

ES AIEDZU
ILGTSPĒJU!

TOREIZ
&
TAGAD

3. ILGTSPĒJĪGAS ATTĪSTĪBAS MĒRĶIS
LABA VESELĪBA UN LABKLĀJĪBA

VIDUSSKOLA ♥



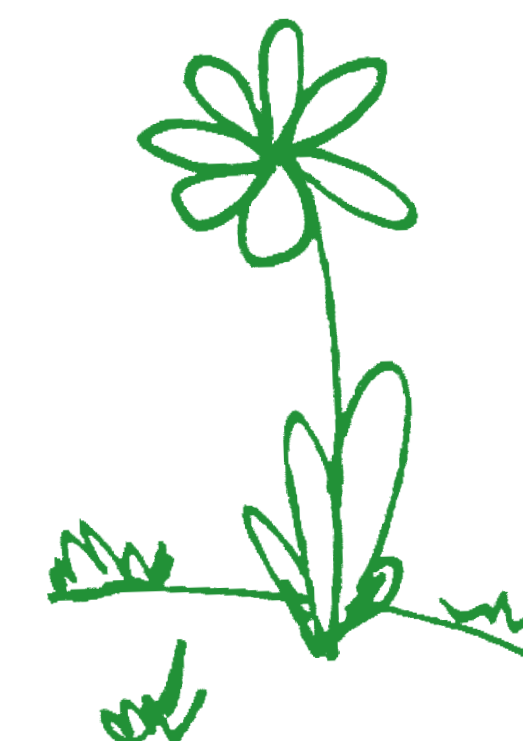
unesco

Latvijas
Nacionālā komisija

PAR AKCIJU “ES REDZU ILGTSPĒJU”

Izglītojošā akcijā “Es redzu ilgtspēju” UNESCO Latvijas Nacionālā komisija aicina skolas visā Latvijā iepazīt un izprast ANO Ilgtspējīgas attīstības mērķus, saskatot to nozīmi savā apkaimē, skolā, ģimenē. Akcija veidota kā rosinājums bērniem un jauniešiem novērot, pētīt un radoši domāt par to, kā globāli ilgtspējas jautājumi izpaužas viņu ikdienā un kādas pārmaiņas katrs pats varam veicināt.

Lai nodarbībās paveiktais iedvesmotu rīcībai arī citus, aicinām dalīties ar tematiskām fotogrāfijām vai aprakstiem platformā “Facebook”, pievienojot ierakstiem tēmturi **#PasaulesStunda** un atzīmējot **@PasaulesStunda**, un par dalību akcijā informēt UNESCO Latvijas Nacionālo komisiju, rakstot uz e-pasta adresi **programmas@unesco.lv**.



KAS IR ILGTSPĒJĪGAS ATTĪSTĪBAS MĒRĶI?

Ilgmspējīgas attīstības mērķi ir 17 kopīgi mērķi, ko uzstādījusi Apvienoto Nāciju Organizācija. Pasaules valstis ir vienojušās par šo mērķu sasniegšanu, lai kopā veidotu pasauli par labāku vietu visiem – kā šodien, tā nākotnē.

Šie mērķi aicina rūpēties par:

- ☒ dabu un klimatu,
- ☒ tīru ūdeni un gaisu,
- ☒ veselību un izglītību,
- ☒ drošām un iekļaujošām pilsētām,
- ☒ mieru, taisnīgumu un vienlīdzīgām iespējām.

Mērķi atgādina, ka katrs mūsu šīs dienas solis ietekmē rītdienu. Iesaistīties var arī skolēni ar mazām, bet svarīgām izvēlēm, kas palīdz mūsu planētai un cilvēkiem visā pasaulē.

KAS IR 3. ILGTSPĒJĪGAS ATTĪSTĪBAS MĒRĶIS – LABA VESELĪBA UN LABKLĀJĪBA?

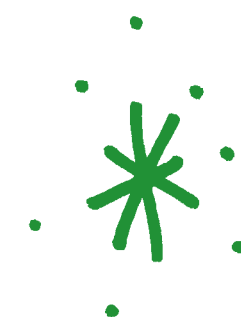
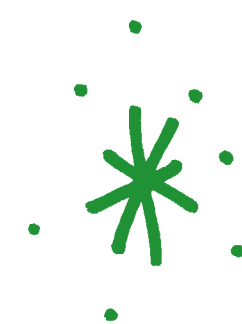
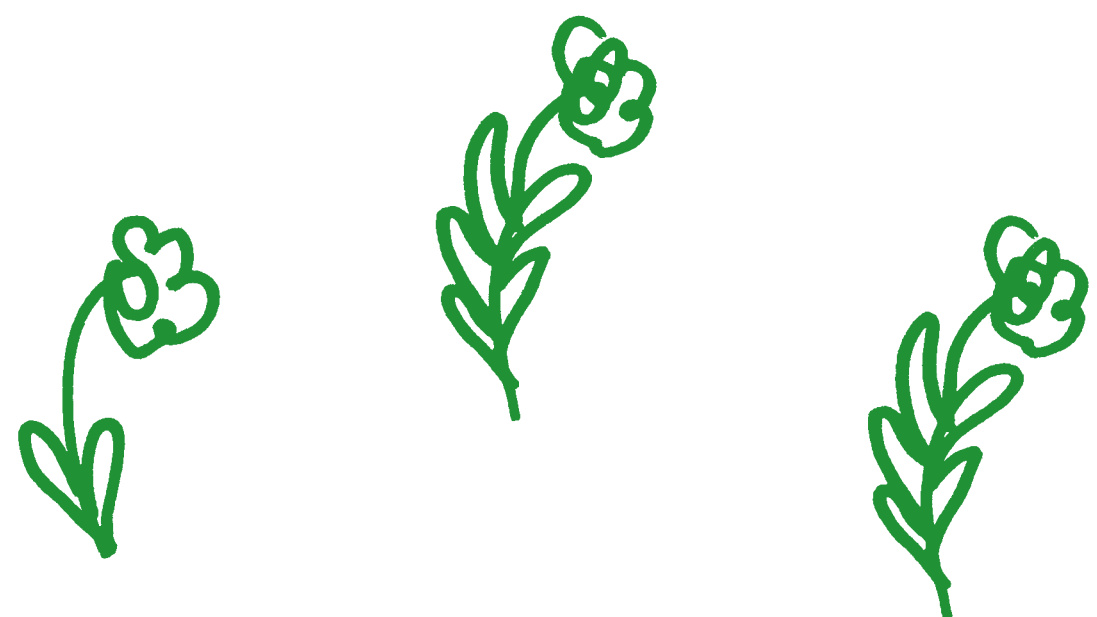
Laba veselība un labklājība nozīmē ne tikai dzīvot bez slimībām, bet arī justies labi – gan fiziski, gan emocionāli, gan sociāli.

Mēs pazīstam pasauli tādu, kāda tā ir šodien. Taču kāda tā bija mūsu vecmāmiņām un vectētiņiem, kad viņi bija mūsu vecumā?
Kā viņi rūpējās par savu veselību? Ko darīja, lai justos labi?
Par ko vispār skaļi nerunāja?



Raugoties uz laiku pirms vairākām paaudzēm, toreiz cilvēki daudz uzturējās svaigā gaisā un vairāk kustējās. Taču dažkārt tā bija nevis apzināta izvēle, bet gan smaga ikdienas fiziskā darba apstākļi. Par mentālo veselību tolaik daudz nerunāja, taču bieži atbalstu varēja rast ciešās attiecībās ar ģimeni un kopienu.

Šajā uzdevumā mēs centīsimies uzzināt vairāk, salīdzināt ar pašu pieredzi un mācīties no mūsu priekštečiem, lai saprastu, kā veidot veselīgu un ilgtspējīgu dzīvi mūsdienās.



UZDEVUMS

Mūsu uzdevums – izzināt veselību dažādos laikos un mācīties no iepriekšējām paaudzēm!



- ✓ Kopīgi klasē pārrunāsim, kas ir svarīgi veselībai un labai dzīves kvalitātei.
- ✓ Izvēlēsimies vienu tēmu, piemēram, fizisko vai emocionālo veselību, uzturu, vidi vai veselības aprūpi.



- ✓ Sagatavosim jautājumus un intervēsim vecvecākus vai citus seniorus, lai noskaidrotu, kā šī tēma izpaudās viņu jaunībā.
- ✓ Apkoposim atbildes un salīdzināsim pagātni ar mūsdienām. Noskaidrosim, kas ir mainījies, kas – uzlabojies, ko varbūt esam aizmirsuši?

- ✓ Grupās veidosim plakātu, kolāžu vai prezentāciju par tēmu “Toreiz un tagad” un dalīsimies ar secinājumiem klasē.

