escuela y la comunidad como generador de hábitos saludables.
- 2.- Redacta un artículo en un tema que te guste y relacionalo con la prevención de salud.
- 3.- Realiza un trabajo publicitario donde lances un slogan (es una palabra o frase corta fácil de recordar), una idea o campaña en pro de la salud de nuestro cuerpo y mente. Utiliza lo que escribiste en el artículo.

SALUD DIVINO TESORO



www.petra.art.br