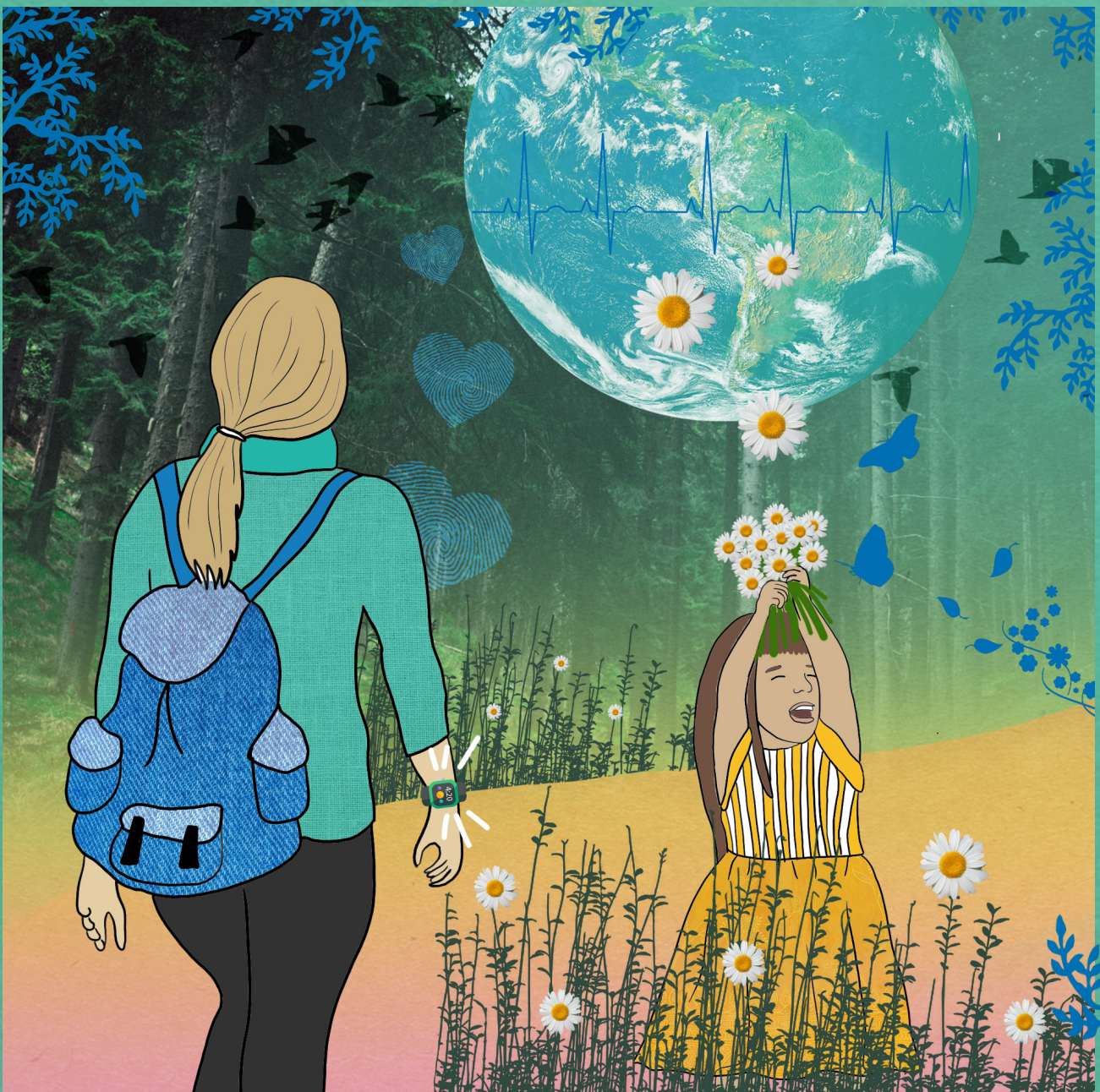


DE MEST EFFEKTIVA

MILJÖÅTGÄRDERNA

Ett hälsosamt liv



DE MEST EFFEKTIVA

MILJÖÅTGÄRDERNA

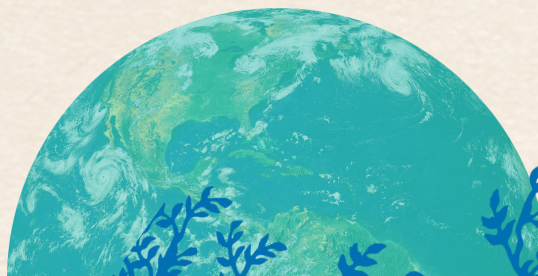
Ett hälsosamt liv

Här hittar du en lista över de mest effektiva miljöåtgärderna relaterade till **ett hälsosamt liv**. På den första sidan förklaras åtgärdernas kontexter mer i detalj. På de följande sidorna listas miljörelaterade åtgärder i form av handlingar som kan göras på individ-, daghems- och skolnivå samt i de omgivande verksamhetsmiljöerna. De numrerade punkterna kan kopplas till varandra parallellt så att punkt 1 i bakgrundsinformationerna om miljöåtgärderna relaterar till punkt 1 i listan av handlingar som individer och organisationer kan göra.

Dessa handlingar har ett positivt avtryck, eftersom de direkt eller indirekt inverkar på individens men också miljöns välbefinnande, samt även minskar miljöbelastningen! Tillsammans kan ni välja de miljöhandlingar som passar er. Listan innehåller också en reflektionsövning som bjuder in deltagarna att iaktta sina vardagliga kontakter, värderingar och attityder samt sina känslor och vanor.

Grön Flagg: Som en del av temat ETT HÄLSOSAMT LIV, välj minst tre åtgärder från listan.

Välj åtgärderna från avsnitten Våra miljöhandlingar och/ eller Vi kan påverka ännu mer. Vi rekommenderar att ni väljer ett brett spektrum av handlingar snarare än t.ex. tre stycken som har med dricksvattenförbrukning att göra.





VAD ÄR VÅRA HANDLINGAR KOPPLADE TILL?

1. Hälsosam kost, friskare natur

Vår kost är en av de viktigaste faktorerna som påverkar vårt välbefinnande och vår hälsa. Förutom människors hälsa har det vi äter en inverkan på hur resten av naturen mår. Kött- och mejeriproduktionen förorsakar en betydande miljöbelastning, särskilt i form av klimatutsläpp, övergödning, markanvändning och förlust av biologisk mångfald. Människornas och den övriga naturens välbefinnande kan främjas genom en så växtbaserad kost som möjligt. Vegetarisk mat är också ett djurvänligt val!

2. Välmående genom motion och friluftsliv

Alla behöver fysisk aktivitet för att hålla sig friska och i form. Motion har enorma hälsoeffekter när det gäller bl.a. sömn, koncentrationsförmåga, humör och fysisk uthållighet. Att röra sig i naturen kan också öka känsligheten för miljön och stärka samhörigheten med naturen. Men vi rör på oss mindre än förr, delvis p.g.a. att vi tillbringar så mycket tid framför våra apparater. Förutom att främja vår egen hälsa kan motion och fysiska aktiviteter i vardagen minska vår miljöbelastning genom att bevara naturresurser och undvika utsläpp.

3. Rökfri och nykter

Till skillnad från rusmedel är fysisk aktivitet och mat livsviktigt för människor. Tobak (inkl. e-cigaretter), alkohol och droger kan försämra hälsan, och de spelar också en roll i att naturen inte mår bra. Globalt sett lämnas mer än 5 triljoner cigaretter kvar i naturen varje år. De innehåller farliga kemikalier som löses upp i naturen. Odlingen av tobak och narkotikagrödor i världens fattigaste regioner, där lokalbefolkningen har få försörjningsmöjligheter, förorsakar förutom avfallsproblem även miljöföroreningar. Den markyta som används för odlingen kunde t.ex. användas för

livsmedelsproduktion och vara lokalbefolkningen till nytta. Narkotikaproduktionen och -handeln är också förknippade med brottslighet, våld och människohandel.

4. Psykiskt välbefinnande

Ett hälsosamt liv bygger på ett hälsosamt sinne. Förutom mat, motion och ett sunt förhållande till rusmedel främjas vårt psykiska välbefinnande av sömn och vila, emotionella färdigheter, självkänsla, trygghetskänsla samt upplevelser av frihet och meningsfullhet i livet. Förutom fysiskt, mentalt, känslomässigt och andligt välbefinnande är det psykiska välbefinnandet också starkt kopplat till socialt välbefinnande. Socialt välbefinnande omfattar våra nära relationer och känslan av gemenskap, inklusion och handlingsmöjligheter i vårt liv. Det mentala välbefinnandet kan också stärkas genom kontakt med naturen och andra arter. Skulle detta vara en bättre idé än att öka det materiella välståndet?

5. I medie- och spelvärlden

Medier och spel är alltmer närvarande i barnens och ungdomars liv. Medier och spel formar uppfattningar, känslor, behov och ambitioner när det gäller kroppsuppfattning, kost, konsumtion och andra aspekter av livet. För ett hälsosamt liv innebär en balanserad relation till medier och spel bl.a. en trygg och ansvarsfull användning av redskap, verktyg och plattformar för medier och spel. I en mediemättad värld behövs mediekompetens – förmågan att använda, läsa, förstå, tolka, utvärdera och kritiskt producera olika slags medieinnehåll. Om medier och spel konsumeras kritiskt och med måtta kan de ha ett positivt handavtryck och främja ett hälsosammare liv.



MINA MILJÖHANDLINGAR

– de mest effektiva miljöåtgärderna i var och ens vardag

1. Jag väljer mer växtbaserad mat. Jag äter mångsidigt, regelbundet och lagom mycket.

- Jag väljer växtbaserade alternativ vid måltider och mellanmål så ofta som möjligt och äter animaliska livsmedel mer sällan (särskilt kött och animaliska mejeriprodukter).
- Jag äter mångsidigt och regelbundet.
- Jag lägger bara upp så mycket mat på tallriken som jag orkar äta och tar sedan mer vid behov.
- Jag försöker minimera matsvinnet.
- Jag gör måltiderna till en glädjefylld och trevlig upplevelse för mig själv och för andra.

2. Jag använder min egen "havremotor" så ofta det är möjligt.

- Då det är möjligt färdas jag alltid med egen muskelkraft, dvs. till fots, med cykel eller rullskridskor.
- Jag övar mig på trafikmärken och att röra mig tryggt i näromgivningen.
- Jag tar reda på hur mina hobbyer påverkar miljön (utrustning och utrymmen).
- Jag lär mig hållbara friluftsfärdigheter och etikett.
- Jag tar med mig spel och läxor till naturmiljöer som främjar koncentration och inläring.

3. Jag finner välbefinnande utan rusmedel

- Jag övar på att säga nej även om jag känner socialt press att testa alkohol eller droger.
- Jag smakar med måtta.
- Jag föreslår en alkohol- och drogfri aktivitet eller hobby för mina vänner.

4. Jag är snäll med mig själv. Jag är en bra kompis och tar andra i beaktande.

- Jag tar hand om mitt psykiska välbefinnande genom att tillfredsställa mina grundläggande behov och söka mig till lugnande naturmiljöer.
- Jag bearbetar mina miljö känslor t.ex. genom att skriva, röra på mig, leka eller skapa konst.
- Jag frågar mina kompisar eller närmaste hur de mår och gör något trevligt för dem.
- Jag behandlar alla likvärdigt och lämnar ingen utanför.
- Jag ingriper i tal och handlingar som diskriminerar andra.

5. Jag fokuserar på medieinnehåll som främjar mitt välbefinnande. Jag håller skärmtiden inom rimliga gränser.

- Jag lär mig att använda digitala verktyg och program på ett tryggt sätt tillsammans med vuxna.
- På sociala medier följer jag inlägg och personer som stödjer mitt välbefinnande (t.ex. mental hälsa, kroppsfred).
- Jag slutar följa innehåll som förstärker orealistiska förväntningar och skapar press.
- Jag håller koll på min skärmtid och dess inverkan på mitt välbefinnande.
- Jag begränsar min dagliga skärmtid eller tar en paus från sociala medier.

VÅRA MILJÖHANDLINGAR

– de mest effektiva miljöåtgärderna i skolan eller på daghemmet

Varje punkt är en åtgärd du kan välja.

1. Mer grönsaker och mer stämningsfulla måltider.

- Vi tar initiativ till att öka antalet vegetariska rätter på skolmenyn.
- Vi väljer en matpanel eller håller en omröstning om populära vegetariska rätter.
- I matsalen placerar vi de vegetariska alternativen först på linjen samt hittar lösningar för matsvinnet och den överblivna maten.
- Vi ordnar en tävling för bästa vegetariska recept eller en "Töm tallriken"-vecka.
- Vi anlägger ett grönsaksland i trädgården eller en örtodling i fönstret; vi plockar bär och svamp.
- Vi gör matsalen mer välkomnande med belysning, bordsplacering, växter och illustrationer.
- Vi kommer överens om och övar matvanor som ger alla matro.

2. Vi brainstormar och skapar en mer rörlig skola.

- Vi lanserar en "cyklande och gående skolbuss", vilket innebär att barnen färdas till skolan tillsammans med en vuxen, längs rutten och med tidtabeller och hållplatser som bestämts i förväg.
- Vi ordnar en motionstävling för resorna till skolan eller daghemmet.
- Vi förbättrar cykelparkeringarna och håller angöringstrafiken på ett tryggt avstånd.
- Vi planerar en dag med olika slags motionsgrenar i närmiljön eller med vardagsmotion, till exempel att förbättra skolgården.
- Vi hittar på pausgymnastik för lektionerna eller idéer för ordningsregler och gårdsområden som är funktionella och inspirerar till aktivitet.

3. Vi ordnar en kampanj för en drogfri vardag.

- Vi samlar in cigarettfimpar från närmiljön och gör en kampanj för en skräpfri och drogfri vardag.
- Vi analyserar hur alkohol och droger framställs i media och reklamer samt skapar en motreklam som visas upp.
- Vi ordnar en kväll för ungdomar och deras föräldrar om droger och alkohol.

4. Vi stärker gemenskapen och de emotionella färdigheterna.

- Vi skapar sätt att stärka gemenskapen, inklusionen och möjligheterna att påverka i vardagen.
- Vi ingriper i diskriminering och mobbning.
- Vi håller avslappnings-sessioner via centralradion.
- Vi bearbetar miljö känslor med hjälp av fysiska, konstbaserade och naturbaserade material om emotionell intelligens, inspirerade av observationer vi gjort i näromgivningen.

5. Vi utvecklar vår mediekompetens.

- Vi behandlar de känslor och behov som media och reklam väcker genom att ordna en workshop i kritisk mediäläskunnighet och -kompetens.
- Vi analyserar vilken typ av människor som representeras i media och vem som kan identifiera sig med det innehåll som medierna producerar.

+ Reflektionsövning: Vad främjar eller motarbetar ett hälsosamt och välmående liv?

Vi diskuterar vilka faktorer som kan ge oss ett hälsosamt och välmående liv. Vad står i vägen för ett hälsosamt liv och välbefinnande? Vilka är nycklarna till ett hållbart välbefinnande, både för oss själva och för resten av naturen?

VI KAN PÅVERKA ÄNNU MER

– mer effektiva miljöhandlingar genom samarbete

Varje punkt är en åtgärd du kan välja.

Andra daghem eller skolor

- Göra ett daghems- eller skolbesök med fokus på något av teman i helheten om ett hälsosamt liv
- Ordna en workshop om miljö känslor för andra barn och unga

Hem, lokalsamhälle och närområde

- Delta i Veganutmaningen tillsammans med t.ex. familjen
- Restaurera en stig i närskogen till en hälsostig
- Ordna ett besök med aktiviteter till ett äldreboende

Företag, föreningar och samfund

- Kontakta den kommunala matservicen för att öka utbudet av vegetarisk mat
- Kontakta restauranger, caféer och mataffärer för att föreslå ett större utbud av vegetariska alternativ och produkter
- Bjud in en (erfarenhets)expert på skolbesök för att berätta om rusmedel och de risker de medför

Beslutsfattare och myndigheter

- Ta ett initiativ att daghemmets eller skolans gård renoveras till ett motionsområde
- Främja aktiva och trygga resor till skola och daghem tillsammans med stadsplaneringsmyndigheterna och andra aktörer

Media och det offentliga rummet

- Skriva en insändare om temat 'ett hälsosamt liv'
- Ordna en kampanj på sociala medier eller en öppen spelkväll om trygg och ansvarsfull användning av sociala medier och digital service
- Ordna en bya- eller stadsdelsfest för att stärka gemenskapen

Experterna Venla Niva (Aalto-universitetet), Iikka Oinonen (Finlands miljöcentral SYKE), Anu Kaila (Återanvändningscentralen) och Essi Huotari (Kudelman-forskarnätverket) har kommenterat listan för att säkra att de mest effektiva och centrala miljöåtgärderna i en skol- och daghemsmiljö som främjar ett hälsosamt liv finns med.