ODS3

Salud y bienestar 3

El acceso a servicios sanitarios es algo indispensable para la vida de cualquier ser humano en nuestro planeta.

Con este objetivo, lo que la ONU pretende conseguir es que **toda la población pueda optar a una vida sana**.

Sin embargo, aún existen muchas desigualdades. De hecho, siguen muriendo cada año 6 millones de niños/as menores de 5 años y sólo **la mitad de las mujeres** en países en desarrollo disponen de asistencia sanitaria.

Pregunta 1

- ¿Por qué no todas las personas del mundo disponen de atención sanitaria como si ocurre en España?

Pregunta 2

- ¿Es necesario esforzarnos por tener una vida sana para evitar tener algunas enfermedades?

LIVEWORKSHEETS

Acciones ODS3

No fumes.

1

Lleva una dieta saludable y bebe mucha agua.

2

Contribuye a promover la sensibilización y el apoyo a los problemas de salud mental como la depresión, el abuso de sustancias o el Alzheimer.

3

Las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte. Infórmate sobre las causas y los síntomas de las enfermedades cardíacas y de otras enfermedades no transmisibles.

4

Nunca dejes de aprender. Participar en actividades profesionales o educativas aleja a las personas mayores de la depresión. Así que aprende otro idioma, lee mucho, organiza un club de lectura.

6

El VIH/SIDA no ha desaparecido. Protégete. Hazte análisis.

5

3 SALUD Y BIENESTAR

Amamanta a tus hijos. Es natural y la mejor fuente de alimentación para los bebés. La lactancia materna protege a los bebés de las enfermedades, y es beneficiosa para los niños y para sus madres.

7

Duerme lo suficiente.

8

Tómate un tiempo para ti y tus amigos.

9

Sé más activo. Da un paseo a mediodía o ve al trabajo en bicicleta.

10

Pregunta 3

- ¿Qué acciones podrías realizar en tu día a día para mejorar tu salud y bienestar?

LIVEWORKSHEETS