



A MAIOR
LIÇÃO DO
MUNDO
LIVE

EM PARCERIA COM



A TUA SAÚDE E BEM-ESTAR



PENSA

Assiste ao vídeo e no final pensa sobre o que viste. Como é que o tema se relaciona com a tua vida? O que foi mais interessante? Como te sentiste?

youtu.be/Yu8Lrg4IR8U

DEBATE

Imagina um mundo onde o ODS 3: *Saúde de Qualidade*, foi alcançado. Nas aulas ou em casa com a tua família, debate a questão:



"Como seria um mundo em que a saúde e o bem-estar de todos estão garantidos?"

Para o debate podes considerar as seguintes perguntas:

- O que é saúde de qualidade e bem-estar? Qual é a diferença entre os dois?
- Quem são os responsáveis pela nossa saúde e bem-estar?
- Quais são as etapas necessárias para alcançar o ODS 3?
- Como é que a saúde e o bem-estar afetam a sociedade?



FAZ

Elabora um plano de saúde e bem-estar pessoal com 5 objetivos que te façam sentir mais saudável e feliz. Por exemplo: utilizar menos tempo o telemóvel; praticar atividade física regularmente; passar tempo de qualidade com a minha família.

Escreve cada objetivo usando a fórmula SMART abaixo, para ter mais hipóteses de os alcançares.

eSpcífico: O que especificamente estás a tentar realizar?

Mensurável: como saberás se estás a progredir?

Atingível: é possível atingir esse objetivo de forma realista?

Relevante: é algo realmente importante para ti?

Temporal: quando pretendes atingir a tua meta?

Coloca o teu plano de saúde e bem-estar num lugar visível e verifica-o regularmente para perceberes se estás a alcançar os resultados. Senteste-te diferente? Este plano é dinâmico, podes alterá-lo com o tempo, e à medida que aprendes mais sobre a tua própria saúde e bem-estar.

PRÓXIMOS PASSOS?



Assiste a este Ted Talk de Robert Waldinger, diretor de um estudo de Harvard que acompanhou os participantes durante 75 anos para descobrir *O que torna a vida boa?*
www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI



Segue estes ativistas da saúde mental e física nas redes sociais, começando com: Amika George, Scarlett Curtis, Natalie Robi Tingo, Dr Elvis Eze and Dexter Galban.



Defende a saúde, quer isso signifique as tuas próprias necessidades ou apoia a saúde e o bem-estar de outras pessoas á tua volta. Define metas SMART e faz a diferença!