

Santé & Bien-être

# Introduction à l'objectif 3 - Santé & Bien-être

### **Utilisez ce guide pour présenter à vos élèves l'Objectif mondial 3, la santé & le bien-être.**



### Qu'est-ce que l'Objectif mondial 3 ?

Objectif de développement durable 3 : Santé et Bien-être est l’un des 17 objectifs de développement durable établis par les Nations Unies en 2015. [Vous pouvez en apprendre plus sur les Objectifs mondiaux dans notre guide d'introduction.](https://microbit.org/fr/teach/do-your-bit/global-goals/introducing-the-global-goals/)

SDG 3 est un objectif large et ambitieux. Il vise à assurer l'accès aux soins pour tous, partout. Cela consiste à aider les gens à vivre dans des modes de vie plus sains - par exemple en mangeant plus sainement et en faisant de l'exercice régulièrement - et en rendant le monde dans lequel nous vivons plus sûr - par exemple en réduisant la pollution atmosphérique et en contrôlant les épidémies. Il privilégie à la fois la santé physique et mentale.

### Activités

Voici quelques idées pour aider vos élèves à donner vie à l'Objectif 3. Ils fonctionnent comme des activités autonomes ou en séquence comme un plan de cours complet.

# **Activité 1: Bien-être dans la pandémie**

### **Dans cette activité, les élèves discuteront de la santé et du bien-être pendant la pandémie de COVID-19.**

**Longueur - 10 minutes**

Montrez à vos élèves le clip suivant sur la santé et le bien-être lors de la pandémie COVID-19 tirée de "La Plus Grande Leçon De Vie Au Monde!" puis animez un débat en classe.

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

Demandez aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent de regarder :

* Comment la conversation se rapporte-t-elle à votre propre vie ?
* Qu'est-ce qui était le plus intéressant ?
* Qu'avez-vous ressenti ?

Invitez les élèves à donner leur avis et à discuter de leurs propres expériences de la pandémie.

# **Activité 2 : Comprendre l'Objectif 3**

### **Dans cette activité, les élèves exploreront et discuteront de l'importance de la santé et du bien-être et de ce qui est nécessaire pour atteindre l'Objectif 3.**

**Longueur - 10 minutes**

## **1. Introduction**

Expliquez que vous allez discuter de l’Objectif Mondial 3 : Une bonne santé et un bien-être – pas seulement COVID-19, mais aussi de tout ce qui affecte la santé et le bien-être de nos concitoyens et des autres.

Affichez le logo de l'Objectif 3 ci-dessus, expliquez ce qu'est l'Objectif 3 et discutez des questions suivantes :

* Qu'est-ce qu'une bonne santé? Qu'est-ce que le bien-être?
* Pouvez-vous penser à des exemples de maladie physique ou mentale dont vous avez souffert? Qu'en est-il des autres?
* Pourquoi est-il important d'avoir du bien-être et une bonne santé?

## **2. Discussion de groupe**

Demandez maintenant aux élèves d'imaginer un monde où l'Objectif Mondial 3 : la bonne santé et le bien-être ont été atteints. Ensemble, ou en petits groupes, discutez de la question :

*« Pensez au futur. À quoi ressemblerait un monde où la santé et le bien-être de tous sont pris en charge? »*

Vous pourriez également considérer ces questions dans votre discussion :

* Comment la santé et le bien-être affectent-ils la société? Pensez à la pandémie COVID-19 en particulier? De quoi la société a-t-elle besoin pour veiller à ce que tout le monde soit pris en charge?
* Quels sont les éléments qui influencent et favorisent la santé et le bien-être dans votre communauté ? Ex : hôpitaux, centres communautaires, parcs, espaces verts.
* Qui est responsable de notre santé et de notre bien-être ?

## **3. Votre avis**

Donnez aux élèves le temps de commenter certaines de leurs réponses. Essayez de couvrir autant d'idées et de facteurs que possible - dans tous les domaines couverts par l'Objectif 3.



# **Activité 3 : Objectifs de santé et de bien-être personnels**

### **Dans cette activité, les élèves élaboreront un plan de santé et de bien-être personnel.**

**Longueur - 15 minutes**

## **1. Introduction**

Expliquez aux élèves que tout le monde va élaborer un plan de santé et de bien-être personnel, avec des objectifs pour améliorer votre santé physique et mentale. Quelques exemples pourraient être : faire de l'exercice régulièrement, passer du temps de qualité avec la famille; se brosser les dents deux fois par jour; obtenir 8 heures de sommeil chaque nuit.

Encouragez les élèves à penser par eux-mêmes - c'est leur propre plan personnel et ils n'ont pas à le partager s'ils ne le veulent pas. Ce devrait être des choses qu'ils veulent réaliser pour eux-mêmes, afin qu'ils puissent être en meilleure santé et plus heureux.

## **2. Écrire des objectifs de santé et de bien-être**

Vous pouvez écrire chaque objectif en utilisant la formule SMART ci-dessous. Suivre cette structure peut améliorer vos chances d'atteindre vos objectifs personnels.

* **S**pécifique : Qu'est-ce que vous essayez d'accomplir spécifiquement ?
* **M**esurable : Comment saurez-vous que vous faites des progrès ?
* **A**ttaignable : Pouvez-vous réellement atteindre cet objectif de manière réaliste?
* **R**élévateur : Est-ce quelque chose qui va faire la différence ?
* **T**emps: Quand prévoyez-vous d'atteindre votre objectif ?

## **3. Commentaire et discussion**

Demandez aux volontaires de partager un ou plusieurs de leurs objectifs personnels.

* D'autres partagent-ils des objectifs similaires ?
* Pensez-vous à des conseils pour atteindre ces objectifs?
* Y a-t-il des choses qui pourraient vous empêcher de les atteindre ?

Les élèves peuvent afficher leur plan de santé et de bien-être quelque part dans leur foyer. Rappelez-leur de vérifier leurs objectifs pour voir comment ils ont fait.

Cette activité est une bonne introduction aux activités de prototypage du micro:bit [LEDs appaisantes](https://microbit.org/fr/projects/make-it-code-it/calming-leds/) et [Envoyez un sourire](https://microbit.org/fr/projects/make-it-code-it/send-a-smile/).