

# MÅL 3

## 3 GOD HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE



### FÖRBEREDELSE

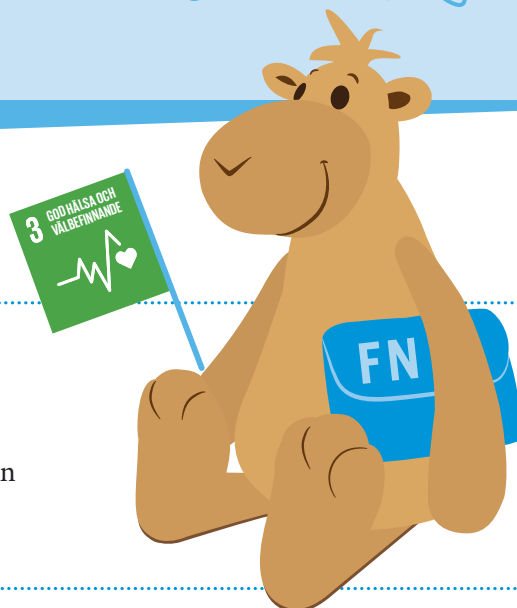
- Läs fakta om mål 3
- **Filurens attribut:** en näsduk eftersom den varit snuvig eller ett par dansskor eftersom den älskar att dansa
- Kamera, iPad eller mobil att filma med



### UPPLÄGG

#### 1. FN-FILUREN HAR ANLÄNT

FN-filuren har landat i klassrummet med sin väska med brevet, sina attribut och flaggan med mål 3.



## 2. FILURENS BREV

### **Hejsan svejsan!**

*Jag har en riktigt glad historia att dela med er idag! Det handlar om hälsa, glädje och att vara tacksam för att vi är friska.*

*Förra veckan var jag förkyld, men vet ni vad? Det är inte så farligt, för en vanlig förkylning går ju över efter ett tag. Visst är det skönt att vi kan bli friska igen även om vi känner oss lite hängiga ibland? Men vet ni, det finns faktiskt värre virus därute som vi måste se upp med, det finns sjukdomar som man blir så sjuk av så att man faktiskt kan dö. Då behövs det vaccin.*

*Idag har jag med mig mål 3 – god hälsa och välbefinnande. Det handlar om att vi alla ska vara friska och må bra tillsammans. Vilken tur att vi har vaccin, denna fantastiska uppfinning som skyddar oss från farliga virus. Vacciner är som små hjältar som lär upp vårt immunsystem hur det ska skydda oss mot olika sjukdomar. I Sverige har det funnits ett vaccinationsprogram i hela 80 år! Tack vare detta program har man lyckats utrota många farliga smittsamma sjukdomar, som till exempel tuberkulos, smittkoppor och mässling. Det är verkligen fantastiskt!*

*Men knäppt nog är det inte alla barn runt om i världen som faktiskt får tillgång till vaccin. Då är det tur då att det ändå finns organisationer som UNICEF, som är en del av FN och jobbar hårt för att alla barn ska få det. Jag har till och med fått följa med UNICEF på vaccinetts väg till barn i Kongo-Kinshasa! Det kallas för ”kylkedjan” eftersom vaccinet måste hållas kallt ända tills det används. Det var verkligen spännande och äventyrligt att få vara med om! (Titta på bild 1 och 2)*

*Men alltså en superviktig grej till, hälsa handlar inte bara om att undvika farliga sjukdomar. Det handlar också om att göra saker som får oss att må bra! Jag älskar till exempel att dansa. Att röra på kroppen och lyssna på musik får mig att känna mig så glad och stark – det är ju också som ett slags vaccin! Vad tycker ni om att göra för att må bra?*



## BILD 1 OCH 2

Skriv ut i A4 eller visa på stor skärm



Bild: UNICEF/Chute



Bild: UNICEF/Nybo

### TIPS!

Se en kort film om ni vill veta mer om hur vaccin fungerar.

Sök till exempel på: Lilla Aktuellts Youtube-kanal och avsnittet Vad betyder vaccin?



### 3. TANKAR OM FILURENS BREV

Fundera tillsammans över vad Filuren berättat.

Det kan vara tankar som:

- Vad är ett vaccin egentligen?
- Vilka sjukdomar är inte farliga och vilka är farliga?
- Hur fungerar kylkedjan?
- Vad är UNICEF för en organisation?

### 4. VAD BETYDER MÅLET?

Titta på symbolerna på mål 3 och samtala om vad ni tror att det kan betyda:

- Det är en hjärtpuls (kardiogram) och ett hjärta, vad betyder det?
- Hälsa och välbefinnande, vad kan menas med det?

Hur känns det i kroppen, huvudet och magen när:

- du är mätt?
- du vaknar på morgonen?
- du rört på dig?
- du är med dina kompisar?

3 GOD HÄLSA OCH  
VÄLBEFINNANDE



Se en film om mål 3

<https://vimeo.com/918329483?share=copy>

## 5. GÖR NÅGOT FÖR MÅLET

Dags för eleverna att göra något bra för hälsan.  
Något som bidrar till mål 3 och som de kan sprida till andra.

### GÖR SÅ HÄR:

- Gör först dansgymna från UR Play tillsammans, ha filmen på storbild. Ni kanske vill göra den flera gånger.
- Spela sedan in en film med klassen när ni gör dansgymnan, ha UR-filmen på storbild under tiden. Det viktiga är inte att det blir perfekt utan att alla som vill är med och har kul.
- Reflektion efter dansgymnan:
  - Hur känns det i kroppen?
  - Vad är puls?



Bild: UR

**Sök på:** UR Play, Serie Pulslek, avsnitt “Dansgymna”, 03:23 min

## 6. DELA VIDARE OCH INSPIRERA ANDRA

- Berätta för Filuren vad ni har gjort för mål 3 med hjälp av text och bilder.
- Sprid era nya kunskaper om mål 3 och dela er dansgymna med andra klasser på skolan, med föräldrar eller på inspirationssidan
- Utmana rektorn att göra dansgymna med er
- Kan ni göra dansgymna hemma?