

4

OIKEUS TERVEYTEEN JA PUHTAASEEN VETEEN



Lapsen oikeuksien sopimuksen artiklat

Vammaisen lapsen erityistarpeet tulee huomioida ja hänen tulee saada nauttia täysipainoisesta ja hyvästä elämästä. § 23

Lapsella on oikeus elää mahdollisimman terveenä ja saada tarvittaessa hoitoa. § 24

Lapsella on oikeus hänen ruumiillisen, henkisen, hengellisen, moraalisen ja sosiaalisen kehityksensä kannalta riittävään elintasoon. § 27



Terveys ja hyvinvointi ovat ihmisoikeuksia

Maailman väestön terveys on parantunut merkittävästi viimeisten vuosikymmenten aikana. Alle 5-vuotiaiden kuolleisuus on vähentynyt, äitiysneuvolaan pääsy on helpottunut, ja vesi- ja sanitaatio-tilanne on parantunut. Ihmiset ovat kuitenkin hyvin eriarvoisessa asemassa sen suhteen, miten hyviä terveyspalveluita he saavat. Jos julkinen terveydenhuolto on niukasti rahoitettu, henkilökuntaa ja välineitä ei ole riittävästi ja välimatkat hoitoon ovat pitkiä, haavoittuvimmassa asemassa olevien mahdollisuudet saada hoitoa ovat heikot. Suomessakin hyvin toimeentulevat sairastavat vähemmän ja elävät pitempään kuin köyhimmät. Jokaisella tulisi olla oikeus terveyteen ja hyvinvointiin.

Nälkä on globaalisti suuri terveysriski. Aliravitsemus on lähes joka toisen alle 5-vuotiaan lapsen kuoleman taustalla. Hivenaineiden puute altistaa erilaisille taudeille ja heikentää fyysistä ja henkistä kehitystä sekä oppimiskykyä. Suuria terveysriskejä ovat myös likainen vesi, käymälöiden ja viemäröinnin puute sekä huono hygienia. Vaarassa ovat ensisijaisesti lapset, jotka kärsivät aikuisia enemmän ripulin ja koleran kaltaisista taudeista. Esimerkiksi ripuliin kuolee edelleen yli puoli miljoonaa alle 5-vuotiaasta lasta joka vuosi. Toisaalta elintasosairaudet ja ilmansaasteet aiheuttavat globaalisti yhä enemmän kuolemia.

Myös pandemiat ovat merkittävä globaali haaste, ja globalisaatio edesauttaa tarttuvien tautien leviämistä. Siinä missä malarian kaltaisia tauteja on totuttu pitämään kehittyvien maiden riesana, koronavirus COVID-19:n tapaiset taudit leviävät myös rikkaissa maissa.

Oikeus puhtaaseen veteen

Maapallon pinta-alasta noin 70 % on vettä, josta vain 2,5 % on makeaa vettä ja loput 97,5 % suolaista merivettä. Suurin osa makeasta vedestä on joko sitoutunut napa- ja vuoristojäätiköihin tai piilossa pohjavetenä, ja makean veden varannot ovat jakautuneet maapallolla epätasaisesti. Veden riittävyyteen globaalisti vaikuttavat muun muassa väestönkasvu, veden ylikulutus, tehomaatalous, raakavesilähteiden saastuminen sekä ilmaston muuttuminen lämpimämmäksi ja kuivemmaksi.

Maailmanlaajuisesti noin 2,2 miljardia ihmistä eli vuonna 2017 ilman puhdasta vettä ja 4,2 miljardia ilman kunnollista vessaa ja viemärointiä. Ilman kunnollista vesijärjestelmää vesi saastuu, kun maatalouden ja teollisuuden jätteet päästetään vesistöihin. Myös sanitaation puute likaa vesiä. Käymälöiden puuttuessa tarpeet tehdään luontoon, josta bakteerit kulkeutuvat edelleen saastuttamaan alueen vesivarantoja.

Puhtaan veden saanti on monilla seuduilla haastavaa. Veden kantaminen pitkien matkojen päästä on usein naisten ja tyttöjen tehtävä, johon saattaa kulu useita tunteja päivästä. Painavien vesiasioiden kantaminen on raskasta työtä, eikä aikaa tai voimia jää koulunkäyntiin. Maailmanlaajuisesti yksi tyttöjen koulunkäynnin este onkin jokapäiväinen veden kantaminen. Myös puutteellinen sanitaatio vaikuttaa: tytöt saattavat jättää koulun kesken kuukautisten alkaessa, koska koulussa ei ole tytöille erillistä vessaa.

Vesi- ja sanitaatiohuoltoa pitäisi pyrkiä parantamaan maailmanlaajuisesti. Lisäksi maailman vesivaroista huolehtiminen on tärkeää. Jotta puhdasta vettä riittää kaikille, on veden kulutukseen kiinnitettävä huomiota. Keskivertosuomalainen kuluttaa vettä noin 150 litraa vuorokaudessa, mikä on vesijalanjälkemme näkyvä osa. Tuotteiden tuotantoprosessiin liittyvä niin sanottu piilovedenkulutus on 97 % vesijalanjäljestämme, ja se nostaa keskivertosuomalaisen päivittäisen vesijalanjäljen noin 4 000 litraan. Tässä esimerkkejä siitä, miten paljon vettä mihinkin kuluu:

- päivittäinen juomaveden tarve: lapsilla noin 1–1,5 litraa ja aikuisilla noin 2–3 litraa
- vessan vetäminen: noin 4–6 litraa
- suihku: noin 12–18 litraa minuutissa
- puuvillainen t-paita: 2 700 litraa
- pyykinpesu: 22 litraa
- 2,5 dl kokoinen kahvikuppi: 280 litraa
- 2,5 dl kokoinen teemuki: 35 litraa
- 100 g suklaata: 2 400 litraa
- 1 kg tomaattia: 180 litraa
- hampurilainen: 2 400 litraa
- A4-paperiarkki: 10 litraa



Vesijalanjäljestä ja veden kestävästä kuluttamisesta voi lukea lisää esimerkiksi WWF:n Suomen vesijalanjälki -oppaasta (wwf.fi/mediabank/2306.pdf). Oman vesijalanjäljen voi laskea Water Footprint Networkin vesilaskurilla: waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/personal-calculator-extended.

4. OPPITUNTI: OIKEUS TERVEYTEEN JA PUHTAASEEN VETEEN (2 X 45 MIN)

Tavoitteet:

- ★ pohtia terveyttä edistäviä tekijöitä omakohtaisesti ja maailmanlaajuisesti
- ★ tiedostaa puhtaan veden merkitys arjen ja terveyden kannalta
- ★ oppia vesijalanjäljestä ja veden kestävästä käytöstä.

Oppitunti tiivistettynä

Neljäs kaksoistunti alkaa tunnin teemoihin johdattavalla mielipidejanalla. Sitten havainnollistetaan leikin keinoin tautien leviämistä ja opitaan, miten terveyttä edistetään ja ylläpidetään hyvinvointiyhteiskunnassa. Tunnilla pohditaan myös puhtaan veden merkitystä sekä paikallisesti että globaalisti, tutustutaan vesijalanjäljen käsitteeseen ja motivoidutaan veden kestävään käyttöön.

Oppitunnin rakenne

Virittäytyminen tunnin aiheeseen (15 min)
Leviävät sairaudet (20 min)
Puhdas vesi – elämän eliksiiri (25 min)
Vesijalanjälki (30 min)

Virittäytyminen tunnin aiheeseen (15 min)

Tavoitteet:

- ★ orientoitua tunnin aiheeseen
- ★ miettiä terveyttä, hyvinvointia ja puhtaan veden käyttöä omakohtaisesti
- ★ perustella omia mielipiteitä ja kuunnella toisten näkemyksiä.

Menetelmä: mielipidejana

Tarvikkeet: –

Tehtävän ohjeet:

Aloita tunti tuttuun tapaan kertaamalla turvallisen tilan periaatteet.

Tehkää sitten tunnin aiheisiin virittävä mielipidejana. Katso mielipidejana-menetelmän ohjeet sivulta 106.

Väittämät:

- Pesen aina kädet, kun tulen ulkoa sisään.
- Suomessa on hyvä terveydenhuolto.
- Haluaisin isona lääkäriksi tai sairaanhoitajaksi.
- Minua jännittää käydä hammaslääkärissä.
- Yritän säästää vettä esimerkiksi suihkussa ja hampaita pestessä.
- Suomessa puhdasta vettä on niin paljon, ettei sitä tarvitse säästää.
- Tiedän, mikä on vesijalanjälki.

Leviävät sairaudet (20 min)

Tavoitteet:

- ★ tiedostaa, että erilaisia sairauksia aiheuttavat virukset ja bakteerit leviävät helposti ja että hygieniasta huolehtiminen on tärkeää sairauksien tarttumisen sekä tartuttamisen ehkäisemisessä
- ★ ymmärtää, miten rokotukset toimivat
- ★ oppia arvostamaan julkista terveydenhuoltoa.

Menetelmä: leikki, opetuskeskustelu

Tarvikkeet: liitua tai jotain muuta helposti tarttuvaa ja pois lähtevää ainetta

Tehtävän ohjeet:

- A) Muodosta oppilaista 5 henkilön jonoja, joissa jokainen pääsee vuorotellen kokeilemaan, miten helposti taudit leviävät. Kerro, että bakteerit ja virukset leviävät monin eri tavoin (ovenkahvat, tavarat, ilmassa pisaratartuntana).
- B) Jonon ensimmäinen on tartuttaja. Laita tartuttajan käteen jotain helposti tarttuvaa ja pois lähtevää ainetta, kuten liitua tai myrkytöntä vesiväriä. Tämän jälkeen tartuttaja kätelee seuraavaa jonossa olevaa, joka kätelee taas seuraavaa ja niin edelleen. Peskää ja kuivakaa sitten kädet. Kun kädet pestään, aine lähtee pois. Samoin käsienpesu poistaa käsistä bakteerit ja virukset sekä estää tartuttamisen.
- C) Kerro, että hyvä hygienia auttaa sairauksien ehkäisemisessä. On kuitenkin sellaisia sairauksia, jotka tarttuvat hygieniasta riippumatta. Niihin auttaa rokotus. Rokotuksessa on kyse siitä, että henkilö saa pienen määrän taudinaiheuttamiskyvyttään tehottomaksi tehtyä virusta tai bakteeria. Elimistö reagoi siihen, ja henkilö saa immuniteetin taudinaiheuttajaa vastaan eikä siis enää itse sairastu tautiin. Rokottaminen on ollut tehokas keino taltuttaa monet vaaralliset tartuntataudit, kuten isorokko. Miettikää yhdessä: Mitä mahtaisi tapahtua, jos nyt päätettäisiin, ettei syntyviä lapsia enää rokotettaisi?
- D) Muistuta, että jokaisella lapsella on oikeus terveyteen ja hyvinvointiin. Suomessa julkinen terveydenhuolto takaa jokaiselle tämän oikeuden. Keskustelkaa yhdessä oppilaiden omista ja heidän perheidensä kokemuksista terveydenhuollosta. Pyrkikää miettimään koko elämänkaarta aina syntymästä alkaen. Ne, jotka haluavat, saavat kertoa kokemuksiaan, mutta kenenkään ei ole pakko. Voit kysyä:
- Missä sairaalassa synnyit?
 - Mitä rokotuksia olet saanut? Miltä rokottaminen tuntui?
 - Millä tavoin hampaitasi on hoidettu?
 - Entä mitä muuta terveyttä edistävää hoitoa olet saanut? (esim. neuvola, kouluterveydenhuolto...)
 - Jos sairastut, mistä saat hoitoa?
 - Millä tavoin sinun sairauksiasi tai läheisen ihmisen sairauksia on hoidettu?

Puhdas vesi – elämän eliksiiri (25 min)



Tavoitteet:

- ★ ymmärtää puhtaan veden merkitys elämän kannalta
- ★ tiedostaa, mitä haasteita puhtaan veden riittävyteen saattaa liittyä ja miten se vaikuttaa erityisesti tyttöihin
- ★ pohtia, mihin kaikkeen itse käyttää vettä.

Menetelmä: kuullun tulkitseminen, vedenkäytön havainnollistaminen, opetuskeskustelu, piirtäminen tai pohtiva kirjoittaminen

Tarvikkeet: Ludivinan tarina (materiaalipankista), pulloja tai ämpäri, paperia tai vihko

Tehtävän ohjeet:

- A) Lue ääneen tarina 9-vuotiaasta Ludivinasta. Pyydä oppilaita kuuntelemaan hiljaa ja halutessaan sulkemaan silmänsä tarinan ajaksi.
- B) 9-vuotias Ludivina täyttää joka päivä kaksi viiden litran kanisteria ja kantaa yhden kummassakin kädessään. Täytä 5 tai 10 litran kokoisia vesikanistereita tai ämpäri ja pyydä vapaaehtoista oppilasta luokan eteen kokeilemaan vesimäärän painoa. Anna muidenkin halukkaiden kokeilla.
- C) Kerro, että puhdas vesi on jakautunut epätasaisesti maailmassa. Monilla alueilla vettä ei tule suoraan kotiin, vaan vesi pitää hakea lähimmältä kaivolta tai vesistöltä, joka saattaa sijaita monen kilometrin matkan päässä. Puhtaan veden puute vaikuttaa erityisesti tyttöjen asemaan, koska vedenhaku on yleensä heidän tehtävänsä. Monella tytöllä kuluu vedenhakuun useita tunteja päivässä. Siksi koulunkäynnille, levolle ja vapaa-ajalle jää vain vähän aikaa. Muistuta, että jokaisella lapsella on oikeus puhtaaseen veteen.
- D) Jatka aihetta oppilaiden oman vedenkäytön pohtimiseen. Ohjeista oppilaita kirjoittamaan tai piirtämään paperille tai vihkoon vastaus kysymykseen: Mihin kaikkeen käytät vettä päivän aikana? Anna aikaa 5 minuuttia.
- E) Pohtikaa yhdessä:
- Mikä kaikki vedenkäyttö on välttämätöntä? Mistä taas voisi säästää?
 - Millaista elämä olisi, jos vettä olisi paljon vähemmän? (Muistelkaa, kuinka paljon Ludivina ja hänen sisaruksensa toivat vettä koko perheelle käytettäväksi päivittäin.)
 - Mihin käyttötarkoituksiin voi käyttää myös puhdistamatonta (tai likaista) vettä?
 - Mitä likaisen veden käyttämisestä voi seurata? Mitä tauteja voi levitä likaisen veden välityksellä?

Muistuta, että vaikka Suomessa onkin paljon makean veden varantoja, vettä tulee silti käyttää säästeliäästi. Raakaveden hankintaan, sen puhdistamiseen ja pumppaamiseen sekä jätevesien käsittelyyn kuluu paljon energiaa ja siinä käytetään runsaasti puhdistuskemikaaleja. Energianhankinta ja kemikaalit rasittavat maapalloa.

Vesijalanjälki (30 min)



Tavoitteet:

- ★ ymmärtää, mitä vesijalanjälki tarkoittaa
- ★ kiinnittää huomiota omaan vedenkulutukseen ja miettiä, voisiko siihen itse vaikuttaa
- ★ rohkaista kestävään elämäntapaan luonnonvaroja säästäen.

Menetelmä: opetuskeskustelu, pienryhmätyöskentely

Tarvikkeet: tavarakortit (materiaalipankista), liimalappuja ja kyniä tai virtuaalinen valkotaulu

Tehtävän ohjeet:

Kerro, että vesijalanjälki tarkoittaa sitä, miten paljon vettä käyttää päivässä. Pyydä oppilaita arvaamaan, kuinka paljon vettä suomalainen kuluttaa keskimäärin päivässä (150 litraa). Kerro, että se on vesijalanjälkemme näkyvä osa. Sen lisäksi kaikkien käyttämämme tavaroiden tuottamiseen tarvitaan vettä. Tämä vedenkulutus on meille näkymätöntä, koska se on tapahtunut jo ennen, kuin otamme tuotteet käyttöön. Siksi sitä kutsutaan piilovedenkulutukseksi. Vesijalanjäljestämme 97 %, eli lähes kaikki, on tätä piilovedenkulutusta. Se nostaa keskivertosuomalaisen päivittäisen vesijalanjäljen noin 4 000 litraan, mikä vastaa 20 ammeellista vettä.

Jaa oppilaat 3–4 hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä saa tavarakortit. Anna tehtäväksi pohtia, minkä tuottamiseen menee eniten ja mihin vähiten vettä. Ryhmät asettavat 10 korttia järjestykseen sen mukaan, miten paljon vettä ne vaativat. Käykää sitten yhdessä läpi oikea järjestys. Voit heijastaa sen taululle materiaalipankista.

- päivittäinen juomaveden tarve (2 litraa)
- vessan vetäminen (4–6 litraa)
- A4-paperiarkki (10 litraa)
- tomaatti (13 litraa)
- pyykinpesu (22 litraa)
- appelsiini (50 litraa)
- pieni levy suklaata (2 400 litraa)
- hampurilainen (2 400 litraa)
- t-paita (2 700 litraa)
- nahkakengät (8 000 litraa)

Pohtikaa, mitä merkitystä sillä on, missä vesi on kulutettu – Suomessa vai muualla. Millä alueilla maailmassa on pulaa vedestä? Mitkä näistä tuotteista tulevat alueilta, jotka kärsivät vesipulasta? Jatkaa sitten samoissa ryhmissä. Pyydä oppilaita ideoimaan, miten he voivat säästää vettä muuttamalla omia päivittäisiä tapojaan. Jokainen ryhmä ideoi kolme asiaa ja kirjoittaa ne joko liimalappuille tai virtuaaliselle valkotaululle. Näin saatte koottua ryhmän yhteisen vinkkilistan. Lukekaa lopuksi yhdessä kaikki vinkit.

Anna kotitehtäväksi ottaa parhaat vinkit käyttöön ja kiinnittää huomiota omaan vedenkulutukseen.

