

Dea-Shláinte & Folláine

# Réamhrá do Sprioc 3 - Dea-Shláinte & Folláine

### **Úsáid an treoir seo chun blaiseadh a thabhairt do na daltaí de Sprioc Dhomhanda 3, Dea-Shláinte & Folláine.**



### Cad é Sprioc Dhomhanda 3?

Sprioc Forbartha Inbhuanaithe 3: Tá Dea-Shláinte agus Folláine ar cheann de na 17 Sprioc Forbartha Inbhuanaithe a bhunaigh na Náisiúin Aontaithe in 2015.
[Is féidir leat tuilleadh eolais a fháil faoi na Spriocanna inár dtreoir tosaigh.](https://microbit.org/ga-ie/teach/do-your-bit/global-goals/introducing-the-global-goals/)

Is Sprioc leathan agus uaillmhianach í SDG 3 (Sprioc Fhorbartha Inbhuanaithe). Tá sé mar aidhm aige go mbeadh teacht ag gach duine, gach áit ar chúram sláinte. Tá sé mar aidhm aige cabhrú le daoine saol níos folláine a chaitheamh - mar shampla ithe níos sláintiúla agus aclaíocht níos rialta a dhéanamh - agus an domhan ina mairimid a dhéanamh níos sábháilte - mar shampla trí thruailliú aeir a laghdú agus ráigeanna galair a smachtú. Tugtar tús áite do shláinte coirp agus sláinte mheabhrach araon.

### Gníomhaíochtaí

Seo thíos roinnt smaointe chun cabhrú le Sprioc 3 a léiriú do do dhaltaí.
Oibríonn siad mar ghníomhaíochtaí neamhspleácha nó i sraith mar phlean ceachta iomlán.

# **Gníomhaíocht 1: Folláine i rith na paindéime**

### **Sa ghníomhaíocht seo pléifidh daltaí sláinte agus folláine i rith phaindéim COVID-19.**

**Fad - 10 nóim**

Taispeáin an ghearrthóg seo a leanas do do dhaltaí faoi shláinte agus folláine i rith phaindéim COVID-19 a glacadh ó "World's Largest Lesson Live!" agus ansin pléigh í sa rang.

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

Iarr ar dhaltaí machnamh a dhéanamh ar an méid ar bhreathnaigh siad air:

* Cén bhaint atá ag an gcomhrá le do shaol féin?
* Cad é an rud ba shuimiúla?
* Cén chaoi ar mhothaigh tú faoi?

Tabhair deis do dhaltaí aiseolas a thabhairt agus a dtaithí féin ar an bpaindéim a phlé.

# **Gníomhaíocht 2: Sprioc 3 a thuiscint**

### **Sa ghníomhaíocht seo foghlaimeoidh daltaí agus pléifidh siad an chúis a bhfuil sláinte agus folláine tábhachtach agus cad atá ag teastáil chun Sprioc 3 a bhaint amach.**

**Fad - 10 nóiméad**

## **1. Réamhrá**

Mínigh go bhfuil tú chun Sprioc Dhomhanda 3: Dea-Shláinte agus Folláine a phlé - ní hamháin COVID-19 ach gach rud a théann i bhfeidhm ar ár sláinte agus folláine féin agus sláinte daoine eile.

Taispeáin lógó Sprioc 3 thuas, mínigh cad é Sprioc 3 agus pléigh na ceisteanna seo a leanas:

* Cad is dea-shláinte ann?
  Cad is folláine ann?
* An féidir leat smaoineamh ar shamplaí de thinneas fisiciúil nó meabhrach a bhí ort?
  Céard faoi dhaoine eile?
* Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach a bheith sláintiúil agus folláin?

## **2. Plé grúpa**

Anois iarr ar na daltaí domhan a shamhlú ina bhfuil Sprioc Dhomhanda 3: Dea-Shláinte agus Folláine bainte amach.
Le chéile nó i ngrúpaí níos lú pléigh an cheist:

*"Smaoinigh ar an todhchaí. Cén chuma a bheadh ar dhomhan ina gcoinnítear súil ar shláinte agus ar fholláine gach duine?*

B'fhéidir gur mhaith leat machnamh a dhéanamh ar na ceisteanna seo freisin sa phlé:

* Cén tionchar a bhíonn ag sláinte agus folláine ar an tsochaí?
  Smaoinigh ar phaindéim COVID-19 go háirithe? Cad a theastaíonn sa tsochaí chun a chinntiú go dtugtar aire do gach duine?
* Cad iad na rudaí a théann i bhfeidhm ar an tsláinte agus ar an bhfolláine agus a chabhraíonn leo i do phobal? M.sh. ospidéil, ionaid phobail, páirceanna, spásanna glasa.
* Cé atá freagrach as ár sláinte agus ár bhfolláine?

## **3. Aiseolas**

Tabhair am do na daltaí chun freagraí a thabhairt. Déan iarracht an oiread smaointe agus fachtóirí éagsúla agus is féidir a chlúdach - ar fud na réimsí uile a chumhdaítear le Sprioc 3.



# **Gníomhaíocht 3: Spriocanna sláinte phearsanta agus folláine**

### **Sa ghníomhaíocht seo cruthóidh daltaí plean sláinte phearsanta agus folláine.**

**Fad - 15 nóiméad**

## **1. Réamhrá**

Mínigh do na daltaí go gcruthóidh gach duine plean sláinte phearsanta agus folláine, le spriocanna chun do shláinte choirp agus do shláinte mheabhrach a fheabhsú. Seo roinnt samplaí: Aclaíocht rialta; Am a chaitheamh leis an teaghlach; Fiacla a scuabadh dhá uair sa lá; 8 n-uaire codlata a fháil gach oíche.

Spreag na daltaí le smaoineamh dóibh féin - is é seo a bplean pearsanta féin agus ní gá dóibh é a roinnt mura bhfuil siad ag iarraidh. Ba chóir gur rudaí iad a ba mhaith leo a bhaint amach dóibh féin, ionas go mbeidh siad níos sláintiúla agus níos sona.

## **2. Spriocanna sláinte agus folláine a scríobh**

Is féidir gach sprioc a scríobh ag úsáid na foirmle SIRBU thíos. Má leanann tú an struchtúr seo is mó an seans go mbainfear do spriocanna pearsanta amach.

* **S**onrach: Cad go díreach atá tú ag iarraidh a bhaint amach?
* **I**ntomhaiste: Cén chaoi a mbeidh a fhios agat go bhfuil dul chun cinn ag tarlú?
* **R**éalaíoch: An mbeidh tú ábalta i ndáiríre an sprioc seo a bhaint amach?
* **B**ainteach: An rud é dáiríre a dhéanfaidh difear duit go pearsanta?
* **U**ainithe: Cén uair a bhainfidh tú an sprioc amach?

## **3. Aiseolas agus plé**

Iarr ar oibrithe deonacha ceann amháin nó níos mó dá spriocanna pearsanta a roinnt.

* An bhfuil spriocanna cosúla ag daoine eile?
* An féidir leat smaoineamh ar leideanna chun na spriocanna seo a bhaint amach?
* An bhfuil rudaí ann a d'fhéadfadh cosc a chur ort iad a bhaint amach?

Is féidir le daltaí a bplean sláinte agus folláine pearsanta a chur ar taispeáint áit éigin ina dteach.
Cuir i gcuimhne dóibh seiceáil ar a spriocanna arís chun a fheiceáil conas a d'éirigh leo.

Tugann an ghníomhaíocht seo réamhrá maith ar ghníomhaíochtaí fréamhshamhlaithe micro:bit [Soilse LED a mhaolú](https://microbit.org/ga-ie/projects/make-it-code-it/calming-leds/) agus [Aoibh gháire a sheoladh](https://microbit.org/ga-ie/projects/make-it-code-it/send-a-smile/).