



**WORLD'S
LARGEST
LESSON
LIVE**

In partnership with

unicef 
for every child

Activités de suivi

VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE



RÉFLÉCHIR

Prenez quelques minutes pour réfléchir à la vidéo que vous venez de regarder. Dans quelle mesure la conversation fait-elle écho à votre propre vie ? Qu'est-ce qui a particulièrement éveillé votre intérêt ? Qu'avez-vous ressenti ?

DISCUTER

Imaginez un monde dans lequel l'*objectif de développement durable 3 sur la bonne santé et le bien-être* a été atteint.

Avec vos camarades de classe ou votre famille, penchez-vous sur cette question :

« **À quoi ressemblerait un monde où la santé et le bien-être de chacun sont protégés ?** »

Au cours de votre discussion, il pourra être utile de réfléchir sur les points suivants :

- Qu'est-ce que la « bonne santé » et le « bien-être » ? Quelle est la différence entre les deux ?
- Qui est responsable de notre santé et de notre bien-être ?
- Quelles sont les mesures à prendre pour atteindre l'objectif de développement durable 3 ?
- Quelle influence la santé et le bien-être ont-ils sur la société ?



AGIR

Préparez un plan pour votre santé et votre bien-être personnels. Définissez cinq objectifs qui vous permettront de vous sentir en meilleure forme et mieux dans votre peau. Par exemple : passer plus de temps sans mon téléphone ; faire du sport régulièrement ; passer de bons moments en famille.

Répondez aux questions suivantes pour chacun de vos objectifs, afin d'augmenter vos chances de réussite.

- *Qu'essayez-vous d'accomplir exactement ?*
- *Comment pourrez-vous savoir si vous progressez ?*
- *Est-il réellement possible pour vous de réaliser cet objectif ?*
- *Est-ce que cela apportera un changement significatif dans votre vie ?*
- *Quand prévoyez-vous d'atteindre votre but ?*

Affichez votre plan « santé et bien-être » à un endroit bien visible et consultez-le régulièrement pour contrôler votre progression. Est-ce que vous sentez une différence ? Vous voudrez peut-être modifier ce plan au fil du temps, à mesure que vous en apprendrez davantage sur votre santé et votre bien-être.

POUR ALLER PLUS LOIN



Regardez cette intervention de Robert Waldinger, directeur d'une étude menée à Harvard et dont les participants ont été suivis pendant 75 ans. Cette étude visait à déterminer *ce qui nous rend heureux dans la vie*.

www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI



Suivez les personnes qui promeuvent la santé mentale et physique sur les réseaux sociaux, notamment : Amika George, Scarlett Curtis, Natalie Robi Tingo, le Dr Elvis Eze, et Dexter Galban.



Défendez la santé. Cela peut consister à parler de vos propres besoins dans ce domaine ou bien à agir pour la santé et le bien-être des personnes qui vous entourent. Fixez des objectifs et faites bouger les choses !