

Salud y bienestar

# Introducción al objetivo 3: salud y bienestar

### **Usa esta guía para presentar a tus alumnos el Objetivo Mundial 3 (salud y bienestar).**



### ¿Qué es el Objetivo Mundial 3?

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 (salud y bienestar) es uno de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos por las Naciones Unidas en 2015. [Para obtener más información sobre los objetivos, consulta la guía de introducción.](https://microbit.org/es-es/teach/do-your-bit/global-goals/introducing-the-global-goals/)

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 es un objetivo amplio y ambicioso. Su finalidad es lograr el acceso a la salud para todos en cualquier lugar. Tiene como objetivo ayudar a las personas a seguir estilos de vida más saludables (por ejemplo, comer de forma más saludable y hacer ejercicio habitualmente) y hacer que el mundo en el que vivimos sea más seguro (por ejemplo, al reducir la contaminación atmosférica y controlar los brotes de enfermedades). Se da prioridad tanto a la salud mental como física.

###
Actividades

A continuación, encontrarás algunas ideas para dar vida al objetivo 3 para tus alumnos. Pueden usarse como actividades independientes, o bien de forma secuencial como un plan de estudio completo.

# **Actividad 1: bienestar en la pandemia**

### **En esta actividad, los alumnos debatirán sobre la salud y el bienestar durante la pandemia de la COVID-19.**

**Duración: 10 min**

Muestra a tus alumnos el vídeo siguiente sobre salud y bienestar durante la pandemia de la COVID-19 grabado en la sesión «World's Largest Lesson Live» y, a continuación, realiza un debate de clase.

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

Pide a los alumnos que reflexionen sobre lo que acaban de ver:

* ¿Cómo se relaciona la conversación con tu propia vida?
* ¿Qué fue lo más interesante?
* ¿Cómo te hizo sentir?

Invita a los alumnos a dar su opinión y debatir sobre sus propias experiencias de la pandemia.

# **Actividad 2: comprender el objetivo 3**

### **En esta actividad, los alumnos explorarán y debatirán por qué la salud y el bienestar son importantes y qué se necesita para alcanzar el objetivo 3.**

**Duración: 10 min**

## **1. Introducción**

Explica que vas a debatir el Objetivo Mundial 3 (salud y bienestar), no solo sobre la COVID-19, sino sobre todo lo que afecta a la salud y el bienestar de todas las personas.

Muestra el logotipo del objetivo 3 anterior, explica cuál es el objetivo 3 y debate sobre las preguntas siguientes:

* ¿Qué se entiende por buena salud? ¿Qué es el bienestar?
* ¿Puedes dar algún ejemplo de enfermedad física o mental que hayas sufrido? ¿Y de otras personas?
* ¿Por qué es importante tener salud y bienestar?

## **2. Debate de grupo**

Ahora, pide a los alumnos que imaginen un mundo donde se haya alcanzado el Objetivo Mundial 3 (salud y bienestar). Juntos o en grupos más reducidos, pídeles que debatan sobre la pregunta:

*«Piensa en el futuro. ¿Cómo sería un mundo donde se tuvieran en cuenta la salud y el bienestar de todos?».*

También puedes tener en cuenta estas preguntas en tu debate:

* ¿Cómo afecta la salud y el bienestar a la sociedad? Piensa sobre la pandemia de la COVID-19 en concreto. ¿Qué necesita la sociedad para garantizar el cuidado de todos?
* ¿Qué cosas afectan y mejoran la salud y el bienestar en tu comunidad? Por ejemplo, hospitales, centros comunitarios, parques, zonas verdes…
* ¿Quién es responsable de nuestra salud y bienestar?

## **3. Comentarios**

Da tiempo a los alumnos para explicar algunas de sus respuestas. Intenta cubrir tantas ideas y factores como sea posible en todas las áreas cubiertas por el objetivo 3.



# **Actividad 3: objetivos personales de salud y bienestar**

### **En esta actividad, los alumnos realizarán un plan personal de salud y bienestar.**

**Duración: 15 minutos**

## **1. Introducción**

Explica a los alumnos que todos tienen que preparar un plan personal de salud y bienestar, con objetivos para mejorar su salud física y mental. Estos son algunos ejemplos: hacer ejercicio habitualmente; pasar tiempo de calidad con la familia; cepillarse los dientes dos veces al día; dormir 8 horas cada noche.

Anima a los alumnos a pensar por sí mismos: este es su propio plan personal y no tienen que compartirlo si no quieren. Deben ser objetivos que puedan alcanzar por sí mismos para sentirse más felices y mejorar su salud.

## **2. Escribir los objetivos de salud y bienestar**

Recomendamos usar la fórmula «SMART» siguiente para crear el objetivo. Siguiendo esta estructura, podrás aumentar tus posibilidades de alcanzar tus objetivos personales.

* E**S**pecífico: ¿qué intentas conseguir en concreto?
* **M**edible: ¿cómo sabes si estás progresando?
* **A**lcanzable: ¿puedes alcanzar este objetivo de forma realista?
* **R**elevante: ¿es algo que marcará la diferencia en tu caso personal?
* **T**iempo: ¿cuánto tiempo crees que tardarás en alcanzar tu objetivo?

## **3. Presentación y debate**

Pide a voluntarios que compartan uno o varios de sus objetivos personales.

* ¿Tienen objetivos similares los otros alumnos?
* ¿Qué consejos darías para alcanzar estos objetivos?
* ¿Hay algo que pudiera impedirte alcanzarlos?

Los alumnos pueden mostrar su plan personal de salud y bienestar en sus hogares. Recuérdales que vuelvan a revisar sus objetivos para comprobar cómo les ha ido.

Esta actividad es una buena introducción a las actividades de creación de prototipos del micro:bit, [LED relajantes](https://microbit.org/es-es/projects/make-it-code-it/calming-leds/) y [Enviar una sonrisa](https://microbit.org/es-es/projects/make-it-code-it/send-a-smile/).