

YMPÄRISTÖ JA TERVEYS

MITÄ ON YMPÄRISTÖTERVEYS?

- **Ympäristöterveys** käsittelee Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan kaikkia ihmisen ulkopuolisia fysikaalisia, kemiallisia ja biologisia tekijöitä ja niihin liittyviä käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä.
- Se sisältää niiden ympäristötekijöiden määrittämisen ja hallinnan, jotka voivat mahdollisesti vaikuttaa terveyteen. Se suuntautuu estämään sairautta ja luomaan terveyttä tukevia ympäristöjä.

MIKSI TÄMÄ ON TÄRKEÄÄ?

- On tärkeää tiedostaa mitkä tekijät uhkaavat omaa terveyttämme, jotta niitä voitaisiin välttää
- Toisaalta on hyvä tiedostaa, kuinka itse voisi mahdollisesti tehdä ympäristötietoisempia valintoja -> **vastuullisuus / välinpitämättömyys**
- Ajankohtaista tietoa -> tulee vastaan eri muodossa monessa eri paikassa -> suuren muutoksen kohde
- Puheenaihe joka vaikuttaa julkiseen päätöksentekoon kansallisesti sekä kansainvälisesti (ja hyvä niin)



JANA

- Kirjoittakaa taululle jokin asia, mikä tulee mieleen ympäristön merkityksestä terveydelle
- Sijoittakaa se vasemmalle päin taulua, jos se voi aiheuttaa haittaa ihmisen terveydelle
- Sijoittakaa se oikealle puolelle taulua, jos se voi kohentaa ihmisen terveyttä
- Keskelle jos se on neutraali tai vähän molempia. Voi sijaita myös asteikkojen välissä

PARITYÖ

- Annettujen artikkeleiden pohjalta keskustelkaa ja vastatkaa parin kanssa kysymyksiin:

Millä tavalla ympäristö voi edistää ihmisten terveyttä?

Mitä konkreettisia terveyshyötyjä voi saada ympäristöstä?

Oletteko itse huomanneet vastaavia hyötyjä omassa elämässänne? Mitkä muut seikat mielestänne liittyvät ympäristöön ja terveyteen? Tuleeko artikkelien ulkopuolelta mieleen jotain?

Liiku metsään ja poluille!

https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/liiku_metsaan_ja_poluille

Tutkimukset todistavat, että metsä on mahtava stressilääke: Laskee sydämen sykettä ja vähentää lihasjännitystä

<https://yle.fi/uutiset/3-9548399>

MONENLAISET YMPÄRISTÖT

- Ympäristö vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen
- Ympäristöllä on suoria ja epäsuoria vaikutuksia terveyteen
- Erilaisia ympäristöjä: luontoympäristö (järvi, metsä)
- Rakennettu ympäristö (kaupunki, pihat, pellot)
- Psykososiaalinen ympäristö (hyvä ilmapiiri, yhteishenki)
- Ympäristön esteettisyys (luonnonmaisema vs palavat auton renkaat)



KAHOOT

- Osittain kotiläksy-artikkelin pohjalta
- <https://create.kahoot.it/share/ymparistoterveys/f38071b1-de0d-40d3-abae-6b9d671a1929>



KUVA-ARVOITUS

- Mitä näet kuvassa? Miten tämä liittyy terveyteen?
- Voiko tämä vaikuttaa juuri sinun terveyteesi?
- Mistä tämä johtuu?
- Voisitko tehdä itse jotain ennaltaehkäistäksesi sen?













SUOMI

- Eniten ilman epäpuhtauksia suomessa aiheuttavat energiantuotanto, liikenne ja teollisuus
- Suomessa kuitenkin verrattain todella puhdas ulkoilma ja luonto
- Todella paljon metsää (hiilinieluja) ja järviä
- Puhdas vesi itsestäänselvyys
- Mahdollisuus hiljaisuuteen (väestötiheys, hiljaisuus luonnonvarana)
- Puhdas ja turvallinen ruoka
- Maailmanlaajuisesti verrattuna on kovin etuoikeutettua asua Suomessa

YMPÄRISTÖN TERVEYSHAITAT

- Ilma
 - Ruoka
 - Vesi
 - Melu
 - Säteily
 - Maaperä
 - Toiset ihmiset
-
- Valitkaa näistä kaksi ja tutkikaa millä tavoin ne voivat muodostaa uhan yksilön tai yhteisön terveydelle.
 - Luokaa käsitekartat vihkoon
 - Käyttäkää padia avuksi
 - 2 hengen ryhmät



ELINYMPÄRISTÖN MERKITTÄVIMMÄT TERVEYSHAITAT SUOMESSA

- Ulkoilman pienhiukkaset
- Sisäilman pienhiukkaset
- Passiivinen tupakointi
- Sisäilman radon
- Auringon uv säteily
- Melu
- Rakennusten kosteusvauriot

IHMISTÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- Elimistön puolustusjärjestelmät: terve iho, limakalvot, veren valkosolut, ruuansulatuselimistö, maksa
 - Yhteiskunnan turvatoimet: lait säädökset, valvonta
 - Omat valinnat
-
- Pitäisikö hiilijalanjälkeä ja ilmastonmuutosta pyrkiä hillitsemään yhteiskuntalähtöisesti vai pitäisikö luottaa yksilöiden omaan päätäntäkykyyn?

MITKÄ OVAT ILMAN EPÄPUHTAUKSIEN SUURIMPIA LÄHTEITÄ SUOMESSA?

- Katupöly, liikenne, kaukokulkeuma, energiantuotanto, teollisuus
- Suuri osa ilman saasteista tulee myös kaukokulkeumana Keski-Euroopasta ja Venäjältä
- Haitallisimpia ovat keuhkoihin saakka pääsevät pienet hiukkaset
- Suuremmat hiukkaset, kuten näkyvä pöly, takertuvat limakalvoille nenässä, suussa ja nielussa
- Suomessa etenkin keväällä lumien sulaessa ilmaan joutuu paljon hiukkasia



VALINNOILLA ON VÄLIÄ

- Kulutustottumukset: Mitä enemmän ihmiset ostavat jotain, sitä enemmän sitä tuotetaan (kysyntä/ tarjonta)
- Hiilijalanjäljen ja ympäristötekijöiden huomiointi: Ekologinen elämäntapa
- Yksilöiden päätöksentekoa suurempi merkitys on kuitenkin valtioiden ja teollisuuden päätöksillä
- Ilmastonmuutos on globaali ongelma, joten siihen pitää myös puuttua maailmanlaajuisesti
- Jokainen voi osallistua jollain tapaa

YKSILÖN AJATUSKETJU

- "Miksi minä tekisin mitään, tuskin muutkaan tekevät"
 - "Ei ole yksin minusta kiinni"
- Jos kaikki ajattelisivat näin, niin kuinka asia joka pohjimmiltaan riippuu kaikkien panoksesta voisi muuttua?

VIDEO

Pohdi videoita katsellessasi omia arkisia rutiineja

- Minne jätteet menevät? Suomen suurin jäteuuni <https://areena.yle.fi/1-4673164> 8min
- Muovipullo voi kiertää ikuisesti <https://areena.yle.fi/1-4673162> 4min
- Mitä mietteitä heräsi? Keskustele parin kanssa.



EXTRAVIDEO

- Elämäntapamme vaikuttaa lopulta Euroopan hiilinielukauppaan <https://areena.yle.fi/1-50073618> 3min

TEKEEKÖ SUOMI TARPEEKSI?

Näkökulma: Miksi pienentäisin päästöjäni, kun kiinalaiset ja intialaiset saastuttavat kuitenkin?

<https://yle.fi/uutiset/3-9435708>

Professori kummeksuu Suomen ilmastokeskustelua: ”Suomi on yksi siitä kourallisesta maita, jotka ovat vähentäneet päästöjään”

<https://www.iltalehti.fi/politiikka/a/fa049a6e-927f-42a4-b127-7a5433e74160>