

Salut i benestar

# Introducció al "ODS 3 - Salut i benestar"

### **Utilitza aquesta guia per presentar l'objectiu global "ODS 3, Salut i benestar" als vostres estudiants.**



### Què és l'objectiu global 3?

Objectiu de desenvolupament sostenible 3: Bona salut i benestar és un dels 17 Objectius de desenvolupament sostenible establerts per les Nacions Unides l'any 2015. [Pots obtenir més informació sobre els Objectius a la nostra guia.](https://microbit.org/ca/teach/do-your-bit/global-goals/introducing-the-global-goals/)

L'ODS 3 és un objectiu ampli i ambiciós. Pretén aconseguir l'accés a l'assistència sanitària per a tothom, arreu. Té com a objectiu ajudar les persones a portar uns estils de vida més saludables, per exemple, menjar de manera més saludable i fer exercici regularment, i fer que el món on vivim sigui més segur, per exemple, reduint la contaminació de l'aire i controlant els brots de malalties. Prioritza tant la salut física com la mental.

### Activitats

A continuació es mostren algunes idees que us ajudaran a fer realitat l'objectiu 3 als vostres estudiants. Funcionen com a activitats autònomes o en seqüència com un pla de lliçó complet.

# **Activitat 1: Benestar en la pandèmia**

### **En aquesta activitat els alumnes parlaran de la salut i el benestar durant la pandèmia de la COVID-19.**

**Durada - 10 minuts**

Mostra als teus alumnes el següent clip sobre la salut i el benestar durant la pandèmia de la COVID-19 extret de "La lliçó més gran del món en directe!" i després fer una discussió a classe.

<https://www.youtube.com/watch?v=woqJEoJNDs4>

Demaneu als alumnes que reflexionin sobre el que acaben de veure:

* Com es relaciona la conversa amb la teva pròpia vida?
* Què va ser el més interessant?
* Com et va fer sentir?

Convideu els estudiants a comentar i discutir les seves pròpies experiències de la pandèmia.

# **Activitat 2: Entendre l'objectiu 3**

### **En aquesta activitat els estudiants exploraran i discutiran per què la salut i el benestar són importants i què es necessita per assolir l'objectiu 3.**

**Durada - 10 minuts**

## **1. Introducció**

Expliqueu que parlareu de l'objectiu global 3: bona salut i benestar, no només la COVID-19, sinó tot allò que afecta la nostra salut i el benestar i la dels altres.

Mostreu el logotip de l'objectiu 3 a dalt, expliqueu què és l'objectiu 3 i discutiu les preguntes següents:

* Què és la bona salut? Què és el benestar?
* Pots pensar en exemples de malalties físiques o mentals que hagis patit? Què passa amb les altres persones?
* Per què és important tenir una bona salut i benestar?

## **2. Debat en grup**

Ara demaneu als estudiants que s'imaginin un món on s'hagi assolit l'objectiu global 3: bona salut i benestar. Junts o en grups més petits, discutiu la pregunta:

*“Penseu en el futur. Com seria un món on es cuida la salut i el benestar de tothom?”*

És possible que també vulguis tenir en compte aquestes preguntes a la vostra discussió:

* Com afecta la salut i el benestar a la societat? Penseu en la pandèmia de la COVID-19 en particular? Què necessita la societat per garantir la cura de tothom?
* Quines coses afecten i donen suport a la salut i el benestar a la vostra comunitat? Per exemple. hospitals, centres comunitaris, parcs, espais verds.
* Qui és el responsable de la nostra salut i benestar?

## **3. Comentaris**

Doneu temps als estudiants per retroalimentar algunes de les seves respostes. Intenta cobrir tantes idees i factors diferents com sigui possible, a totes les àrees cobertes per l'objectiu 3.



# **Activitat 3: Objectius de salut i benestar personal**

### **En aquesta activitat els alumnes faran un pla personal de salut i benestar.**

**Durada - 15 min**

## **1. Introducció**

Explica als alumnes que tothom farà un pla personal de salut i benestar, amb objectius de millorar la vostra salut física i mental. Alguns exemples poden incloure: Feu exercici regularment; Passeu temps de qualitat amb la família; Raspalleu-vos les dents dues vegades al dia; Dormiu 8 hores cada nit.

Animeu els estudiants a pensar per si mateixos: aquest és el seu propi pla personal i no han de compartir-lo si no ho volen. Haurien de ser coses que volen aconseguir per ells mateixos, perquè puguin estar més sans i feliços.

## **2. Escriure objectius de salut i benestar**

És possible que vulguis escriure cada objectiu utilitzant la fórmula SMART a continuació. Seguir aquesta estructura pot millorar les teves possibilitats d'assolir els teus objectius personals.

* **E**specífic: Què estàs tractant d'aconseguir concretament?
* **M**esurable: com sabràs que estàs avançant?
* **A**conseguible: pots assolir aquest objectiu de manera realista?
* **R**ellevant: és una cosa que marcarà la diferència personalment?
* **O**portú: quan penseu assolir el vostre objectiu?

## **3. Feedback i discussió**

Demaneu voluntaris per compartir un o més dels seus objectius personals.

* Els altres comparteixen objectius similars?
* Pots pensar en consells per aconseguir aquests objectius?
* Hi ha coses que us poden impedir aconseguir-les?

Els estudiants poden mostrar el seu pla personal de salut i benestar en algun lloc de casa seva. Recorda'ls que tornin a comprovar els seus objectius per veure com ho han fet.

Aquesta activitat ofereix una bona introducció a les activitats de prototipatge de micro:bit ["Leds relaxants"](https://microbit.org/ca/projects/make-it-code-it/calming-leds/) i ["Envia un somriure"](https://microbit.org/ca/projects/make-it-code-it/send-a-smile/).