

건강하고 행복한 삶

# 지속가능발전목표3 - 건강하고 행복한 삶

### **이 가이드 자료를 사용해서 지속가능발전목표3, 건강하고 행복한 삶에 대해서 학생들에게 소개하세요.**



### 지속가능발전목표3

지속가능발전목표3; 건강하고 행복한 삶은 2015년 만들어진 17개의 UN 지속가능발전목표 중 하나 입니다. [소개 자료를 통해서 지속가능발전목표들에 대해서 더 자세히 살펴볼 수 있습니다.](https://microbit.org/ko/teach/do-your-bit/global-goals/introducing-the-global-goals/)

지속가능발전목표3(SDG 3)은 범위가 매우 넓으면서도 매우 큰 목표입니다. 전 세계 모든 사람들에게 헬스케어 서비스를 제공할 수 있도록 하는 것을 목표로 하고 있습니다. 사람들이 더 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 것을 목표로 하고 있습니다. - 예를 들어 , 더 건강한 음식을 먹고 정기적으로 운동을 하는 것과 같은 것 - 사람들이 살아가는 세상을 더 안전하게 만드는 것 - 공기 오염을 줄이고 질병 발병을 제어하는 것 등입니다. 육체적 건강 뿐만 아니라 정신적 건강도 같이 함께 중요하게 생각합니다.

###
활동

아래의 예시들은 학생들과 관련하여 지속가능발전목표3을 해결하는데 도움이 될 수 있는 몇 가지 아이디어들입니다. 각각 별도의 독립된 활동으로 진행하거나, 잘 짜여진 수업 계획에 따라 순서대로 진행할 수도 있습니다.

# **활동 1: 유행병 발생 상황에서의 건강한 삶**

### **학생들은 이 활동을 통해서 COVID-19 유행 상황에서의 건강과 행복한 삶에 대해서 토론합니다.**

**활동 시간 - 10분**

'World's Largest Lesson Live!' 에서 만든 COVID-19 유행 상황에서의 건강과 행복한 삶에 대한 다음 동영상을 보여준 후, 학급 토론을 진행합니다.

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

학생들에게 동영상을 통해서 본 것에 대해 생각해 볼 수 있도록 합니다.:

* 여러분의 생활과 어떻게 관련이 있을까요?
* 어떤 것이 가장 궁금한가요?
* 여러분들은 느낌이 어떻나요?

COVID-19 유행 상황에 대한 개인적인 경험에 대해서, 학생들의 이야기를 들어보고 서로 토론합니다.

# **활동 2: 지속가능발전목표3 이해하기**

### **학생들은 이 활동을 통해서 건강과 행복한 삶이 중요한 이유와, 지속가능 개발 목표3을 해결하기 위해 필요한 것들에 대해서 탐색하고 토론하게 됩니다.**

**활동 시간 - 10분**

## **1. 소개**

UN 지속가능발전목표3에 대해서 토론할 것이라는 것을 설명합니다.: 건강하고 행복한 삶 - COVID-19 뿐만 아니라 나 자신 및 다른 모든 사람들의 건강과 행복한 삶에 영향을 주는 모든 것들에 대해서 다룹니다.

지속가능발전목표3의 로고 그림을 보여주고, 그 내용을 설명한 후 다음과 같은 질문들과 관련하여 토론합니다.:

* 건강하다는 것은 어떤 것일까? 행복한 삶이란 어떤 것일까?
* 여러분들이 직접 경험한 육체적, 정신적 질병에 대해서 예를 들어 생각해 볼 수 있을까요? 다른 사람들의 병은 어떤 것들이 있을까요?
* 건강과 행복한 삶은 왜 중요할까요?

## **2. 모둠 토론 활동**

이제 학생들에게 지속가능발전목표3이 완성된 세상을 상상해 볼 수 있도록 합니다.: 건강하고 행복한 삶과 관련한 문제들이 모두 해결된 상태의 세상 모두 함께 또는 작은 모둠으로 다음 질문에 따라 토론을 진행합니다.:

*“앞으로의 미래를 생각해봅시다. 모든 사람들의 건강과 행복한 삶이 보장되는 세상은 어떤 모습일까요?"*

다음과 같은 질문들을 사용해 볼 수도 있습니다.:

* 건강과 행복한 삶이 사회에 어떻게 영향을 미칠까요? 특히, COVID-19 유행 상황에 대해서 생각해 본다면 어떨까요? 모든 사람들을 돌보기 위해 사회에 필요한 것은 어떤 것일까요?
* 여러분이 속한 환경과 커뮤니티에서 어떤 것들이 건강과 행복한 삶에 영향을 미치나요? 예시. 병원, 커뮤니티 센터, 공원, 숲과 녹지.
* 우리의 건강과 행복한 삶은 누구에게 책임이 있을까요?

## **3. 피드백 평가**

학생들이 대답한 것들에 대해서 되돌아 보고, 다시 생각해볼 수 있는 시간을 더 줍니다. 최대한 다른 아이디어들과 서로 다른 요소들을 더 많이 찾아볼 수 있도록 합니다. - 지속가능발전목표3과 관련된 모든 것들에 대해서 생각해 볼 수 있도록 합니다.



# **활동 3: 개인 건강과 지속가능발전목표3**

### **이 활동을 통해서 학생들은 개인 건강 및 행복한 삶에 대한 계획을 세우게 됩니다.**

**활동 시간 - 15분**

## **1. 소개**

학생들에게 모든 사람들은 자신의 육체적 정신적 건강을 개선하고 증진시키기 위해서 개인 건강 및 행복한 삶을 만들 수 있는 계획을 세워야 한다는 것을 설명합니다. 예시에는 다음과 같은 것들이 포함될 수 있습니다.: 정기적인 운동; 가족들과 의미있는 시간 보내기; 하루에 2번 양치질하기; 매일 8시간 잠자기.

학생들에게 학생들 자신들에 대해서 생각하고 집중할 수 있도록 이야기합니다. - 개인별 계획이기 때문에 원하지 않는 경우 다른 사람들에게 이야기 할 필요가 없습니다. 자기 스스로를 위한, 자기 자신을 더 건강하고 행복하게 만들 수 있는 자기 스스로 이룰 수 있는 목표여야 합니다.

## **2. 건강하고 행복한 삶과 관련한 목표들 작성하기**

목표들은 아래와 같은 SMART 공식을 사용해서 작성할 수 있습니다. 이 방법을 사용하면 개인 목표들을 달성할 수 있는 가능성을 더 높여 줄 수 있습니다.

* **S**pecific(정확하게): 달성하고자하는 목표가 정확하게 어떤 것인가요?
* **M**easurable(측정가능하게): 계속 나아지고 있다는 것을 어떻게 측정이나 기록이 가능할까요?
* **A**ttainable(도달가능하게): 이상적인 목표에 실제로 도달이 가능할까요?
* **R**elevant(의미가있게): 그 목표가 개인적으로 특별한 의미가 있나요?
* **T**imely(기한에맞게): 언제까지 목표를 달성할 것인가?

## **3. 피드백 평가와 토론**

자발적으로 한 두가지씩 개인적으로 생각한 목표들에 대해서 이야기 해 볼 수 있도록 합니다.

* 다른 사람들도 비슷한 목표를 가지고 있나요?
* 그러한 목표를 이루어 내기 위한 자신만의 팁이 있을까요?
* 그러한 목표를 달성하는데 방해가 되는 것들은 없을까요?

학생들은 자신들이 만든 개인적인 건강 및 행복한 삶에 대한 계획을 집에 걸어둘 수도 있다. 학생들에게 자신들이 그 목표들을 달성하기 위해서 수행한 정도를 체크하고 알아볼 수 있도록 이야기해야 합니다.

이 활동은 다음과 같은 micro:bit 만들기 활동들과 연결시켜 할 수 있는 좋은 소재입니다. [은은한 LED 불 빛](https://microbit.org/ko/projects/make-it-code-it/calming-leds/), [스마일 보내기](https://microbit.org/ko/projects/make-it-code-it/send-a-smile/).