

VAIKUTTAVIMMAT

YMPÄRISTÖTEOT

Terve elämä



VAIKUTTAVIMMAT

YMPÄRISTÖTEOT

Terve elämä

Ohessa lista vaikuttavimmista ympäristöteoista **terveeseen elämään** liittyen.

Ensimmäisellä sivulla kerrotaan, mihin ympäristötekomme ovat yhteydessä.

Seuraavilla sivuilla listataan ympäristötekoja yksilöiden, päiväkotij- ja kouluyhteisöjen sekä niiden ulkopuolelle laajenevien toimintaympäristöjen tasoilla.

Numeroidut kohdat liittyvät toisiinsa siten, että ympäristötekojen taustatiedon kohta yksi (1) liittyy myös yksilöiden ja yhteisöjen teoissa kohtaan yksi (1).

Teoilla on positiivinen kädenjälki, sillä niillä vaikutetaan omaan ja ympäristön hyvinvointiin konkreettisesti tai välillisesti ja vähennetään ympäristökuormitusta! Voitte keksiä yhdessä teille sopivia ympäristötekojen toteutustapoja. Lisäksi listasta löytyy pohdintatehtävä, joka virittää arkisten yhteyksien, arvojen ja asenteiden sekä tunteiden ja tottumusten havainnointiin.

Vihreä lippu: Osana TERVE ELÄMÄ –teemaista projektia valitkaa listalta vähintään kolme tekoa, joista vähintään yksi liittyy suoraan ympäristökuormituksen vähentämiseen. Valitkaa teot *Meidän yhteisön ympäristöteot ja/tai Vaikutamme laajemmin -osioista*. Erityyppisillä teoilla tarkoitamme sitä, että valitsette tekoja monipuolisesti sen sijaan, että valitsisitte esim. kolme liikkumiseen liittyvää tekoa.





MIHIN TEKOMME OVAT YHTEYDESSÄ?

1. Terveellinen ruokavalio, terveempi luonto

Ruoka on yksi hyvinvointiimme ja terveyteemme keskeisimmin vaikuttavista tekijöistä. Ihmisen terveyden lisäksi ruoalla on vaikutuksensa muun luonnon terveyteen. Lihan- ja maidontuotannosta aiheutuu huomattavaa ympäristökuormitusta etenkin ilmastopäästöjen, rehevöitymisen, maankäytön ja monimuotoisuuden kaventumisen muodossa. Ihmisen ja muun luonnon hyvinvointia voi tukea seuraamalla mahdollisimman kasvipainotteista ruokavaliota. Kasvisruoka on myös eläinystävällinen valinta!

2. Hyvinvointia liikkuen ja retkeillen

Jokainen ihminen tarvitsee liikuntaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä. Liikunnalla on huikaita terveysvaikutuksia muun muassa uneen, keskittymiskykyyn, mielialaan ja fyysiseen jaksamiseen liittyen. Retkeilyllä voidaan myös lisätä ympäristöherkkyyttä ja vahvistaa luontoyhteyttä. Liikumme kuitenkin vähemmän kuin ennen muun muassa siitä syystä, että vietämme paljon aikaa laitteiden parissa. Omaan terveyteen myötävaikuttamisen lisäksi liikunnalla ja arjen fyysisillä askareilla voi vähentää ympäristökuormitusta, kun säästetään luonnonvaroja ja vältetään päästövaikutukset.

3. Savuttomasti ja selvin päin

Liikkuminen ja syöminen ovat ihmisille elinehtoja toisin kuin päihteet. Tupakalla (myös sähkötupakka), alkoholilla ja huumeilla voi heikentää omaa terveyttänsä, ja niillä on roolinsa myös luonnon pahoinvoinnissa. Vuosittain luontoon jää globaalisti yli 5 triljoonaa tupakantumppia, jotka sisältävät vaarallisia, luontoon liukenevia kemikaaleja. Jäteongelmien lisäksi ympäristökuormitusta aiheuttaa tupakan ja huumekasvien viljelystä maailman köyhimmillä alueilla, joissa paikallisilla on niukas-

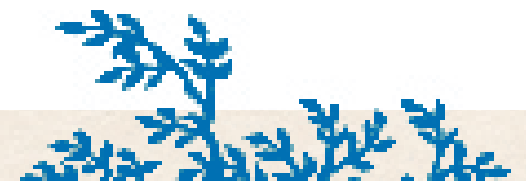
ti toimeentulovaihtoehtoja. Viljelyyn käytettävä maapinta-ala voitaisiin hyödyntää esimerkiksi ruoantuotantoon ja paikallisten hyväksi. Huumeiden tuotantoon ja kauppaan liittyy myös rikollisuutta, väkivaltaa ja ihmiskauppaa.

4. Mielen hyvinvointia

Terveen elämän perustana on mielen hyvinvointi. Mielen hyvinvointi vahvistuu ruoan, liikunnan ja terveen päihdesuhteen lisäksi unella ja levolla, tunnetaidoilla, itsearvostuksella, turvallisuuden tunteella sekä vapauden ja elämän mielekkyyden kokemuksilla. Mielen hyvinvointi on fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäksi erottamattomasti kytköksissä sosiaaliseen hyvinvointiin. Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa muun muassa läheisiä ihmissuhteita ja yhteisöllisyyttä sekä osallisuutta ja toimintamahdollisuuksia. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa myös yhteydellä luontoon ja muunlajisiin. Olisiko siinä enemmän mieltä materiaalisen vaurauden lisäämisen sijaan?

5. Median ja pelien maailmassa

Media ja pelaaminen ovat lasten ja nuorten elämässä enenevästi läsnä. Media ja pelit synnyttävät mielikuvia, tunteita, tarpeita ja tavoitteita muun muassa kehonkuvaan, ruokavalioon, kuluttamiseen ja muihin elämäntapoihin liittyen. Terveen elämän kannalta tasapainoinen suhde mediaan ja pelaamiseen tarkoittaa muun muassa media- ja pelivälineiden sekä -alustojen turvallista ja vastuullista käyttöä. Median kyllästävässä maailmassa tarvitaankin medialukutaitoa eli kykyä käyttää, lukea, ymmärtää, tulkita, arvioida ja tuottaa kriittisesti erilaisia mediasisältöjä. Kriittisyydellä ja kohtuudella nautittuna medially ja pelaamisella voidaan luoda positiivista kädenjälkeä ja terveempää elämää.



MINUN YMPÄRISTÖTEKONI

– vaikuttavimmat ympäristöteot jokaisen arjessa

1. Valitsen enemmän kasviperäistä. Syön monipuolisesti, säännöllisesti ja sopivasti.

- Valitsen lautaselleni ja evääksi mahdollisimman usein kasviperäistä ruokaa ja syön eläinperäistä (erityisesti liha ja eläinmaitotuotteet) harvemmin.
- Syön monipuolisesti ja säännöllisin väliajoin.
- Otan sen verran ruokaa, mitä jaksan syödä ja santsaan lisää.
- Pysin minimoimaan ruokahävikin.
- Teen ruokailusta itselleni ja muille miellyttävän ja iloisen hetken.

2. Käytän omaa kauramoottoria aina kun mahdollista.

- Liikun mahdollisuuksien mukaan lihasvoimin kävellen, pyöräillen tai rullaillen.
- Harjoittelen liikennemerkkejä ja turvallista liikkumista lähiympäristössä.
- Selvitän harrastusteni ympäristökuormitusta (välineet, harrastuspaikat).
- Opettelen kestävän retkeilyn taitoja ja etikettejä.
- Vien leikit ja läksyt keskittymistä ja oppimista tukevaan luontoympäristöön.

3. Keskityn päihteettömään hyvinvointiin.

- Opettelen sanomaan ei, vaikka tuntisin sosiaalista painetta myöntyä päihteisiin.
- Maistan kohtuudella.
- Ehdotan kaverille päihteetöntä tekemistä tai harrastusta.

4. Hellin mieltäni. Olen kiva kaveri ja huomioin toiset.

- Huolehdin mieleni hyvinvoinnista huolehtimalla perustarpeista ja hakeutumalla rauhoittaviin luontoympäristöihin.
- Käsittelen ympäristötunteita esimerkiksi kirjoittamisen, liikkeen, pelaamisen tai taiteen keinoin.
- Kysyn kaverini tai läheiseni kuulumisia ja teen hänelle jonkin kivan teon.
- Kohtelen kaikkia yhdenvertaisesti enkä jätä ketään porukan ulkopuolelle.
- Puutun toisia syrjivään puheeseen ja tekoihin.

5. Keskityn hyvinvointia tukevaan mediasisältöön. Pidän ruutuaajan kohtuudessa.

- Opettelen laitteiden ja ohjelmien turvallista käyttöä yhdessä aikuisten kanssa.
- Seuraan julkaisuja ja ihmisiä, jotka tukevat hyvinvointiani (esim. mielenterveys, kehorauha).
- Lakkaan seuraamasta sisältöjä, jotka vahvistavat epärealistisia mielikuvia ja tuottavat paineita.
- Tarkkailen ruutuaikaani ja sen hyvinvointivaikutuksia.
- Rajaan päivittäisiä tuntimääriä tai pidän sometaukoa.

MEIDÄN YHTEISÖN YMPÄRISTÖTEOT

– vaikuttavimmat ympäristöteot koulussa tai päiväkodissa

Jokainen
kohta on
yksi teko,
joista
valita.

1. Lisäämme kasviksia ja viihtyisyyttä ruokailuun.

- Teemme aloitteen kasvisruoan lisäämiseksi ruokalistailla.
- Perustamme ruokaraadin tai järjestämme äänestyksen suosituista kasvisruoista.
- Asetamme kasvisruoan linjastolle ensimmäiseksi, keksimme hävikille ja jämäruoalle ratkaisuja. Järjestämme kasvisruokareseptit -kilpailun tai Syö lautanen tyhjäksi -viikon.
- Perustamme pihalle kasvimaan tai ikkunalle yrttiviljelmän, keräämme marjoja ja sieniä.
- Teemme ruokailutilasta viihtyisemmän valaistuksella, istumajärjestyksellä tai kasveilla ja kuvituksella.
- Sovimme ruokarauhan takaavista ruokailutavoista ja harjoittelemmme niitä.

2. Ideoimme ja toteutamme liikkuvampaa koulua.

- Käynnistämme pyöräilevän ja kävelevän koulubussin.
- Järjestämme koulu- tai päiväkotimatkaliikuntakilpailun.
- Kohennamme pyöräparkit kuntoon ja ohjaamme saattoliikenteen turvallisen etäisyyden päähän.
- Suunnittelemme päivän, jossa tutustutaan lähiliikuntamuotoihin tai hyötyliikuntapäivän, jossa kunnostetaan vaikkapa päiväkodin tai koulun pihaa pelillistäen.
- Keksimme oppitunneille taukojumppia, ideoimme liikkuvampia ja toimivampia järjestyssääntöjä ja piha-alueita.

3. Järjestämme päihteetön arki -kampanjan.

- Keräämme tupakantumpeja lähiympäristöstä ja kampanjoimme roskaamattomuuden ja päihteettömän arjen puolesta.
- Tutkimme, miten päihteitä tuodaan esiin mediassa ja mainonnassa ja teemme vastamainoksen näkyville esiteltäväksi.
- Järjestämme päihdeaiheisen nuorten- ja vanhempainillan.

4. Vahvistamme yhteisöä ja tunnetaitoja.

- Laadimme yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia vahvistavia toimintatapoja arkeen.
- Puutemme syrjintään ja kiusaamiseen.
- Pidämme keskusteluradion kautta toteutettuja rentoutustuokioita.
- Käsittelemme ympäristötunteita lähiympäristön havaintojen virittämänä hyödyntämällä kehollisia, taideperustaisia ja luontoympäristöihin sijoittuvia tunnetaito-materiaaleja.

5. Kehitämme medialukutaitoamme.

- Käsittelemme median ja mainonnan herättämiä tunteita ja tarpeita järjestämällä kriittisen medialukutaidon työpajan.
- Tutkimme, millaiset ihmiset ovat edustettuina mediassa ja kuka voi samaistua median tuottamaan sisältöön.

+ Pohdintatehtävä: Pohdimme terveen ja hyvinvoivan elämän edistäjiä ja esteitä.

Keskustelemme, millaiset asiat muodostavat meille terveen ja hyvinvoivan elämän. Mitä on terveen elämän ja hyvinvoinnin tiellä? Millaiset asiat ovat kestävän hyvinvoinnin avaimia sekä itsellemme että muulle luonnolle?

VAIKUTAMME LAAJEMMIN

– vaikuttavimmat ympäristöteot yhteistyötä tekemällä

Jokainen
kohta on
yksi teko,
joista
valita.

Muut päiväkodit ja koulut

- Päiväkotit- tai kouluvierailu jostakin terve elämä -kokonaisuuden osa-alueesta
- Ympäristötunteiden työpaja muille lapsille ja nuorille

Kodit, lähiyhteisöt ja lähialue

- Vegaanihaasteeseen osallistuminen yhdessä perheen tai lähiyhteisön kanssa
- Lähimetsän olemassa olevan polun kunnostaminen terveystuontopoluksi
- Toiminnallisen vierailun järjestäminen lähialueen vanhainkotiin

Yritykset, yhdistykset ja järjestöt

- Yhteydenotto kunnan ruokapalveluihin kasvisruokatarjonnan lisäämiseksi
- Aloite ravintoloihin, kahviloihin ja ruokakauppoihin kasvisvaihtoehtojen ja -tuotteiden tarjonnan lisäämiseksi
- Kouluvierailijaksi (kokemus)asiantuntija kertomaan päihteistä ja niihin liittyvistä riskeistä

Päättäjät ja viranomaiset

- Aloite päiväkodin tai koulun pihan lähiliikuntapaikaksi kunnostamista koskien
- Aktiivisten ja turvallisten koulu- tai päiväkotimatkoja edistäminen yhdessä kaupunkisuunnittelun ja muiden toimijoiden kanssa

Media ja julkinen tila

- Mieli-pidekirjoitus terve elämä -aiheisesti
- Sosiaalisen median kampanja tai avoin peli-ilta turvallisesta ja vastuullisesta somen ja digin käytöstä
- Kylä- tai kaupunginosajuhla yhteisöllisyyden vahvistamiseksi

Asiantuntijat Venla Niva (Aalto-yliopisto), Iikka Oinonen (Syke), Anu Kaila (Kierrätyskeskus) ja Essi Huotari (Kudelman-tutkijaverkosto) ovat kommentoineet listaa, jotta se sisältäisi terve elämä -teeman kannalta mahdollisimman vaikuttavia ja olennaisia ympäristötekoja koulu- ja päiväkotiympäristössä.