



Terve elämä



Sisältö

3	Johdanto
4	Ruoka
4	• Terveystä lautaselle
5	• Kasvisten ja kausiruuan puolustuspuhe
6	• Läheltä, luonnonmukaisesti ja oikeudenmukaisesti
7	• Keittiössä ja ruokapöydässä
7	• Sosiaalinen kestävyys lautasella ja ruokapöydässä
8	Liikkuminen
8	• Miten meillä liikutaan?
9	• Liikuntasuositukset
9	• Hyötyliikunta ja arkiliikunta
10	• Liikenne
11	• Retkeily ja ulkoilu
12	• Missä ympäristön ystävä liikkuu?
12	• Liikkuminen ja sosiaalinen kestävyys
13	Tupakka ja päihteet
13	• Tupakointi vahingoittaa
14	• Törkypala nimeltään nuuska
14	• Tupakan jäljet ulottuvat kauas
15	• Viina ei ole nuorten juoma
15	• Huumeet – maailman epäreiluin kauppa?
15	• Tupakka, päihteet ja sosiaalinen kestävyys
16	Sosiaalinen kestävyys
17	Media ja Terve elämä
18	Ruoka – toimintavinkit
22	Liikkuminen – toimintavinkit
26	Tupakka ja päihteet – toimintavinkit
27	Sosiaalinen kestävyys – toimintavinkit
29	Lähteet





Johdanto

Terveyden edistäminen on 2000-luvun Suomessa yhä merkittävämpi yhteiskunnallinen tavoite. Kansamme terveys on parantunut ja elinikä kasvanut huikkealla tavalla viime vuosikymmeninä, mutta nyt meitä uhkaavat uudet sairaudet, jotka juontuvat hyvin pitkälti omista elämäntavoistamme.

Samaan aikaan saamme kuulla uutisia yhteisen ympäristömme hälyttävästä tilanteesta. Ihmisväestö jatkaa kasvuaan ja trendi elämäntavoissa on ennemminkin materiaalin ja energian kulutusta kasvattava kuin niukkuuteen taipuvainen. Luonnonvaroja käytetään globaalisti yli niiden uusiutumismuutoksen ynnä kestävämmällä tavalla niin, että maapallon lajien

monimuotoisuus kärsii. Lisäksi energian tuottaminen kiihdyttää ilmastonmuutosta, minkä seuraukset tulevat olemaan arvaamattomat.

Merkittävimmät terveyteen liittyvät valintamme koskevat ruokaa, liikuntaa, tupakointia ja alkoholin käyttöä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan (Salonen A O 2012) voimme saavuttaa 12–14 vuotta lisää elinaikaa ruokavalion ja elämäntapojen tarkistamisella. Merkittävimmät ympäristöön liittyvät valintamme koskevat mm. ruokaa ja liikkumista.

Onneksi on olemassa keinoja, jotka parantavat samaan aikaan sekä omaa terveyttämme, että edistävät kestävä kehitystä. Terve elämä, täältä tullaan!

Terveyttä lautaselle

Ihminen voi vaikuttaa omaan terveyteensä erittäin paljon valitsemalla terveellisiä ruokia. Apunamme on valtion ravitsemusneuvottelukunta, joka on laatinut suomalaisen terveellisen ruokavalion perustaksi *ravitsemussuositukset*, joissa määritellään tarvittavien ravintoaineiden määrät ja lukumääräsuhteet.

Terveellisen ruokavalion koostamisen apuvälineeksi on laadittu mm. ruokakolmio ja lautasmalli, joiden avulla voimme päivittäin tehdä hyviä ruokavalintoja.

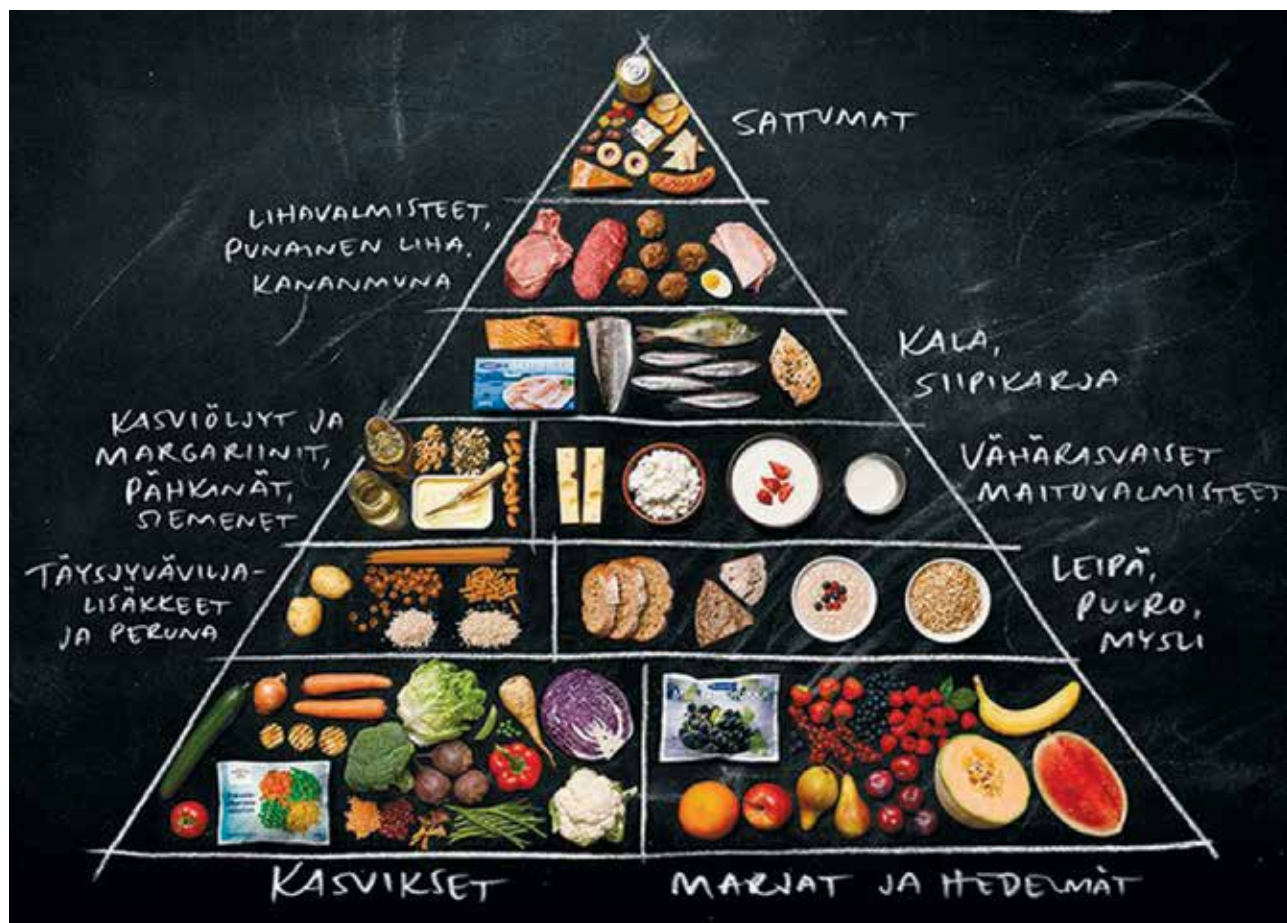
Valtion ravitsemusneuvottelukunta neuvoo meitä myös syömään säännöllisesti suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin päivän aikana. Säännöllinen syöminen auttaa pitämään verensokeritason tasaisena ja olon vireänä. Kun noudattaa säännöllistä *ateriarytmiä*, on helppo välttää huonoja välipaloja, liian suuria ruoka-annoksia ja iltasyömistä.

Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeä totutella jo lapsena, sillä nuorena opitut tavat luovat pohjaa



tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. Lapset eivät pysty syömään yhtä suuria annoksia kuin aikuiset. Lasten ja nuorten olisi hyvä syödä joka päivä aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala sekä yksi tai useampi välipala liikunnallisesta aktiivisuudesta riippuen.

Ruoka vaikuttaa ihmisten terveyteen, mutta myös ympäristön terveyteen. Runsas kolmannes kaikista toimintamme ympäristövaikutuksista aiheutuu ruoasta. Ruuan ympäristövaikutuksista merkittävimpiä ovat ilmastovaikutukset ja rehevöityminen. Raaka-aineiden tuottamisesta koituu suurin ympäristökuormitus. Muita kuormituslähteitä ovat mm. ruuan kuljetus ja valmistaminen.





Kasvisten ja kausiruuan puolustuspuhe

Ympäristön kannalta selkeä valinta on kasvispainotteinen ruokavalio. Kasvissyöntiä tai mahdollisimman kasvispainotteista ruokavaliota voidaan perustella mm. sillä, että kasvisten tuottaminen vaatii vain kymmenesosan siitä energiasta, mikä kuluu lihan tuottamiseen. Näin ollen myös kasvihuonekaasupäästöt ovat pienemmät. Teuraseläimille syötetty vilja ja palkokasvit kuluttavat noin kolmanneksen maapallomme sadosta, mikä riittäisi ruokkimaan 3 miljardia ihmistä.

Vaikka kasvisruokavalio on sekaruokavaliota huomattavasti ympäristöystävällisempi, **kaikki kasviksetkaan eivät ole ilmaston ystäviä**. Ympärivuotisessa kasvihuoneviljelyssä tuotetut vihannekset nostavat annoksen ilmastokuormaa huomasti. Tämän vuoksi on **järkevää suosia sesongin mukaisia tuotteita eli kausiruokaa**. Käytännössä tämä siis tarkoittaa talvisaikaan ennemminkin säilöttyjen kasvisten tai juuresten kuin tuoreiden kasvisten käyttöä.

Kasvissyöjät elävät pitempään ja sairastuvat muita

harvemmin sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpään. Kasvisvoittoinen ruokavalio auttaa pitämään veren kolesterolin ja verenpaineen kurissa. Hyvä tavoite on nauttia päivittäin puolisen kiloa kasviksia. Tähän ei salaatti yksin riitä, vaan lisäksi tarvitaan hedelmiä, marjoja, juureksia ja palkokasveja.

Lautasmallissa voidaan tehdä ympäristömyötäisiä valintoja lautasen eri osien sisällä ilman, että ravintoarvo ja -tasapaino kärsivät. Kasvispainotteinen ruokavalio on suomalaisten ravitsemussuosituksen mukainen ja sen noudattaminen kohentaa terveyttä.

Koulussa tai päivähoidossa kannattaa selvittää, millaiset ovat mahdollisuudet vaikuttaa lounasruuan sisältöön? Voisitteko tehdä aloitteen kasvisruokapäivästä tai jopa liharuokapäivästä, jolloin lihaa syötäisiin ainoastaan kerran viikossa? Koulu- ja päiväkotiruokailussa olisi myös hyvä suosia kaudenmukaisia tuotteita ja paras ruoka olisikin kaudenmukainen kasvis(-painotteinen) ruoka.

Läheltä, luonnonmukaisesti ja oikeudenmukaisesti

Lähirooka ja luomuruoka

Ruuan ekologisuutta ja terveellisyyttä pohdittaessa puhutaan usein lähiruusta ja luomuruusta. Näiden valitseminen ei kuitenkaan automaattisesti ole palvelus ympäristölle tai terveydelle. Luomuruoka saattaa päätyä lautasellemme toiselta puolelta maapalloa eikä se automaattisesti tarkoita vastuullisesti tuotettua ruokaa. Lähirooka puolestaan on kinkkinen käsite, sillä sitä ei ole virallisesti määritelty. Näin ollen esimerkiksi ruuan tuottajat saattavat mielellään käyttää sitä markkinointitarkoituksissa.

Yleisesti *lähiruualla tarkoitetaan ruokaa, joka tuotetaan lähellä* (esim. alle 100 km:n päässä) *ja joka edistää lähialueen taloutta ja työllisyyttä*. Lähiruuan kuljetusmatka ja -tapa saattavat olla hyvinkin lyhyet ja ekologiset, mutta tämä ei ole itsestäänselvyys. Jos pieniä kuormia kuljetetaan autoilla, saattavat hiili-dioksidipäästöt nousta yllättävän korkeiksi. Lähiruuan vastuullisuutta ja kestävyyttä voidaan kuitenkin perustella kansallisen ja seudullisen kulttuurin näkökulmasta. Lisäksi lähirooka tukee kansallista ruokahuoltoa eli toimii omalta osaltaan Suomen omavaraisuuden turvaajana.

”Luomu” tarkoittaa luonnonmukaista ja luomutuotantoa valvotaan tarkasti. Luonnonmukainen maataloustuotanto on tiettyihin tuotantomenetelmiin liittyvää kasvinviljelyä, kotieläintuotantoa sekä elintarvikkeiden jatkojalostusta ja markkinointia. Luomutuotannossa pyritään siihen, että tuotteiden valmistusmenetelmät eivät ole haitallisia ympäristölle eivätkä ihmisten, kasvien tai eläinten terveydelle ja hyvinvoinnille. Näin ollen perusteet luomun ekologisuudelle ovat vahvat.

Luomuruoka koetaan puhtaammaksi ja terveellisemmäksi kuin tavanomaisin keinoin tuotettu ruoka. Luomun suhteen ei kuitenkaan ole vielä tehty riittävästi tutkimuksia terveellisyyden tieteelliseksi todistamiseksi.

Koulussa tai päivähoitossa kannattaa selvittää, olisiko lähiruuan ja luomun osuutta lounasruuassa mahdollisuutta lisätä.

Reilu kauppa

Reilu kauppa liittyy ennen kaikkea ruuan vastuullisuuteen. Reilun kaupan idea on, että kehitysmaiden viljelijät ja työntekijät saavat tuotteistaan ja työstään riittävän korvauksen. Lisäksi Reilun kaupan kriteereissä määritellään työntekijöiden oikeuksiin, työoloihin ja ympäristöön liittyviä tekijöitä. Tärkeää on myös lapsityövoiman käyttämisen kieltäminen.



Reilun kaupan merkki

Kasvattaminen, kerääminen, kalastus ja viljely

Jos haluaa olla täysin varma ruokansa alkuperästä, kasviksia ja hedelmiä on mahdollista kasvattaa itse vaikka omalla takapihallaan tai parvekkeellaan. Myös **koulun tai päiväkodin pihalle** voi perustaa kasvimaan.

Myös sienestys, kalastus sekä yrttien ja marjojen poimiminen ovat erittäin oivallisia ruuanhankintatapoja – niin ympäristön kuin ihmisen terveyden kannalta. Marjojen ja sienten poimintaretkellä saadaan hyötyliikuntaa ja saalis on mitä terveellisintä herkkua. Lisäksi ympäristökuormitus on minimissään, jos ja kun retkelle ja retkellä liikutaan omin voimin. Lisäksi saadaan vielä annos mukavaa yhdessäoloa sekä rauhoittumista luonnon helmassa. Marja- tai sieniretki sopii vallan mainiosti myös **päivähoito- tai koulu-päivään!**

Keittiössä ja ruokapöydässä

Ruuan valmistaminen

Ruoka ei ole vain elimistömme polttoainetta, vaan ruokailu on parhaimmillaan päivän odotettu, toisten kanssa jaettu virkistymishetki. Koulussa ja päiväkodissa syödään yhdessä päivittäin ja yhteinen lounashetki on arvokas kasvatuksellinen ja sosiaalinen mahdollisuus. Ruokailun tarkoituksena on edistää lapsen ja nuoren hyvinvointia sekä terveyttä.

Päiväkodissa ja koulussa tapahtuvan ruokailun kautta opitaan tärkeitä ruokaan liittyviä asioita: millainen on terveellinen ruokavalio, miten koostetaan terveellinen ja tasapainoinen annos, miten suhtaudutaan uusiin makuihin, millainen on suomalainen ruokakulttuuri, millaisia makuja tulee muualta maailmasta, miten käyttäydytään ja toimitaan jne.



Luomumerkkejä

Ruokailuhetken viihtyisyyteen vaikuttavat myös ruokailutavat sekä tietenkin ruokailuympäristön viihtyisyys. Yhteisen ruuan äärellä voidaan opetella toisten huomioon ottamista ja hyviä ruokailutapoja. Tavoitteena on, että ruokaa opitaan arvostamaan siinä määrin, että sitä ei edes haluta haaskata.

Koulu- ja päiväkotiruokailu on myös oivallinen tapakasvatuksellinen tilaisuus. Millä tavalla ruokailuhetkestä syntyy miellyttävä, rauhallinen ja virkistävä tuokio? Olisiko ruokalan viihtyisyydessä parantamisen varaa? Millaisia ruokatapoja noudatetaan?

Ympäristön kannalta päiväkotitai kouluruokailussa oleellisia ovat mm. valinnat kasvisruuan ja sekaruuan välillä tai se, syödäänkö lautanen tyhjäksi.

Välipalat

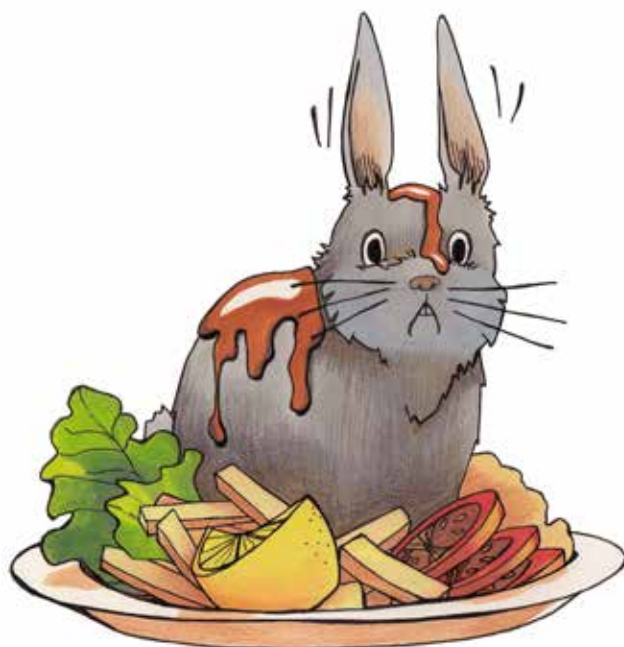
Päivähoidossa ja useissa kouluissa tarjotaan lounaan lisäksi välipalaa. Näiden välipalojen tulee olla ravitsemussuosituksen mukaisia eli terveellisiä ja ravitsevia. Kuten tutkimuksissa on havaittu, epäterveelliset välipalat ovat lasten ja nuorten mieleen. Jotta he päätyisivät valitsemaan koulun tarjoaman järkevän välipalan, välipalojen suunnittelussa olisi tarpeen osallistaa lapsia ja nuoria: millaiset välipalat ovat heille mieleen? Ympäristön kannalta olisi mielekästä miettiä eritoten sellaisia välipalavaihtoehtoja, jotka edistävät kestävä kehitystä. Kuinka välipaloissa voidaan huomioida esimerkiksi kausiruoka ja kasvispainotteisuus? Entä kuinka pitkälle jalostettuja tuotteita tarjotaan, ja miten ne on pakattu?

Ruuan jälkeen

Suomalaiset heittävät roskeen 25–30 kiloa syömäkel-poista ruokaa vuosittain. Ruokaa haaskaantuu etenkin pilaantumisen ja ylivalmistuksen vuoksi. Muita poisheittämisen syitä ovat lautaselle jätetyt tähteet ja umpeutunut päiväys ruokapakkauksessa. Eniten poisheitellään vihanneksia, kotiruokaa ja maitotuotteita, ja melkein puolet on edelleen poisheittohetkellä täysin syömäkelpoista. Poisheitetyn ruoan arvo on yhteensä 0,4 miljardia euroa ja vastaa 100 000 auton päästöjä.

Ruuan poisheittäminen ei ole mistään näkövinkke-listä perusteltua eikä järkevää. Roskeen tai kompostiin joutuvan ruuan tuottamiseen on sen elinkaaren aikana käytetty valtava määrä luonnonvaroja ja pahimmillaan kaatopaikalle päätynyt ruoka jatkaa ilmastopilaamista tuottamalla kasvihuonekaasuja.

Lasten ja nuorten kanssa ensimmäinen helppo



tapa ruokajätteen vähentämiseen on syödä lautanen tyhjäksi. Millä tavalla voitaisiin huolehtia siitä, että kukin ottaa lautaselleen vain sen minkä syö? Mutta samalla syö riittävästi ja riittävän monipuolisesti. Olisi hyvä, jos lapsilla ja oppilailla olisi helposti mahdollisuus santsaamiseen.

Sosiaalinen kestävyys lautasella ja ruokapöydässä

Kuinka syömällä edistetään hyvinvointia, tasavertaisuutta, oikeudenmukaisuutta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta? Ruokavalinnat liittyvät globaaliin oikeudenmukaisuuteen ja eettisiin valintoihin helpottamaan on luotu mm. Reilun kaupan merkki. Ruuan alkuperän selvittäminen auttaa arvioimaan, liittyykö lautasen sisältöön jotakin eettisesti arveluttavaa. Lähiruuan (paikallisruuan) suosiminen on useimmiten hyvä valinta, sillä Suomessa työolosuhteita valvotaan tarkasti.

Kasvisruuan valitseminen on yhteydessä globaaliin oikeudenmukaisuuteen ja tasavertaisuuteen. Lihapitoinen ruokavalio ei ole mahdollinen kaikille maailman asukkaille, sillä lihaa ei yksinkertaisesti riitä kaikille. Kasvisruokaa suosimalla voimme vaikuttaa siihen, että ruokaa riittää paremmin kaikille, kun ihmisravinnoksi kelpaavaa apetta ei syötetä teuraseläimille. Maailmassa on edelleen noin miljardi aliravittua ihmistä.

Lautasen tyhjäksi syöminen on osaltaan merkki ruuan arvostuksesta. Ymmärretään, että ruoka ei ole itsestäänselvyys: sen eteen on tehnyt töitä moni ihminen viljelijästä keittäjään. Vaikka annoksen rippeitä ei kukaan aliravittu voi saada lautaselleen, on hänellä tulevaisuudessa paremmat mahdollisuudet ruokaan, kun sitä ei haaskata meillä vauriissa länsimaissa.



Jokainen ihminen tarvitsee liikuntaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä. Liikkujan lihakset ja luusto vahvistuvat ja sydän jaksaa pumpata verta elimistön tarpeisiin paremmin kuin sohvaaperunalla. Liikunta auttaa myös painonhallinnassa yhdistettynä terveelliseen ruokavalioon. Liikunnalla voidaan välttää myös monia sairauksia. Liikunta lisää keskittymiskykyä ja parantaa muistia. Nukahtaminen helpottuu ja unen laatu paranee. Liikunnan avulla mieliala kohenee ja taitojen karttuessa itsetunto voimistuu. Liikunnan kautta opitaan myös vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioon ottamista.

Liikunnalla voi olla myös kielteisiä vaikutuksia. Liikunnan parissa sattuu tapaturmia ja loukkaantumisia luonnollisestikin todennäköisemmin kuin sohvalla maaten. Liikunnassa on tärkeää muistaa

myös kohtuus. Liian runsas liikunta tai yksipuolinen treenaaminen voi johtaa erilaisiin fyysisiin tai jopa henkisiin vammoihin.

Miten meillä liikutaan?

Tutkimustulokset suomalaislasten ja -nuorten liikunnasta eivät ole riemukasta luettavaa. Ainoastaan alle puolet lapsista ja nuorista liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti. Aktiivisimmillaan lapset ovat 12 vuoden iässä, mutta tämän jälkeen liikkuminen vähenee: 16–18-vuotiaista riittävästi liikkuu vain kolmannes.

Lapset ja nuoret liikkuvat vähemmän kuin ennen. Merkittävänä syynä on se, että istumisen määrä on kasvanut. Kehitys on ollut räjähdysmäisen nopeaa ja nuorista iso osa viettää peräti 6–8 tuntia päivässä

viihdemedian parissa. Tämän lisäksi lyhyiden matkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt, kun lyhyitäkin matkoja kuljetaan moottorin varassa. Kaverisuhteita ylläpidetään sosiaalisessa mediassa sen sijaan, että tavattaisiin kavereita kasvotusten.

Tietoteknistyminen ei koske ainoastaan kouluikäisiä lapsia ja nuoria, vaan istuminen ruudun äärellä aloitetaan jo päiväkotikäisenä. Ulkoleikit ovat vaihtuneet tietokoneiden, videoiden ja pelien parissa vietettyyn aikaan. Liikkuminen on jo niin vähäistä, että lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys ovat vaarantuneet.

Kyselytutkimusten perusteella tiedetään, että vapaa-aikaan kuuluva varsinainen liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt vaan jopa lisääntynyt, mutta muun arkisen liikunnan väheneminen on johtanut siihen, että lapset ja nuoret ovat lihoneet, ja heidän fyysinen kuntonsa on huonontunut. Nuorten suomalaisten ylipainoisten osuus on viimeisten 30 vuoden aikana kolminkertaistunut.

Suomalaiset istuvat liian suuren osan valveillaoloajastaan. Pitkäaikaisella istumisella on monia haitallisia vaikutuksia terveyteen ja istuminen on haitallista myös liikuntasuosituksia noudattaville, jos muu aika vietetään pääsääntöisesti istuen. Ei siis riitä, että liikkuu harrastuksissa ja työmatkoilla, jos loppuajan viettää istuen. Terveyshaittoja voidaan vähentää paitsi istumisaikaa vähentämällä, myös istumisen säännöllisellä tauottamisella.

Liikuntasuositukset

Kaikenikäisille suomalaisille on laadittu ikätasoon soveltuvat liikuntasuositukset, jotka ohjaavat liikkumaan terveyden kannalta soveliaan määrän. Liikkua voidaan monella muullakin tapaa kuin urheilukentillä ja liikuntasaleissa. Liikuntasuosituksissa puhutaan *fyysisestä aktiivisuudesta, millä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen.*

Esimerkiksi paikasta toiseen siirtyminen kävellen tai pyöräillen on fyysistä aktiivisuutta, mutta saman matkan liikkuminen autolla tai mopolla ei ole.

Alle kouluikäisille lapsille on laadittu omat liikuntasuositukset, jotka on tarkoitettu ohjaamaan liikuntaa lasten päivähoidossa. Suositusten mukaan lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. *Kouluikäisten lasten liikuntasuosituksissa* puolestaan sanotaan, että ”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuoli-



Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille. UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry 2008. (www.tervekoululainen.fi)

lisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.”

Hyötyliikunta ja arkiliikunta

Me kaikki liikumme joka päivä arkisissa puuhissamme: kävelemme kauppaan, kurottelemme lähilylyltä tavaroita, konttaamme imurin kanssa sängyn alla. Tätä arkista liikkumista kutsutaan hyötyliikunnaksi tai arkiliikunnaksi. Nappivalinta ympäristön kannalta on kaikki sellainen hyötyliikunta, joka säästää luonnonvaroja, kuten energiaa tai materiaaleja. Selkeimpiä esimerkkejä ovat kävely ja pyöräily moottoriajoneuvon käytön sijaan sekä portaiden kiipeäminen hissillä ajon sijaan. Ylipäätään nyrkkisääntönä voi pitää sitä, että ”moottori olet sinä”. Liikuta itseäsi paikasta toiseen, niin sekä oma että ympäristön terveys kiittävät.

Liikkuvamman koulu- ja päiväkotipäivän avuksi on tarjolla paljon tukea. Yksi oleellisin on Liikkuva koulu -ohjelma, josta voi saada monenlaista tukea ja ideoita liikkeen lisäämiseksi koulupäivään. Liikettä voidaan lisätä ja toisaalta liikkumatonta, passiivista aikaa vähentää monilla erilaisilla toimenpiteillä, kuten lisäämällä liikkumaan kannustavaa tekemistä, vähentämällä pitkiä istumisjaksoja, katsomalla liikkumista rajoittavia järjestyssääntöjä kriittisellä silmällä ja ottamalla oppilaat mukaan liikkuvamman koulupäivän, viihtyisämpien tilojen ja toimivamman koulupihan suunnitteluun. Oman alueesi liikkuvat koulut ja ideoita löydät Liikkuvan koulun nettisivuilta.

Liikenne

Liikenne aiheuttaa noin kolmanneksen maailman ilmastomuutokseen vaikuttavista hiilidioksidipäästöistä ja Suomessakin viidenneksen. Liikenteessä kuluu viidennes Suomessa käytetystä energiasta. Luonnonvaroista vähintään viidennes käytetään liikennevälineiden ja -väylien tuotantoon.

Miten sitten tulisi toimia, että liikenteen aiheuttama ympäristökuorma vähenisi? Kuinka kuljettuja ja kuljetettavia kilometrejä tulisi vähemmän? Terveen elämän näkövinkkelistä helpoin ratkaisu on käyttää omaa kauramoottoria aina, kun se on mahdollista. Lapsena opittu pyöräilytaito ja tottumus liikkua välimatkat kävellen tai pyörällä kantavat myös nuoruuteen ja aikuisuuteen. Ympäristön sekä oman ajankäytön kannalta on fiksua miettiä, ovatko kaikki matkat tarpeellisia.

Liikunnan rooli koulussa ja päiväkodissa liittyy ennen kaikkea matkaamistapoihin sekä päivän aikana tapahtuvaan liikkumiseen. Millä tavalla saisitte moottoriajoneuvojen käyttöä vähennettyä ja kannustettua mahdollisimman monet liikkumaan joko jalkaisin tai polkupyörällä?

Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit -hanke on koululaisperheiden arkea helpottava sosiaalinen innovaatio, jota on toteutettu parinkymmenen vuoden ajan eri puolilla maailmaa. Pyöräilevissä ja kävelevissä koulubusseissa matka kouluun pyöräillään tai kävellen aikuisen johdolla ryhmässä. Yhteistä matkan-tekkoa nimitetään koulubussiksi, koska letka kulkee ennalta sovitun reitin ja aikataulun mukaan. Bussin kyytiin voi liittyä tapaamispaikkoina toimivilta ”pysäkeiltä”.

Retkeily ja ulkoilu

Ulkona liikkuminen on helppoa, halpaa, hauskaa ja hyödyllistä. Lasten pihaleikit ovat hyötyliikuntaa luonnollisimmillaan. Vähän vanhempänä ulkona voi harrastaa niin kunnon kohottamiseen tähtäävää liikuntaa kuin hyötyliikuntaakin kuten haravointia, lumen kolaamista tai puutarhassa kuokkimista. Ulkoliikuntalajeissa on lukuisia sellaisia vaihtoehtoja, jotka eivät juuri kaipaa rakennettua ympäristöä, ehkä korkeintaan asfalttia: lenkkeily, rullaluistelu, skeittaus, parkour, sauvakävely, melonta, hiihto jne.

Retkeily on siitä mukava harrastus, että se sopii kaikille, myös **kouluun ja päivähitoon**. Retkeily ei vaadi erityisiä erätaitoja, ja retki se on pienikin retki vaikka lähimetsikköön. Retkeilyn hyötyjen lista on pitkä, tässä muutama: kunto kohenee, unen laatu paranee, stressi vähenee, ympäristöherkkyys paranee, luontosuhde kohenee, luonto tarjoaa ilmaiset leikki-välineet ja parhaassa tapauksessa ruokaa kuten sieniä ja marjoja.





Missä ympäristön ystävä liikkuu?

Useat meistä huoltavat terveyttään kuntoilemalla ja liikkumalla erilaisissa rakennetuissa kohteissa, kuten liikuntahallissa, uimahallissa tai urheilukentällä. Ympäristön kannalta kaikkein parhaita paikkoja ovat sellaiset, joiden rakentamiseen ja ylläpitoon tarvitaan mahdollisimman vähän luonnonvaroja. Malliesimerkkeinä toimivat vaikka retkiluistelu ja suunnistus, joita harrastetaan rakentamattomassa luonnonympäristössä. Toisesta ääripäästä löytyvät jäähallit ja uimahallit, joiden ylläpitoon kuluu jatkuvasti vettä ja sähköä. Ympäristöä ajatteleva liikkuja voi siis valita liikuntalajinsa myös sen mukaan, kuinka paljon lajin harrastuspaikka kuluttaa luonnonvaroja.

Harrastuspaikan ohella yksi oleellinen tekijä on myös lajin vaatimat varusteet ja välineet. Kuinka pal-

jon niiden valmistus tai käyttö kuluttaa luonnonvaroja? Nyrkkisääntönä voi pitää, että mitä vähemmän varusteita tarvitaan, sitä parempi se on ympäristön kannalta. Varusteiden ja välineiden hankinnassa kannattaa muistaa myös kirpputorit, lainaaminen, yhteiskäyttö ja muut keinot välttää uutena ostamista!

Jos haluaa pitää harrastustensa luonnonvarojen kulutuksen alhaisena, kannattaa niihin kulkea jalan, pyörällä tai julkisilla liikennevälineillä. Tavallisimpien harrastusten luonnonvarojen kulutuksesta suurimman osan aiheuttaakin juuri matkustaminen harrastuspaikkaan!

Lasten ja nuorten kannalta parhaita ovat sellaiset liikuntapaikat, joihin he voivat itse liikkua, oman lihasenergian turvin. Erityisen tärkeässä asemassa

tästä lähtökohdasta ovat **koulujen ja päiväkotien sekä kodin välittömän lähiympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet.**

Voisitteko kunnostaa päiväkodin/koulun pihan paremmin liikuntaa palvelevaksi? Piha-alueet ovat erinomaisia kohteita lähiliikuntapaikoille. Koulupihojen yhteyteen toteutettu lähiliikuntapaikka on aktiivisesti käytössä sekä päiväaikaan välitunti- ja opetuskäytössä että kouluajan ulkopuolella koko lähiympäristön yhteisenä vapaa-ajan liikuntapaikkana. Nuori Suomi on koonnut nettisivuilleen tukea ja tietoa lähiliikuntapaikkojen rakentamisesta.

Liikunta ja sosiaalinen kestävyys

Kuinka liikkumalla edistetään hyvinvointia, tasa-arvoisuutta, oikeudenmukaisuutta, yhteisöllisyyttä osallisuutta?

Liikunta on siitä mukava juttu, että minun lenk-

kiharrastukseni ei vie liikuntamahdollisuuksia pois keneltäkään muulta. Liikuntaa voi siis ”kuluttaa” hyvillä mielin, kunhan samalla muistaa huomioida ympäristövaikutusten minimoinnin. Liikunnan kautta voidaan saavuttaa paljon yhteisöllisyyden ja osallistumisen saralla. Päiväkodin/koulun liikuntakäytännöt kuten välituntiliikunta, muu ulkoilu, liikuntapäivät, liikuntakerhot ja retket ovat oivallisia mahdollisuuksia osallistaa lapset ja nuoret suunnitteluun sekä toteuttamiseen. Lisäksi yhteiset hauskat liikuntatapahtumat ovat omiaan lujittamaan yhteishenkeä ja lisäämään kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta on myös kivaa ja siihen kuuluvat reilut pelisäännöt. Turha kilpailuhenkisyys kannattaa riisua pois. Median tarjoamia malleja urheilijoista kannattaa myös tarkastella kriittisesti: huippu-urheilija ei välttämättä välitä liikunnan terveellistä ilosanomaa parhaimmillaan.



Liikkuminen ja syöminen ovat meille elinehtoja, toisin kuin tupakka ja päihteet. Tupakalla, alkoholilla ja huumeilla voi pilata oman terveytensä, ja niillä on oma roolinsa myös ympäristön pahoinvoinnissa.

Tupakointi vahingoittaa

Uutiset suomalaisnuorten tupakointirintamalta ovat onneksi melko valoisia. Valtaosa nuorista on tupakointimattomia. Nuorten tupakkakokeilujen ja tupakoinnin yleisyys on laskenut sekä tytöillä että pojilla viimeisten 35 vuoden aikana (Nuorten terveystapatutkimus).

Nuoret ovat hyvin perillä tupakan käytöstä aiheutuvista vakavimmista terveysongelmista, kuten keuhkosyövästä. Haitat mielletään kuitenkin aikuisuuteen kuuluviksi ongelmiksi, ja tupakoiva nuori ei yleensä näe itseään tupakoivana aikuisena. Monet haitat alkavat kuitenkin ilmetä jo välittömästi tupakoinnin yhteydessä tai lähitulevaisuudessa. Puhumattakaan siitä, että tupakointi aiheuttaa riippuvuutta.

Tupakoinnilla voi vahingoittaa myös muiden terveyttä. Tupakojien lähipiiri voi kärsiä tupakoinnista usealla eri tavalla, päälimmäisenä savuhaitat. **Passiivinen tupakointi** tarkoittaa sivullisten altistumista tupakansavulle. Tupakansavun myötä ilmaan leviää ainesosia, joista joidenkin vaikutukset ovat jopa haitallisempia kuin tupakojien oman tupakoinnin savussa. Passiivinen tupakointi aiheuttaa samoja terveyshaittoja kuin tupakointi.

Tupakalla on myös tiivis yhteys ympäristön hyvinvointiin. Vuosittain ympäristöön jää maailmanlaajuisesti noin 5,3 triljoonaa tupakantumpia. Tämä ongelmajätevuori painaa 25 miljoonaa tonnia. Filttereiden maatuminen voi kestää jopa 12 vuotta. Tumpeissa on vaarallisia ja ympäristöön liukenevia kemikaaleja, kuten mm. kadmiumia, arsenikkia ja lyijyä, jotka huuhtoutuvat vesiin, kun tuuli ja sade kuljettavat maahan heitetyt tumpit vesistöihin.

Yhden tupakantumpin hajoaminen kestää 1,5 vuotta makeassa vedessä ja noin kolme vuotta merivedessä. Linnut ja meren eläimet voivat vahingoittua tai kuolla niitä syötyään.



Törkypala nimeltään nuuska

Nuuska on tupakkatuote, kuten tupakkaa sisältävät savukkeetkin. Suomalaisten nuuskakokeilut vähenivät vuoteen 2007 asti, mutta nuuskan käyttö on lisääntynyt viime vuosina erityisesti pojilla.

Nuuska on melkoinen törkypala. Nuuskaajan huu- len alle olevassa biitissä on ainakin 2 500 kemiallista yhdistettä. Noin puolet nuuskasta on tupakkaa, jonka lisäksi nuuskassa on mm. raskasmetalleja sekä jään- teitä tuholais- ja kasvimyrkyistä. Nuuska sisältää 28 syöpää aiheuttavaa ainetta. Nuuskaaja tekee erityisesti hallaa omalle suulleen.

Nuuska valmistetaan tupakasta, joten sen tuotan- non aiheuttamat ympäristöongelmat kulkevat käsi kädessä tupakan kanssa.

Tupakan jäljet ulottuvat kauas

Tupakanviljely on enenevässä määrin siirtynyt kehitysmaihin, joissa ilmasto-olosuhteet ovat suotuisat ja työvoimakustannukset alhaiset. Tupakan viljelyllä ja tupakkatuotteiden valmistuksella on *suora vaikutus luontoon sekä paikallisen väestön elinkeinoihin ja ravitsemustilanteeseen*. Tupakan tuotantoon käytetty maa-ala on pois muun muassa ruuan tuotannosta.

Tupakan kasvattaminen edellyttää *lannoitteita ja hyönteismyrkkyjä*, jotka osaltaan aiheuttavat vahinkoa ympäristölle. Tiedonpuutteen vuoksi myrkkyjä käytetään usein viljelijän terveydelle ja ympäristölle

vaarallisella tavalla. Tupakointi edistää myös ilmastomuutosta, sillä tupakan vuoksi joudutaan *kaatamaan paljon metsää*, jolloin maapallon hiilidioksidin sitomiskapasiteetti pienenee. Metsää kaadetaan, jotta tupakan kuivattamiseksi ja aromatisointiin saadaan polttopuuta.

Tupakan tuotanto *kytkeytyy myös eläinten oikeuksiin*. Eläinten kodit katoavat sademetsistä, kun puita kaadetaan tupakan viljelyä ja kuivatusta varten. Lisäksi tupakkateollisuus käyttää koe-eläimiä tutkimaan tupakansavun vaarallisuutta.



Viina ei ole nuorten juoma

Suomalaisten nuorten *alkoholin käytössä on tapahtunut myönteistä kehitystä* 2000-luvulla. Täysraittiiden nuorten osuus on kasvanut ja alkoholin viikoittainen käyttö on vähentynyt.

Nuoren elimistö on huomattavasti alttiimpi alkoholin haitoille kuin aikuisen elimistö ja alkoholilla on pitkä lista erilaisia *terveysvaikutuksia*. Monet alkoholin aiheuttamista haitoista liittyvät itse juomistilanteisiin. Suomalaisilla nuorilla *tapaturomat* ovat ehkä merkittävin alkoholin käyttöön liittyvä yksittäinen haitta. Lisäksi alkoholi on osatekijä suurimmassa osassa väkivaltarikoksia sekä lisää todennäköisyyttä seksuaaliselle hyväksikäytölle.

Alkoholijuomilla kuten kaikilla teollisesti valmistettavilla tuotteilla on *ympäristövaikutuksia*. Alkoholijuomat valmistetaan viljatuotteista ja hedelmistä, joita voitaisiin käyttää sellaisenaan ravinnoksi tai vaihtoehtoisesti peltopinta-ala käyttää jonkin hyödyllisemmän tuotteen viljelyyn. Esimerkiksi kahden ison oluttökillisen juominen vastaa ympäristövaikutuksiltaan suunnilleen 350 gramman ruisleipäpussukkaa tai kahden pyykinpesukoneellisen pyörittämistä.

Huumeet – maailman epäreiluin kauppa?

Huumerintamalta kuuluu valitettavasti huonoja uutisia. Nuorten kannabiskokeilut ovat lisääntyneet viime vuosina ja myös muita huumeita kuin kannabista kokeilleiden osuus oli myös hieman kasvanut. Myös asenteet kannabiksen käyttöä kohtaan ovat muuttuneet aiempaa sallivammiksi.

Huumeiden terveysvaikutuksista on mahdotonta laatia yhtä listaa, sillä eri huumeiden vaikutukset vaihtelevat lievista oireista aina kuolemaan saakka.

Huumeiden tuotantoon ja kauppaan liittyy valtava määrä ongelmia kaikkien kestävän kehityksen ulottuvuuksien näkökulmasta (ekologinen, taloudellinen ja sosiaalinen ulottuvuus). Huumeiden tuotanto, salakuljetus ja kauppa ovat Suomessakin kansainvälistä järjestäytynyttä rikollisuutta, johon liittyy mm. rahanpesua, varastetun tavaran kauppaa ja väkivaltaa.

Huumekuriirien eli huumeiden salakuljettajien hankinnassa käytetään usein hyväksi ihmisten hädänalaista tilannetta. Huonoista taloudellisista olosuhteista tulevia ihmisiä värvätään salakuljettajiksi, jotka kantavat valtavan suuren riskin mitätöntä korvausta vastaan. Huumeiden kansainvälistä salakuljetusta harjoittavat rikollisryhmät ovat kiinteästi mukana myös ihmiskaupassa. Rikollisorganisaatiot järjestävät laittomia maahantulokuljetuksia. Ne sitovat kuljettamansa ihmiset velkaantumisella mm. seksityöläisiksi tai pimeäksi työvoimaksi, jolta puuttuu kaikki oikeudet.

Näiden taloudellisten ja sosiaalisten ongelmien ohella huumeisiin liittyy myös ekologisista ongelmia. Huumekasvien viljely pitää yllä yksipuolista tuotantoa ja heikentää näin ollen viljelysmaan tuottavuutta. Suuri osa huumeiden raaka-aineista tulee alueilta, joiden asukkailla on niukasti toimeentulovaihtoehtoja. Tilanteeseen pyritään vaikuttamaan muun muassa YK:n kehitysohjelmilla, joiden tavoitteena on tarjota alueen viljelijöille ja maatyöläisille korvaavia viljelyvaihtoehtoja.

Huumeiden valmistuksesta syntyvät myrkylliset jätteet jäävät useimmiten pilaamaan ympäristöä. Koska toiminta on laillisen valvonnan ulkopuolella, luonnolle aiheutuvaa kuormitusta ei valvota kuten muussa teollisessa tuotannossa. Valmistajien mielissä luonnonsuojelu ei ole etusijalla.

Tupakka, päihteet ja sosiaalinen kestävyys

Globaalin oikeudenmukaisuuden, tasavertaisuuden ja hyvinvoinnin näkövinkkelistä tupakka ja huumeet ovat massiivinen ongelma. Tupakan viljelymaissa työntekijöiden elinolot ovat huonot ja terveys vaarassa. Tupakkayhtiöt eivät kuulu eturiviin silloin, kun etsitään vastuullisimpia yrityksiä. Huumeiden suhteen ongelmat ovat vielä paljon valtavampia huumeiden laittomuuden vuoksi. Huumeisiin liittyy kansainvälistä rikollisuutta, ihmisoikeusrikkomuksia, hyväksikäyttöä, ihmiskauppaa...

Kestävän kehityksen yksi ulottuvuus on sosiaalinen kestävyys. Terve elämä -teemaan tämä ulottuvuus on sisällytetty sen vuoksi, että havahduttaisiin miettimään myös henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Sosiaalinen kestävyys on laaja ja epämääräinen käsite, mutta sen tavoitteiksi voidaan laskea ainakin *hyvinvointi, tasavertaisuus, oikeudenmukaisuus, yhteisöllisyys ja osallisuus*.

Paikallisella tasolla eli kansalaisen ja **päiväkodin/ koulun näkövinkkelistä** sosiaalista kestävyyttä voidaan edistää mm. yhteisöllisyyttä ja osallisuutta lisäämällä sekä huolehtimalla siitä, että ketään ei kiusata tai syrjitä. Ympäristökasvatustoiminnassa katse voidaan kääntää myös (globaalin) köyhyyden vähentämiseen ja kehitysmaihin. Omissa kulutusvalinnoissa huomioidaan eettisyys ja sosiaaliset aspektit. Hyvinvointia haetaan enemmän sosiaalisista suhteista kuin materian omistamisesta.

Yhteisöllisyys on kokemuksellinen asia: yhteisöllisyyttä on se, että kokee olevansa osallinen ja kokee voivansa vaikuttaa. Kun kokee, että sinusta välitetään ja sinä välität. Lapsilla on oikeus osallistua yhteisölliseen elämään. Yhteisölliseen elämään osallistuminen ja vuorovaikutus ihmisten välillä ovat hyvinvoinnin ja elämäntilanteen edellytyksiä.

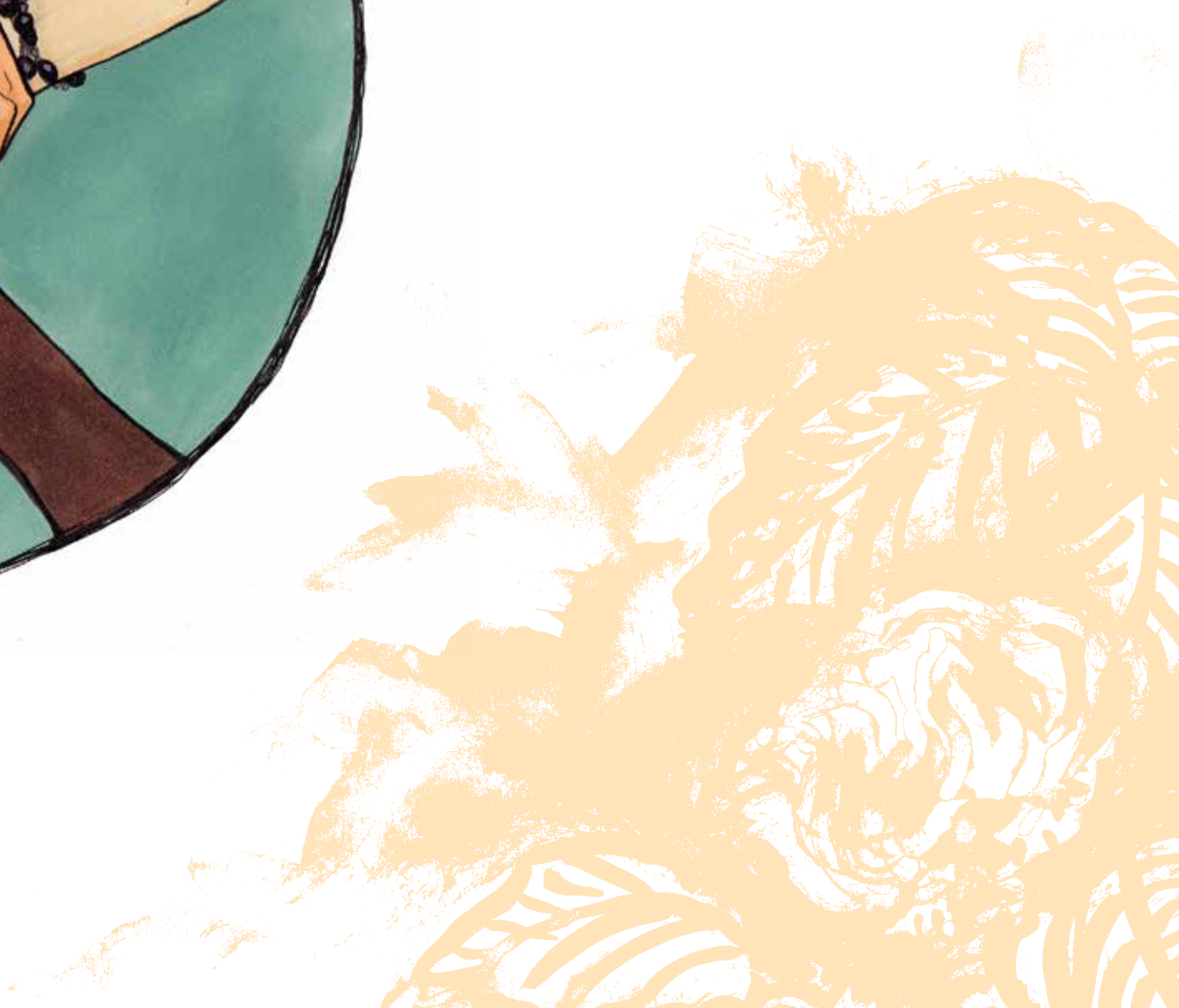
Millainen ilmapiiri koulussa tai päiväkodissa vallitsee? Kuinka lapset, nuoret ja aikuiset kohtelevat toisiaan? Jokaisella meistä on oikeus turvalliseen ja oikeudenmukaiseen työympäristöön. Toisten kunnioittaminen ja arvostava kohteleminen ovat avainasemassa hyvää ilmapiiriä luotaessa. Hyvät käytöstavat – odottamisen taito, ystävällisyys, toisten huomioon ottaminen – edistävät sosiaalista kestävyyttä ruohonjuuritasolla.

Kiusaaminen on olemassa oleva ongelma, jonka ratkaiseminen alkaa ongelman myöntämisestä sekä tunnistamisesta. Kouluihin on tarjolla erilaisia kiusaamisen ehkäisyyn liittyviä ohjelmia ja toimintamalleja, kuten KiVa Koulu® -hanke, VERSO (eli vertaissovittelu) ja Mannerheimin lastensuojeluliiton kummi- ja tutortoiminta. Lisää näistä löydätte kunkin organisaation omilta verkkosivuilta.





Media on lasten ja nuorten elämässä jatkuvasti läsnä ja se vaikuttaa suuresti heidän mielikuviinsa terveellisistä ja ekologisista elämäntavoista. Esimerkiksi tupakka ja alkoholi ovat sellaisia aiheita, joista nuoret voivat saada vääränlaisia malleja mediaa seuraamalla. Terveellistä on myös tarkastella huippu-urheilun ja kuntourheilun eroja. Urheilusankareiden elämäntyyli harvemmin on terveellinen elämäntyyli, ja nuorten on hyvä osata erottaa omat liikunnalliset tavoitteensa huippu-urheilijoiden tavoitteista ja harjoittelusta. Median välittämän hoikkuutta ihannoiva kehonkuva ja erilaiset dieetit ovat omiaan vääristämään nuorten käsityksiä normaalista, terveellisestä, kohtuullisesta ja ekologisesta elämästä.



PAIKALLISRUOKARETKI

Kohderyhmä kaikki**Tavoite** lisätä ja rohkaista hyötyliikuntaan, tutustua paikalliseen ruuantuotantoon**Oppiaineet** liikunta, kotitalous, terveystieto, yhteiskuntaoppi

Tehkää pyörä- tai kävelyretki johonkin paikalliseen elintarviketuottajayritykseen tms., kuten leipomoon, myllyyn, maatilalle tai kalastajan luo ja tutustukaa heidän toimintaansa. Ottakaa myös tavoitteeksi tarkastella vierailukohteen ruuantuotantoa mm. paikallis-/lähiruuan näkökulmasta, kausiruuan näkökulmasta sekä muista ympäristön ja terveyden kannalta oleellisista näkökulmista.

KEITTOKIRJA

Kohderyhmä kaikki**Tavoite** oppia valmistamaan terveellisiä ja ympäristöystävällisiä ruokia ja välipaloja sekä jakaa ideoita muillekin**Oppiaineet** terveystieto, kotitalous, äidinkieli, YL

Tehkää koulun/päiväkodin oma keittokirja tai vaikka välipalareseptikirja. Kootkaa lasten/oppilaiden perheiltä tai (vanhemmilta) oppilailta heidän lempireseptinsä, jotka ovat sekä terveellisiä että ympäristöystävällisiä. Kokeilkaa reseptejä yhdessä tai järjestäkää nyyttarit, jonne kaikki valmistavat omien reseptiensä mukaiset tarjoilut. Keittokirjan voi jakaa perheille lahjaksi, tai sitä voi myydä varainhankintamielessä.

LEMPIRUOKA LAUTASELLA

Kohderyhmä päivähoito, alakoulu, yläkoulu**Tavoite** pohtia omia ruokamieltymyksiä ja peilata niitä lautasmalliin**Oppiaineet** terveystieto, YL, kuvaamataito, kotitalous**Tarvikkeet** piirustusvälineet, kuva oikeaoppisesta lautasmallista

Piirtäkää lautasmalli omasta lempiruuasta. Kuinka lempiruokaa pitää muokata, jotta se on lautasmallin mukainen? Pitääkö jotain lisätä tai vähentää? Lisäksi voitte miettiä, kuinka ympäristöystävällinen on lautasmallin mukainen lempiruoka?
(Vinkki on ideoitu Raumankarin koulun (Kalajoki) Vihreä lippu -raportin pohjalta.)

MAANVILJELIJÄ

Kohderyhmä kaikki**Tavoite** tutustua (lähi-)ruuantuotantoon**Oppiaineet** terveystieto, kotitalous, YL

Kutsukaa paikallinen maanviljelijä tai muu ruuan tuottaja kylään kertomaan työstään. Esimerkiksi Raumankarin koululla Kalajoella järjestettiin teemapäivä, jossa vieraili paikallisia ruuan tuottajia ja vähittäismyymiä (vihannespuutarha, maitotila, luomuliha- ja marjatila, paikallinen sikateurastamo sekä paikallinen kauppias Reilun kaupan tuotteilla). Vieraat esittelivät lähiruuan tuotantoa sekä Reilun kaupan tuotteita, oppilaat kiersivät tutustumassa esittelykohteisiin luokittain pistetyöskentelynä, kukin luokka yhden oppitunnin ajan.

RUUAN JA YMPÄRISTÖN YHTEYDET

Kohderyhmä	yläkoulu, lukio, ammattikoulu
Tavoite	havaita yhteyksiä ruuan ja ympäristön välillä
Oppiaineet	terveystieto, biologia, maantieto, kotitalous

Kukin oppilas listaa mielestään kolme suurinta ympäristöongelmaa. Lisäksi kukin kirjaa toiseksi listaksi ruoka-aineet, joita söi lounaalla. Kukin etsii yhteyksiä näiden listojen välillä. Tehtävän voi aloittaa ruoka-aineksista ja miettiä, mitä niiden tuottamiseen on tarvittu ja jatkaa ympäristövaikutuksiin tai voi edetä ympäristöongelmista ja niiden syistä kohti ruoka-aineita. Lopuksi mietitään, mitkä ruoka-aineista ovat terveellisiä ja mitkä epäterveellisiä ja minkä vuoksi. (Toimintavinkki on ideoitu WWF:n Maailma lautaselle -ruokaoppaan tehtäväliitteen pohjalta.)

RUUAN JA YMPÄRISTÖN YHTEYDET

Kohderyhmä	yläkoulu, lukio, ammattikoulu
Tavoite	havaita yhteyksiä ruuan ja ympäristön välillä
Oppiaineet	terveystieto, biologia, maantieto, kotitalous

Kukin oppilas listaa mielestään kolme suurinta ympäristöongelmaa. Lisäksi kukin kirjaa toiseksi listaksi ruoka-aineet, joita söi lounaalla. Kukin etsii yhteyksiä näiden listojen välillä. Tehtävän voi aloittaa ruoka-aineksista ja miettiä, mitä niiden tuottamiseen on tarvittu ja jatkaa ympäristövaikutuksiin tai voi edetä ympäristöongelmista ja niiden syistä kohti ruoka-aineita. Lopuksi mietitään, mitkä ruoka-aineista ovat terveellisiä ja mitkä epäterveellisiä ja minkä vuoksi. (Toimintavinkki on ideoitu WWF:n Maailma lautaselle -ruokaoppaan tehtäväliitteen pohjalta.)

RUOKA JA AMMATIT

Kohderyhmä	yläkoulu, lukio, ammattikoulu
Tavoite	havaita yhteyksiä ruuantuotannon ja ympäristön välillä
Oppiaineet	terveystieto, kotitalous, yhteiskuntaoppi

Pohditaan eri ammattien mahdollisuuksia vaikuttaa ympäristön hyvinvointiin. Mitä tekisit, jos olisit seuraavien ammattien harjoittaja Suomessa? Millä eri tavoin voisit edistää ympäristön hyvinvointia työssäsi? Mitä vaikeuksia voisit kohdata uusia ideoita toteuttaessasi?

- Maanviljelijä
- Kalankasvattaja
- Oy Liha ab:n tuotekehittelijä
- Leipomotyöntekijä
- Ravintoloitsija
- Elintarvikemyymälän kauppias

Kukin oppilas piirtää kuvitteellisesta hahmosta yksinkertaisen kuvan ja keksii hänelle henkilötiedot (esim. nimi, ikä, kaupunki, työnkuva). Keksityt ympäristötoimet ja mahdolliset ongelmat piirretään hänelle puhekupliksi. Kun hahmo esitellään luokkatovereille, he voivat keksiä ideoita ongelmien ratkaisemiseksi. (Lähde WWF:n Maailma lautasella -ruokaoppaan tehtäväliite.)

VASTUULLISEN RUOKAILIJAN VINKKILISTA

Kohderyhmä	alakoulu, yläkoulu, lukio, ammattikoulu
Tavoite	koota yhteen tietoa terveellisestä ja ympäristöystävällisestä ruokavaliosta
Oppiaineet	kotitalous, terveystieto

Kukin oppilas laatii yksin tai parityönä vinkkilistan, johon valitaan viisi omasta mielestä merkittävintä ja toteuttamiskelpoisinta vinkkiä vähemmän ympäristöä kuormittavaan terveelliseen ruokailuun. (Toimintavinkki on ideoitu WWF:n Maailma lautaselle -ruokaoppaan tehtäväliitteen pohjalta.)

RUOKAVALIOIDEN VIIDAKKO

Kohderyhmä	yläkoulu, lukio, ammattikoulu
Tavoite	tutustua erilaisiin ruokavalioihin
Oppiaineet	terveystieto, kotitalous, uskonto

Listatkaa luokassa erilaisia erityisruokavalioita, joita eri maissa ja kulttuureissa noudatetaan. (Valitkaa mukaan tyypilliset suomalaiset terveyteen liittyvät ruokavaliot kuten gluteeniton, laktoositon, diabeetikon ruokavalio sekä vegaaninen ruokavalio). Jakakaa luokka pienryhmiin ja jokaiselle ryhmälle yksi ruokavalio. Kukin ryhmä selvittää ruokavaliosta ainakin seuraavat asiat: kuinka yleinen ruokavalio on Suomessa, ketkä sitä noudattavat, minkä vuoksi, kuinka ruokavalio vaikuttaa terveyteen, kuinka ruokavalio vaikuttaa ympäristöön. Lisäksi voitte miettiä, haluaisitteko tai voisitteko itse muuttaa ruokailutapojanne jonkin erityisruokavalion mukaiseksi ja minkä vuoksi.

RUOKA MEDIASSA

Kohderyhmä	yläkoulu, lukio, ammattikoulu
Tavoite	tiedostaa median vaikutus ruokavalintoihimme
Oppiaineet	terveystieto, kotitalous, yhteiskuntaoppi

Seuratkaa ruoka-aiheista uutisointia viikon ajan valitsemassanne mediassa. Koostakaa esille tulleista teemoista ja viesteistä miellekartta. Millainen kuva ruoka-uutisoinnista selvityksen perusteella hahmottuu? Ympyröikää miellekartasta eri väreillä terveyteen ja ympäristöön liittyvät näkökulmat. (Toimintavinkki on ideoitu WWF:n Maailma lautaselle -ruokaoppaan tehtäväliitteen pohjalta.)

ERILAISET

Kohderyhmä	yläkoulu, lukio, ammattikoulu
Tavoite	etsiä vaihtoehtoja ympäristöä kuormittaville ruuille
Oppiaineet	terveystieto, kotitalous

Laatikaa luokan oma lempiruokien lista "top 10". Sen jälkeen jakautukaa kymmeneen ryhmään, joista jokainen saa listalta yhden ruuan. Kunkin ryhmän tehtävänä on selvittää, millainen olisi mahdollisimman ympäristöystävällinen versio ko. ruuasta.

TAPETILLA

Kohderyhmä	alakoulu, yläkoulu, lukio, ammattikoulu
Tavoite	soveltaa ruuan terveellisyteen ja ympäristöystävällisyyteen liittyvää tietoa
Oppiaineet	terveystieto, kotitalous, biologia, YL

Selvittäkää yhden päivän kouluruoka-annosten ympäristöystävällisyys ja terveellisyys. Tutkimusta kannattaa valmistella ajoissa ilmoittamalla ruokalan henkilökunnalle, että tarvitsette tietoja kyseisen päivän ruoka-aineista ja niiden alkuperästä. Voitte pyytää henkilökuntaa haastateltavaksi tai he voivat antaa tietoja ruokien toimittajasta, jolta voit kysellä aineksista tarkemmin. Millä keinoin ruokalajeista olisi saatu ympäristön ja terveyden kannalta parempia? (Toimintavinkki on ideoitu WWF:n Maailma lautaselle -ruokaoppaan tehtäväliitteen pohjalta.)

LÄHILIIKUNTAPÄIVÄ	
Kohderyhmä	kaikki
Tavoite	erilaisiin lähiliikuntamuotoihin tutustuminen
Oppiaineet	liikunta, terveystieto, YL
Järjestäkää koko koulun/päiväkodin teemapäivä, jonka aikana lapset/oppilaat pääsevät tutustumaan erilaisiin lähiliikuntamuotoihin. Selvittäkää etukäteen, millaisia liikuntamuotoja päiväkodin/koulun lähiympäristö tarjoaa. Millaista seuratoimintaa? Minkälaiset ovat ulkoilumahdollisuudet ja ulkoilumaastot. Pyytäkää lähiseudun liikuntaseuroja ja muita harrastustoimintaa järjestäviä tahoja esittelemään toimintaansa. Päivä sopii erinomaisesti järjestettäväksi yhteistyössä perheiden kanssa.	

HYÖTYLIIKUNTAA PÄIVÄÄN	
Kohderyhmä	päivähoito, alakoulu
Tavoite	hyötyliikunnan lisääminen, yhteistyö, osallistuminen
Oppiaineet	kaikki (välitunnit)
Tarvikkeet	esim. luudat, haravat, lumilapiot, lumikolat, istutusvälineet
Lapsia voidaan innostaa samalla kertaa sekä liikkumaan että pitämään koulun- tai päiväkodin piha kunnossa. Yhteinen hyvä ja liikkuminen yhdistyy tarjoamalla hyötyliikuntavälineet lasten käyttöön. Myös kukkien ja pensaiden istutuskoot on hyvää hyötyliikuntaa kaikille.	

EKOISA URHEILUTAPAHTUMA	
Kohderyhmä	kaikki
Tavoite	havaita, kuinka erilaiset arkiset asiat voi tehdä ympäristöystävällisemmin ja harjoitella sitä käytännössä
Oppiaineet	liikunta, terveystieto, YL
Järjestäkää urheilutapahtuma (esim. liikuntapäivä, urheilukisat, turnaus tms.), jonka toteutuksessa huomioitte ympäristöasiat. (Voitte myös tarjota ympäristökonsultointiapua jollekin tapahtumaa järjestävälle taholle kuten urheiluseuralle, jos ette järjestä omaa tapahtumaa.) Huomioikaa mm. liikenne, ruokailut, jätehuolto, peseytymiset ja maaston käyttö. Hyvä vaihtoehto on jakautua pienryhmiin, joista kukin ottaa vastuulleen yhden osa-alueen. (Lähde Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskuksen materiaali Vinkkejä liikunnan ja terveystiedon opetukseen)	

KUNNAN LIIKUNTAPAIKAT TUTUKSI	
Kohderyhmä	alakoulu, yläkoulu
Tavoite	tutustua kunnan liikuntapaikkoihin ja harrastusmahdollisuuksiin
Oppiaineet	liikunta, terveystieto, YL
Koulu voi järjestää tutustumisretkiä kunnan eri liikuntapaikoille, jolloin niiden tarjoamat harrastusmahdollisuudet tulevat tutuiksi ja oppilaat pääsevät kokeilemaan eri lajeja. Muistakaa myös liikuntaseurojen tarjonta! (Lähde Liikkuva koulu -hanke.)	

POLKUPYÖRIÄ YHTEISKÄYTTÖÖN

Kohderyhmä	alakoulu, yläkoulu, toinen aste
Tavoite	lisätä hyötyliikuntaa koulupäivään
Oppiaineet	liikunta, terveystieto, YL, tekninen työ

Polkupyörä on kätevä kulkuneuvo koulupäivän aikana tehtävillä retkillä ja tutustumiskäynneillä. Koska kaikilla oppilailla ei ole mahdollisuutta tulla omalla pyörällä kouluun, voi kouluun hankkia pyöriä yhteiskäyttöön. Pyörien hoidosta voi vastata esim. teknisen työn ryhmät. Pyörien ei tarvitse olla uusia, vaan niiden hankinnassa kannattaa hyödyntää esim. Poliisin huutokauppaa, kirpputoreja tai lasten perheitä. Muistakaa myös kypärät ja valot!
(Lähde Liikkuva koulu -hanke.)

EKO-ELMO JA ÖKY-ELMO

Kohderyhmä	alakoulu, yläkoulu
Tavoite	oppia näkemään vaihtoehtoja liikkumiseen liittyvissä valinnoissa
Oppiaineet	liikunta, terveystieto, äidinkieli, YL
Tarvikkeet	isoja paperiarkkeja, kyniä

Pohditaan jonkin liikuntalajin harjoittelun yhteydessä tapoja, miten lajia harrastaa Eko-Elmo ja miten Öky-Elmo. Eko-Elmo valitsee aina ympäristöä mahdollisimman vähän kuluttavan vaihtoehdon ja toimintatavan. Öky-Elmo ei piittaa ympäristöasioista. Tehtävä voidaan liittää laajasti kuntoiluun ja sen ympäristökytkentöihin. Lyhyen alustuksen jälkeen osallistujat luovat pienryhmissä paperille urheiluvan/kuntoilevan Eko-Elmon ja Öky-Elmon. Paperille hahmot piirretään ja pohditaan oman Elmon tapoja harrastaa. Paperille kuvaillaan luotua hahmoa myös tekstein. Hahmot voidaan esitellä yhteisesti ja jatkaa pohdintaa. Elmot voidaan asettaa näyttelyksi koulun seinälle.
(Lähde Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskuksen materiaali Vinkkejä liikunnan ja terveystiedon opetukseen)

MATERIAALITEHOKAS LIKUNTA

Kohderyhmä	alakoulu, yläkoulu
Tavoite	tarkastella liikuntaa luonnonvarojen kulutuksen näkövinkkelistä
Oppiaineet	liikunta, terveystieto, YL

Tutkitaan yhdessä, ryhmissä tai pareittain millä tavoin koneellistuminen vaikuttaa ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen.

Tehtävän ensimmäisenä osana on miettiä erilaisia laitepareja, joista toinen on ”perinteinen” lihasvoimalla toimiva ja toinen vaatii muuta energianlähdettä (esim. mopo ja polkupyörä).

Tehtävän toisessa osassa jokainen tutkimusryhmä/pari voi ottaa oman laite- tai tavaraparin (esim. mopo ja polkupyörä) ja selvittää niiden energiankulutusta ja pohtia materiaalitehokkuutta. Miten paljon laitteet tai tavarat kuluttavat energiaa ja minkä määrän hyötyliikuntaa fyysisesti haastavamman laitteen käyttö antaa?

Hyötyliikuntaa voidaan mitata vaikkapa vertaamalla energian kulutusta kuntopyörällä polkemisaikaan tms.

(Lähde Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskuksen materiaali Vinkkejä liikunnan ja terveystiedon opetukseen)

LIKKUMISPÄIVÄKIRJA

Kohderyhmä	yläkoulu, ammattioppilaitos, lukio
Tavoite	havainnoida omia liikkumistapoja ja keksiä niille vähemmän ympäristöä kuluttavia sekä terveyttä edistäviä vaihtoehtoja
Oppiaineet	maantieto terveystieto

Oppilaat pitävät viikon ajan päiväkirjaa liikkumis- ja liikennevälinevalinnoista.

Päiväkirjaan kirjataan seuraavat tiedot:

kuljetun matkan pituus

- mikä oli liikkumis- ja liikennevälinevalinta?
- mistä ja mihin kuljettiin?
- mikä oli matkan tarkoitus?

Lisäksi päiväkirjassa pohditaan myös seuraavia asioita:

- mitkä seikat vaikuttavat siihen, minkä liikkumis- ja liikennevälinemuodon valitsee?
- minkälaiset ovat valintojen ympäristövaikutukset?
- miten voisi lisätä hyötyliikunnan määrää?
- miten voisi vähentää liikkumisen määrää moottoriajoneuvoilla?

(Toimintavinkki on ideoitu fiku.fi-sivuston pohjalta.)

KOULUMATKALIIKUNTAKORTTI

Kohderyhmä	alakoulu, yläkoulu
Tavoite	lisätä omin voimin kuljettavia koulumatkoja
Oppiaineet	kaikki

Oppilaille jaetaan koulumatkakortit, joihin saa laittaa merkinnän aina, kun tulee omin lihasvoimin kouluun. Opettaja voi haastaa oppilaita liikkumaan koulumatkoilla enemmän kuin opettaja itse. Koulumatkaliikuntakortin avulla voi järjestää luokkien välisen koulumatkaliikuntakilpailun. Myös luokanvalvojan koulumatkaliikuminen otetaan kilpailussa huomioon, jolloin opettajien esimerkki on mukana.
(Lähde Liikkuva koulu -hanke.)

PÄIVÄHOITOMATKALIIKUNTAKORTTI

Kohderyhmä	päivähoito
Tavoite	lisätä omin voimin kuljettavia päivähoitomatkoja
Oppiaineet	kaikki

Perheille jaetaan päivähoitomatkakortit, joihin saa laittaa merkinnän aina, kun tulee omin lihasvoimin hoitopaikkaan. Liikuntakortin avulla voi järjestää ryhmien välisen päivähoitomatkaliikuntakilpailun tai sopia, että kun ennalta sovittu määrä merkintöjä on kerätty yhteisvoimin, järjestetään esim. liikuntatapahtuma.

(Toimintavinkki on ideoitu Liikkuva koulu -hankkeen materiaalin pohjalta.)

PÄIVÄHOITOMATKALIIKUNTAKORTTI

Kohderyhmä	alakoulu
Tavoite	lisätä liikuntaa välitunteihin sekä edistää leikkikavereiden löytämistä
Oppiaineet	kaikki
Tarvikkeet	askarreltu kioski tai kioski-kyltti

Perustakaa välituntikioski. Välituntikioskista voi lainata pelivälineen, aktiviteetti-idean ja välituntikaverin. Välituntikaveri voi olla vaikka kummioppilas tai vaihtoehtoisesti kukin luokka ottaa vuorollaan vastuulleen kioskin pyörittämisen.

(Toimintavinkki on MLL:n kummitoimintamateriaalin pohjalta.)

24 Tupakka ja päihteet -toimintavinkit

TYTÖT VS. POJAT

Kohderyhmä	yläkoulu, lukio, ammattikoulu
Tavoite	havainnollistaa, millaisia mielikuvia tupakoivaan tyttöön ja tupakoivaan poikaan liitetään sekä tuoda esiin, mitä vastakkainen sukupuoli oikeasti ajattelee tupakoinnista ja purkaa myyttejä
Oppiaineet	terveystieto, psykologia

Luokka jaetaan tyttö- ja poikaryhmiin. Kukin ryhmä kuvailee ensin tupakoivaa tyttöä ja sitten tupakoivaa poikaa: Mistä pitää/ei pidä? Mikä tärkeää elämässä? Mistä on kiinnostunut? Mitä tekee vapaa-ajalla? Miksi polttaa? Millaisissa tilanteissa? Keiden kanssa? Mistä saa tupakat? Millainen tulevaisuus? Milloin lopettaa tupakoinnin? Miksi lopettaa? Jne.

Ryhmien kuvaukset käydään läpi yhdessä: Millainen mielikuva tytöillä on tupakoivista tytöistä – entä pojilla? Mitä pojat ajattelevat tupakoivista pojista – entä tytöt? Keskustellaan kuvauksien eroista ja yhtäläisyyksistä tyttöjen ja poikien välillä.

Aihetta voi laajentaa ottamalla mukaan medianäkökulman. Vastasivatko ryhmien kuvaukset toisiaan / ennakkokäsityksiä / median luomaa mielikuvaa tyttö- ja poikatupakoitsijoista? (Lähde tyokalupakki.net-sivusto.)

KALLIS TUPAKKA

Kohderyhmä	yläkoulu
Tavoite	tuoda esille, miten kallista tupakointi on
Oppiaineet	terveystieto, matematiikka

Pareittain tai pienryhmissä lasketaan, mitä oma tai kuvitteellisen henkilön tupakointi maksaa kuukaudessa ja vuodessa.

- Jos polttaa 1,5 askia päivässä
- Jos polttaa askin päivässä
- Jos polttaa puoli askia päivässä
- Jos polttaa viisi tupakkaa päivässä

Pohditaan, mitä muuta tällä rahalla voisi saada. Lisäksi selvitetään, millaisia "kustannuksia" (ei välttämättä rahallisia) tupakka aiheuttaa muuten esim. terveydenhuollossa ja tupakan viljelymaan asukkailla.

(Toimintavinkki on ideoitu tyokalupakki.net-sivuston pohjalta.)

MITEN TUPAKOINTI NÄKYI MEDIASSA?

Kohderyhmä	yläkoulu, ammattioppilaitos, lukio
Tavoite	Herättää havainnoimaan tupakan piilomainontaa. Miten mielikuvia rakennetaan ja miten tupakka ja tupakointi ovat esillä mediassa?
Oppiaineet	äidinkieli, terveystieto

Oppilaat saavat kotitehtäväksi seurata, miten tupakka/tupakointi esiintyy eri medioissa, ja tuoda aiheeseen liittyviä lehtileikkeitä, kuvia, kuvauksia radio- ja tv-ohjelmista tai printtejä nettisivuilta. Käydään läpi materiaalit ja arvioidaan niiden sisältöä ja sanomaa. Millaisia mielikuvia ne luovat tupakasta ja tupakoinnista?

Toisena tehtävänä oppilaat tutustuvat aiheeseen IRC-Galleriassa tai Facebookissa. Miten tupakka/ tupakointi niissä esiintyy (esim. teksteissä, kuvissa, yhteisöjen tai ryhmien nimissä...)? Millaisia erilaisia yhteisöjä tai ryhmiä tupakointiin liittyy? Minkälaisia ihmisiä yhteisöissä on mukana? Mikä sitoo yhteisöön? Mitä halutaan viestiä itsestä kuulumalla kyseiseen yhteisöön? (Lähde tyokalupakki.net-sivusto.)

TUPAKAN VAIKUTUKSET ELINYMPÄRISTÖSSÄMME

Kohderyhmä	yläkoulu, ammattikoulu, lukio
Tavoite	Havainnollistaa, millaisen matkan tupakka kulkee kehitysmaista Suomeen. Herättää huomaamaan, millaisia vaikutuksia tupakalla on tämän matkan varrella.
Oppiaineet	terveystieto, maantiede
Tarvikkeet	lehtiä, internet

Oppilaat jaetaan ryhmiin. Kullekin ryhmälle annetaan ryhmätyön aihe. Ryhmä etsivät aiheesta tietoa ja materiaalia (esimerkiksi tilastotietoja, kuvamateriaalia, jne.) ja tekevät omasta aiheestaan posterin. Raportoidaan ryhmätyön tulokset, esitellään posterit muille oppilaille. Ryhmätyöaiheet: Tupakkakasvi ja sen viljely, Tupakan tuotanto kehitysmaissa: halpaa työvoimaa ja haittavaikutuksia ympäristölle, Tupakkateollisuus, Tupakan markkinointi, Tupakoinnin seuraukset Suomessa, Tupakka ja ilmastonmuutos (Lähde työkälupakki.net-sivusto.)

ONKO TUPAKOINTI OMA ASIA VAI EI?

Kohderyhmä	yläkoulu, ammattikoulu, lukio
Tavoite	Ymmärtää, ettei tupakointi ole vain oma asia. Se vaikuttaa myös perheisiin ja muihin läheisiin, ympärillä oleviin ihmisiin, koulu-/opiskelumaailmaan, työelämään, ympäristöön ja luontoon, kansanterveyteen, kansantalouteen, yhteiskuntaan ja ympäröivään maailmaan.
Oppiaineet	terveystieto, yhteiskuntaoppi, maantiede

Keskustellaan siitä, kuka päättää tupakoinnista. Onko tupakointi jokaisen oma asia vai ei? Aiheesta kootaan taululle "oma asia" -otsikon alle yhteenvetoa, millaisia seuraamuksia ja vaikutuksia tupakoinnista on itselle, ja "ei ole oma asia" -otsikon alle yhteenvetoa tupakoinnin vaikutuksista ja seuraamuksista muille ja ympäröivään maailmaan.

Tehtävä voidaan toteuttaa myös väittelynä. Muita väittelyn aiheita voivat olla esimerkiksi pitäisikö tupakointi kieltää kokonaan tai pitäisikö tupakan myyntiä kieltää.

TOTTA VAI TARUA ALKOHOLISTA

Kohderyhmä	yläkoulu, lukio, ammattikoulu
Tavoite	todetaan muutamia alkoholiin liittyviä harhaluuloja ja tavallisimpia faktoja
Oppiaineet	terveystieto

Tehtävässä asetetaan janalle arvioiden, onko ohjaajan lukema väite totta vai tarua. Tehtävän alussa sovitaan, että huoneen toisessa päässä on kohta "totta" ja toisessa päässä "tarua". Väittämät luetaan yksitellen ja osallistujat menevät siihen päähän huonetta, kumpaa vastausta he pitävät oikeana. Ohjaaja kysyy jokaisen väittämän kohdalla muutamalta osallistujalta, miksi hän on valinnut juuri sen paikan. Perusteluista keskustellaan. Ohjaaja voi keksiä itse lisää väittämiä.

Väittämät

1. Kaikki alkoholijuomat lihottavat. (Totta. Yksi gramma alkoholia tuottaa noin 30 kilojoulea eli noin 7 kcal energiaa, eli se on lähes yhtä lihottavaa kuin rasva.)
2. Alkoholi tuottaa energiaa, jolla jaksaa urheilusuorituksissa. (Tarua. Alkoholissa on paljon rasvaa, mutta se ei tuo lisäpotkua urheilusuorituksiin. Humalassa sydämen lyöntitiheys kasvaa, jolloin voimia ei riitä urheilusuorituksen vaatimiin ponnistuksiin.)
3. Nuoret luulevat nuorten alkoholinkäytön olevan yleisempää kuin se onkaan. (Totta. Monet nuoret arvelevat, että useimmat muut juovat. Se ei kuitenkaan tutkimusten mukaan pidä paikkaansa, vaan päihteettömien nuorten osuus on ollut kasvussa.)
4. Alkoholin palamista voi nopeuttaa juomalla kahvia, saunomalla tai lenkkeilemällä. (Tarua. Alkoholin palamista ei voi nopeuttaa millään. Maksa polttaa alkoholia tasaisella nopeudella. Humalassa tai krapulassa rehkeminen voi olla vaarallista tapaturmariskin tai sydämen toimintahäiriöiden vuoksi.)
5. Alkoholi sopii nesteytykseen kuumalla ilmalla tai urheilusuorituksen jälkeen. (Tarua. Alkoholi lisää virtsaneritystä ja voi aiheuttaa kuivumistilan)

(Lähde MLL:n Alkoholi – jokaisen oma asia? Tehtäviä ja näkökulmia nuorten alkoholikasvatukseen.)

YKSINÄISTEN PAIKAT

Kohderyhmä	alakoulu
Tavoite	havainnoida erilaisten paikkojen suhdetta yksinäisyyden tuntemuksiin ja miettiä keinoja vähentää niitä
Oppiaineet	YL
Tarvikkeet	paperia, kyniä, punaisia ja sinisiä tarralappuja/magneetteja/värikyniä

Piirtäkää yhdessä koulun kartta. Merkitkää karttaan piha-alue, luokat, ruokala, koululta lähtevä kävelytie ja niin edelleen. Pyydä oppilaita merkitsemään kartalle punaisella värillä ne kohdat, joissa voi tuntea joskus itsensä yksinäiseksi ja sinisellä ne, joissa ei välttämättä tunne niin paljon yksinäisyyttä. Keskustelkaa, mitä voi tehdä sellaisissa paikoissa, joissa on paljon punaisia merkintöjä. Miten voi esimerkiksi toimia ruokalassa tai välitunnilla, jos huomaa jonkun olevan yksin?

Tämän harjoituksen tuloksia kannattaa hyödyntää. Harjoitus voidaan toteuttaa eri luokissa ja tulokset voidaan käydä läpi opettajainkokouksessa. Niiden pohjalta voidaan sopia ne toimenpiteet, joiden avulla oppilaiden mainitsemat yksinäisyyden paikat saadaan vähenemään.

(Toimintavinkki on MLL:n Kaveritaidot kaikille -materiaalista.)

TULVAA PAKOON

Kohderyhmä	päivähoito, alakoulu
Tavoite	harjoitella kaikkien mukaan ottamista
Oppiaineet	liikunta, YL, uskonto, ET
Tarvikkeet	matto, peite tai muu suuri kangas

Kuljeskellaan tilassa leikkien esim. joidenkin ammattien harjoittajia tai jonkin liikuntalajien harrastajia. Kun aikuinen huutaa, että "Tulva uhkaa" kaikkien pitää pelastautua lattialle levitetyle kankaalle. Jokaisen lapsen pitää mahtua matolle. Ketään ei saa jättää ulkopuolelle, reunalla olevista täytyy pitää kiinni. Leikin voi toistaa useampaan kertaan, niin että paikat vaihtuvat. Leikkiä voi vaikeuttaa viikkaamalla mattoa pienemmäksi kierrosten välissä.

(Toimintavinkki on ideoitu MLL:n Muumien malliin -materiaalin pohjalta.)

ANTEEKSI -TEATTERI

Kohderyhmä	alakoulu
Tavoite	harjoitella anteeksi pyytämistä ja antamista
Oppiaineet	äidinkieli, uskonto, ET

Oppilaat kertovat kokemistaan tilanteista, joissa ovat pyytäneet anteeksi. Kerätään monenlaisia tilanteita: joku myöhästyy tunnilta, tönäisee toista vahingossa, tai on puhunut loukkaavasti tai nimitellyt toista. Luokka jaetaan pieniin, esim. kolmen oppilaan ryhmiin ja jokainen ryhmä valmistelee yhdestä tilanteesta pienen näytelmän. Kiinnitetään erityistä huomiota siihen, kuinka pyydetään anteeksi: millainen on äänensävy, katsotaanko silmiin jne.

(Toimintavinkki on ideoitu MLL:n Muumien malliin -materiaalin pohjalta.)

KIITOSPÄIVÄ

Kohderyhmä	kaikki
Tavoite	harjoitella kiittämistä
Oppiaineet	äidinkieli, uskonto, ET

Lapset/oppilaat harjoittelevat yhden päivän ajan huomaamaan mahdollisimman monta tilannetta, jossa voivat kiittää. Esimerkiksi aina kun pyytävät jotakin kaverilta tai saavat vaikkapa sakset, kiittävät toisiaan. Seuraavana päivänä kerätään kokemukset: miltä tuntui, miten ihmiset suhtautuivat, voisiko näin tehdä joka päivä.

(Toimintavinkki on MLL:n Muumien malliin -materiaalista.)

TERVEYS-AURINKO

Kohderyhmä	alakoulu, yläkoulu
Tavoite	pohtia, mikä on omalle ja/tai ympäristön terveydelle hyväksi ja mikä haitallista
Oppiaineet	terveystieto, YL
Tarvikkeet	aikakauslehtiä

Opettaja kokoaa kollaasityöskentelyä varten valmiiksi kuvamateriaalia. Lisäksi oppilaat voivat leikata lisää kuvia aikakauslehdistä. Oppilaat jaetaan (esim.) kuuteen ryhmään. Kullekin ryhmälle annetaan aihepiiri, joita voivat olla esim.: 1) ravinto, 2) liikunta, 3) uni ja lepo, 4) hyvä mieli, 5) perhe ja ystävät, 6) epäterveelliset asiat. Ryhmäläiset valitsevat kuvamateriaalin joukosta omaan aihepiiriin sopivia kuvia.

Itselle terveelliset asiat kootaan auringon sisälle kuvakollaasiksi ja epäterveelliset asiat ukkospilveen.

Keskustellaan terveydestä ja lisäksi pohditaan, miten auringon ja ukkospilven sisällä olevat asiat vaikuttavat ympäristön hyvinvointiin.

(Toimintavinkki on ideoitu tyokalupakki.net-sivuston pohjalta.)



Painetut lähteet ja muut julkaisut

Aterioiden ja asumisen valinnat kulutuksen ympäristövaikutusten ytimessä. Saarinen M, Kurppa S, Nissinen A ja Mäkelä J (toim.). 2011. ConsEnv-hankkeen loppuraportti, Ympäristöministeriö. Helsinki.

Elintarvikevalintojen ja ohjauskeinojen haasteet globaalissa toimintaympäristössä. Sektoritutkimuksen neuvottelukunta, Osaaminen, työ ja hyvinvointi. 2010

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki.

Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi: terveellisen liikunnan ja ravinnon edistäminen. Ovaskainen M-L, Nummela O, Holstila A-L, Kosola M ja Helakorpi S. 2013. Hyvinvoipa-projektin väliraportti, työpäperi. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi: terveys ja kestävä kehitys politiikka-asiakirjoissa. Risku-Norja H, Isola A-M ja Nisonen S. 2012.MTT Raportti 79.

Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa. Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelman laatiminen. Kirves M ja Stoor-Grenner M. Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Folkhälsan.

Kouluruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Savion Kirjapaino Oy. Helsinki

Lasten yhteisöllisyys ja yhteisöllinen oppiminen päiväkodissa. Koivula M. 2010. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 390, Jyväskylän yliopisto.

Lähiiruoka, nyt! Trendistä markkinoille. Mäkipeska T ja Sihvonen M. 2010. Sitran selvityksiä 29. Helsinki.

Maailma lautasella. Pieniä suuria valintoja ihmisen ja luonnon hyväksi. Jussila A, Seimola H ja Haavisto A. 2012. WWF Suomi.

Navigaattori. Yläkoulun terveystieto. Kannas L, Orkovaara P, Hassinen M, Löytty-Rissanen M, Ruuhilahti S ja Villa H. 2012. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Risku-Norja H, E. Jeronen S, Kurppa, Mikkola M ja Uitto A (toim.). 2012. Helsingin yliopisto, Ruralia-instituutti.

Sosiaaliepideemiologia. Väestön terveyserot ja niihin vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Laaksonen M ja Silventoinen K (toim.). 2011. Gaudeamus. Helsinki.

Suomalaisen keskioluen ympäristövaikutusten elinkaariarviointi. Virtanen Y, Usva K ja Katajajuuuri J-M. 2006. Mallasohra -toimintoverkon kestävyysparantamisen työkalut (MOKE).

Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Edita Prima Oy. Helsinki.

Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Juvenes Oy. Helsinki.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Yliopistopaino Oy. Helsinki.

Voimaa. Terveystieto 7-9. Hannukkala M, Orkola T, Peltomaa M ja Reinikkala P. 2012. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Internet-sivut

Alkoholin terveysvaikutukset. MLL:n Nuortennetti. <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/terveysvaikutukset> (27.6.2013)

- Ekokokki. Martat. <http://www.martat.fi/ruoka/ekokokki/> (27.6.2013)
- Fiksu vähentää ruokajätettä. HSY. <http://www.hsy.fi/fiksu/arjessa/ruoka/Sivut/default.aspx> (27.6.2013)
- Fyysinen aktiivisuus. TEKO Terve koululainen. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus> (27.6.2013)
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. UKK-instituutti. http://www.ukkinstituutti.fi/ammatillisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset (26.6.2013)
- Globaali ongelma. Työkalupakki.net. <http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=79&pid=2> (27.6.2013)
- Huumeet. Terveyskirjasto, Duodecim. (Artikkeli 29.8.2008 Böström A, Bothas H, Järvinen M, Saarto A, Tamminen H ja Teirilä J) http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00075&p_teos=onn&p_selaus= (27.6.2013)
- Huumeiden käyttäjien terveysneuvontapalvelut. Päihdelinkki. (Artikkeli Partanen A.) <http://www.paihdelinkki.fi/tietoisikut/371-huumeiden-kayttajien-terveysneuvontapalvelut> (27.6.2013)
- Huumetalous. Päihdelinkki. (Artikkeli Hietaniemi T.) <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/huumetalous> (27.6.2013)
- Itse keräten ja kasvattaen tiedät ruokasi alkuperän. Ruokatieto. <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/ymparisto/itse-keraten-ja-kasvattaen-tiedat-ruokasi-alkuperan> (27.6.2013)
- Jokaisen juomiskerran riskit. MLL Nuortennetti. http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/joka_juomiskerran_riskit/ (30.7.2013)
- Kasvissyönti. Kilpailu- ja kuluttajavirasto. <http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/eko-ostaja/elintarvikkeet/kasvissyonti/> (26.6.2013)
- Kestävä kehitys kokonaisvaltaisena sosiaalisena muutoksena. Salonen A O. (Esitys 22.9.2011) <http://www.slideshare.net/aosalone/salonen-kesta-va-kehityskokonaisvaltaisenasosiaalisenuutokse-na-9824268>
- Kestävä kulutus ja tuotanto – elintarvikkeet ja ruokailu. Kurppa S ja Riipi I. MTT. <http://www.ym-paristo.fi/download.asp?contentid=129527&lan=fi> (26.6.2013)
- Kouluruokailu 2020 – Kaikki syö! Manninen M. Opetushallitus. (Esitys 6.11.2012) <http://www.julkinenateria.fi/File/253/marjaana-manninen.pdf> (26.6.2013)
- Kuluttajien ruokahävikin vähentäminen. MTT. Silvennoinen K. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/foodspill/kuru> (27.6.2013)
- Liiallinen istuminen vaarantaa terveyden. UKK-instituutti. (Referaatti katsausartikkelista 10/2010 Husu P) <http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/79> (30.7.2013)
- Liikunnan mahdolliset haitat. TEKO Terve koululainen. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset/liikunnan-mahdollisethaitat> (27.6.2013)
- Liikunnan vaikutukset. TEKO Terve koululainen. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset> (27.6.2013)
- Liikuntaharrastukset. Suomen luonnonsuojeluliitto. <http://www.sll.fi/mita-me-teemme/tuotanto-ja-kulutus/mips/mips-lukuja/liikunta> (27.6.2013)
- Luomu. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. <http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/asiakokonaisuudet/luomu/> (26.6.2013)
- Mikä reilu kauppa? Reilu kauppa ry. <http://www.reilukauppa.fi/meista/mikae-reilu-kauppa/> (27.6.2013)
- Mitä yhteisöllisyys on? THL:n Kasvun kumppanit. <http://www.thl.fi/fi-FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/yhteisollisyys> (27.6.2013)

Nuorten tupakointi. THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/yleisyys/nuorten_tupakointi (27.6.2013)

Nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö vähenivät, muiden päihteiden käyttö lisääntyi 1995-2011. THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (Artikkeli 29.10.2012). http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=31455 (27.6.2013)

Nuuska. THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/nuuska (27.6.2013)

”Ohrasta olueksi” -ketjun ympäristövaikutusten kehitys. Virtanen Y, MTT. (Esitys 8.4.2011) <http://www.sinebrychoff.fi/SiteCollectionDocuments/Olutketjun%20ymp%C3%A4rist%C3%B6vaikutusten%20kehitys%202011.pdf> (27.6.2013)

Onnettomuudet ja väkivalta. THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/onnettomuudet-ja-vakivalta (30.7.2013)

Ravinto ja liikunta. Terveyskirjasto, Duodecim. (Artikkeli 15.8.2012 Huttunen J) http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=tea&p_selaus=15440&p_osio=#15440 (26.6.2013)

Rytmitä syömisestä. TEKO Terve koululainen. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ateriarytmi> (26.6.2013)

Sosiaalisesti kestävä kehitys. Vaarama M. THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (Esitys 5.4.2013) <http://web.eduskunta.fi/dman/Document.phx?documentId=cw10213102742524&cmd=download> (27.6.2013)

Suomalaisten nuorten liikunta. TEKO Terve koululainen. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/suomalaistennuortenliikunta>. (27.6.2013)

Toiminta Suomessa. Reilu kauppa ry. <http://www.reilukauppa.fi/meista/toiminta-suomessa/> (27.6.2013)

Tupakantumpit ovat ympäristöriski. Suomen ASH. (Tiedote 4.6.2012) <http://www.suomenash.fi/site-news/view/-/nid/744/ngid/1/>. (27.6.2013)

Tupakka ja nuorten hyvinvointi. THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/terveyshaitat/tupakka_ja_nuorten_hyvinvointi

Vaihtoehtoja liikkumiseen. Edu.fi. Jauhiainen S ja Loukola M-L. http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/aihekokonaisuudet/kestava_kehitys/teemoja/vaihtoehtoja_liikkumiseen (26.6.2013)

Vinkkejä ruokahävikin vähentämiseen. Saa syödä! <http://www.saasyoda.fi/vinkkej%C3%A4-ruokah%C3%A4vikin-v%C3%A4hent%C3%A4miseen> (27.6.2013)

Vähähiilihydraattinen ruokavalio (”karppaus”). Terveyskirjasto, Duodecim. (Artikkeli 28.8.2012 Aro A) http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tea00036&p_teos=tea&p_osio=&p_selaus=15440 (26.6.2013)

Yhteinen ateria on tärkeä monesta syystä. SRE Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/ajankohtaista/lehdistotiedotteet.php?we_objectID=203 (26.6.2013)

Ympäristön tupakansavu. Stumppi.fi http://www.stumppi.fi/portal/stumppi/harkitsijalle/passiivinen_tupakointi/ (30.7.2013)

Muita lähteitä

Hämäläinen E. Terveyden edistäminen eri väestöryhmissä I -kurssin verkkoluennot. Jyväskylän avoin yliopisto.

Salonen A O. Kasvisruokavalio kestävä elämäntavan ja kulttuurin edistämiseksi. Suullinen esitys 14.11.2012.



Tämä materiaali tehty sinua varten, kasvatustalan ammattilainen. Materiaalin tarkoituksena on antaa sinulle työkaluja siihen, millä tavalla voi edistää sekä ympäristön hyvinvointia että omaa hyvinvointiamme.

Materiaalin kohderyhmä on laaja, varhaiskasvatuksesta toisen asteen oppilaitoksiin.

Materiaalin on tuottanut Suomen Ympäristökasvatuksen Seura ry:n Vihreä lippu -ohjelma Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella vuonna 2013. Tekstin on kirjoittanut Aino Alasentie ja kuvituksesta vastaa Vilma Lappalainen. Materiaalin on vapaasti kopioitavissa ja käytettävissä opetus- ja kasvatustoiminnassa.