

良好的健康与福祉

# “目标3 - 良好的健康与福祉”介绍

### **使用本指南向学生介绍“全球目标3 - 良好的健康与福祉”。**



### 什么是全球目标3？

“可持续发展目标3：良好的健康与福祉”是联合国于2015年确立的17项可持续发展目标之一。 [你可以在我们的介绍指南中找到关于目标的更多信息。](https://microbit.org/zh-cn/teach/do-your-bit/global-goals/introducing-the-global-goals/)

SDG 3是一个广泛且宏大的目标。 它旨在确保所有地方的所有人都能获得医疗服务。 它旨在帮助人们拥有更健康的生活方式 （例如更健康的饮食和定期锻炼 ）并使我们生活的世界更加安全（例如减少空气污染和控制疾病蔓延）。 它把身体和精神健康列为优先事项。

### 活动

下面是一些有助于你的学生开展目标3的创意。 这些可以作为独立的活动，也可以作为完整的教学计划按序进行。

# **活动1：疫情中的福祉**

### **在这项活动中，学生们将讨论COVID-19疫情期间的健康和福祉。**

**时长 - 10分钟**

向学生展示以下摘自“World's Largest Lesson Live!”的COVID-19疫情期间有关健康和福祉的短片，然后举行课堂讨论。

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

让学生们思考他们刚刚观看的内容：

* 这段对话与你自己的生活有什么关系？
* 最令你感兴趣的是什么？
* 你有什么感受？

邀请学生提供反馈，并讨论他们对于疫情的体会。

# **活动2：理解目标3**

### **在这项活动中，学生将探索和讨论为什么健康和福祉是重要的，以及实现目标3需要什么。**

**时长 - 10分钟**

## **1. 介绍**

解释表明你将讨论“全球目标3：良好的健康与福祉” - 不仅仅是COVID-19，还有影响我们自己和他人健康和福祉的一切。

展示上面的目标3标志，解释什么是目标3，并讨论以下问题：

* 什么是良好的健康？ 什么是福祉？
* 能举例说明自己曾患过的身体或精神疾病吗？ 其他人的呢？
* 为什么拥有良好的健康与福祉很重要？

## **2. 全组讨论**

现在让学生们想象一个“全球目标3：良好的健康与福祉”已经实现的世界。 共同或分小组讨论这个问题：

*“想象一下未来。 每个人的健康和福祉都得到关怀的世界将是什么样子？”*

也可以在讨论中考虑这些问题：

* 健康与福祉如何影响社会？ 特别是考虑到COVID-19疫情？ 社会需要做些什么才能确保每个人都得到关怀？
* 哪些事情会影响和支持你所在社区的健康和福祉？ 例如，医院、社区中心、公园、绿地。
* 谁对我们的健康与福祉负责？

## **3. 反馈**

给学生时间来反馈他们的答案。 尽可能多的涵盖不同创意和因素——涉及目标3的所有领域。



# **活动3：个人的健康与福祉目标**

### **在这项活动中，学生将制定个人的健康与福祉计划。**

**时长 - 15分钟**

## **1. 介绍**

向学生解释，每个人都要以改善身心健康为目标制定个人健康与福祉计划。 部分示例：定期锻炼；与家人共度美好时光；每天刷两次牙；每晚睡8小时。

鼓励学生为自己考虑——这是他们自己的个人计划，如果不愿意，他们不必分享。 应该是他们自己想要实现的事情，让他们能够更健康、更幸福。

## **2. 写下健康与福祉目标**

你可能想用下面的SMART公式写下每个目标。 遵循此结构可以提高实现个人目标的机会。

* **S**pecific - 明确性：你具体想达成什么目标？
* **M**easurable - 衡量性：你如何知道自己正在取得进展？
* **A**ttainable - 可实现性：你能切实地达成这个目标吗？
* **R**elevant - 相关性：它是否会对你个人产生影响？
* **T**imely - 期限性：你计划什么时候达成目标？

## **3. 反馈和讨论**

让志愿者分享一个或多个个人目标。

* 其他人分享过类似的目标吗？
* 能想到实现这些目标的技巧吗？
* 是否有阻止实现这些目标的事情？

学生可以在家中展示自己的个人健康与福祉计划。 提醒他们回顾目标，了解自己的进展。

这项活动充分介绍了micro:bit原型制作活动[平静LED](https://microbit.org/zh-cn/projects/make-it-code-it/calming-leds/)和[发送笑脸](https://microbit.org/zh-cn/projects/make-it-code-it/send-a-smile/)。