

3 SALUD Y BIENESTAR



Calasanz decía: Es mejor poco con paz y gracias de Dios que mucho con perturbación del alma e inquietud.

METODOLOGÍA

- » Conocer de un modo acorde a la edad de los niños y niñas el 3. Objetivo de Desarrollo Sostenible: Salud y Bienestar.

OBJETIVOS:

- » Dar a conocer como los conflictos armados o las desigualdades mundial (una de las mayores violencias) producen situaciones de falta de higiene que acarrear graves consecuencias y dificultan el bienestar de las personas.
- » Realizamos actividades que nos lleven a comprender la importancia de la higiene personal para evitar enfermedades y que nos ayuden a cuidar el bienestar de las personas.

Área Curricular: Tutoría

MATERIAL NECESARIO

- » Cartulinas, rotuladores, post-it.
- » Ordenador, video online (internet)

PROPUESTA DE ACTIVIDAD:

1. Introducción: 3 ODS. Salud y Bienestar

Breve explicación del profesor o profesora explicando la relación del 3 ODS Salud y Bienestar. (*Información para el profesorado debajo, explicar a los niños y niñas con sus palabras*)

Podemos visualizar el video:

- » Video, en portugués subtulado, en el que unos niños explican el 3 ODS: <https://www.youtube.com/watch?v=DAC8SnAx6z0>
- » Video explicativo del 3.ODS y pide nuestro compromiso: <https://www.youtube.com/watch?v=GdySQGTtNL4>
- » <https://youtu.be/627Fg782Kbw>

Para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar universal. Sin em-

bargo, en muchas regiones se enfrentan a graves riesgos para la salud, como altas tasas de mortalidad materna y neonatal, la propagación de enfermedades infecciosas...

En las últimas décadas, se han obtenido grandes avances en relación con el aumento de la esperanza de vida y la reducción de algunas de las causas de muerte más comunes relacionadas con la mortalidad infantil y materna, pero para lograr la meta de este Objetivo, se deberá mejorar la asistencia cualificada en los partos. Asimismo, para alcanzar el objetivo de reducir las muertes prematuras por enfermedades se requerirá aplicar tecnologías más eficaces de combustibles limpios para cocinar y educación sobre los riesgos higiénicos.

Se necesitan muchas más iniciativas para erradicar por completo una amplia gama de enfermedades y para hacer frente a numerosas y variadas cuestiones persistentes y emergentes relativas a la salud. Si nos centramos en proporcionar una financiación más eficiente de los sistemas de salud, mejorar el saneamiento y la higiene, aumentar el acceso a los servicios médicos y proveer más consejos sobre cómo reducir la contaminación ambiental, lograremos progresos significativos en ayudar a salvar las vidas de millones de personas.

Datos del objetivo ODS 3. Salud y bienestar

» A pesar de los avances en todo el mundo, la mortalidad de niños y niñas menores de 5 años de edad sigue siendo elevada en África Subsahariana y en Asia Meridional. Cuatro de cada cinco muertes de los menores de cinco años

ocurren en estas regiones.

- » Los niños y niñas que nacen pobres tienen casi el doble de probabilidades de morir antes de los cinco años que los de las familias más ricas.
- » Los hijos de madres que han recibido educación, incluso las madres con tan solo educación primaria, tienen más probabilidades de sobrevivir que los hijos de madres sin educación.

Metas del objetivo ODS 3. Salud y Bienestar

Reducir para el 2030 las muertes por enfermedades que se puede prever con buenos hábitos saludables.

2. Conociendo a jóvenes que ya se mueven por el cambio:

¿Puedo hacer yo algo para ayudar a la gente? Esto es lo que se preguntaron los jóvenes del proyecto que vamos a conocer y os proponemos que trabajéis con los alumnos/as; se trata del proyecto SALUD, RECETAS Y CUIDADOS

Estos jóvenes de Chile, detectaron que existía un alto % de niños/as y adultos mayores que viven bajo la línea de la pobreza, con problemas nutricionales, que en su gran mayoría se atienden en colegios y centros de salud municipales. Por ello, se unieron jóvenes estudiantes de las especialidades de gastronomía y atención de enfermería para elaborar un proyecto llamado “salud, recetas y cuidados”, que tiene como finalidad fomentar el autocuidado, a través de acciones de promoción y prevención de la salud, en niños/as y adultos mayores, en relación a alimentación saludable, bienestar físico y social. ¿Qué hacen? Organizan ferias de la salud en consultorios y escuelas municipales a lo largo del año.

Son un claro ejemplo de que todos tenemos algo que aportar a los demás.

GESTO DE PAZ

Realizamos una actividad que nos pueda ayudar a pensar que se puede hacer para que mejore la sanidad en el mundo:

- » Video explicativo de la actividad:
<https://www.youtube.com/watch?v=Q3qiMQSbfcA>
- » Lluvia de ideas y los alumnos/as colocan en la puerta de su aula o local una cartulina en la colocan con post its acciones que se les ocurren para mejorar la salud en el mundo.

Ejemplos de pequeños gestos para concienciar en nuestro entorno:

- » Llevar una dieta saludable.
- » Beber mucha agua.
- » Dormir lo suficiente.
- » Sé más activo. Da un paseo a mediodía o ve al trabajo en bicicleta.
- » Consumir medicamentos de forma responsable.
- » Contribuye a promover la sensibilización y el apoyo a los problemas de salud mental como la depresión o el Alzheimer.
- » Nunca dejes de aprender.

