TIPSKORT FÖR PLANETÄR HÄLSA

TIPSKORT FÖR PLANETÄR HÄLSA

Planetär hälsa bygger på förståelse för beroendeförhållandena mellan människan och den övriga naturen. Människan är en del av naturen och samtidigt fullkomligt beroende av att den omgivande naturen är livskraftig. Människan påverkar genom sina handlingar miljöns tillstånd både lokalt och globalt. Omvänt verkar miljöns tillstånd direkt på människors hälsa och välbefinnande. Konsekvenserna av klimatförändring, förlust av biologisk mångfald och luft-, vatten- och markförorening syns redan i nutiden, men följderna kommer framför allt t att påverka framtida generationers hälsa och välbefinnande. Naturens system upprätthåller allt liv, de producerar rent vatten, syre och näring samt skyddar mot extremväder. Kontakt med den naturliga biologiska mångfalden bygger upp en mångsidig mikroflora hos människan, skyddar mot många sjukdomar och bidrar på många sätt till den psykiska hälsan. Planetär hälsa är med andra ord ett mycket brett begrepp. Det kan kännas svårt att veta hur man själv kan påverka den i sin egen vardag.

Korten med tips för planetär hälsa innehåller förslag på enkla vardagshandlingar som stöder människans och naturens välbefinnande. Korten kan användas av alla intresserade. Kortens syfte är att främja hälsa genom att visa människor vägen till naturens positiva hälsoeffekter och till hållbara val i vardagen. Korten kan användas till exempel vid livsstilsrådgivning, inom sysselsättnings- och social- och hälsovårdstjänster samt i projekt och organisationsverksamhet.

Det finns totalt fem tipskort: det första är en introduktion till de följande tre kortens teman. Det andra kortet ger tips för att stärka naturrelationen, det tredje behandlar hållbara och hälsofrämjande motionsformer, och det fjärde innehåller tips för hälsosam kost. På det femte kortet kan man följa upp sina aktiviteter för naturens bästa under en månad. På uppföljningskortet anger man utifrån sina egna intressen en målsättning för varje tema och den aktivitet med vilken man avser uppnå målet. Tipskorten och uppföljningskortet är avsedda att motivera den som använder korten.

Korten har tagits fram utifrån ett manus av idrottsinstruktör *Helena Kämäräinen* vid *Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry*. Manuset vidareutvecklades i samarbete med forskarna och styrgruppen för Naturresursinstitutets projekt *Naturrecept* till ett verktyg som testades i projektet. Projektet *Naturrecept - införande av naturbaserade metoder i kommunerna* finansierades av social- och hälsovårdsministeriet genom anslaget för hälsofrämjande. Den grafiska utformningen är gjord av *Leena Ahola vid Mainostoimisto Seven-1.*

Vi önskar fina stunder med naturaktiviteter till alla användare av tipskorten!

HELENA, MAIJA och ELINA

Referensanvisning: Kämäräinen, Helena, Lipponen, Maija & Vehmasto, Elina. 2024. Tipskort för planetär hälsa. Naturresursinstitutet. http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20251105105308

SMÅ HANDLINGAR I VARDAGEN FÖR VÄLFÄRD FRÅN OCH FÖR NATUREN

NATURRELATIONEN I VARDAGEN

- ☐ Små handlingar för naturen spelar en stor roll i att bromsa klimatförändringarna och förlusten av biologisk mångfald. Naturrelationen stödjer välbefinnandet.
- ☐ Gemensamma aktiviteter i naturen stärker människorelationer och höjer humöret.
- ☐ Besök i naturen skänker välbefinnande utan ansträngning - bekymmer och stress lättar.
- ☐ Vistelse i naturen sänker blodtryck och ger bättre nattsömn.
- ☐ Kontakt med naturen stärker kroppens immunförsvar.
- ☐ Fysisk aktivitet i naturen höjer konditionen, gynnar hjärthälsan och förebygger många hälsorisker.

MOTION I VARDAGEN OCH I NATUREN

- ☐ Låt dig inspireras till små handlingar för bättre välbefinnande och framtid för dig själv och för naturen.
- ☐ Använd musklerna - ta cykeln eller promenera. Tänk på att samåka!
- ☐ Få energi av naturen nära dig. Ta barn, vänner och äldre med dig ut i naturen för rekreation.
- ☐ Ta vara på naturen och naturrelationen genom att pyssla i naturen.
- ☐ Gynna närproducerade tjänster och produkter.

ENKLA KOSTVAL I VARDAGEN

- ☐ Tänk på att du inte orsakar någon extra belastning på miljön då du äter enligt ditt näringsbehov.
- ☐ Tänk på överdriven konsumtion av socker och sötsaker ökar kostens miljöpåverkan utan att ge någon näringsmässig nytta.
- ☐ Undvik att hälla ut kaffe, för kaffeodlingar minskar den biologiska mångfalden globalt.
- ☐ Drick kranvatten som i Finland är av god kvalitet och orsakar liten miljöpåverkan; minska på konsumtionen av buteljerat vatten och söta drycker.

TÄNK PÅ SAMBANDEN MELLAN HUR DU RÖR PÅ DIG, ÄTER, BOR OCH KONSUMERAR OCH NATURENS VÄLBEFINNANDE. DU KAN TESTA HÅLLBARHETEN I DINA VAL MED SITRAS LIVSSTILSTEST.

Läs mer i Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa (Haveri m.fl. 2023)

FÅ STYRKA FRÅN NATUREN, FÖRBÄTTRA DIN NATURRELATION OCH NATURENS TILLSTÅND

TA TILL DIG

- [ ] Titta, lyssna och känn på naturens stora och små underverk under olika årstider.
- [ ] Ta ett foto av din favoritplats i naturen och ladda upp det som bakgrundsbild på mobilen eller datorn.
- [ ] Lämna hörlurarna hemma och lyssna på naturens egna ljud.
- [ ] Läs på webben om förtjusande fjärilar. Hur många av dem har du sett i din trädgård?
- [ ] Känner du igen fåglar på sången? Använd appen **Flyttfåglarnas vår.**
- [ ] Vill du veta namnet på en blomma eller en svamp? Använd appen **PlantNet** som hjälp vid identifieringen.
- [ ] Ta ett djupt andetag, slut ögonen och känn hur naturen doftar.

TESTA

- [ ] Packa med en matsäck och njut av en stressfri måltid ute i det fria.
- [ ] Ta kikaren med dig och kolla in fåglar i den närliggande naturen eller från ett fågeltorn!
- [ ] Plocka och torka mognade frön av sommarblommor inför nästa år.
- [ ] Odla sådana blommande växter som fjärilar och olika surrande insekter gillar.
- [ ] Besök naturplatser på din ort och i närliggande kommuner.
- [ ] När gick du senast på spång? Gör din nästa utflykt till en plats med spångar.

ANTA UTMANINGEN

- [ ] Låna en skräpplockare på biblioteket och bege dig ut på plogning eller en plockpromenad.
- [ ] Plocka och konservera bär och svamp som du känner till - kom ihåg att äta upp dem under vintern!
- [ ] Lämna rum för mikroorganismer - låt bli att klippa och kratta ett hörn av gräsmattan.
- [ ] Anta fågelholksutmaningen - observera eller bygg: instruktioner finns på webben!
- [ ] Starta ett insektshotell eller fågelbad. Bygg insektshotellet av naturliga material och ställ ett litet badkärl bredvid det. Anvisningar finns på webben.
- [ ] Anlägg en blomsteräng på den torraste, soligaste och magraste plätten i trädgården. Använd helst plantor och frön av inhemska ängsväxter. Anvisningar för att anlägga en äng finns på webben.
- [ ] Sov en natt ute i tält eller hängmatta. Fira Finlands naturdag!

MÅ BRA, TA VARA PÅ DIN MOTSTÅNDSKRAFT, KOPPLA AV, NJUT AV EN STUND I NATUREN!

Läs mer i Terveysmetsätoiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä (Lipponen, Vehmasto, Simkin m.fl. 2023)

LÅT NATUREN OCH MUSKLERNA RÖRA PÅ DIG

TA TILL DIG

- ☐ Lär känna aktivitetsmöjligheter i naturen i din vardagsmiljö.
- ☐ Ta reda på motionsplatsen eller utegymmet närmast dig.
- ☐ Utforska nya motions- eller friluftsleder.
- ☐ Hitta din närmaste nationalpark på luontoon.fi.
- ☐ Följ sociala medier om friluftsliv - låt dig inspireras och snappa upp de bästa idéerna!
- ☐ Stanna upp och känn efter hurdan aktivitet din kropp eller ditt sinne behöver just nu. Tänk på om du kan tillfredsställa kroppens behov av aktivitet i naturen nära dig.

TESTA

- ☐ Ladda upp energi under dagen med en kort promenad ute i naturen.
- ☐ Återhämta dig efter dagen med en 20 minuters promenad i naturen.
- ☐ Ta cykeln eller promenera när du ska uträtta ärenden - om möjligt, ta vägen via en skog eller park.
- ☐ Stanna upp och gör några motionsrörelser, ta stöd från ett träd om det behövs.
- ☐ Delta i naturutflykter med guide.
- ☐ Lär känna andra människor genom att delta i naturevenemang på din ort.

ANTA UTMANINGEN

- ☐ Låt bilen stå om avståndet är mindre än 5 km.
- ☐ Ta cykeln då du ska köpa glass eller handla.
- ☐ Ta dig ett dopp vid den lokala badstranden eller vinterbada i isvak.
- ☐ Locka med dig en närstående som sällskap på en promenad i närskogen, träning i konditionstrappa eller terränglöpning.
- ☐ Bege dig ut i naturen på en utflykt, stavgång eller geocaching.
- ☐ Njut av vinterns möjligheter - låna utrustning och bege dig ut på en tur på skridsko, snöskor eller sparkstötting.

GOTT HUMÖR, BÄTTRE KONDITION,
SPARA PÅ NATUREN OCH PENGAR

Läs mer i Liikkumisen suositukset (UKK-instituutti 2024)

KOSTTIPS FÖR EGET OCH NATURENS VÄLBEFINNANDE

TA TILL DIG

- ☐ Hitta mattips på olika organisationers webbplatser - låt dig inspireras av mer vegetariskt i kosten.
- ☐ Hitta böcker om sund och miljövänlig kost på biblioteket.
- ☐ Följ sociala medier om matlagning enligt säsong - spara de bästa tipsen!
- ☐ Vad kan du tillreda av grönsaker och rotfrukter som är i säsong just nu? Skapa en meny.
- ☐ Se hur många bra källor av fiber du kan ha under dagen: Testa ditt dagliga fiberintag på leipatiedotus.fi.
- ☐ Utforska hur inhemska dina matuppköp är eller deras klimatpåverkan med hjälp av olika appar som matbutikerna tillhandahåller.

TESTA

- ☐ Byt ut ljust bröd mot fiberrikt flerkornsbröd eller fullkornsbröd.
- ☐ Ersätt ris med inhemsk potatis, mathavre, korngryn eller quinoa.
- ☐ Byt ut smörblandningar mot bredbart pålägg med rybs-, raps-, oliv- eller solrosolja.
- ☐ Välj bort rött kött och ät i stället mer inhemsk fisk eller proteiner från baljväxter. Om du äter kött, välj gärna inhemskt rött kött i måttliga mängder.
- ☐ Ta med ärter, bönor, linser och andra baljväxter i matlagningen. Pröva inhemska vegetabiliska produkter i matlagningen och som mellanmål. Kom också ihåg nötter och frön!
- ☐ Tänk ut sätt för att minska matsvinnet hemma - verkställ idéerna!

ANTA UTMANINGEN

- ☐ Sötsugen? Följ en regelbunden måltidsrytm och njut av läckerheter efter en god måltid.
- ☐ Abborre, gädda eller siklöja? Använd inhemsk insjöfisk i matlagningen. Byt ut tonfisk på burk mot konserverad inhemsk naturfisk.
- ☐ Ersätt nu och då köttfärsen med till exempel baljväxtfärs eller mjölkproteinfärs.
- ☐ Ät ost med måtta: Ta hellre grönsaker eller vegokaviar på brödet. Välj inhemsk!
- ☐ Odla örter som du gillar i matlagningen på balkongen eller i trädgården - kom ihåg att använda dem!
- ☐ Köp närproducerad mat på torget, i saluhallen eller direkt från producenten.
- ☐ Introducera en vegodag i veckan!

FÄRSKT, GOTT, HÄLSOSAMT, NÄRPRODUCERAT!

Läs mer i Nationella näringsrekommendationer 2024

Författare: Helena Kämäräinen, Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu
Maija Lipponen & Elina Vehmasto, Naturresursinstitutet
Naturrecept - införande av naturbaserade metoder i kommunerna, projekt
Finansiering: Social- och hälsovårdsministeriet, anslaget för hälsofrämjande

För- och efternamn: .....

Telefon: .....

AKTIVITETER FÖR NATUREN

Ställ upp ett personligt mål och ange en aktivitet som för dig mot målet, en som du kan (försöka) utföra varje dag.

LÄGG ETT KRYSS (X) I TABELLEN FÖR EN DAG DÅ DU UTFÖRDE EN AKTIVITET MOT DITT MÅL OCH ANTECKNA EFTER KRYSSET ANTALET MINUTER FÖR AKTIVITETEN UNDER DEN DAGEN

EXEMPEL PÅ MÅL: Jag tar vara på naturen och min naturrelation

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER: Jag stannar upp för att se, lyssna eller känna på naturen 2-3 gånger per vecka i den närområdet

EXEMPEL PÅ MÅL: Jag rör på mig mer i naturen varje vecka

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER: Jag promenerar genom skogen eller parken flera gånger under veckan

EXEMPEL PÅ MÅL: Jag väljer min kost med tanke på både mig själv och naturens välbefinnande

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER: Jag testar att införa vego-onsdag

STARTDATUM .....

.....

VECKA	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
1							
2							
3							
4							

STARTDATUM .....

.....

VECKA	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
1							
2							
3							
4							

STARTDATUM .....

.....

VECKA	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
1							
2							
3							
4							