



VIDE UN VESELĪGS DZĪVESVEIDS

VESELĪGS DZĪVESVEIDS UN VIDES AIZSARDZĪBA

Kāda ir saikne starp veselību un vides aizsardzību? Izrādās abos gadījumos problēmu cēloņi bieži ir vieni un tie paši – rūpnieciski ražota pārtika un intereses trūkums par aktīvu laika pavadīšanu ārēlpās, mazkustīgs dzīvesveids, kas atkarīgs no personīgajām mašīnām. Laikā, kad patēriņcības kultūra vilina jauniešus izvēlēties videi un veselībai kaitīgus ieradumus, vides izglītības mērķis ir piedāvāt alternatīvas – aizraujošas bezmaksas, veselīgas un radošas aktivitātes, ar kurām iepazīt dabu un ilgtspējīgu dzīvesveidu.

Labklājība nozīmē, ka jūtamies labi, esam veseli un interesanti pavadām savu ikdienu, nevis pērkam daudz dažādu lietu un produktu (kas mūsdienās bieži var pasliktināt mūsu veselību). Ekoskolai jādod iespēja apgūt nepieciešamās prasmes, lai dzīvotu labklājīgi nepiesārņojot un neapdraudot vidi, kas šo labklājību nodrošina.

EKOSKOLU ILGTERMIŅA MĒRĶI VESELĪGĀ DZĪVESVEIDA JOMĀ:

- Veidot izpratni par dzīvesveida un pārtikas ietekmi uz vidi un veselību
- Veicināt neveselīgo ieradumu aizvietošanu ar veselīgām alternatīvām, izmantojot radošumu un aktivitātes dabā
- Panākt, ka skolas un apkārtnes vide ir pēc iespējas tīrāka un mazāk piesārņota ar veselībai kaitīgām vielām (auto izplūdes gāzes, pesticīdi u.c.)
- Veicināt skolēnu izpratni par sintētiskajām ķīmiskajām vielām produktos un to iepakojumos (kosmētikā, higiēnas produktos, sadzīves ķīmijā un plastmasas izstrādājumos)

Ekoskolu uzdevums ir gada laikā tuvoties šo mērķu sasniegšanai izvēlētajā tēmā. Jāturpina arī citās tēmās iesāktais.

PAR KO RUNĀT MĀCĪBĀS? DAŽI PIEMĒRI:

Kādas ir veselīgākās izvēles dažādās dzīves jomās – pārtikā, transportā, atpūtā, miega režīmā, mācībās? Kā šīs izvēles saistās ar vides aizsardzību? (1 3 6 9)

Veselībai un videi kaitīgās vielas mūsu ikdienā. Kā no tām izvairīties? (1 3 4 6)

Skolēniem grupās sagatavot plakātus par vienu sadzīves produktu, kas parasti satur veselībai vai videi kaitīgas vielas. Jāpiedāvā risinājums, kā šo produktu aizstāt ar labāku alternatīvu. Plakātus izstāda pie sienas, prezentē tos. Noslēgumā visi balso par nodrošāko prezentāciju.

Katru gadu Ekoskolas izvēlas vienu no 10 tēmām kā Gada tēmu. Šai tēmai jāpievērš vairāk uzmanības mācību saturā, jāriko izglītojoši un praktiski pasākumi skolēniem un vecākiem par tās saikni ar vides aizsardzību.

Darbu ar Gada tēmu plāno Ekopadome, izmantojot 7 soļu principu. Ja vēlies iesaistīties, dodies pie skolas Ekopadomes!

- 1 – dabaszinības, 2 – matemātika,
- 3 – svešvalodas, 4 – latviešu valoda,
- 5 – vēsture, 6 – sociālās zinības,
- 7 – informātika, 8 – māksla,
- 9 – mājturība

Mazkustīgums – drauds veselībai un ilgtspējīgam dzīvesveidam (1 3 4 6 8)

Rūpnieciskā pārtika – drauds veselībai un ilgtspējīgam dzīvesveidam (1 3 4 6 8 9)

Jo mazāk gatavojam un vairāk ļaunjamies uz gataviem produktiem, jo vairāk palmu eļļas plantāciju tiek ierīkots mežu izcirtumos, lielāki riski veselībai rodas. Izskaidrojiet šo saikni, veidojiet materiālus, kas popularizē veselīgās izvēles.

KO DARĪT PRAKTISKI? DAŽI PIEMĒRI:



Izmantojiet dabas iepazīšanu kā motivāciju fiziskām aktivitātēm – uzdodiet uzdevumus, kas ietver došanos dabā, ejiet vairāk pārgājienos u.c.

Nodrošini, ka skolā un tās apkārtnē samazinās piesārņojums – ar stādījumiem nodaliet skolu no transporta plūsmām, lietojiet videi draudzīgu ķīmiju.



Visiem skolēniem apgūt ēst gatavošanu. Atrodiet receptes, kas aizstāj konkrētus neveselīgus produktus (čipsus, saldumus, saldus dzērienus).



Nodrošini, ka dāvanas, dzimšanas dienu un klases vakaru cienasti atbilst vides un veselības principiem.



IDEJA PASĀKUMAM

Sarīkojiet pasākumu, kas iepazīstina arī vecākus ar veselīga dzīvesveida principiem – dārzena nepieciešamību uzturā, palmu eļļu un cukuru saturošu produktu neveselīgumu un nepieciešamību ikdienā noteiktu laiku pavadīt fiziskās aktivitātēs

(piemēram, braucot ar velosipēdu). Ja grūti sapulcināt visus kopā – izveidojiet videi un veselībai draudzīgu ieradumu grāmatu, kas apkopo katru gadu ģimeņu iesūtītās bildes un aprakstus un pēc tam pieejama visiem vecākiem.

Vairāk informācijas, kā strādāt ar šo tēmu pieejams mājaslapā ej.uz/EkoDzivesveids