

Dobre zdrowie & Jakość życia

# Wprowadzenie do Celu 3 - Dobre zdrowie & Jakość życia

### **Użyj tego przewodnika, aby wprowadzić swoich uczniów do Globalnego Celu, Dobre zdrowie & Jakość życia.**



### Czym jest Globalny Cel 3?

Cel 3 Zrównoważonego Rozwoju: Dobre zdrowie i Jakość życia jest jednym z 17 Celów Zrównoważonego Rozwoju ustanowionych przez Organizację Narodów Zjednoczonych w roku 2015. [Więcej informacji o tych Celach znajdziesz w naszym przewodniku](https://microbit.org/pl/teach/do-your-bit/global-goals/introducing-the-global-goals/).

Cel 3 Zrównoważonego Rozwoju jest szeroko zakrojony i ambitny. Ma doprowadzić do zapewnienia powszechnego dostępu do opieki zdrowotnej. Ma na celu pomóc ludziom prowadzić zdrowszy tryb życia – na przykład zdrowo się odżywiać i regularnie ćwiczyć – oraz uczynić świat, w którym żyjemy, bezpieczniejszym – na przykład poprzez zmniejszenie zanieczyszczenia powietrza i kontrolowanie ognisk chorób. Stawia na pierwszym miejscu zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

### Aktywności

Poniżej znajduje się kilka pomysłów, które pomogą uczniom w osiągnięciu Celu 3. Mogą być wykorzystywane jako samodzielne działania lub w sekwencji jako pełny plan lekcji.

# **Działanie 1: Dobre samopoczucie w czasie pandemii**

### **W tym działaniu uczniowie omówią zdrowie i dobre samopoczucie podczas pandemii COVID-19.**

**Czas trwania - 10 minut**

Pokaż swoim uczniom następujący klip na temat zdrowia i samopoczucia podczas pandemii COVID-19, uzyskanego z "Największej na świecie lekcji na żywo!", a następnie przeprowadź dyskusję w klasie.

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

Poproś uczniów o zastanowienie się nad tym, co właśnie obejrzeli:

* W jaki sposób rozmowa odnosi się do Twojego życia?
* Co było najbardziej interesujące?
* Jak się po tym czułeś?

Zaproś uczniów do wyrażenia opinii i przedyskutowania ich własnych doświadczeń związanych z pandemią.

# **Działanie 2: Zrozumienie Celu 3**

### **W ramach tych działań uczniowie zbadają i przedyskutują, dlaczego zdrowie i jakość życia są ważne i co jest potrzebne do osiągnięcia Celu 3.**

**Czas trwania - 10 minut**

## **1. Wprowadzenie**

Wyjaśnij, że zamierzasz omówić Globalny Cel 3: Dobre zdrowie i Jakość życia - nie tylko w kontekście COVID-19, ale wszystkim, co ma wpływ na nasze i innych ludzi zdrowie i jakość życia.

Wyświetl powyższe logo Celu 3, wyjaśni, jaki jest Cel 3 i przedyskutuj następujące zagadnienia:

* Czym jest dobre zdrowie? Co to jest jakość życia?
* Czy potraficie podać przykład chorób fizycznych lub psychicznych, na które cierpieliście? Co z innymi ludźmi?
* Dlaczego ważne są dobre zdrowie i jakość życia?

## **2. Dyskusja w grupie**

Teraz poproś uczniów o wyobrażenie sobie świata, w którym osiągnięto Globalny Cel 3: Dobre zdrowie i Jakość życia. Wspólnie lub w mniejszych grupach omówcie poniższe zagadnienie:

*„Pomyśl o przyszłości. Jaki byłby świat, w którym troszczy się o zdrowie i jakość życia wszystkich obywateli?”*

Możecie również rozważyć następujące pytania w dyskusji:

* Jak zdrowie i jakość życia wpływają na społeczeństwo? W szczególności pomyślcie o pandemii COVID-19? Czego potrzebuje społeczeństwo, aby wszyscy zostali otoczeni opieką?
* Co ma wpływ i wspiera zdrowie i jakość życia w Twojej społeczności? Np. szpitale, ośrodki życia społecznego, parki, tereny zielone.
* Kto odpowiada za nasze zdrowie i jakość życia?

## **3. Informacje zwrotne**

Daj uczniom czas na przedstawienie ich odpowiedzi. Postaraj się uwzględnić jak największą liczbę pomysłów i czynników – we wszystkich obszarach objętych Celem 3.



# **Działanie 3: Cele w zakresie zdrowia i jakości życia**

### **W ramach tego działania uczniowie opracowują plan dotyczący własnego zdrowia i jakości życia.**

**Czas trwania - 15 minut**

## **1. Wprowadzenie**

Wyjaśnij, że każdy uczeń stworzy osobisty plan zdrowia i jakości życia, którego celem będzie poprawa jego zdrowia fizycznego i psychicznego. Niektóre przykłady mogą obejmować: regularne ćwiczenia; dedykowany czas dla rodziny; mycie zębów dwa razy dziennie; regularne spanie po 8 godzin.

Zachęć uczniów do myślenia o sobie - to ich własny plan osobisty i nie muszą się nim dzielić, jeśli nie chcą. To powinny być rzeczy, które chcą osiągnąć dla siebie, aby mogli być zdrowsi i szczęśliwi.

## **2. Spisanie celów w zakresie zdrowia i jakości życia**

Każdy cel może być zapisany za pomocą poniższego schematu SMART (to pierwsze litery słów kluczowych po angielsku). Uwzględnienie tego schematu może zwiększyć Twoje szanse na osiągnięcie osobistych celów.

* **S**precyzowane: Co konkretnie próbujesz osiągnąć?
* **M**ierzalne: Skąd będziesz wiedział, że robisz postępy?
* **O**siągalne: Czy naprawdę możesz osiągnąć ten cel?
* **O**dpowiednie: Czy to coś, zmieni Twoje osobiste życie?
* **T**erminowe: Kiedy zamierzasz osiągnąć ten cel?

## **3. Informacja zwrotna i dyskusja**

Poproś ochotników o podzielenie się jednym lub kilkoma swoimi osobistymi celami.

* Czy inni mają podobne cele?
* Czy potraficie wymienić wskazania, aby osiągnąć te cele?
* Czy są przeszkody, które mogą uniemożliwić ich osiągnięcie?

Uczniowie mogą zaprezentować swoje osobiste plany ochrony zdrowia i jakości życia w swoim domu. Przypomnij im o ponownym sprawdzeniu swoich celów, aby zobaczyć, czy zostały osiągnięte.

To działanie zapewnia dobre wprowadzenie do prototypwania z micro:bitem [Uspokajanie diód LED](https://microbit.org/pl/projects/make-it-code-it/calming-leds/) i [Wysłanie uśmiechu](https://microbit.org/pl/projects/make-it-code-it/send-a-smile/).