

KLIMAT I ZDROWIE

Scenariusz dla uczniów i uczennic klas 4-8

Materiały:

- wydrukowana tabela pracy,
- materiały dla nauczyciela.

Materiały dodatkowe:

- wideoprojektor,
- prezentacja ze slajdami.

Cele:

Uczennica/uczeń:

- rozumie potrzebę dbania o zdrowie we współczesnym świecie,
- rozumie, że zdrowie człowieka i przyrody są ze sobą związane,
- zna codzienne podstawowe działania dobre dla zdrowia człowieka i przyrody.

Doświadczenie: „Jedno Zdrowie”: wpływ naszych wyborów na nasze zdrowie i kondycję przyrody

Czas: 10 min.

Podziel klasę na grupy lub pary i każdej z nich wręcz poniższą tabelę. Tabela zawiera luki – jedna z kolumn w każdym wierszu jest pusta. Pełna tabela dostępna jest w materiale dla nauczyciela. Zadaniem uczniów i uczennic jest uzupełnienie luk. Pamiętaj, by nie sugerować uczniom i uczennicom, jaki jest cel ćwiczenia.

	Działanie niekorzystne	Działanie korzystne	Wpływ na zdrowie człowieka	Wpływ na przyrodę
1	Jem dania oraz produkty o dużej zawartości tłuszczów nasyconych, soli, cukru, sztucznych dodatków i czerwonego mięsa, np. hamburgery z fast foodu, słodkie napoje gazowane oraz różne produkty ultraprzetworzone, w tym wędliny i mięsne przekąski.	Stosuję zróżnicowaną dietę z dużą ilością warzyw, owoców, białka roślinnego oraz błonnika. Unikam produktów ultraprzetworzonych oraz słodkich napojów.		Ograniczenie spożycia czerwonego mięsa zmniejsza emisję gazów cieplarnianych, a także zużycie energii, wody, nawozów i terenów, które odbieramy przyrodzie. Pozwala zmniejszać wylesianie pod uprawę paszy. Produkcja ultraprzetworzonej żywności wiąże się z przemysłową uprawą roślin, która stanowi duże obciążenie dla środowiska (przenawożenie, stosowanie pestycydów, duży pobór wody).
2	Jem warzywa i owoce niesezonowe, np. pomidory szklarniowe z Hiszpanii czy truskawki w zimie.	Staram się jeść tylko warzywa i owoce sezonowe, najlepiej z lokalnych upraw.	Sezonowe owoce i warzywa mają więcej witamin i składników odżywczych, gdyż dojrzewają naturalnie. Nie są transportowane na dalekie odległości, więc nie tracą swoich walorów i nie muszą być chronione za pomocą środków chemicznych. Są też lepiej dostosowane do potrzeb organizmu w danej porze roku.	
3	Robię zakupy do jednorazowych torebek „zrywki” z plastiku i kupuję paczkowane produkty.	Na zakupy zabieram własną wielorazową torbę i zestaw mniejszych opakowań na produkty na wagę.	Korzystając z wielorazowych toreb i opakowań ograniczam kontakt żywności z plastikiem i toksycznymi substancjami, które dostają się do mojego organizmu i mogą zaburzać jego gospodarkę hormonalną.	
4	Podczas sprzątnia domu korzystam z wielu specjalistycznych środków czyszczących o silnym działaniu.		Ograniczając kontakt z drażniącymi i toksycznymi chemikaliami, chronię swój organizm przed szkodliwymi substancjami.	Rezygnując z silnych środków chemicznych do sprzątnia zmniejszam ilość chemikaliów, które trafiają do wody i gleby, a także plastiku, z którego produkowane są opakowania.

	Działanie niekorzystne	Działanie korzystne	Wpływ na zdrowie człowieka	Wpływ na przyrodę
5	Do szkoły dojeżdżam samochodem osobowym, spalinowym lub elektrycznym.	Wybieram rower lub hulajnogę, czasem idę pieszo, a na dalsze trasy decyduję się jechać komunikacją miejską.		Samochody, nawet te elektryczne, powodują emisję zanieczyszczeń, a ich produkcja generuje duże ilości gazów cieplarnianych i zużywa cenne surowce.
6	Wyrzucam zepsute lub uszkodzone przedmioty, np. sprzęty elektroniczne czy ubrania.	Naprawiam albo ulepszam zepsute i zniszczone przedmioty, aby mogły dłużej służyć mnie lub innym.		Za każdym przedmiotem codziennego użytku kryją się emisje gazów cieplarnianych, jakie powstały podczas jego produkcji oraz cenne surowce, z których go zrobiono.
7	Korzystam z windy lub schodów ruchomych, nawet jeśli tego nie potrzebuję.	Jeśli mogę, to staram się wchodzić po schodach.	Wchodzenie po schodach poprawia kondycję, wzmacnia serce i mięśnie.	
8	Kupuję ubrania z materiałów zawierających tworzywa sztuczne np. poliester, akryl czy nylon.	Staram się kupować tylko lub prawie wyłącznie ubrania dobrej jakości z naturalnych materiałów np. bawełny, wełny czy wiskozy. Unikam produktów z taniej i masowej produkcji.		Ubrania z dobrej jakości naturalnych materiałów dłużej służą, przez co wytwarzam mniej odpadów. Wybierając naturalne włókna ograniczam również uwalnianie mikroplastiku do wody, gleby i powietrza. Unikając produktów fast fashion ograniczam zanieczyszczenie środowiska.
9	Kupuję jaja z chowu klatkowego. Nie zwracam uwagi na pochodzenie produktów odzwierzęcych, które zjadam.		Wysoce intensywny model hodowli charakteryzuje się podawaniem dużej ilości leków zwierzętom. Zbyt częste spożywanie antybiotyków przez zwierzęta i ludzi powoduje, że bakterie uodporniają się na nie. W rezultacie coraz trudniej jest leczyć niektóre choroby.	Kury żyjące w klatkach nie mają zapewnionych warunków niezbędnych dla zdrowia, np. nie mogą grzebać w ziemi ani swobodnie chodzić, często są też pozbawione światła dziennego. W efekcie są słabsze i mają skłonność do chorowania, więc częściej podaje się im antybiotyki. Ponadto hodowla przemysłowa

	Działanie niekorzystne	Działanie korzystne	Wpływ na zdrowie człowieka	Wpływ na przyrodę
				przyczynia się do emisji gazów cieplarnianych oraz zużywa ogromne ilości paszy, wody i energii.
10	Chodzę trawnikiem na skróty, nie dbam o zieleń wokół mnie, dla zabawy zrywam liście i łamię gałęzie, jeżdżę rowerem lub hulajnogą po trawie, zamiast po ścieżce.		Zieleń niesie ulgę w czasie upałów, nawilżając powietrze i filtrując je z zanieczyszczeń. Im więcej zieleni, tym mniej asfaltu i betonu, które nagrzewają się w słońcu, potęgując skwar. Różne organizmy współtworzą lokalne środowisko: np. ptaki polują na owady, które mogą przenosić choroby, a jeże sprzątają teren z martwych zwierząt i odpadków. Bliskość różnorodnej przyrody działa też pozytywnie na nasze samopoczucie i wspiera nasz układ odpornościowy.	Zieleń, zwłaszcza nieuporządkowana, daje schronienie i pożywienie liczным organizmom, od owadów po jeże i ptaki. A suchy liść to nie śmieć! Po rozłożeniu służy jako naturalny nawóz dla innych roślin, a suche liście mogą być schronieniem dla niektórych zwierząt. Rośliny pochłaniają też dwutlenek węgla, gaz cieplarniany odpowiedzialny za zmianę klimatu.

Refleksja i wiedza: Omówienie ćwiczenia i przekazanie wiedzy

Czas: 20 min.

Omów z klasą ćwiczenie. Odczytajcie wszystkie wiersze po kolei, wyjaśniając wątpliwości. Poglęb zagadnienia z tabeli o dodatkowe informacje na bazie „Materiałów dla nauczyciela”. Zapytaj uczniów i uczennice, czy potrafią podać inne przykłady ilustrujące dane twierdzenia. Rozmowa powinna prowadzić do szerszych wniosków, że zdrowie człowieka i zdrowie przyrody to jedno i to samo zdrowie. Działania, które są dobre dla przyrody, są dobre również dla nas, a szkodząc przyrodzie szkodzimy też samym sobie – mówi o tym pojęcie „Jedno Zdrowie” promowane przez Światową Organizację Zdrowia.

Proponowane podsumowanie rozmowy:

Obecnie mamy do czynienia z rozległym kryzysem ekologicznym wywołanym przez działalność człowieka. Składają się na niego zmiany klimatu, ale także zanik bioróżnorodności, zajmowanie i przekształcanie terenów naturalnych na ogromną skalę, a także wszelkiego typu zanieczyszczenia, od emisji gazów cieplarnianych i innych związków towarzyszących spalaniu paliw kopalnych po zanieczyszczenie mikroplastikami i chemikaliami. Według naukowców, kryzys ekologiczny wciąż da się powstrzymać albo przynajmniej ograniczyć. Niestety liczne skutki tego kryzysu, które już wywołaliśmy, są nieodwracalne w ludzkiej skali czasowej, a nawet będą się nasilać. W tej sytuacji, żeby chronić nasze zdrowie musimy działać dwójako: zmniejszać nasz wpływ na przyrodę i nauczyć się chronić przed skutkami jej zniszczenia. Oba te działania wpisują się w zasadę „Jedno Zdrowie”. Nie ma zdrowego człowieka bez zdrowej przyrody i zwierząt.

Praktyka: Zaplanowanie działań sprzyjających zdrowiu człowieka

Czas: 15 min.

Podziel uczniów na kilkusobowe grupy. Poproś ich, aby wymyślili i zapisali na kartkach działania na rzecz poprawy Jednego Zdrowia, które mogłyby zostać wprowadzone w ich szkole. Po 10 minutach odsłuchaj pomysły klasy, a następnie omów je z uczniami i uczennicami.

Katarzyna Udrycka – Nature Explained, Rodzice dla Klimatu