

# 4

## RÄTT TILL HÄLSA OCH RENT VATTEN



### Artiklar i barnkonventionen

---

De särskilda behoven hos barn med funktionsnedsättningar ska beaktas, och de ska få åtnjuta ett fullvärdigt och gott liv. § 23

---

Barn har rätt till bästa möjliga hälsa och rätt att få vård vid behov. § 24

---

Varje barn har rätt till den levnadsstandard som krävs för barnets fysiska, psykiska, andliga, moraliska och sociala utveckling. § 27



## Hälsa och välbefinnande är mänskliga rättigheter

Hälsan hos jordens befolkning har förbättrats märkbart under de senaste decennierna. Dödligheten bland barn under 5 år har minskat, tillgången till mödrarådgivning har förbättrats och situationen i fråga om vatten och sanitet har förbättrats. Det finns ändå en stor ojämlikhet mellan människor när det gäller hur bra hälsovårdstjänster de kan få. Om finansieringen för den offentliga hälsovården är knapp, det råder brist på personal och utrustning och avstånden till vården är långa, har de mest sårbara dåliga möjligheter att få vård. Även i Finland är de som tjänar mycket pengar mindre sjuka och lever längre än de fattigare. Alla borde ha rätt till hälsa och välbefinnande.

Hunger är en stor hälsorisk globalt. I nästan hälften av de fall där ett barn under 5 år dör är det undernäring som ligger bakom. Brist på spårämnen ökar risken för olika sjukdomar, försvagar den fysiska och psykiska utvecklingen samt försämrar inlärningsförmågan. Även smutsigt vatten, brist på toaletter och avloppssystem samt dålig hygien utgör stora hälsorisker. Riskerna är särskilt stora för barn, som oftare än vuxna drabbas av sjukdomar som diarré och kolera. Fortfarande dör över en halv miljon barn under 5 år i diarré varje år. Å andra sidan orsakar också livsstilssjukdomar och luftföroreningar allt fler dödsfall globalt sett.

Även pandemier är en betydande global utmaning, och globaliseringen främjar spridningen av smittsamma sjukdomar. Vi är vana vid att betrakta sjukdomar som malaria som ett plågoris för utvecklingsländer, men sjukdomar såsom covid-19 sprids även i rika länder.

## Rätt till rent vatten

70 procent av jordens yta är täckt av vatten, varav bara 2,5 procent är sötvatten medan de övriga 97,5 procenten är salt havsvatten. Största delen av sötvattnet är bundet i glaciärer vid polerna eller i bergen, eller så är det dolt i marken som grundvatten, och förråden av sötvatten är ojämnt fördelade över jorden. Vattnets tillräcklighet globalt påverkas bland annat av befolkningsökningen, slöseri med vatten, intensivt jordbruk, förorening av råvattenkällor samt ett varmare och torrare klimat.

År 2017 levde ungefär 2,2 miljarder människor i världen utan rent vatten och 4,2 miljarder utan ordentliga toaletter och avloppssystem. När det inte finns ordentliga vattensystem kan vattnet bli förorenat när avfall från jordbruk och industrier kommer ut i vattnet. Även brist på sanitet kan leda till förorenat vatten. Om toaletter saknas måste människorna utträtta sina behov i naturen, och bakterier kan då komma ut i vattnet och förorena det.

På många håll är det svårt att få tag på rent vatten. Att bära vatten långa vägar är ofta kvinnornas och flickornas uppgift, som kan ta många timmar varje dag. Att bära kärlen med vatten är ett tungt arbete, och flickorna har sedan varken tid eller krafter kvar för skolarbete. Det dagliga hämtandet av vatten är ett av hindren för flickors skolgång globalt sett. Även bristande sanitet påverkar: en del flickor avbryter skolgången när de börjar menstruera, eftersom skolan saknar särskilda toaletter för flickor.

Man borde sträva efter att förbättra vattenförsörjningen och sanitetssystemen över hela världen. Det är också viktigt att ta hand om jordens vattenreserver. För att vattnet ska räcka till alla måste man också tänka på vattenförbrukningen. Den genomsnittliga finländaren förbrukar omkring 150 liter vatten om dagen, vilket är den synliga delen av vårt vattenfotavtryck. Den så kallade dolda vattenförbrukningen som uppstår i samband med produktionen av varor står för 97 procent av vårt vattenfotavtryck, och det höjer den genomsnittliga finländarens dagliga vattenfotavtryck till ungefär 4 000 liter. Här är några exempel på hur mycket vatten som går åt till olika saker:

- det dagliga behovet av dricksvatten: ungefär 1–1,5 liter för barn och 2–3 liter för vuxna
- en spolning i toaletten: ca 4–6 liter
- en dusch: ca 12–18 liter i minuten
- en t-tröja av bomull: 2 700 liter
- en tvätt av kläder: 22 liter
- en kopp kaffe på 2,5 dl: 280 liter
- en kopp te på 2,5 dl: 35 liter
- 100 gram choklad: 2 400 liter
- 1 kg tomat: 180 liter
- en hamburgare: 2 400 liter
- ett A4-pappersark: 10 liter



Mer information om vattenfotavtryck och hållbar användning av vatten finns exempelvis i WWF:s guide Suomen vesijalanjälki (<https://wwf.fi/mediabank/2306.pdf>). Man kan beräkna sitt eget vattenfotavtryck med hjälp av Water Footprint Networks vattenräknare: <https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/personal-calculator-extended>.

## 4. LEKTION: RÄTT TILL HÄLSA OCH RENT VATTEN (2 X 45 MIN.)

### Mål:

- ★ fundera på hälsofrämjande faktorer för egen del och globalt
- ★ bli medveten om betydelsen av rent vatten för vardagen och hälsan
- ★ lära sig om vattenfotavtryck och hållbar användning av vatten.

### Lektionen i korthet

Den fjärde dubbellektionen inleds med en åsiktslinje som introducerar temat. Därefter åskådliggör man smittspridning genom en lek och lär sig om hur hälsan främjas och upprätthålls i välfärdssamhället. Under lektionen diskuterar man också vattnets betydelse både lokalt och globalt, bekantar sig med begreppet vattenfotavtryck och motiverar till hållbar användning av vatten.

### Lektionens struktur

Introduktion till lektionens tema (15 min.)  
Smittsamma sjukdomar (20 min.)  
Rent vatten – livets elixir (25 min.)  
Vattenfotavtryck (30 min.)

## Introduktion till lektionens tema (15 min.)

### Mål:

- ★ orientera sig i lektionens tema
- ★ fundera på hälsa, välbefinnande och användning av rent vatten för egen del
- ★ motivera sina åsikter och lyssna på andras synpunkter.

**Metod:** åsiktslinje

**Material:** –

### Anvisningar för uppgiften:

Inled som vanligt lektionen med att repetera principerna för trygga rum.

Introducera sedan lektionens tema med en åsiktslinje. Anvisningar för åsiktslinjen finns på sidan 106.  
Påståenden:

- Jag tvättar alltid händerna när jag kommer in i ett hus.
- Finland har bra hälso- och sjukvård.
- Jag vill bli läkare eller sjukskötare när jag blir vuxen.
- Det känns nervöst att gå till tandläkaren.
- Jag försöker spara vatten exempelvis när jag duschar och borstar tänderna.
- I Finland har vi så mycket rent vatten att vi inte behöver spara på det.
- Jag vet vad ett vattenfotavtryck är.

## Smittsamma sjukdomar (20 min.)

### Mål:

- ★ bli medveten om att sjukdomsalstrande virus och bakterier sprids lätt, och att god hygien är viktigt för att förhindra smittspridning
- ★ förstå hur vaccinationer fungerar
- ★ lära sig att uppskatta den offentliga hälso- och sjukvården.

**Metod:** lek, undervisningssamtal

**Material:** krita eller någonting annat som lätt fastnar på händerna och också lätt går bort

### Anvisningar för uppgiften:

- A) Ställ eleverna i köer på 5 personer, där var och en turvis får se hur lätt sjukdomar sprids. Berätta att bakterier och virus sprids på många olika sätt (dörrhandtag, föremål, genom droppsmitta i luften).
- B) Den första i kön är smittspridare. Den första i kön tar någonting på händerna som lätt fastnar och också lätt går bort, såsom krita eller giftfri vattenfärg. Smittspridaren skakar sedan hand med nästa person i kön, som skakar hand med följande och så vidare. Tvätta och torka sedan händerna. När man tvättar händerna försvinner ämnet. På samma sätt försvinner bakterier och virus från händerna när man tvättar dem, vilket förhindrar smittspridning.
- C) Berätta att god hygien bidrar till att förebygga sjukdomar. Det finns ändå även sådana sjukdomar som smittar trots att man sköter hygien. Mot dem hjälper vaccination. Vaccination innebär att en person får en liten mängd virus eller bakterier, som har gjorts ineffektiva så att de saknar sjukdomsalstrande förmåga. Kroppen reagerar genom att bygga upp immunitet mot sjukdomsalstraren, så att man inte längre blir sjuk av den. Vaccination har varit ett effektivt sätt att bekämpa många farliga sjukdomar, såsom smittkoppor. Fundera tillsammans: Vad skulle kunna hända om man nu bestämde att barn inte längre ska vaccineras?
- D) Påminn om att alla barn har rätt till hälsa och välbefinnande. I Finland tryggar den offentliga hälso- och sjukvården denna rättighet för alla. Diskutera tillsammans elevernas egna och deras familjers erfarenheter av hälso- och sjukvården. Försök beakta hela livet, ända från födseln. De som vill får berätta om sina erfarenheter, men det är inget måste. Du kan fråga:
- Vilket sjukhus föddes du på?
  - Vilka vaccinationer har du fått? Hur kändes det att bli vaccinerad?
  - Hur har dina tänder skötts?
  - Vilken annan hälsofrämjande vård har du fått? (t.ex. på rådgivningsbyrå, inom skolhälsovården...)
  - Var kan du få vård om du blir sjuk?
  - Hur har sjukdomar som du eller dina närstående haft behandlats?

## Rent vatten – livets elixir (25 min.)



### Mål:

- ★ förstå hur viktigt rent vatten är för livet
- ★ bli medveten om vilka utmaningar som kan vara förknippade med tillgången till rent vatten och hur det påverkar i synnerhet flickor
- ★ fundera på hur man själv använder vatten.

**Metod:** tolka det man hör, åskådliggöra vattenanvändningen, undervisningssamtal, teckning eller att skriva en reflekterande text

**Material:** Berättelsen om Ludivina (i materialbanken), flaskor eller hink, papper eller häfte

### Anvisningar för uppgiften:

- Läs berättelsen om 9-åriga Ludivina högt. Be eleverna att lyssna tyst på berättelsen. Om de vill kan de blunda.
- 9-åriga Ludivina fyller varje dag två dunkar på fem liter och bär en i vardera handen. Fyll vattenflaskor eller hinkar på 5 eller 10 liter och låt frivilliga elever komma fram för att prova hur tunga de är. Låt också andra som vill prova.
- Berätta att tillgången till rent vatten är ojämnt fördelad över jorden. På många håll kommer vattnet inte direkt till huset, utan man måste hämta det från närmaste brunn eller vattendrag, som kan ligga många kilometer bort. Brist på rent vatten påverkar särskilt flickornas ställning, eftersom det oftast är deras uppgift att hämta vatten. Många flickor måste ägna flera timmar per dag åt att hämta vatten. De har då inte så mycket tid över för skolgång, vila och fritid. Påminn om att alla barn har rätt till rent vatten.
- Fortsätt med att fundera över elevernas egen användning av vatten. Be eleverna att skriva eller rita svaret på följande fråga på ett papper eller i ett häfte: På vilka olika sätt använder du vatten under en dag? Ge 5 minuter för uppgiften.
- Fundera tillsammans:
  - Vilken vattenanvändning är nödvändig? Och vad kunde man spara på?
  - Hur skulle livet se ut om det fanns mycket mindre vatten? (Tänk tillbaka på hur mycket vatten Ludivina och hennes syskon bär hem till familjen varje dag.)
  - För vilka ändamål kan man även använda vatten som inte är renat (eller som är smutsigt)?
  - Vad kan hända om man använder smutsigt vatten? Vilka sjukdomar kan spridas av smutsigt vatten?

Påminn om att även om det finns mycket sötvatten i Finland, så bör man ändå vara sparsam med vattnet. Anskaffningen av råvatten, reningen och pumpningen av det samt hanteringen av avloppsvatten kräver mycket energi och reningskemikalier. Energiförbrukningen och kemikalierna belastar jordklotet.

## Vattenfotavtryck (30 min.)



### Mål:

- ★ förstå vad vattenfotavtryck betyder
- ★ fästa uppmärksamhet vid den egna vattenförbrukningen och fundera över hur det kan påverkas
- ★ uppmuntra till en hållbar livsstil och till att spara på naturresurser.

**Metod:** undervisningssamtal, arbete i små grupper

**Material:** varukort (i materialbanken) självhäftande lappar och pennor eller digital whiteboard

### Anvisningar för uppgiften:

Berätta att vattenfotavtryck syftar på hur mycket vatten man använder per dag. Be eleverna gissa hur mycket vatten en genomsnittlig finländare använder per dag (150 liter). Berätta att det är den synliga delen av vårt vattenfotavtryck. Därtill behövs vatten för att producera alla varor som vi använder. Denna vattenförbrukning är osynlig för oss, eftersom den har skett redan innan vi börjar använda produkterna. Därför kallas den för dold vattenförbrukning. Nästan hela vårt vattenfotavtryck, 97 procent, består av sådan dold förbrukning. Den ökar den genomsnittliga finländarens dagliga vattenfotavtryck till ungefär 4 000 liter, vilket motsvarar 20 badkar fyllda med vatten.

Dela in eleverna i grupper på 3–4 personer. Varje grupp får ett varukort. Ge dem i uppgift att fundera på vilka varor som kräver mest och minst vatten att producera. Grupperna ordnar de tio korten enligt hur mycket vatten de kräver. Gå sedan tillsammans igenom den rätta ordningen. Du kan projicera den på tavlan ur materialbanken.

- det dagliga behovet av dricksvatten (2 liter)
- en spolning i toaletten (4–6 liter)
- ett A4-pappersark (10 liter)
- en tomat (13 liter)
- en tvätt av kläder (22 liter)
- en apelsin (50 liter)
- en liten chokladplatta (2 400 liter)
- en hamburgare (2 400 liter)
- t-tröja (2 700 liter)
- läderskor (8 000 liter)

Fundera på vilken betydelse det har var vattnet har förbrukats – i Finland eller någon annanstans. I vilka delar av världen råder det brist på vatten? Vilka av dessa produkter kommer från områden där det råder brist på vatten?

Fortsätt sedan i samma grupper. Be eleverna fundera på hur de kan spara vatten genom att förändra sina vanor i vardagen. Varje grupp tar fram tre idéer och skriver dem på självhäftande lappar eller på den virtuella whiteboarden. På så sätt får ni ihop en gemensam lista med tips. Avsluta med att läsa alla tips tillsammans.

Ge i hemuppgift att tillämpa de bästa tipsen och fästa uppmärksamhet vid den egna vattenförbrukningen.



