

Pohjanmaan lippukunnat!

Tässä on teille Myötöpäivien 2020 hengessä kestävien tekojen vinkkimateriaali:



Materiaalissa on ympärivuotisia toimintavinkkejä ryhmien iltoihin ja retkille. Vinkit ovat sellaisia, joita voi tehdä yhtenä iltana tai osana iltaa. Myös retkiä varten on vinkkejä. Vinkit ovat ikäkausittain suuntaa-antavia. Niitä voi tehdä myös toisista ikäkausista. Voitte myös soveltaa niitä tai kehittää ideoita eteenpäin.

Vinkkien lopussa on lähdemateriaalia, mistä saatte tukea tehtäviin.

Kertokaa somessa #myotapivat2020 #kestaviatekoja #pohjanmaapartio #partioscout hastageilla, kun olette tehneet näistä jotain tehtäviä. Näin saamme kestävästä teoista jaettua tietoa ympäri Suomen ja toisaalta näytämme muulle Suomelle, että Pohjanmaalla tehdään kestäviä tekoja.

Tehkää lippukunnassa juliste/posteri/tms. niistä kestävästä teoista mitä olette kevään aikana tehneet. Julisteet laitetaan esille Myötöpäivien majoituskouluille. Eniten kestäviä tekoja tehneille luvassa mainetta ja kunniaa, ehkä jopa jotain kivaa yllätystä 😊



”Kestävä kehitys on maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja paikallisesti tapahtuvaa jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta, jonka päämääränä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet. Tämä tarkoittaa myös, että ympäristö, ihminen ja talous otetaan tasavertaisesti huomioon päätöksenteossa ja toiminnassa.” (Ympäristöministeriö 2017)

Kestävän kehityksen kolme näkökulmaa ovat ekologinen kestävyys, taloudellinen kestävyys sekä sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys. Ekologisella kestävyydellä tarkoitetaan biologisen monimuotoisuuden ja ekosysteemin toimivuuden säilyttämistä. Lisäksi ihmisen taloudellisen ja aineellisen toiminta tulee sopeuttaa luonnon kestokykyyneen. Ekologisessa kestävyudessa kansalliset ja kansainväliset toimenpiteet ovat yhtä tärkeitä. Ekologiseen kestävyteen pyrittäessä, tulee arvioida toimien riskit, haitat ja kustannukset.

Taloudellisella kestävyydellä tarkoitetaan sisällöltään ja laadultaan tasapainoista kasvua, joka ei perustu velkaantumiseen tai varantojen hävittämiseen. Kestävään talouteen tähtäävä talouspolitiikka on edellytys yhteiskunnan keskeisille toiminnoille. Talouden ollessa kestävällä pohjalla, on helpompi kohdata myös tulevia haasteita kuten kasvavat sosiaali- ja terveysmenot. Kestävä talous on sosiaalisen kestävyden perusta.

Sosiaalisella ja kulttuurisella kestävyydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin edellytysten siirtymistä sukupolvelta toiselle. Sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyden maailmanlaajuisia haasteita ovat jatkuva väestönkasvu, köyhyys, ruoka- ja terveydenhuolto, sukupuolten välinen tasa-arvo sekä koulutuksen järjestäminen.

”Kestävään kehitykseen vaikuttaa olennaisesti se, kuinka taloudellinen ja muu yhteiskunnan kehitys edistää maan asukkaiden hyvinvointia. Kansalaisten perushyvinvointi on yksi tärkeä edellytys ekologisen kestävyden edistämiseksi ja sen yhteiskunnalliselle hyväksyttävyydelle.” (Ympäristöministeriö 2017, YK 2015.)

Kestävä ruokatuotanto ja mistä ruoka tulee

Sudenpennut:

- Tehkää tutustumiskäynti kauppaan ja:
 - o Tutkikaa, minkälaisia maitotuotteita löydätte maitokaapeista. Löydättekö niistä alkuperämerkintää? Entä parasta ennen merkintää?
 - o Mitkä kasvikset ovat nyt satokauden tuotteita? Löytyykö niitä kaupasta? Onko ne kotimaisia?
 - o Minkälaisia viljatuotteita kaupassa on? Montaako erilaista puurohiutaletta löytyy? Löytyykö kaupasta paikallista leipää?
- Kokeilkaa, saatteko kaupan salaatin (esim. lehtisalaatti) kasvamaan kotona purkissa.
- Kaivakaa syksyn aluksi maahan erilaisia jätteitä kuten perunan, omenan- tai banaaninkuoria, appelsiininkuoria, leivänkannikka, teepussi, sanomalehden palanen, muovinen jogurttipurkki ja metallinen säilyketölkki. Merkitkää hautapaikat esimerkiksi kepillä tai kivellä ja kuoppaan voi laittaa jätteen viereen suurehkon kiven tai palan muovia, johon on kirjattu haudattu aine, jotta paikka löytyy myöhemmin. Paikasta kannattaa ottaa myös kuva. Kaivakaa sitten jätteet ylös loppusyksystä ja tarkistakaa maatumisaste. Kaivakaa kaikki ylös vielä ennen kesälomia tai tasan vuoden päästä ja tehkää havaintoja, miten eri jätteet maatuvat.

- Kerätkää alkukevästä nokkosen lehtiä ja tehkää niistä nokkoslettuja. Poimikaa retkellä marjoja ja tehkää niistä kiisseliä tai marjapuuroa.

Seikkailijat:

- Tehkää spagettikastike jauhelihasta, soijarouheesta ja härkiksestä. Maistelkaa ja maistattakaa muilla ihmisillä ruokia, vaikka paikallisen kaupan pihalla (muista sopia kauppiaan kanssa). Huomaako kukaan eroa?
- Harjoitelkaa ruokaohjeiden lukemista. Miten ne yleensä rakentuvat? Missä järjestyksessä raaka-aineet ilmoitetaan ohjeessa? Miksi ruokaohje kannattaa lukea kokonaan, ennen ruuanvalmistukseen ryhtymistä?
- Minkälaisia kaurasta valmistettuja tuotteita löydätte kaupasta? Saisitteko tehtyä pelkistä kauratuotteista kokonaisen ruuan?
- Suunnitelkaa jokin ruoka jääkaapin aineksista, mitä sieltä voisi löytyä. Mitä yleensä on aina jääkaapissa?
- Poimikaa retkellä marjoja ja/tai sieniä ja tehkää niistä lisukkeita ruuille.

Tarpojat:

- Järjestäkää retki niin, että suunnittelette ruuat siten, ettei ruokahävikkiä ei synny ja jätteet ovat kierrätettäviä.
- Kokeilkaa kasvattaa perunoita/porkkanoita tai muita kotimaisia juureksia ämpärissä.
- Onko lippukunnan kololla tai kämpällä jätteiden kierrätysjärjestelmää? Voisiko sellaisen perustaa?
- Tutkikaa mitä luonnonkasveja tai villiyrttejä voi käyttää ruuanlaitossa.
- Tutkikaa kaupassa pakkausten parasta ennen ja viimeinen käyttöpäivä merkintöjä. Mitä havaintoja teette? Mitä eroa näillä merkinnöillä on?
<https://www.ruokatieto.fi/ruokafakta/elintarviketieto-esiin/parasta-ennen-vai-viimeinen-kayttopaiva>

Samoajat:

- Suunnitelkaa retkelle ruuat siten, että syötte vain lähellä tuotettua ruokaa.
- Pohtikaa ryhmässä, miten voisitte tukea paikallisia ruuantuottajia. Ja mitä hyötyä siitä on? Mitä haasteita lähiruuan suosimisessa on?
- Tutustukaa satokausi-kalenteriin ja tehkää kotona tai retkellä ruokaa ajankohtaisista satokauden tuotteista.
- Mitä eroa on erilaisilla merkinnöillä ruokapakkauksissa? Mitä olisi hyvä suosia ja mitkä ovat merkintöjä mitä kannattaisi välttää.
 - o <https://www.kuluttajaliitto.fi/tietopankki/ruoka/pakkausmerkinnat/merkit/>
 - o <https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/merkit-apuna/>
- Vertailkaa kaupassa luomutuotteiden ja ei-luomutuotteiden ainesosaluetteloita. Mitä havaitsette? Milloin luomumerkinnän saa?

Vaeltajat:

- Suunnitelkaa viikonlopun retkelle ruuat niin, ettei synny hävikkiä tai jos syntyy hävikkiä, miten hävikki voidaan käyttää edelleen.
- Pohtikaa omia valintojanne ja miettikää mitä voisitte muuttaa omassa ruokakulttuurissanne, jotta ruokahävikki olisi mahdollisimman pieni.
- Onko paikkakunnallanne lähiruuan suoramyyntiä? Esim. REKO tai maatilojen tilamyymälät. Tutkikaa asiaa ja miettikää, voisitteko itse hyödyntää näitä?
- Valitkaa yksi ulkomailta tuotava ruoka-aine, jota kaikki käytätte. Esim. tee, kahvi, suklaa, hedelmät.
 - o Kuvailkaa jokainen yhdellä sanalla suhdettanne ko. tuotteeseen.
 - o Listatkaa tuotteen tuotantoketjussa esiintyviä ongelmia
 - o Listatkaa tapoja vaikuttaa tuotantoketjun kestävyys. Mitä osa-aluetta pidätte tärkeimpänä kestävyys kannalta.
 - o Miten voimme valinnoillamme vaikuttaa? Onko olemassa hyviä käytäntöjä?

Kaikille ikäkausille ja lippukunnalle

- Mikäli mahdollista: tehkää vierailu maatilalle, tehtaalle tai muuhun ruoantuotantoon. Pohjanmaalta löytyy paljon tehtaita: esim. Valio, Kuusamon juusto
- Järjestäkää lippukunnan leiri siten, että minimoitte ruokahävikin
Järjestäkää retki/leiri siten, että tarjolla on vain kasvisruokaa/vaihtoehtoisista proteiineista tehtyjä ruokia
- Tehkää retkellä tai leirillä ruokaa suomalaisesta järvikalasta tai Itämeren silakasta tai sillistä. Tämä vähentää Itämeren ravinnekuormaa. Jakakaa kuvia somessa #itämeridinner
<https://yle.fi/aihe/termi/yle/18-304813>
- Tutustukaa elintarvikehygieniaan. Tarvitseeko lippukunnan leireillä tai retkillä olla hygieniapassillinen henkilö keittiössä. Miksi, miksi ei?
<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/lupa-kokata-elintarvikehygienian-perusteet>

Lisää vinkkejä ja käytetyt lähteet:

<https://www.ruokatieto.fi/>

www.kestavakehitys.fi

www.ykliitto.fi

www.luke.fi

Kestävä minä / kestävät ihmissuhteet

Nämä tehtävät pohjautuvat YK:n Agenda 2030 tavoitteisiin. Agenda 2030 tavoitteissa muun muassa halutaan taata sukupuolten välinen tasa-arvo, kaikille avoin, tasa-arvoinen ja laadukas koulutus, terveellinen elämä ja hyvinvointi kaikenikäisille.

http://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/kestavan_kehityksen_tavoitekortit_4_0.pdf

Sudenpennut:

- Pohtikaa mitä on hyvä ystävyys, mitä se vaatii kummaltakin.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/vuorovaikutustaidot/kehityst%C3%A4vyystaitoja>
- Tee jokin kestävä teko itsellesi. Mene aikaisin nukkumaan, syö terveellinen ilta- tai aamupala, lue kirja, leiki kaverin kanssa.
- Miettikää omia vahvuuksia. Missä minä olen hyvä, mitkä asiat minulta sujuvat helposti entä mitkä ovat kaverin vahvuudet. Minä olen vahva, sinnikäs, utelias, ystävällinen, hyvä puhumaan, hyvä toimimaan ryhmässä, rehellinen, hauska, luova, rohkea. Tehkää jokaisesta lapsesta vahvuuskortti, johon keräätte lapsen vahvuuksia.
- Tehkää omalle ryhmälle säännöt, jotka allekirjoitatte kämmenen tai jalan jäljellä. Kämmenen tai jalan jäljellä allekirjoitetut säännöt sitouttavat lasta sääntöihin.
- Lähettäkää ystävänpäiväkortit läheisille tai vaikka lippukunnan johtajalle. Kortin lähettäminen on toisen ilahduttamista ja huomioonottamista.
- Miksi uni on tärkeää? Väritä oma unipuu.
https://neuvokasperhe.fi/sites/default/files/neuvokasperhe_unipuu.pdf

Seikkailijat:

- Piirtäkää paperille viisisakarainen tähtikuvio. Miettikää yhdessä, **mitkä tiedot ihmisestä ovat tärkeitä ja merkityksellisiä**. Listatkaa vastaukset ja ryhmitelkää viisi eniten ääniä saanutta. Pohtikaa kysymyksiä omalla kohdallanne ja kirjoittakaa itsenäisesti vastaukset omaan tähtikuvioonne, yksi asia yhteen sakaraan. **Huom!** Kysymysten tulisi liittyä johonkin muuhun kuin ulkoiseen ominaisuuteen. Kootkaa tähdet kolon seinälle ja käykää vastaukset yhdessä läpi:
 - Etsikää tähdistänne asioita, jotka ovat yhteisiä kahdelle tai useammalle teistä. Millaisia yhtäläisyyksiä havaitsette?
 - Havaitsetteko jotain ainutlaatuisia, asioita, joita on vain yhdessä tai muutamassa tähdessä?
 - Miettikää mitä hyötyä siitä on, että maailmassa on monenlaisia ihmisiä ja erilaisia kiinnostuksen kohteita.
- Miksi uni on tärkeää? Väritä oma unipuu.
https://neuvokasperhe.fi/sites/default/files/neuvokasperhe_unipuu.pdf
- Tee jokin kestävä teko itsellesi. Mene aikaisin nukkumaan, syö terveellinen ilta- tai aamupala, lue kirja, leiki kaverin kanssa.
- Ottakaa paperit ja piirtäkää siihen ihmisvartalo. Piirtäkää siihen missä päin omaa kehoa tuntuu seuraavat tunteet: ilo, viha, jännitys, häpeä, ahdistus ja onnellisuus. Millaisissa

arkitilanteissa tunteet nousevat pintaan. Osaatko erottaa tunteet kehon tuntemuksista; nälästä, vilusta, väsymyksestä.

- Tällaisen identiteettiharjoituksen voi tehdä myös. <http://maailmankoulu.fi/wp-content/uploads/2018/12/identiteettihahmoharjoitus.pdf>

Tarpojat:

- Tee jokin kestävä teko itsellesi. Mene aikaisin nukkumaan, syö terveellinen ilta- tai aamupala, lue kirja, ole ulkona kaverin kanssa.
- Tehkää kaikille itsetuntolistat: Missä olen hyvä, mitkä luonteenpiirteet minussa on hyviä, mitkä ulkoiset asiat minussa ovat hyviä. Mitä asioita teen, jotta minulle tulee hyvä mieli ja kiva olo. Listan voi viedä kotiin vaatekaapin oveen ja lukea itselleen joka päivä. <https://nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi-ja-terveys/mielen-hyvinvointi/itsetunto-ja-minakuva/>
- Musiikilla on vahva vaikutus tunteisiimme. Jokin tietty kappale voi auttaa esimerkiksi surullisessa tunnetilassa; toisaalta jokin kappale tartuttaa meihin iloisen tunteen. Valitse kolme tunnetta ja yritä miettiä jokaisen tunteen kohdalla juuri sille sopiva oma biisi. Kuunnelkaa kappaleita yhdessä. Valitkaa ryhmällemme teemalaulu, mikä antaa teille voimaa ja virtaa!
- Tällaisen identiteettiharjoituksen voi tehdä myös. <http://maailmankoulu.fi/wp-content/uploads/2018/12/identiteettihahmoharjoitus.pdf>

Samoajat:

- Ottakaa yhteyttä toisella puolella piiriä olevaan samoajaryhmään ja järjestäkää tapaaminen Myötöpäiville tai muuhun piirin tapahtumaan. Keskustelkaa yhdessä, mitä on hyvä ystävyys ja miten uusia ystäviä saa.
- Pohdi omaa tulevaisuuttasi ja opiskeluja. Miksi haluat isona? Joko tiedät vai pohditko vielä mikä sinua voisi kiinnostaa. Kartoittakaa yhdessä erilaisia tulevaisuuden mahdollisuuksia.
- Tee jokin hyvä teko itsellesi. Mene aikaisin nukkumaan, syö terveellinen ilta- tai aamupala, lue kirja, ulkoile kaverin kanssa
- Tällaisen identiteettiharjoituksen voi tehdä myös. <http://maailmankoulu.fi/wp-content/uploads/2018/12/identiteettihahmoharjoitus.pdf>
- Pohtikaa, miten itsetuntoa voisi kohottaa. Ja onko jokin kehittämistä vaativa ominaisuus, joka onkin oikeastaan hyvä asia. Puhutteko usein en osaa, en pysty? Miksi? Vinkkimateriaali: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>
 - o Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joista emme itsessämme pidä. Joskus kuitenkin unohtamme, että myös nämä ei-toivotut ominaisuudet voi nähdä myös toisenlaisessa valossa. Esimerkiksi: kateellinen -> Tiedän, mitä haluan itselleni. Arka -> Olen varovainen ja harkitseva. Pessimistinen -> Varaudun vastoinkäymisiin. Osaamaton -> Tiedän kehittymiskohteeni. Kirjaa taulukkoon omia ei-toivottuja ominaisuuksiasi. Tee sen jälkeen vastaavan kaltainen uudelleenmäärittely ja keksi, mitä hyvää ominaisuuksissasi piilee.

Vaeltajat:

- Ota yhteyttä vanhaan koulu- tai partiokaveriin. Mitä hänelle kuuluu?
- Pohtikaa, miten voisitte lisätä omaa ja toisten henkistä terveyttä ja hyvinvointia. Vaadinko itseltäni tai muilta liikaa, saanko apua/tarjoanko apua, olenko kiitollinen siitä mitä minulla on, mikä minulle on tärkeää? https://www.yths.fi/i_love_arki/arvostatko_itseasi
- Mitkä ovat voimavaroja, joista ihminen saa virtaa ja asiat etenevät hyvään suuntaan? Miettikää omia voimavaroja ja keksikää jokaiselle voimalause. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ole-oman-elamasi-tahti/>
- Tee jokin kestävä teko itsellesi. Mene aikaisin nukkumaan, syö terveellinen ilta- tai aamupala, lue kirja, ulkoile kaverin kanssa

Lähteitä ja lisää tietoa

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/ystavyys/>

<https://www.hailuoto.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/oma-hyvinvointi/henkinen-hyvinvointi/>

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/mielen-hyvinvointi/>

Nähdään Myötäpäivillä!

