

### Title of Sustainable Development Goal:

3 - Assicurare una vita sana e promuovere il benessere per tutti a tutte le età.

Benessere e Salute

### Short Description of SDG:

L'obiettivo 3 dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile è quello di "garantire una vita sana e promuovere il benessere per tutti a tutte le età". Gli obiettivi associati mirano a ridurre il tasso globale di mortalità materna e a prevenire alcune altre malattie sia trasmissibili che non, a rafforzare la prevenzione e il trattamento dell'abuso delle sostanze.

### Action Area 1

**Area di Azione:** *Stile di vita sano*

### Question 1 (Action Area 1)

Quante volte alla settimana mangi carne rossa (maiale, manzo, cervo, etc.)?

1	Più di 3 volte alla settimana
2	1 - 3 volte alla settimana
3	Una volta alla settimana
4	Zero

### Question Feedback:

La *Harvard School of Medicine* raccomanda di limitare il consumo di carne rossa a un massimo di due volte alla settimana per ridurre il rischio di cancro e altri problemi di salute.

### Question 2 (Action Area 1)

Quanto spesso mangi il c.d. "cibo spazzatura", come patatine, dolci preconfezionati, bevande zuccherate e fast food?

1	Quasi sempre
2	Spesso
3	A volte
4	Mai

### Question Feedback:

*Il report UNICEF 2019 ci dice che i livelli di sovrappeso e di obesità nell'infanzia e nell'adolescenza sono in aumento in tutto il mondo. Dal 2000 al 2016, la percentuale di bambini in sovrappeso tra i 5 e i 19 anni è raddoppiata da 1 su 10 a circa 1 su 5. Rispetto al 1975, il numero di bambini e giovani in questa fascia di età che soffrono di obesità è 10 volte maggiore per le ragazze e 12 volte maggiore per i ragazzi.*

### Question 3 (Action Area 1)

Quanto spesso compri e mangi prodotti sostenibili, quindi prodotti con un basso impatto sull'ambiente?

1	Mai
2	A volte
3	Spesso
4	Sempre

Question Feedback:

Una dieta sostenibile comporta il consumo di cibo nutrizionalmente sano, con una bassa impronta in termini di uso del suolo, risorse idriche, emissioni di carbonio e azoto e con una particolare attenzione alla biodiversità.

### Action Area 2

**Area di Azione:** *Igiene e benessere fisico*

### Question 1 (Action Area 2)

Quanti minuti a settimana dedichi all'attività fisica?

1	Non faccio attività fisica
2	Meno di un'ora a settimana
3	Un'ora a settimana
4	Più di un'ora a settimana

Question Feedback:

L'OMS, nel documento "Raccomandazioni globali sull'attività fisica per la salute" per la fascia di età 5-17 anni, afferma che l'attività fisica non deve essere inferiore a 60 minuti alla settimana: i benefici - come la prevenzione cardio respiratoria, metabolica, muscolo-scheletrica, di tumori e disturbi depressivi - si iniziano ad avere una volta superati i 60 minuti di attività.

### Question 2 (Action Area 2)

Quante volte al giorno ti lavi le mani?

1	Mai
---	-----

2	1 - 3 volte al giorno
3	4 - 6 volte al giorno
4	7 - 10 volte al giorno
Question Feedback:	
Uno studio dell' <i>University College</i> di Londra suggerisce che le mani devono essere lavate dalle 7 alle 10 volte al giorno per evitare di contrarre virus e infezioni.	

<b>Question 3 (Action Area 2)</b>	
Quanto tempo passi alla settimana nella natura (parchi, fiumi, spiagge, campagna, etc.)?	
1	Non vado nella natura
2	Poco
3	Molto
4	Quasi sempre
Question Feedback:	
Un nuovo studio pubblicato sul <i>Scientific Reports</i> ha scoperto che, per raccogliere i benefici della natura per la salute, la quantità ottimale di tempo da passare negli spazi verdi (ovvero, parchi urbani, boschi o spiagge) è di due ore alla settimana. Due ore alla settimana è un obiettivo realistico per molte persone. Si può fare!	

<b>Action Area 3</b>
<b>Area di Azione:</b> <i>Benessere mentale</i>

<b>Question 1 (Action Area 3)</b>	
Ti senti nervosa quando non puoi essere online?	
1	Sì, mi sembra di impazzire
2	Sì, abbastanza nervoso
3	Solo in casi eccezionali
4	Per nulla
Question Feedback:	
Troppe ore piegati sullo schermo possono farvi perdere ore preziose di sonno, irritare gli occhi, causare dolore al collo e alle spalle, rendervi nervosi e disattenti.	

<b>Question 2 (Action Area 3)</b>	
Cerchi conforto e sostegno nei momenti di difficoltà nei coetanei o adulti?	
1	<i>No, preferisco non parlare dei miei problemi</i>
2	<i>A volte, ma non è sempre semplice parlare dei miei problemi</i>
3	<i>Abbastanza, ma gli altri non sempre mi capiscono</i>
4	<i>Sempre, è importante per me confidarmi e confrontarmi</i>
<b>Question Feedback:</b>	
<i>Avere un buon supporto dai nostri coetanei e dagli adulti ci aiuta ad avere il giusto benessere mentale e relazionale.</i>	

<b>Question 3 (Action Area 3)</b>	
Cosa fai quando i tuoi amici ti invitano a bere alcolici a una festa?	
1	<i>Accetto tutto quello che mi danno</i>
2	<i>Bevo più di quanto dovrei. Alla fine, l'obiettivo è divertirsi</i>
3	<i>Bevo quello che voglio senza perdere il controllo della situazione</i>
4	<i>Mi informo su quello che sto bevendo e conosco esattamente i miei limiti senza cadere nelle pressioni sociali.</i>
<b>Question Feedback:</b>	
<i>Durante la transizione tra l'infanzia e l'età adulta, il cervello è ancora in sviluppo e l'alcool può ostacolare questo processo in diversi modi. Il risultato sarà poi permanente nel cervello adulto.</i>	

**Il sostegno della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, il quale riflette solo il punto di vista degli autori. Di conseguenza, la Commissione non può essere ritenuta responsabile di qualsiasi uso che potrebbe essere fatto delle informazioni ivi contenute.**