

Title of Sustainable Development Goal:

3 - Διασφαλίζουμε μία ζωή με υγεία και προάγουμε την ευημερία για όλους, σε όλες τις ηλικίες

Καλή Υγεία και Ευημερία

Short Description of SDG:

Ο 3ος Στόχος Βιώσιμης Ανάπτυξης για την Ατζέντα 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη είναι η «διασφάλιση μίας ζωής με υγεία και προαγωγή της ευημερίας για όλους, σε όλες τις ηλικίες». Οι σχετικοί στόχοι αφορούν στη μείωση της μητρικής θνησιμότητας, την πρόληψη μεταδοτικών και μη-μεταδοτικών ασθενειών καθώς και την ενδυνάμωση της πρόληψης και αντιμετώπισης της κατάχρησης ουσιών.

Action Area 1

Action Area: Υγιεινοί τρόποι ζωής

Question 1 (Action Area 1)

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κόκκινο κρέας (χοιρινό, βοδινό, ελάφι ...);

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 | Πάνω από 3 φορές την εβδομάδα |
| 2 | 1 με 3 φορές την εβδομάδα |
| 3 | Μια φορά την εβδομάδα |
| 4 | Ποτέ |

Question Feedback:

Η Σχολή Ιατρικής του Χάρβαρντ προτείνει τον περιορισμό στην κατανάλωση κοκκινού κρέατος στο μέγιστο των 2 φορές την εβδομάδα με σκοπό τη μείωση κινδύνου του καρκίνου και άλλων προβλημάτων υγείας.

Question 2 (Action Area 1)

Πόσο συχνά τρώτε «έτοιμο φαγητό» όπως πατατάκια, προπαρασκευασμένα γλυκά, ζαχαρώδη αναψυκτικά και γρήγορο φαγητό;

- | | |
|---|---------------|
| 1 | Σχεδόν πάντα |
| 2 | Συχνά |
| 3 | Κάποιες φορές |
| 4 | Ποτέ |

Question Feedback:

Η έκθεση 2019 της UNICEF δείχνει ότι τα επίπεδα παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας αυξάνονται ανά τον κόσμο. Από το 2000 έως το 2016 το ποσοστό παιδικής παχυσαρκίας μεταξύ των ηλικιών 5-9 διπλασιάστηκε από 1 στα 10 παιδιά σε 1 στα 5. Σε σύγκριση με το 1975, ο αριθμός των παιδιών στο ηλικιακό αυτό γκρουπ που πάσχουν από παχυσαρκία είναι 10 φορές αυξημένος για τα κορίτσια και 12 φορές για τα αγόρια.

Question 3 (Action Area 1)

Πόσο συχνά αγοράζετε και τρώτε βιώσιμα προϊόντα, δηλαδή προϊόντα με χαμηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα;

1 Ποτέ

2 Κάποιες φορές

3 Συχνά

4 Πάντα

Question Feedback:

Μια βιώσιμη διαίτα περιλαμβάνει την κατανάλωση θρεπτικά υγιεινού φαγητού, με χαμηλό αποτύπωμα όσον αφορά τη χρήση γης, τους υδάτινους πόρους, τις εκπομπές διοξειδίου και αζώτου και με κύριο γνώμονα τη βιοποικιλότητα.

Action Area 2

Action Area: Υγεία και φυσική κατάσταση

Question 1 (Action Area 2)

Πόσα λεπτά την εβδομάδα αφιερώνετε σε φυσικές δραστηριότητες;

1 Δεν κάνω φυσικές δραστηριότητες

2 Λιγότερο από 1 ώρα την εβδομάδα

3 1 ώρα την εβδομάδα

4 Πάνω από 1 ώρα την εβδομάδα

Question Feedback:

Ο ΠΟΥ, στην έκθεσή του «Γενικές συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα για την υγεία» για το ηλικιακό γκρουπ των 5-17 ετών, προτείνει η φυσική δραστηριότητα να διαρκεί τουλάχιστον 60 λεπτά την εβδομάδα, καθώς μετά από αυτό το επίπεδο εμφανίζονται τα πλεονεκτήματα πρόληψης καρδιοαναπνευστικών, μεταβολικών, μυοσκελετικών, ογκολογικών και καταθλιπτικών προβλημάτων.

Question 2 (Action Area 2)	
Πόσες φορές την ημέρα πλένετε τα χέρια σας;	
1	Ποτέ
2	1 με 3 φορές την ημέρα
3	4 με 6 φορές την ημέρα
4	7 με 10 φορές την ημέρα
Question Feedback:	
Μια μελέτη από το University College London προτείνει να πλένουμε τα χέρια μας μεταξύ 7-10 φορές την ημέρα για την αποφυγή μετάδοσης ιών και ασθενειών.	

Question 3 (Action Area 2)	
Πόση ώρα την εβδομάδα περνάτε στη φύση (πάρκα, ποτάμια, παραλίες, εξοχή, κλπ);	
1	Δεν πάω στη φύση
2	Λίγο
3	Αρκετά
4	Σχεδόν πάντα
Question Feedback:	
Μια νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Scientific Reports, ανακάλυψε ότι ο ιδανικός χρόνος που απαιτείται για να αποκομήσετε τα οφέλη της φύσης (αστικά πάρκα, δάση, παραλίες) στην υγεία σας, είναι 2 ώρες την εβδομάδα, κάτι που μπορεί να αποτελέσει ρεαλιστικό στόχο για πολλούς ανθρώπους. Μπορείτε να το κάνετε!	

Action Area 3
Action Area: Ψυχική ευεξία

Question 1 (Action Area 3)	
Αισθάνεστε αμηχανία όταν δεν έχετε πρόσβαση στο ίντερνετ;	
1	Ναι, είναι αναπάντεχο
2	Ναι, αρκετά
3	Μόνο σε κάποιες περιπτώσεις
4	Όχι καθόλου

Question Feedback:	
Η υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών συσκευών μπορεί να προκαλέσει απώλεια ύπνου, ενόχληση στα μάτια, πόνο στον αυχένα και την ωμοπλάτη καθώς και δυσκολία στην προσοχή και τη συγκέντρωση.	

Question 2 (Action Area 3)	
Στις δύσκολες στιγμές ψάχνετε για σύγκριση και υποστήριξη σε φίλους ή ενήλικες;	
1	Όχι, προτιμώ να μη μιλάω για τα προβλήματά μου
2	Κάποιες φορές, αλλά δεν είναι πάντα εύκολο να μιλάω για τα προβλήματά μου
3	Αρκετές φορές, αλλά δεν με καταλαβαίνουν πάντα
4	Πάντα, είναι σημαντικό για εμένα να εμπιστεύομαι και να συγκρίνω τον εαυτό μου

Question Feedback:	
Η σωστή υποστήριξη μεταξύ των φίλων και των ενηλίκων μας βοηθά να έχουμε υγιή νοοτροπία και ευεξία στις σχέσεις μας.	

Question 3 (Action Area 3)	
Πως αντιδράτε όταν οι φίλοι σας προσκαλούν να πιείτε αλκοόλ σε ένα πάρτυ;	
1	Δέχομαι οτιδήποτε μου δώσουν.
2	Πίνω περισσότερο απ'ότι πρέπει. Ο στόχος όμως είναι η καλοπέραση.
3	Πίνω αυτό που θέλω χωρίς να χάνω τον έλεγχο της κατάστασης.
4	Δίνω προσοχή στο ποτό μου και ξέρω ακριβώς τα όριά μου χωρίς να επηρεάζομαι από κοινωνικές πιέσεις.

Question Feedback:	
Κατά τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, το μυαλό βρίσκεται ακόμα υπό ανάπτυξη και το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά αυτή τη διαδικασία με ποικίλους τρόπους. Ένα τέτοιο αποτέλεσμα θα παραμείνει μόνιμα στο ενήλικο μυαλό.	

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.