

Добро здравље & добробит

# Увод у циљ 3 - Добро здравље & благостање

### **Користите овај водич како бисте представили вашим ученицима Глобални циљ 3: Добро здравље & благостање.**



### Шта је Глобални циљ 3?

Циљ 3 одживог развој а: Добро здравље и благостање је један од 17 циљева одрживог развоја установљених од сране Уједињених нација 2015. године. [Више о циљевима можете видети у нашем водичу.](https://microbit.org/sr/teach/do-your-bit/global-goals/introducing-the-global-goals/)

Циљ 3 одрживог развоја је широк и амбициозан циљ. Настоји да оствари приступ здравственој нези за свакога, било где у свету. Настоји да помогне људима да воде здравији начин живота - на пример да се хране здравије и редовно вежбају - и да учини свет у којем живимо сигурнијим - на пример смањењем загађења и сузбијањем избијања болести. Приоритет су и физичко и ментално здравље.

### Активности

Испод је неколико идеја које ће помоћи ученицима да спроведу циљ 3. Активности су индивидуалне или представљају низ активностиву оквиру једне лекције.

# **Активност 1: Благостање током трајања пандемије**

### **У овој активности ученици ће разговарати о здрављу и благостању током трајања COVID-19 пандемије.**

**Дужина трајања - 10 минута**

Покажите својим ученицима следећи видео-запис о здрављу и благостању током пандемије COVID-19 који је преузет из „Највеће лекције на свету!“, а затим организујте дискусију на часу.

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

Реците ученицима да размисле о ономе што су управо гледали:

* Како ово утиче на ваш живот?
* Шта је било најзанимљивије?
* Како се осећате поводом тога?

Дајте ученицима прилику да искажу своје мишљење и да испричају своја искуствима током пандемије.

# **Активност 2: Разумевање Циља 3**

### **У овој активности ученици ће истражити и разговарати о томе зашто су здравље и благостање важни и шта је потребно за досезање Циља 3.**

**Дужина трајања - 10 минута**

## **1. Увод**

Објасните да ћете разговарати о Глобалном циљу 3: Добро здравље и благостање - не само о COVID-19, већ и о свему што утиче на наше здравље и благостање других људи.

Прикажите логотип Циља 3, објасните шта је Циљ 3 и разговарајте о следећим питањима:

* Шта је добро здравље? Шта је благостање?
* Да ли можете да се сетите примера физичке или менталне болести од које сте патили? Шта је са другим људима?
* Шта је важно за одржавање доброг здравља и благостања?

## **2. Групна дискусија**

Сада реците ученицима да замисле свет у којем је постигнут Глобални циљ 3: Добро здравље и благостање. Заједно или у мањим групама разговарајте о следећим питањима:

*„Размислите о будућности. Како би изгледао свет у којем се брине о здрављу и благостању свих? “*

Можда ћете желети да узмете у обзир и следећа питања:

* Како добро здравље и благостање утичу на друштво? Размислите посебно о COVID-19 пандемији? Шта је потребно друштву како би се водило рачуна о свим људима?
* Шта утиче на добро здравље и благостање у вашој заједници? Нпр. болнице, домови за саветовање, паркови, зелене површине.
* Ко је одговоран за ваше здравље и благостање?

## **3. Повратна информација**

Дајте ученицима времена да одговоре на ова питања. Покушајте да разговарате о што више различитих идеја и фактора - у свим областима обухваћеним Циљем 3.



# **Активност 3: Циљеви личног здравља и благостања**

### **У овој активности ученици ће направити лични план здравља и благостања.**

**Дужина трајања - 15 минута**

## **1. Увод**

Дајте ученицима задатак да направе лични план здравља и благостања са циљевима да побољшају физичко и ментално здравље. Неки примери могу укључивати: Редовно вежбајте; Проведите квалитетно време са породицом; Перите зубе два пута дневно; Спавајте 8 сати сваке ноћи.

Подстакните ученике да размишљају својом главом - ово је њихов лични план и они не морају да га деле ако не желе. То би требало да буду ствари које желе да постигну за себе, како би били здравији и срећнији.

## **2. Писање циљева здравља и добробити**

Можда бисте желели да напишете сваки циљ користећи SMART формулу испод. Ако пратите ову формулу можете побољшати шансе за постизање ваших личних циљева.

* **S** - специфичан: Шта покушавате да постигнете?
* **M** - мерљив: Како ћете знати да напредујете?
* **A** - достижан: Можете ли заиста постићи овај циљ?
* **R** - релевантан: Да ли ће вас лично довести до промене?
* **T** - временски одређен: Када планирате да постигнете ваш циљ?

## **3. Повратна информација и дискусија**

Замолите ученике који желе да поделе један или више личних циљева.

* Да ли други имају сличне циљеве?
* Да ли имате савет за постизање ових циљева?
* Да ли постоје ствари које би вас могле спречити да их постигнете?

Ученици могу да спроведу у свом дому лични план здравља и благостања. Подсетите их да поново провере своје циљеве и виде како су остварени.

Ова активности је добар увод у micro:bit активности[Умирујуће ЛЕД светло](https://microbit.org/sr/projects/make-it-code-it/calming-leds/)и[Пошаљи осмех](https://microbit.org/sr/projects/make-it-code-it/send-a-smile/).