

**3 SALUTE E  
BENESSERE**



**GOAL 3 - AGENDA 2030  
RICETTE PER STAR BENE**

Scheda a cura di *Fabio Caon, Giulia Bortolon Guidolin, Annalisa Brichese, Massimo Vianello*  
Associazione Sulleregole - Università Ca' Foscari di Venezia

**DESTINATARI:**  
Scuola primaria, classe terza

**DISCIPLINA PREVALENTE:** Italiano  
**DISCIPLINA COLLEGATA:** Motoria, Matematica

**TEMA DI  
CITTADINANZA**

**AGENDA 2030**

**COSTITUZIONE**

**Art. 2**

La Repubblica riconosce e garantisce i diritti inviolabili dell'uomo, sia come singolo sia nelle formazioni sociali ove si svolge la sua personalità, e richiede l'adempimento dei doveri inderogabili di solidarietà politica, economica e sociale.

**Art. 9**

La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica. Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione.

**Art. 32**

La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti. Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge.

**AGENDA 2030**

Obiettivo n.3 dell'Agenda 2030 "SALUTE E BENESSERE"

**OBIETTIVI**

"Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età."

Conoscere l'Obiettivo n.3 dell'Agenda 2030 e sviluppare la consapevolezza che ognuno di noi possa contribuire alla loro realizzazione.

**BIBLIOGRAFIA  
E SITOGRAFIA**

[www.asvis.it](http://www.asvis.it)  
[unric.org/it/agenda-2030](http://unric.org/it/agenda-2030)  
[asvis.it/global-goals-kids-show-italia](http://asvis.it/global-goals-kids-show-italia)



Individuale



A coppie



In plenum



1a.

Secondo te, quanto tempo della tua giornata stai fermo (senza muoverti)? Pensa ad una giornata tipo, da quando ti svegli a quando vai a letto. Ricorda di non contare le ore in cui dormi!



Io sto fermo/a per circa \_\_\_\_\_ ore

Io mi muovo per circa \_\_\_\_\_ ore

1b.

Confrontate le risposte con la classe.



2a.

Cosa fai quando stai ferma/o? Cosa fai quando sei in movimento? Completa le tabelle con le tue attività: scrivi che cosa fai, segna con una crocetta se si tratta di un'attività che ti piace o non ti piace e spiega il perché.



SONO FERMO QUANDO...	MI PIACE	NON MI PIACE	PERCHÉ
_____			_____
_____			_____
_____			_____
_____			_____



SONO IN MOVIMENTO QUANDO...	MI PIACE	NON MI PIACE	PERCHÉ
_____			_____
_____			_____
_____			_____
_____			_____

**2b.** Intervista un/una compagna/o sulle attività preferite da fermi e in movimento e scrivi le risposte.



Qual è l'attività che ti piace di più fare *da fermo/a*? Perché ti piace più di tutte?

---



---



---

Qual è l'attività che ti piace di più fare *in movimento*? Perché ti piace più di tutte?

---



---



---



2c.

Raccontate alla classe quali sono le attività preferite dal/la vostro/a compagno/a. Ci sono delle attività simili che piacciono a più di tre compagni/e? Se sì, quali sono? Scrivetele qui sotto.




---



---



---



---

3a.

Disponetevi in una fila orizzontale addossati ad una parete in un'aula ampia o in palestra. L'insegnante legge le azioni riportate nella tabella.



Al via, se ritenete l'azione corretta per stare bene e in salute correte dalla parte opposta della palestra, se invece non ritenete l'azione corretta rimanete fermi sulla fila. Se non vi sembra né corretta né scorretta camminate fino a metà della stanza.

Alla fine di ogni turno, l'insegnante chiederà, scegliendo casualmente a uno/a o più alunni/e, di motivare la propria scelta.

A seconda delle specialità dei bambini e delle bambine, l'insegnante potrà decidere di far rispondere anche solo con alzata di mano oppure individualmente con la crocetta sulla colonna ritenuta corretta nella tabella sottostante.



	CI FA BENE	NON CI FA BENE	NON FA BENE E NON FA MALE
Mangiare merendine confezionate			
Fare sport almeno una volta la settimana			
Giocare con gli amici/amiche al parco			
Bere succhi di frutta a pranzo			
Andare a scuola a piedi			
Fare un giro in bicicletta			
Bere bevande gassate			
Guardare la televisione			
Utilizzare il tablet per giocare			

**3b.** Confrontatevi con la classe e, con l'aiuto dell'insegnante, rispondete oralmente a queste domande.



Ci sono azioni alle quali avete risposto nello stesso modo? Se sì, quali?

---



---

Da cosa dipende secondo voi il fatto che a volte vi siate fermati a metà della stanza o abbiate segnato la crocetta su "non fa bene e non fa male"?

---



---



4a.

Leggi l'introduzione al video che tra poco guarderemo insieme e indovina a quale Obiettivo dell'Agenda 2030 è dedicato. Aiutati con le icone degli Obiettivi dell'Agenda 2030!



## INTRODUZIONE

La salute significa stare bene sia nel nostro corpo che nei nostri pensieri. È la cosa più importante che abbiamo!



Obiettivo n. \_\_\_\_\_

4b.

Guardate il video e verificate la correttezza della tua ipotesi.



<https://youtu.be/7GywgfYPLQE>



5c.

Leggete la definizione del Goal 3 e, con l'aiuto dell'insegnante, cercate nel dizionario le parole delle quali non conoscete il significato.

**GOAL N.3 "SALUTE E BENESSERE"**

Il Goal 3 si propone gli obiettivi di: garantire una vita sana a tutte e tutti, dalle bambine e bambini agli anziani e alle anziane di tutto il mondo; aiutare scienziate e scienziati a trovare nuove medicine; assicurare a tutte le persone le cure mediche di cui hanno bisogno e diminuire le malattie legate all'inquinamento.

6a.

Cosa possiamo fare per muoverci e stare bene?  
Riascoltate i consigli di Carolina e completate la tabella scrivendo esempi tratti dalla vostra vita quotidiana.



	Quali giochi/sport? Scrivete tre esempi	Con chi?	Quando e quante volte alla settimana?
Giocare al parco	1 _____ 2 _____ 3 _____		
Giocare in casa	1 _____ 2 _____ 3 _____		
Fare sport	1 _____ 2 _____ 3 _____		



6b.

Confrontate le risposte con la classe.



7.

Quando abbiamo il raffreddore Carolina ci consiglia di starnutire nel gomito per proteggere gli altri/e.

Ci sono altre cose che possiamo fare? Discutetene con l'insegnante e scrivetele qui sotto.




---



---

8a.

Carolina consiglia anche di fare passeggiate. Qual è l'ultima passeggiata che hai fatto? Pensa all'ultima volta che sei uscito/a a piedi e completa la tabella.



Scivo il punto di partenza	
Scivo il punto di arrivo	
Scivo tre cose che ricordo di aver visto	
Scivo quali rumori ho sentito	
Scivo se ero da solo/a o il nome di chi era con me	





8b.

Aiutandoti con la tabella, descrivi la passeggiata al tuo/a compagno/a che proverà a disegnarla nello spazio qui sotto.  
Scambiatevi poi i ruoli.



8c.

Confrontate i disegni con la classe.





**9a.** Con l'aiuto dell'insegnante di matematica e dei vostri familiari decidi una giornata (la stessa per tutta la classe) in cui cronometri quanto tempo rimani fermo/a e quanto tempo invece sei in movimento.



**9b.** Confronta il risultato con la risposta che avevi dato nell'attività 1a. È più o meno tempo di quello che avevi immaginato?



**9c.** Con l'aiuto dell'insegnante di matematica, disegnate un grafico che rappresenti quante ore i bambini e le bambine della vostra classe rimangono fermi e per quante ore si muovono.





10



Disponetevi in cerchio in uno spazio grande. A turno, con l'aiuto dell'insegnante di motoria, una/un bambina/o riveste il ruolo di "maestro/a di ginnastica" e dice alla classe quale esercizio fare esemplificandolo per prima/o (o, a seconda delle specialità il/la maestro/a può guidare la classe utilizzando esclusivamente le parole).

11



Scegliete una delle pause tra una lezione e l'altra per effettuare ogni giorno piccoli esercizi di ginnastica dal vostro banco. Concordate gli esercizi con l'insegnante. A turno le/i bambine/i guideranno, come "maestri/e di ginnastica, la "pausa attiva" per la propria classe.

12a.



Muoviti come un ... L'insegnante nomina un animale per ogni turno di gioco e tutta la classe si muove imitandolo nei movimenti all'interno di uno spazio grande ma delimitato.

12b.



Organizzate insieme alle/agli insegnanti della vostra classe, un'uscita al mese in cui effettuare una passeggiata breve (mezz'ora o un'ora) nei dintorni della vostra scuola. Dedicate ogni uscita a uno dei cinque sensi ed annotate in un quaderno di volta in volta: ciò che vedete, ciò che sentite con le orecchie, ciò che sentite con le mani e il corpo e gli odori. Dedicate l'ultima passeggiata al gusto organizzando una piccola merenda con i prodotti di stagione e del territorio.