

Terveystiedon monet mahdollisuudet kestävästä kehityksen opetuksessa

Teksti: Pinja Sipari
Kuva: Unsplash

Ruokavalinnat, liikkumisen tavat sekä tunteiden käsittely ovat esimerkkejä niistä tavalisista arjen asioista, jotka tarjoavat hedelmällisiä mahdollisuuksia kestävästä kehityksen teemojen käsittelyyn terveystiedon opetuksessa. Niissä riittää pohdittavaa, sillä yhteiskuntamme monet ristiriitaiset tavoitteet ja elämäntapamme tarvitsevat kokonaisvaltaista ajattelua muutoksesta.

Terveyskysymykset ovat keskeisiä kestävästä kehityksen tavoitteissa

Kestäväällä kehityksellä tarkoitetaan kehitystä, joka tyydyttää ihmisten nykyhetken tarpeet viemättä tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta tyydyttää omat tarpeensa. Kestävää kehitystä tarkastellaan nykyään yleensä maailmanlaajuisen kestävästä kehityksen toimintaohjelma Agenda 2030:n kautta. Sen avulla YK:n jäsenvaltioissa edistetään vuoteen 2030 mennessä kehityksen perusedellytyksiä. Pyrkimyksenä on poistaa äärimmäinen köyhyys sekä turvata ihmisten terveys ja hyvinvointi ympäristölle kestäväällä tavalla.

Agendan tavoitteet linkittyvät toisiinsa monin tavoin. Terveystietoon liittyy erityisesti tavoite 3, jonka päämääränä on vähentää sairauksien määrää, parantaa terveydenhuoltoa ja taata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille ihmille.

sille. Myös nälän torjumiseen, puhraaseen veteen, ilmastotekoihin ja luonnon monimuotoisuuden suojeluun liittyvät tavoitteet linkittyvät terveystietoon tavalla. Samalla ne tuovat terveystiedon opettajalle monia mahdollisuuksia yhdistää terveyden, hyvinvoinnin ja kestävästä kehityksen kysymyksiä opetuksessaan yksilötasolta globaaliin mittakaavaan asti.

Kaikilla on oikeus hyvään elämään ja tulevaisuuteen, mutta hyvinvointi lisääntyy eri maissa vain, jos kestävyysongelmia selvitetään ja ratkaistaan niin ihmisten, ympäristön kuin eläintenkin näkökulmasta. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii ponnistelua kaikilta mailta.

Kansainvälisten vertailujen mukaan Suomi on hyvässä asemassa, mitä tulee köyhyyden vähentämiseen, terveyteen, koulutukseen, eriarvoisuuden vähentämiseen sekä rauhaan ja oikeusvaltioon. Suurimmat haasteemme liittyvät ilmastomuutoksen torjuntaan, kulutus- ja tuotantotapojen kestäväyttämiseen sekä luonnon monimuotoisuuden köyhtymisen pysäyttämiseen. Näissä meillä on vielä paljon tekemistä.

Pohdittavaa:

- Millä kaikilla tavoilla kestävästä kehityksen tavoitteet liittyvät arkeemme ja terveyteen?
- Mitkä opetussisällöt voit linkittää kestävästä kehityksen tavoitteisiin pinnataraapaitsuna tai syvemmin?

Vastuullinen ruoka on usein myös terveellistä

Ruoka on aihe, jonka käsittely on erityisen hedelmällistä, kun puhutaan terveyden, ruokaturvan ja kestävästä kehityksen edistämisestä. Länsimaissa terveellinen ruoka on lähes kaikkien saatavilla, mutta

silti moni syö epäterveellisesti. Usein ajatellaan ruokaturvan koostuvan pelkästään riittävästä ravinnon määrästä, mutta Suomessakaan ruokaturva ei nykyisellään täysin toteudu. Tämä johtuu mm. siitä, että ruoantuotannollamme on iso ja ympäristövaikutuksista ja siitä, että ylipainoisuus on alkanut muodostua ongelmaksi.

Kestävästä ja terveellisen ruoan näkökulmasta erityishuomio kannattaa kohdentaa lihaan. Huomattavan suuri osa suomalaisista syö nykyään punaista lihaa yli terveystieteiden ja lisäksi syömmekin liikaa suolaa ja kovia rasvoja. Vain harva syö riittävästi kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Julkisessa keskustelussa ja mainonnassa nousee jatkuvasti esiin monia harhaanjohtavia ruokaa ja sen ympäristövaikutuksiin liittyviä myyttejä. Edelleen puhutaan paljon pakkausten ja kuljetusten hiilijalanjäljistä, lähiruoasta ja kotitalouksien ruokahävikistä. Valtaosa ruoan ympäristövaikutuksista syntyy tuotantovaiheessa maatilalla ja siksi on tärkeää keskittyä vähentämään juuri siellä syntyviä päästöjä.

Lihan ja muiden eläinperäisten tuotteiden tuotannon ilmastovaikutukset sekä vaikutukset luonnon monimuotoisuuteen ja vesistöihin ovat erityisen suuret. Siksi niiden korvaaminen edes osittain monipuolisilla kasvisperäisillä raaka-aineilla pienentää syömisestä ympäristövaikutuksia ratkaisevasti enemmän kuin keskittyminen pakkauksiin, kuljetuksiin tai hävikkiin.

Usein ravitsemusta tarkastellaan pääosin yksilöiden terveyden näkökulmasta. Vuoden 2019 alussa julkaistiin kansainvälisen EAT-Lancet komission toteuttama tieteellinen arviointi siitä, millainen on terveellinen ja kestävä ruokavalio, joka takaisi terveellisen ruokavalion maapallon kasvavalle väestölle, hillitsisi ilmastomuutosta ja turvaisi luonnon monimuotoisuuden.

WWF on tehnyt raportin pohjalta suomalaiset kestäväen ruokavalioiden suositukset. Niiden mukaan kestäväen ruokavaliioon kuuluu pääasiassa kasviksia, ja lisäksi kotimaista kestävästi pyydettyä kalaa, korkeintaan lasi maitoa tai muutama siivu juustoa päivässä, broileria muutaman kerran viikossa, punaista lihaa korkeintaan kerran viikossa ja korkeintaan kuusi kananmunaa kuukaudessa (tai 22, jos et syö lainkaan broileria).

Pohdittavaa:

- Millaisia muutoksia voisit tehdä omaan ruokavalioosi, jotta se olisi sekä terveellisempi että kestävämpi?
- Vaikuttavatko ruokaan liittyvät myytit omaan ajatteluusi tai opetukseesi? Miten?
- Uskallatko käsitellä oppitunnilla myös haastavia keskusteluja ja monenlaisia tunteita herättäviä teemoja?

Hyötyliikunnalla vältetään liikenteen ilmastopäästöjä

Liikenne on merkittävä kestäväen kehityksen haaste erityisesti ilmastomuutoksen näkökulmasta, sillä se on yksi suurimmista ilmastopäästöjen aiheuttajista. Bensa tai dieseliä käyttävän autoilun päästöt kilometriä kohden ovat lentämisen jälkeen suurimmat. Hiilidioksidipäästöjen lisäksi autoilu aiheuttaa hiukkaspäästöjä, ruuhkia ja meluhaittoja.

Tavallisimpien liikuntaharrastusten luonnonvarojen kulutuksesta suurimman osan aiheuttaa matkustaminen harrastuspaikkaan, jos sinne ajetaan autolla. Jos siis haluaa pitää harrastustensa luonnonvarojen kulutuksen alhaisena, kannattaa niihin kulkea jalan, pyörällä tai julkisilla. Itse harrastuksen vaikutukset ovat merkittäviä esimerkiksi silloin, kun harrastukseen tarvitaan paljon jäädytettyä tai lämmitettyä tilaa. Kuntosalilla tai uimahallissa käynti kuluttaa luonnonvaroja moninkertaisesti verrattuna ulkona lenkkeilyyn.

Pyöräily ja kävely ovat lyhyillä matkoilla erinomaisia keinoja liikenteen päästöjen vähentämiseen, sillä niistä ei synny päästöjä käytännössä lainkaan. Samalla ilmastoystävälliset liikkumisen tavat edistävät ihmisten terveyttä. Kävelemisen lisäksi myös pyöräily on mahdollista talvella Suomessakin. Ilmastomuutoksen myötä lumipeitteinen aika vähenee entises-



Kohtaamme arjessamme monenlaisia ristiriitaitilanteita kestäväen kehityksen kysymyksiin liittyen. Niitä kannattaa ratkoa myös terveystiedon oppitunnilla.

tään. Nykyäänkin talvipyöräily on oivallinen liikkumismuoto, kun on tutustunut oikeanlaisen vaatetuksen nikseihin ja osaa ottaa sääolosuhteet ajamisessa huomioon.

Jos autoilu on välttämätöntä, voidaan liikenteen päästöjä vähentää siirtymällä käyttämään joukkoliikennevälineitä, kimpakyytejä sekä taloudellisen ajamisen keinoja.

Pohdittavaa:

- Mitkä asiat estävät ja mitkä taas kannustavat sinua liikkumaan kävellen tai polkupyörällä?
- Miten voisit lisätä hyötyliikunnan määrää arjessasi?

Tunnetaidot auttavat jaksamaan kestäväen kehityksen haasteiden maailmassa

Kestäväen kehityksen haasteet aiheuttavat meissä monenlaisia tunteita, joita voidaan kutsua ympäristötunteiksi. Tunnetaitojen kehittäminen onkin hyvinvointimme kannalta merkittävä asia kestäväen kehityksen haasteiden maailmassa. Koska tunnetaidot kuuluvat terveystiedon opetussisältöihin, on terveystiedon tunti oiva paikka harjoitella myös ympäristötunteiden tunnistamista, sanoittamista, sie-tämistä, säätelyä ja ilmaisemista.

Tunteiden käsittely on tärkeää ihmisten hyvinvoinnille. Pitkäkestoiset, haastavat tunteet tai voimakkaiden tunteiden tukahduttaminen lisäävät riskiä sairastua

fyysisestikin ja vaikeuttavat mm. oppimista. Tunteiden käsittely ja sanoittaminen auttavat hallitsemaan tunteita: näin esimerkiksi ahdistus ei lamautta asioiden puolesta toimimista, eikä pääse vaikuttamaan liikaa hyvinvointiimme. Tunteiden käsittelyn sivutuotteena herää usein halu toimia itselle tärkeiden asioiden puolesta.

Ympäristötunteiden käsittelyssä auttavat samat konstit kuin tunnetaitojen harjoittelussa yleensäkin. Niiden erityispiirre on se, että kestäväen tulevaisuuden puolesta toimiminen ja vaikuttaminen on usein tärkeä osa tunteiden käsittelyä. Myös vaikuttamista täytyy harjoitella siinä missäkin muitakin taitoja ja koulussa tähän on monenlaisia mahdollisuuksia.

Pohdittavaa:

- Millaisia tunteita kestäväen kehityksen haasteet aiheuttavat sinussa? Onko niitä helppoa vai vaikeaa tunnistaa?
- Miten tuet oppilaita ympäristötunteiden käsittelyssä ja vaikuttamistaitojen harjoittelussa?

Kirjoituksessa on hyödynnetty seuraavia kirjoittajan sekä Biologian ja maantieteen opettajien liiton tuottamia materiaaleja: toivoajatoiminta.fi, openruokaopas.fi/terveystieto/, openruokaopas.fi/myytit/, openilmasto-opas.fi/terveystieto/

Kirjoittaja Pinja Sipari, ympäristökasvatuksen asiantuntija, Biologian ja maantieteen opettajien liitto BMOL ry