

KAE ELU II Unistades jätkusuutlikust tulevikust



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks



TALLINNA ÜLIKOOL

Grupp:

Katre Merimäe

Andriine Navi

Marko Keldo

Anneli Alekand

Helena Reimo

Kerli Lambing

Helena Randmäe

Ellis Lilleberg

Tiina Kuusik

Diana Pihlap

Elis Nõgel

Sander Härma

Kristjan Orrin

Juhendajad:

Mihkel Kangur

Liisa Puusepp

Koostööpartnerid:

Koalitsioon Kestliku Arengu Heaks, Arengukoostöö

Ümarlaud ja Riigikantselei



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks



TALLINNA ÜLIKOOL



EESMÄRK JA OLULISUS





- Eesmärk: aidata inimestel teha jätkusuutlikke otsuseid ja mõistlikke valikuid igapäevases elus
- Probleemipüstitus: inimeste keskkonnaalased teadmised ja käitumine ei lähe kokku, levivad mitmed müüdid, mis ei vasta tõe
- Projekt on suunatud eelkõige üksikisikust tarbijale
- Rühma rolliks oli luua abistav virtuaalne teejuht jätkusuutlikuma elu suunas liikumiseks
- Koostööpartnerid



tabavad sõnastused ja võrdlused

Kvaliteetne sisu

teaduspõhine sisu

Sisu teaduspõhisus on kontrollitav

Sisu mis motiveerib inimesi

Hästi läbimõeldud sisu

tõsiseltvõetav

Kogu protsess on meid grupina ühendav ja õpetlik

Teejuht jätkusuutlikuma elu suunas liikumiseks

reaalselt tarbijatele korda minek

Info lisamine/koostamine koosloomes

tarbijad hakkavad seda veebilehte kasutama

Hea partnerlusharjutus ka tegelikult - kogemusena

Kasutaja vaates asjalik (nii funktsionaalsus kui sisu)

praktilised väljakutsed või sammud mida inimene saab koheselt rakendada oma igapäevaellu

Panus (ükskõik kui suur/väike) parema tuleviku loomisesse

Ühiskonna edendusse panustamine individuaalse lähenemise kaudu

Laiem kõlapind ja levitamine

saan realselt ise panustada riigi hääle kaudu oma naabri eluliste põhimõtete parandamiseks. Riik annab suurema mõju, kuigi võiksin seda teha ise ka:)

googeldades tuleb mele veebileht nähtavale usna esimeste tulemuste seas

Töö looks võimalusel ka paremaid platvorme

sisu leiab laiemat kajastamist, jõuab paljudeni

asjalik, kasulik ning töötaks ka pikemas plaanis

Inimesetel tekiks uued elustiili harjumused, kui saavad tagasisidet enda igapäevaste tegevuste tagajärgedest

inimesed hakkavad sellele oma töodes viitama (loovtöö, praktiline töö, bakatöö, magistritöö jne)

PROJEKTI SISU

Meie projekt panustab säästva arengu eesmärkide platvormi loomisesse. Sisu üheks osaks on maailma positiivselt mõjutavad väljakutsed neljal kitsamal teemal:

- 1) jätkusuutlik kodu
- 2) jätkusuutlik tervis
- 3) jätkusuutlik toit
- 4) jätkusuutlik transport

Neid teemasid ühendab sõna "jätkusuutlikkus" ja soovime nendega suunata inimesi tegema jätkusuutlikumaid valikuid oma igapäevaelus.



TÖÖ KÄIK

- unistamine ja visiooni leidmine
- jagunemine 4 teemagruppi
- väljakutsete koostamine gruppide siseselt ja iseseisvalt
- üksteise tagasisidestamine
- väljakutsete spetsialistidele saatmine
- protsessi kokku koondamine portfooliosse





VÄLJAKUTSED



TALLINNA ÜLIKOOL

SMARTER reegli järgi:

- **Specific**
- **Measurable**
- **Achievable**
- **Realistic**
- **Time**
- Enjoyable/Evaluation
- Rewarding

Kehaline aktiivsus

Müüt: Treenimine on kallid, nõuab palju varustust ja aega.

Reaalsus: Iga liikumine loeb! Kehalise aktiivsuse kasutegur on isegi 10-minutilistel liikumisampsudel. Kogu liikumine ei pea olema mahutatud ühte treeningusse. Oluline roll on ka juhuslikul kehalisel aktiivsusel, mis on iga tegevus osana igapäevaelust (Stamatakis *et al*, 2019)

Tervise ja heaolu jaoks soovib Maailma Terviseorganisatsioon 150–300 minutit mõõdukat (või 75–150 minutit intensiivset) kehalist aktiivsust nädalas kõigile täiskasvanutele vanuses 18–64. Lisaks tuleb koormata kaks või enam korda nädalas kõiki suuremaid lihasgruppe (Maailma Terviseorganisatsioon, 2020).

Kui palju liigud sina?

Väljakutse: Leia enda igapäevaelus üles need kohad, kus saaksid suurendada oma kehalist aktiivsust. Võta järgmise 30 päeva jooksul eesmärgiks liikuda iga päev aktiivselt vähemalt 30 minutit endale meelepärasel viisil. Proovi vähemalt osa sellest ajast suurendada aktiivsust nii palju, et see ajaks ka higistama.

Boonus: Vähemalt korra nädalas kaasa aktiivsesse tegevusse veel üks inimene. Koos on lõbusam, lihtsam ja koos treenimine mõjub positiivselt teie mõlema vaimsele ja füüsilisele tervisele!



SMARTER reegli järgi:

- Specific
- Measurable
- Achievable
- Realistic
- Time
- **Enjoyable/Evaluation**
- **Rewarding**

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Regulaarne kehaline aktiivsus aitab ennetada ja toime tulla südamehaiguste, II tüüpi diabeedi ja vähiga. Kehaline aktiivsus vähendab depressiooni ja ärevuse sümptomeid ning toetab mõtlemist, õppimist ja üldist heaolu. Lisaks annab kehaline aktiivsus võimaluse sõprade-lähedastega koos aega veeta, mis omakorda on oluline aspekt vaimse tervise hoidmisel (Maailma Terviseorganisatsioon, 2020).

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Tervislikust eluviisist tingituna suureneb tervena elatud aastate arv, mis vähendab koormust tervishoiusüsteemile (Maailma Terviseorganisatsioon, 2020).

Lisaks valides liikumisviisiks näiteks aktiivse transpordi, suurendab see sinu kehalist aktiivsust ning sellega aitad vähendada ka heitgaaside hulka (Brand *et al*, 2021).

Kestliku arengu eesmärgid: 3 (tervis ja heaolu), 8 (tööhõive ja majanduskasv).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida antud väljakutse mõjutab: elada jäänud aastad, tervena elada jäänud aastad, ülemäärase kehakaaluga elanikud, suurem kroonilistesse haigustesse, psüühika ja käitumishäired.



Energia/vesi

Müüt: Kuum dušš on parem kui leige või külm.

Reaalsus: Nagu riidedki ei vaja tegelikult ka inimese nahk kõrgeid temperatuure. Dermatoloogid peavad kõige kasulikumaks 5–10 minuti pikkust dušši. Soovitav on pesta leige veega, kuna see kahjustab nahka vähem. (Healthline 2020; Insider 2018)

Väljakutse: Olla duši all 5–10 minutit. Pesemiseks kasutada pigem külma või leiget vett. Võimalusel väldi kuuma vee kasutamist. Võimalusel vahetada dušiotsik, kuna see võib vähendada pesemiseks vajalikku vee kogust. Soovitav on valida madalama veevooluga otsik, milleks on tihti gaseerivad dušiotsikud.



Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Vähendab energia ja vee tarbimist. Samuti mõjuvad lühemad dušid paremini nahale ja juustele. (Healthline 2020) Lisaks sellele võib gaseeriv dušiotsik vähendada vee tarbimist **35–60%**. (Department of Energy s.a.) Vähendades pesemisel vee temperatuuri **10°C** võrra, võib elektri arvelt hoida kokku **3–5%** iga kuu. (Rent.com Blog 2019)

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Väheneb energia ja vee kasutus, mis hoiab kokku vajalikke ressursse. Väiksem energiatarbimine vähendab emiteeritava süsihappegaasi hulka. Kaks minutit lühem dušš vähendab CO₂ määra 161 kg võrra aastas. (BBC 2020)

Kestliku arengu eesmärgid: 7 (jätkusuutlik energia), 12 (säästev tootmine ja tarbimine), 13 (kliimamuutuste vastased meetmed).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida antud väljakutse mõjutab: säästev energiakasutus, heitme vähendamine.



Müüt nr. 1: Kõik plastitüübid on samad ja plastpakendeid pole mõtet liigiti koguda.

Müüt nr. 2 : Biolagunev pakend on keskkonnale parem.

Müüt nr. 3: Kompost haiseb ja seda ei saa linnakorteris teha

Müüt nr. 4: Teatud toiduainete äraviskamine on vältimatu, sest toidukordade planeerimine on keeruline ning toiduained aeguvad enne kui saabub nende realiseerimiskuupäev

Müüt nr. 5: Elektriautod on tunduvalt keskkonnasõbralikumad kui sise põlemismootoriga autod.

Müüt nr. 6: Rattaga sõitmiseks pean olema sportlikult riides, aga ma ei saa dressides tööle minna.

Müüt nr. 7: Su keha harjub ära vähese unega



*TEADUSPÕHISUS JA
INTERDISCIPLINAARSUS*



- Kasutasime üle 60 teadusartikli-uuringu väljakutsete koostamiseks
- Grupiliikmete erinevad perspektiivid ja süvendatud teadmised rikastasid projekti tulemit
- Grupiliikmeid ühendas keskkonnateema



Kas saavutasime oma eesmärgi?

- ✓ Teaduspõhine sisu
- ✓ Sisu leiab laiemat kajastamist (kesta.me), jõuab paljudeni 😊
- ✓ Praktilised ja kasulikud väljakutsed
- ✓ Meie panus jätkusuutlikumasse tulevikku
- ✓ Protsess oli õpetlik



TÄNAME
KUULAMAST!



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks



TALLINNA ÜLIKOOL