

TALLINNA ÜLIKOOL

KAE-ELU II - Unistades jätkusuutlikkust tulevikust

ELU projekt

Andriine Navi, Anneli Alekand, Diana Pihlap, Elis Nõgel, Ellis Lilleberg, Helena
Randmäe, Helena Reimo, Katre Merimäe, Kerli Lambing, Kristjan Orrin, Marko Keldo,
Sander Härma, Tiina Kuusik

Juhendajad: Liisa Puusepp ja Mihkel Kangur

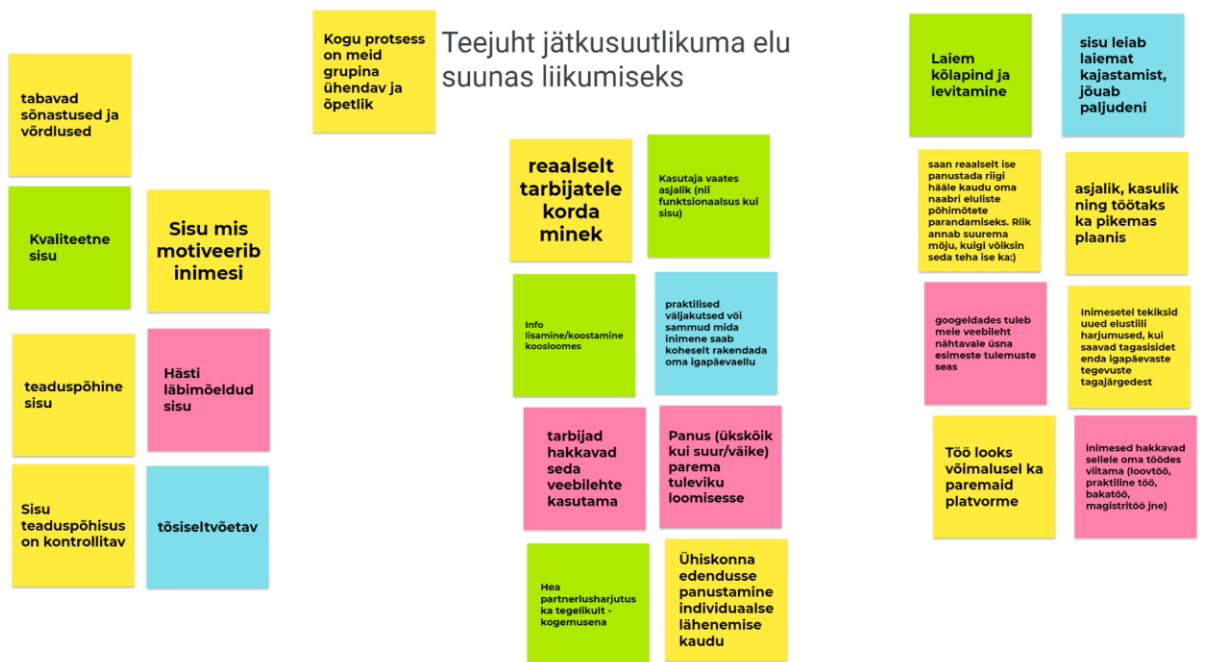
Tallinn 2021

Projekti eesmärk	4
Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik	4
Käsitletud teemad inimese igapäevase tarbimise vaatepunktist:	5
(jätkusuutlik) transport	5
(jätkusuutlik) toit	6
(jätkusuutlik) kodu: energia, jäätmete sorteerimine, kemikaalid	7
(jätkusuutlik) tervis	8
Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppide ni jõudmine	8
Projekti jätkusuutlikkus	9
Projekti tegevuskava	9
Meediakajastus	11
Rühmaliikmete õpikogemus ja refleksioon	11
Kasutatud allikad	16
LISA 1. Väljakutsed eesti keeles	24
1.1 Jätkusuutlik kodu	24
Jäätmete sorteerimine	24
Pakend/prügi	26
Energia/vesi	28
1.2 Jätkusuutlik tervis	33
Uni	33
Uni	34
Kehaline aktiivsus	35
Ekraanivaba aeg	36
Tänulikkus	38
Hommikune harjutus	38
Teise inimese aitamine	38
Looduses jalutamine	39
Väljenda ja jälgi oma emotsioone	39
Nädalokokkuvõtte	40
1.3 Jätkusuutlik toit	41
Toidu kasvatamise väljakutse	41
Toidujäätmete kompostimise väljakutse	42
Vähenda toidu rikkumist ja äraviskamist	43

Toidu tarbimise teadlikkuse väljakutse	45
1.4 Jätkusuutlik transport	46
Jalgrattaga sõitmine	46
Ühistransport	48
Autosõit	49
Säästev sõitmine	52
LISA 2. Väljakutsed vene keeles	54
2.1 Задачи на тему дом	54
Сортировка отходов	54
Упаковка/мусор	57
Энергия/вода	58
2.2 Задачи по теме здоровья	62
Сон	62
Сон	64
Физическая активность	64
Время свободное от гаджетов	66
Благодарность	67
Утренняя зарядка	67
Помощь другим людям	68
Прогулка на природе	68
Выражай и следи за своими эмоциями	69
Итоги недели	70
2.3 Задачи на тему еда	71
Задача выращивания продуктов питания	71
Задача компостирования пищевых отходов	72
Уменьшение испорченных пищевых продуктов и их утилизация	73
Задача осведомленности о еде	75
2.4 Задачи на тему транспорт	76
Езда на велосипеде	76
Общественный транспорт	78
Вождение автомобиля	80
Экологичное вождение	82

Projekti eesmärk

Projekti eesmärk on aidata inimestel teha jätkusuutlikke otsuseid ja mõistlikke valikuid igapäevases elus. Suunistena kasutasime ÜRO kestliku arengu eesmärgid ja Eesti 2035 strateegiat (Maailmakool; Vabariigi Valitsus). KAE ehk kestliku arengu eesmärgid on ÜRO poolt välja pakutud strateegiad jätkusuutliku planeedi säilitamiseks (Maailmakool). Eesti 2035 on arengustrateegia, mis peaks kasvatama Eesti ja tema inimeste heaolu erinevates valdkondades (Vabariigi Valitsus). Täheldasime, et kuigi inimestel on keskkonnaalased teadmised, ei käitu nad nende kohaselt ning levivad müüdid, mis ei vasta tõele. Kestliku arengu eesmärgid on sõnastatud liiga üldistena, et inimestel tekiks nende lugemisel seos oma käitumise ja suurema muutuse vahel. Sõnastasime oma eesmärgi unistusena, mida kirjeldab järgmine joonis:



Töö sujuvuse tagamiseks moodustasime väiksemad grupid, et lihtsustada materjalide kogumist ja sisu kirjutamist. Meie sooviks oli luua väljakutsed, mille kaudu igaüks saaks midagi oma igapäevaelus muuta, ning üksiti purustada keskkonnateemalisi müüte. Väljakutsed on seega abivahendid, mis annavad inimestele ideid, kuidas elada jätkusuutlikumat elu. Tahame oma tööga tekitada kasutajatele positiivseid harjumusi, mis tuleks kasuks nii keskkonnale kui ka inimestele endile.

Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik

Aastal 2020 läbi viidud uuring Eesti inimeste keskkonnateadlikkuse kohta näitas selgelt, et inimesed on keskkonnaprobleemidest teadlikud, peavad neid olulisteks ning tunnevad keskkonnateemade vastu huvi (Turu-uuringute AS 2020: 11). Sellest olenemata arvab valdav osa inimesi, et keskkonnaprobleemidega peaksid eelkõige tegelema suuretevõtted ja valitsus. (Turu-uuringute AS 2020: 81-82) Rühma soov oli luua projekt, mis paneks inimesi oma igapäevaelus tegema lihtsaid muutusi ja keskkonnateadlikke valikuid.

Seega võttis rühm oma ülesandeks luua abistav virtuaalne teejuht jätkusuutlikuma elu suunas liikumiseks, panustades üksiti kestliku arengu eesmärkide saavutamisse. Lõime sisu, mis hõlmab inimese igapäevaelu tegevustest nelja (vt allpool), ja selle raames väljakutsed, mida vastu võttes eesmärkide poole liikuda. Valdkondadeks olid kodu, tervis, toit ja transport. Neid teemasid ühendab sõna “jätkusuutlikkus”, sest soovime nende kaudu suunata inimesi tegema jätkusuutlikumaid valikuid oma igapäevaelus. Igas grupis oli 3–4 liiget ja iga grupiliige tegi iseseisvalt väljakutseid oma valdkonnas. Terve tiimiga lugesime kokku üle 60 teadusartikli-uuringu ning jagasime osasid koostatud väljakutseid ka valdkondlike ekspertidega: Ave Oit (Lilleoru MTÜ), Triin Viilvere (Cleantech ForEst MTÜ), Made Saadve (Keskkonnaministeeriumi keskkonnakorralduse osakonna nõunik) ja Helen Hilka (H&H Consultancy OÜ). Kõik selleks, et väljakutsed oleksid teaduspõhised, kuid samas ka elulised.

Idee juures oli tähtis nii kasu faktor inimese igapäevaelus kui ka müütide murdmine. Rühm leidis, et tuues välja mingi valiku kasu inimeste jaoks, motiveerib see neid väljakutsetest aktiivsemalt osa võtma.

Projekt on valminud ÜRO kestliku arengu eesmärkide põhjal. Tegemist on globaalselt kokkulepitud eesmärkide kogumiga, mis kutsub tegutsema keskkonna, tervise ja heaolu nimel. Kõikidelt ÜRO liikmesriikidelt, sealjuures Eestilt, oodatakse riigi poliitika kujundamist nendest eesmärkidest lähtuvalt aastani 2030. (Maailmakool)

Käsitletud teemad inimese igapäevase tarbimise vaatepunktist:

1) (jätkusuutlik) transport

Transpordist tekib peaaegu veerand Euroopa kasvuhoonegaasidest ja see on linnade peamine õhusaaste põhjus. Kogu transpordis on ülekaalukalt suurim maanteetransport, mis moodustab üle 70% transpordi kasvuhoonegaaside heitkogusest. Euroopa Liidus põhjustab mürgine õhk aastas 400 000 enneaegset surma, kusjuures maanteetransport on selle üks peamisi allikaid. Kuigi transpordil on majanduses võtmeroll, suureneb mure praeguse transpordipoliitika jätkusuutlikkuse

üle, eelkõige osas, et kuidas saaste võib kahjustada inimeste tervist ja keskkonda. (European Commission; WHO)

Euroopa Komisjon võttis 2021. aasta mais vastu ELi tegevuskava: "Õhu, vee ja mulla nullreostuse suunas." Selle kohaselt peaks Euroopa Liit aastaks 2030 vähendama (European Commission 2021):

- rohkem kui 55% võrra õhusaastest tulenevaid tervisemõjusid (enneaegsed surmad);
- 30% võrra transpordimürast tingitud kroonilisi haigusi;
- 25% võrra õhusaastet, mis ohustab ökosüsteeme ja bioloogilist mitmekesisust.

Seotud KAE eesmärgid: 3 (tervis ja heaolu), 7 (jätkusuutlik energia), 11 (jätkusuutlikud linnad ja asumid), 13 (kliimamuutuste vastased meetmed). (Maailmakool)

Seotud strateegia "Eesti 2035" eesmärgid: tervena elada jäänud aastad, ülemäärase kehakaaluga elanikud, ohutu, keskkonnahoidlik, vajaduspõhine ja jätkusuutlik taristu, turvaline ja keskkonnasõbralik elukeskkond, kliimanetraalsus. (Vabariigi Valitsus)

2) (jätkusuutlik) toit

Toiduraiskamine on ülemaailmne probleem, mis muutub üha aktuaalsemaks. Peaaegu kolmandik (FAO, 2011) kogu maailmas toodetud toidust läheb raisku või jäetakse kasutamata. Toitu raisatakse tootmis- ja tarneahela igas etapis alates põllumajandusest kuni tarbimiseni. Toidujäätmete tekitamisega raiskame mitte ainult raha, vaid ka tohutult muid ressursse: maad, vett, energiat ja tööjõudu.

Teisalt on maailmas suur probleem seoses alatoitumise ja näljaga – 2019. aastal oli pea iga kümnes inimene alatoitunud. Toiduga varustus peab olema stabiilne ja toit kõigile kättesaadav igas olukorras. Üleilmne COVID-19 kriis on mõjutanud haavatavate ühiskonnagruppide toidujulgeolekut veelgi (FAO, IFAD, UNICEF, WFP & WHO, 2020).

Kuigi toidujäätmete teemat peetakse eelkõige rikkamate riikide probleemiks ja toidu raiskamise ja ära viskamise poolest jääb Eesti veel teistele arenenud riikidele alla, näitavad uuringud, et toidukao näitajad ei ole meil teistest riikidest enam väga kaugel. Toidu raiskamist ei saa muuta üleöö, see on paljuski kinni inimeste harjumustes (Stockholm Environment Institute Tallinn).

Toidujäätmete olukord Eestis (Stockholm Environment Institute Tallinn):

- Eesti inimene tekitab aastas keskmiselt 54 kg toidujäätmeid, millest toidukadu moodustab 36% ehk 20 kg. Keskmise perekonnaga viskab toidukaona aastas ära ca 120 euro väärtuses toitu (lastega leibkond isegi ca 200 euro eest aastas). Kokku raiskavad Eesti pered 63 miljoni euro väärtuses toitu aastas;

- Eesti toidupoodides jääb aastas müümata ligi 12 000 tonni toidukaupa hinnanguliselt 22 miljoni euro eest;
- Toitlustusasutuste (restoranid, kohvikud, sööklad jne) tekitatud toidukadu ulatub kuni 9000 tonnini aastas;
- Kokku viskame toidukaona Eestis ära ligi 100 miljoni euro eest toitu aastas.

Seotud KAE eesmärgid: 3 (tervis ja heaolu), 12 (säästev tootmine ja tarbimine), 13 (kliimamuutuste vastased meetmed), 15 (Maa ökosüsteemid). (Maailmakool)

Seotud strateegia “Eesti 2035” eesmärgid: jäätmemajanduse tõhusa ja innovaatilise ümberkorraldamise raames piirata jäätmeteket (sh toidujäätmete teket) ning edendada toidu ülejääkide annetamist vaesuse ja jäätmetekke vähendamise eesmärgil. Samuti näeb tegevuskava ette inimeste keskkonnaalase ja tarbijateadlikkuse parandamist ja tervisemõjuga riskide maandamist (sh toiduohutuse teemal). (Vabariigi Valitsus)

3) (jätkusuutlik) kodu: energia, jäätmete sorteerimine, kemikaalid

Milliseid samme saate teha selleks, et igapäevaelu kodus oleks keskkonnasõbralikum?

Suur osa energiakaost tekib kodus keskkonnas. Osa tarbimisest on tänapäeval võimalik asendada alternatiivsete võimalustega, näiteks kasutada loodusvõraste kemikaalide asemel loodussõbralikke tooteid või segada endale ise kokku sobivad vahendid, pesu pestes kasutada madalamaid temperatuure, et hoida kokku energiat ja pikendada riiete eluiga jne.

Tootmis- ja tarbimisühiskonnas on paratamatu suurenev jäätmetekke. Jäätmehierarhia kohaselt oleks kõige paremaks keskkonna säästmise viisiks jäätmetekke vältimine, kuid paraku on seda raske saavutada. Jäätmedirektiivi kohaselt peab aastaks 2025 olema olmejäätmete ringlussevõtu ja korduskasutamiseks ettevalmistamise sihttase 55%. (Keskkonnaministeerium) Elanikele jäätmete sorteerimise harjumuspäraseks ja elementaarseks muutmine on selgesti kestliku arengu eesmärkide saavutamisel oluliseks pidepunktiks. Samuti tasub ka kodust välja minnes mõelda kestlikult, näiteks kasutada kohvi ostes oma topsi, et säästa raha ja keskkonda.

Seotud KAE eesmärgid: 7 (jätkusuutlik energia), 12 (säästev tootmine ja tarbimine), 13 (kliimamuutuste vastased meetmed), 3 (tervis ja heaolu), 6 (puhas vesi ja sanitaaria), 11 (jätkusuutlikud linnad ja asumid). (Maailmakool)

Seotud strateegia “Eesti 2035” eesmärgid: keskkonnatrendide indeks, Eesti koht üleilmses säästva arengu eesmärkide indeksis, säästev energiakasutus, heite vähendamine, elurikkus ja keskkond. (Vabariigi Valitsus)

4) (jätkusuutlik) tervis

Kuidas elada kauem terve ja elujõulisena? Meie kõigi tervist mõjutavad nii keskkond, kättesaadavad ja kvaliteetsed tervishoiuteenused, töökoht ja veel palju muud, kuid suuresti sõltuvad tervis, heaolu ja elukvaliteet siiski igapäevaste enda valikutest. Väga suur osa on terviseteadlikkusel, endast hoolimisel ja liikumisel. Eesti Vabariigi Valitsus on strateegia "Eesti 2035" raames välja toonud arenguvajadused, millega peab muutusi läbi viies arvestama. Valitsuse andmeil on ligi 53% tervisekaotusest tingitud riskiteguritest või -käitumisest (2017. aasta andmed). Tervisekaotust põhjustavate riskitegurite ja -käitumise eesotsas on Eestis kõrge vererõhk, tasakaalustamata toitumine, nikotiini ja tubaka tarvitamine, liigne kehakaal ja vähene füüsiline aktiivsus ning alkoholi ja narkootikumide tarvitamine. Oluline tegur on ka Eesti inimeste vaimse tervise olukord. Tõusuteel on meeleolu- ja ärevushäired ning enesetapud moodustavad ligi 27% vigastussurmades. Ohtude märkamise ja ennetamise ning hoiakute, oskuste ja käitumise muutmise toel on vigastussurmade arv võrreldes 2007. aastaga vähenenud üle 40%. Seega on inimeste tervise parandamiseks ja nende tervena elatud eluea pikendamiseks vaja edaspidigi kujundada hoiakuid ja käitumist tervist ja elukeskkonda hoidvamaks. (Vabariigi valitsus, 2021)

Seotud KAE eesmärgid: 3 (tervis ja heaolu), 8 (tööhõive ja majanduskasv), 17 (ülemaailmne koostöö). (Maailmakool)

Seotud strateegia "Eesti 2035" eesmärgid: elada jäänud aastad, tervena elada jäänud aastad, ülemäärase kehakaaluga elanikud, suurem kroonilistesse haigustesse, psüühika ja käitumishäired. (Vabariigi Valitsus)

Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppide niidmine

ELU projekt on seotud kaasamis- ja koosloome platvormiga (kesta.me), mille loovad ühiselt Koalitsioon Kestliku Arengu Heaks, Arengukoostöö Ümarlaud ja Riigikantselei ning mis tutvustab Eesti inimestele ja asutustele kestliku arengu eesmäärke.

Projekti tegevuste kujundamisel oleme arvesse võtnud 2020. aasta sügisel läbi viidud ELU projekti "Kestlik areng ja üksikisik" tulemusi. Nendest lähtuvalt suunasime oma projekti eelmises projektis välja toodud sihtgruppidele. Projekti "Kestlik areng ja üksikisik" (Järv T. jt 2020) analüüsi tulemusena loodi viis erinevat nn persoonat, kellest esimesed kaks on kestliku arengu eesmärkidega kursis ning panustavad nendesse ka ise. Kolmandale persoonale meeldib teemaga kursis olla ja ta soovib ise eesmärkide elluviimisesse panustada. Neljas persoon on seisukohal, et temast ei sõltu midagi, ning viimast persoonat ei kõneta teema üldse.

Meie oma projekti käigus lõime kaasamis- ja koosloome platvormile sisu ning püüame igapäevast elu käsitletavate teemade kaudu kõnetada suuremal või vähemal määral kõiki viit persoonat. Valitud teemad on aktuaalsed ning püstitatud väljakutsed kõigile jõukohased. Väljakutse vastu võtmiseks ei pea olema eelnevalt teemaga lähemalt tuttav, kuna iga väljakutse juures tööme välja sellega haakuvad pidepunktid ja olulisuse.

Projekti jätkusuutlikkus

Kuna meie projekt on osa valmivast veebilehest kesta.me, on selle sama veebilehe kaudu tagatud materjali kasutamine ja edasiarendus ka pärast ELU projekti lõppu. Tegemist on loodava kaasamis- ja koosloome platvormiga, mis toob kokku kodanikud, vabaihendused, erasektori, avaliku sektori asutused ja kohalikud omavalitsused, et panustada kestliku arengu ja Eesti 2035 eesmärkide täitmisel ning mõõta tegevuste mõju.

Platvormi hakkavad haldama Kestliku Arengu Koalitsioon (koalitsiooni juhtorganisatsioon MTÜ Arengukoostöö Ümarlaud) ning MTÜ GTL Lab (koalitsiooni liige). Veebikeskkonna turundamiseks on lubanud oma kanaleid kasutada koalitsiooni liikmetest näiteks Telia, MTÜ GTL Lab, MTÜ Arengukoostöö Ümarlaud jt.

Veebilehte arendab Riigikantselei tellimusel osaühing Newton Marketing. ELU projekti raames koostatud väljakutsed antakse üle lehel kasutamiseks, kuid intellektuaalomandi õigused neile jäävad Tallinna Ülikoolile.

Projekti tegevuskava

Neljapäeviti kell 17.00 toimus koos juhendajatega (Mihkel Kangur ja Liisa Puusepp) koosolek Zoomi vahendusel. Vahetevahel oli vaja grupisiseselt saada kokku kahe neljapäeva vahel, et mingi küsimus ära otsustada, selleks tegime kokku kuus omavahelist koosolekut suure grupina. Projekti lõpupoole kohtusime vahepeal juhendajatega üle nädala, sest iga nädal ei olnud vajalik kokku saada.

Esimesel kohtumisel saime kolm ülesannet. Esimeseks ülesandeks oli igatüülit tutvuda ühe KAE (kestliku arengu eesmärgid) kaardiga ja seda järgmisel kohtumisel rühmakaaslastele tutvustada. Teiseks ülesandeks oli võtta endale mingi väljakutse enda eluviisi või harjumuste muutmiseks, mis oleks kuidagi KAE-ga seotud. Väljakutse võtmise mõte oli selles, et enne kui me teistelt (näiteks

oma projekti sihtrühmalt) soovime, et nad jätkusuutlikumalt elaksid, teeksime seda ka ise. Kolmandaks ülesandeks oli omavahel suhtluskanali loomine.

Teisel kohtumisel jagunesime kaheks suureks grupiks, rääkisime grupiti oma KAE kaartidest ja arutasime, kuidas on meie kaardid omavahel seotud, kas leiame mingisuguseid kokkupuutepunkte.

Kolmandaks kohtumiseks pidi igaüks mõtlema, mida me ise soovime Eestis ja/või globaalselt muuta (mis oleks seotud KAE-ga). Kohtumisel rääkiski igaüks suurele grupile oma unistustest.

Neljandaks kohtumiseks paluti meil suure grupina välja mõelda ühine unistus.

Viiendal kohtumisel kirjutasime JamBoardis kleepmärkmetele, milline võiks olla meie projekti tulemus (nt kvaliteetne sisu, tarbijatele meeldib ja sobib meie toodetud sisu, sisu on teaduspõhine ja kontrollitav). Proovisime oma ühisest unistusest konkreetset eesmärki leida, kuid ei leidnud.

Kuuendal kohtumisel saime projekti eesmärgi paika, samuti infot koostööpartnerite kohta, kelle projektile väljakutsete näol sisu luua. Grupijuhtideks valisime Andriine Navi ja Tiina Kuusiku.

25.03 toimus vahenädala esitlus. Selle koostamisel osalesid enamus rühma liikmetest. Esitluse kandsid ette Andriine Navi ja Kristjan Orrin. Sama päeva õhtul toimus seitsmes kokkusaamine juhendajatega, kus arutati üldist tagasisidet projektile ja edasisi samme.

Kaheksandal kohtumisel osalesid külalistena Maarja Hallik ja Hanna Gerta Alamets, kes tutvustasid meie grupile Proovikivi platvormi ning ootusi meie loodava sisu osas. Meie ülesandeks jäi uurida muudes sarnastes projektides kasutatavate väljakutsete struktuuri ning omavahel oma väljakutsete struktuuris kokku leppida.

Üheksandaks kohtumiseks koostasime ühiselt dokumendi väljakutse struktuuri kohta ning esitlesime seda Maarja Hallikule. Järgnevalt hakkasime tegutsema juba täpsemalt materjalide kogumisega ning informatsiooni otsimisega väljakutsete loomiseks.

Kümnendal kohtumisel tutvustasime juhendajatele eelnevalt koostatud detailset ajakava edasiste tegevuste kohta. Juhendajad soovitasid iga teema (kodu, tervis, toit, transport) osas kontaktisikud, kellega ühendust võtta ning väljakutsete kohta tagasisidet küsida.

Üheteistkümnendal kohtumisel esitlesime tagasiside sessioonil Maarjale senist nelja grupi sisest tööd. Lepiti kokku, et väljakutsete struktuur tuleb omakeskis läbi vaadata ning teha kõik väljakutsed sarnases stiilis.

Kaheteistkümnendal kohtumisel leppisime kokku, et ehitame väljakutsed üles Tiina Kuusiku

näidise järgi. Google Docsi tekitasime portfoolio faili, mida sai jooksvalt täitma hakata. 6. maiks pidid kõik olema oma väljakutsed saatnud ülevaatamiseks juhendajate soovitatud kontaktisikutele.

Kolmeteistkümnendal kohtumisel arutasime, et toodete või firmade nimede kasutamist tuleks võimalusel vältida. Igast grupist võttis keegi ühendust mõne kontaktisikuga väljakutsele tagasiside saamiseks. Väljakutsete vene keelde tõlkimise ülesanne jäi Ellis Lillebergile.

21.05. esitleti platvormi töögrupile väljakutsete struktuuri ning näidati, milliseid väljakutseid on tehtud.

Meediakajastus

Veebiplatvorm, millele läheb meie projekti raames loodud sisu, on alles loomisel, seega meediakajastusi projekti portfoolio koostamise ja tulemuste esitlemise ajaks veel ei ole.

Loodava veebilehe kaudu (kesta.me) on tagatud materjali kasutamine ja edasiarendus pärast ELU projekti lõppu. Veebiplatvormi hakkavad haldama Kestliku Arengu Koalitsioon (koalitsiooni juhtorganisatsioon MTÜ Arengukoostöö Ümarlaud) ning MTÜ GTL Lab (koalitsiooni liige).

Pärast platvormi kasutajatele avamist on meil võimalus jagada väljakutseid Tallinna Ülikooli ja enda sotsiaalmeedia kaudu.

Rühmaliikmete õpikogemus ja refleksioon

Andriine

Minu jaoks oli oluline grupi käekäik, sest KAE on minu jaoks tähtsad ning soovisin, et selline projekt hakkaks toimima. Sissejuhatavatel grupi kohtumistel läks hästi, töötati ja mõeldi kaasa. Natuke enne kui pool projekti ajast oli läbi, tekkis stagnatsioon. Ei suudetud välja mõelda projekti eesmärki ning väljundit. Osalesime koosolekul, kuid mõte oli seisma jäänud. Õnneks see ei kestnud kaua. Lõpuks mõtlesime välja, mis me teeme ja mis on eesmärk, kuid väljundit veel ei olnud. Ühel kohtumisel andsid juhendajad teada, et luuakse KAE kohta platvorm, kuhu on vaja sisu. See pakkumine haalus kenasti meie tegemistega. Projekti eesmärgiks oli aidata inimestel teha jätkusuutlikke otsuseid ja mõistlikke valikuid igapäevases elus. Meie töö sisuks oli platvormile sisu loomine (väljakutsete näol). Arvan, et väljakutsete kaudu saab see saavutatud.

Anneli

Liitusin projektiga eelduse tõttu, et siin saab teha midagi ägedat. Veidi kõhklusi tekitas see, et projektil ei olnud kindlat tegevust või eesmärki, vaid selle pidi ise välja mõtlema, aga ma ei pea ennast heaks ideede genereerijaks. Lootsin, et vast tuleb kellelgi teisel mõni hea mõte ja kõik laabub. Lõpuks nii ju juhtuski. Nii grupi suurus kui ka virtuaalkoosolekute tingimustes tegutsemine võib-olla mõneti takistasid kõigiga kontakti saamist ja pärssisid suhtlemise sujuvust. Eks suur grupp võimaldab osadel inimestel kas tahtlikult või tahtmatult varju jääda. Samuti ei saa ekraanide taga istudes hästi aru, kas keegi tunneb, et tema ideest sõidetakse üle vms. Tabasin ennast aeg-ajalt jälgimas, kas kõik ikka saavad sõna. Oli näha, kuidas vahepeal tekkinud erinevad arusaamad ja võib-olla mõningane üksteisest möödarääkimine vähendasid mõne grupiliikme motivatsiooni, millest oli kahju. Samas oli lahe jälgida, kuidas paar grupiliiget võtsid kohe oma mureks korralduslikud tegevused, tähtaegade järgimise, nende teistele meelde tuletamise ja teiste tagant utsitamise. Mulle oli mõneti üllatav, et selline üsna juhuslik kamp inimesi võibki suhteliselt lühikese ajaga ja tühja koha pealt midagi täiesti asjalikku välja mõelda ja ellu viia. Ilmselt oli üheks põhjuseks ühine huvi kestliku arenguga seotud teemade vastu. Projektist sain muidugi uusi teadmisi väljakutsete kokkupanekul, aga tugevnes ka juba varasem veendumus, et iga inimene oskab või teab vähemalt ühte asja minust paremini. Mis puudutab sarnaseid projekte edaspidi, siis arvan, et selliseid „tundmatus kohas vette viskamise“ stiilis tegevusi peaks ülikoolis kindlasti olema.

Diana

Liitusin ELU KAE II grupiga, kuna keskkonnaalased teemad on mulle alati väga hingelähedased olnud ja tundus põnev ka nendel teemadel arutada ja lahendusi leida teiste erialade inimestega. Alguses tundus projekti läbiviimine minu jaoks natuke hirmutav, sest ma eeldasin, et kuna ma õpin keskkonnakorralduse erialal, siis võiksin ja peaksin olema asjadega rohkem kursis, aga olen mõistnud, et mida rohkem ma tean, seda vähem ma tean. Mulle väga meeldis, kuidas juhendajate eestvedamisel me igal kokkusaamisel õppisime üksteist tundma ja samas ka mõistma üksteise maailmavaadet ja arusaamu, see aitas kindlasti kaasa meie meeskonna toimimisele ja tundsin end mugavalt ja julgelt, et oma mõtteid avaldada ja kaasa rääkida. Samm-sammult leidsime ka projekti, milles igaüks sai endale meelepärase väljakutse valida ja selle kallal tegutsema hakata. Minu isiklikuks väljakutseks oli vähendada väljas valmistoidu ostmist ja söömist. Iga uue harjumuse loomisega on esimesed nädalad lihtsamad, kuid edaspidi juba palju väljakutsuvamad, nii oli ka minul. Tööl käies varasemalt haarasin alati midagi kiirelt poest kaasa, kuid nüüd olen hakanud toitu kaasa tegema. Kokkuvõttes usun, et sain hästi hakkama ja muutsin enda eluviisi ühe sammu võrra paremuse poole.

Elis

Projektiga liitusin ootuses saada sügavamaid teadmisi kestliku arengu eesmärkidest ning mõtestada need enda jaoks lahti üksikisiku tasandil. Lootsin saada ideid, mida võiksin praegustele tegevustele veel lisaks teha, aitamaks kaasa Eesti 2035 eesmärkide saavutamisele.

Rühmatöös valitses algusest peale suuresti konsensus – kõigil oli ühine suurem eesmärk, mille poole püüelda. Rühma liikmete arvust tulenevalt oli kindlasti keerulisem kõigile võrdselt kohustusi määrata, kuid sellega saadi siiski väga kenasti hakkama. Kohtumistel said jagatud ära vajalikud rollid, mida täita.

Projekti käigus sain aimu, kui keeruline on ilma suunava sisendita rühmas ideed ja eesmärki genereerida. Mõtted liiguvad erinevaid radasid ning eri ideede koondamine üheks suureks ideeks on paras väljakutse. Tuleviku tarbeks leian, et rühmatöö on tõhusam ja viljakam, kui projekti kirjeldust lugedes oleks kõigil liitujatel ühine arusaam, mis on konkreetse projekti väljund.

Ellis

Ma õpin keskkonnakorraldust ja kõik keskkonnateemad huvitavad mind väga. Eelmisel semestril ei õnnestunud mul sellesse projekti kandideerida, sellepärast ei hakanud ma valima teisi variante ja lihtsalt ootasin järgmist võimalust. Mul olid projekti alguses raskused ja ma ei suutnud nii palju nagu teised projekti panustada, aga kõik olid väga lahked ja aitasid mind. Minu arvates projekt on edukas ja see oli suurepärane kogemus. Ikka oleks parem, kui meil oleks võimalus füüsiliselt kokku saada, aga see on meie tänapäevane reaalsus. Ma loodan, et me läheme projektiga edasi ja igaüks on tulemusega rahul.

Helena Randmäe

Liitusin KAE ELU II grupiga, kuna keskkonna ja tervise teemad on mulle olulised ning soovisin oma teadmisi neis veelgi laiendada. Projekti loomine nullist oli väljakutsuv ning pani igaühe meist proovile, et jõuaksime erinevate mõtete ja ideede kogumist konkreetse tulemini. Projekti loomise tegi mõnevõrra keeruliseks asjaolu, et meil ei olnud võimalik füüsiliselt kokku saada. Vahele suhtlemine oleks toetanud rohkem grupikaaslaste ühtekuuluvustunnet ning tõstnud motivatsiooni. Sellegipoolest saime me tiimina hästi hakkama. Lisaks sellele, et panustasime jätkusuutlikkuse teemadel väljakutsete loomisega ühiskonda laiemalt, võtsime ka ise igaüks vastu mini-väljakutse. See oli minu jaoks põnev kogemus ning loodan, et teistelgi. Usun, et meie loodud sisu täidab oma eesmärki ning on inimestele teejuhiks jätkusuutlikumate valikute tegemisel.

Helena Reimo

Nii nagu mu teisiigi rühmakaaslasel, ajendas mind selle ELU projektiga liituma suur huvi keskkonna vastu ja soov teha midagi selle heaks. Selles osas ei pidanud ma pettuma, sest projekt sai lõpuks tehtud, oma panus antud ja lisateadmised saadud.

Projekti käigus mõistsin kui erinevad kõik rühmaliikmed on, mistõttu oli väga oluline avaldada oma arvamust igal võimalikul hetkel. Projekti idee väljamõtlemisega läks oodatust kauem, kuid kuna meil olid idee osas antud suuresti vabad käed, siis oli see ka mõistetav. Samuti mõistsin kui raske on kohati edukalt rühmatööd läbi viia kolmeteistkümne inimesega.

Katre

Esimestel kohtumistel tundsin end pisut alaväärsena, kuna tunnetasin, et minu keskkonnaalased teadmised ehk ei mahuta mind sellesse gruppi. Mõnevõrra leevendas mu muret asjaolu, et kõik grupiliikmed ei olnud keskkonnaga seotud eriala üliõpilased. Liituma motiveeris mind isiklik huvi keskkonna temaatika vastu.

Kuna teema on minu jaoks väga oluline, siis minu aktiivsus grupi kohtumistel oli alguses suur. See oli seotud nii minu uudishimu kui ka sellest tuleneva motivatsiooniga ja mõnevõrra tingitud ka minu koleerilisest temperamenditüübist. Aja möödudes minu aktiivsus lahtus. Motivatsioonilangus oli seotud asjaoluga, et ma ei suutnud aru saada meie tööülesannete mitmekihilisusest ja sellest, kas mina teen oma osa õigesti või valesti. Mingil määral kadus ka enesekindlus, sest tundsin, et teema, millesse panustan, ei haaku väga minu erialaga. Projekti lõpuosas oli võimalik keskenduda väga konkreetsele sisuloomele, mis mõnevõrra tõstis motivatsiooni.

Rohkem oleksin tahtnud teada teiste üliõpilaste erialade ja ka üliõpilaste iseloomu eripärade kohta. See teadmine oleks ehk võimaldanud täpsemini ja sihitatumalt ära jagada omavahel töid ja tegemisi. Ma usun, et kui mõnele inimesele ei ole antud temperamenditüübist johtuvalt esimese võimekust, siis seda peale suruda ka ei saa. Võimalik, et inimesel on see-eest hea analüüsivõimekus.

Kerli

Projektiga liituma ajendas mind huvi kestliku arengu eesmärkide vastu. Algusetapis ei olnud minu jaoks päris selge, mida konkreetset ette võtame, küll aga selgus see arutelude edenedes. Kuigi meie meeskond oli suur, sujus tööjaotus ja kõigile jätkus tegevusi. Väljakutsete koostamine oli üsna keerukas, just struktuuri väljatötamine, et need oleksid igapäevaelulised ja kõnetaksid inimesi. Energiat ja tahet projekti panustada andis kindlasti juurde see, et projektis loodud sisu saab kasutada loodavas kaasamis- ja koosloome veebiplatvormis.

Kristjan

Selle ELU projektiga ajendas mind liituma juba varasem huvi KAE vastu. Minu nägemus selle projekti osas oli inimeste teadlikkuse tõstmine jätkusuutlikkuse teemadel. Esimeste kohtumiste käigus panid juhendajad rõhku “unistamisele”, et igaüks saaks just temale huvipakkuval teemal sõna võtta. Algul oli mõtteid rohkesti, kuid ühel hetkel toimus teatud takerdumine ning puudus visioon, kuidas edasi liikuda. Meie õnneks oli juhendajatel juba teatud alus olemas, kuhu meie suutsime oma projekti “sisse põimida” ning edasine tööjaotus ja tegevus olid juba konkreetsemalt tajutavad.

Tagasisideks peaks mainima, et suures grupis on suhteliselt keeruline konsensusele jõuda. Kuna projektis osalevad tudengid olid väga erineva hariduse ja taustaga, siis tundus kohati, et meie visioon väljundi suhtes läks kaduma. Kokkuvõtteks arvan, et kuna meie projektis toodetud sisu läheb ka realselt veebilehele üles, siis on meie panusel realselt tajutav tulemus, mis ei kao

projekti lõppedes. Usun, et meie sisu võiks panna inimesed rohkem mõtlema jätkusuutliku tuleviku teemadel ning see aitab nii mõnelgi inimesel teha edaspidi keskkonna vaatenurgast paremaid valikuid.

Marko

Soov liituda selle ELU projektiga tulenes tahtest harida ennast antud valdkonnas. Algselt tundus projekt keerukas minu väheste teadmiste tõttu, kuid järk-järgult muutusid teemad mõistetavaks ja enesekindlus kasvas. Pikalt läks aega teemavalikuga, kuna tegemist oli suure grupiga ja tekkis laharvamusi. Jällegi tänu sellele oli võimalik läbi arutada rohkem teemasid, kuni leidsime kõigile sobivad uurimisvaldkonnad projekti jaoks. Eelkõige aitas kaasa juhendajate suunamine, ilma milleta oleks teemavalik nõudnud rohkem aega.

Projekti tegid huvitavaks kindlasti kõigi liikmete erinevad arusaamad ja erialad, mida nad töösse kaasasid. Jäin väga rahule meie grupiga ja tulemusega, mida me saavutasime. Tänu projektile sain lisaks hulganisti uusi teadmisi KAE valdkonnas, mis mul eelnevalt puudusid. Lisaks sellele läheb meie projekt üles veebilehele, mis tähendab mulle endale, et töö sai tehtud ka otstarbekalt. Seoses selle tööga hakkasin ka ise igapäevaselt jälgima rohkem oma tegevusi, proovides võimalusel olla säästlikum keskkonna suhtes.

Sander

Liitusin selle projektiga, kuna tunnen meie keskkonna vastu huvi, ning tahtsin seda huvi kuidagi kasulikult rakendada. Paraku olid teadmised selles vallas puudulikud, kuid projekt tundus hea võimalus, kuidas selles vallas teadlikumaks saada. Lisaks avanes võimalus, kuidas neid teadmisi teistele edasi anda, panustades seeläbi keskkonnasäästlikku arengusse. Grupi suurus ning virtuaalsed kohtumised muutsid tööprotsessi mõneti raskemaks ja kohmakaks. Kohati oli laual liiga palju ideid, mille tõttu progress kippus kannatama. Kuid sellest sündis midagi väga positiivset, kuna leidsime väga ägeda lahenduse, kuidas oma tehtut edasi anda. Oluline roll oli muidugi ka juhendajatel, kes raskematel aegadel suunasid meid õigele teele. Projekt andis väärtusliku kogemuse meeskonnatöös, ning viise paremaks ja jätkusuutlikumaks eluks, mida edaspidi kindlasti järgin.

Tiina

Soovisin osaleda selles ELU projektis, sest jätkusuutlik eluviis on teema, mis on mulle südamelähedane ja inspireeriv. Projekti juures oli keeruline ehk see, et projekti alguses ei olnud veel kindlat arusaama, millega täpsemalt tegelema hakkame. Võttis üsna mitu kohtumist aega, enne kui vaikselt idee kooruma hakkas. Veidi keerukaks tegi protsessi ka grupi suurus, seda eriti just lõpu poole tähtaegade lähenedes. See kõik oli aga õpetlik kogemus ja lõpuks siiski saime valmis millegi praktilisega, nagu alguses unistasime. Hea meel on mul selle üle, et väljakutseid koostades sain teha enda kaks väljakutset tervise teemal, mis haakub minu praeguse eriala ja ka varasema taustaga. Projekt pani mind veelgi enam mõtlema jätkusuutlikkusele ja kestliku arengu

eesmärkidele ning oli igati arendav. Enda isiklikuks väljakutseks valisin pakendite vähendamise, mis osutus üsna keeruliseks. Alguses olin hoolikam ning mõned kodused tooted vahetasin ka jäädavalt pakendivaba toote vastu, kuid toidu osas oli keerulisem, eriti just praegusel ajal, kus vahepeal lihtsalt ei olnud võimalik minna poodi, kust pakendivaba kaupa saaks. Kindlasti püüdlen aga ka edaspidi selle poole, et anda enda panus jätkusuutlikuma Eesti ja maailma jaoks.

Kasutatud allikad

Avaleht | Tarbi toitu targalt. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 15. mai, 2021, <https://tarbitoitutargalt.ee/>

Communication from the commission to the european parliament, the council, the european economic and social committee and the committee of the regions. (2021). Kasutamise kuupäev 24. mai, 2021, https://ec.europa.eu/environment/pdf/zero-pollution-action-plan/communication_en.pdf

Eesti elanike keskkonnateadlikkuse uuring. (2020). Kasutamise kuupäev 31. mai, 2021, https://www.envir.ee/sites/default/files/ASO/2020_keskkonnateadlikkuse_uuring.pdf?fclid=IwAR3hBL71M1eoqLoK-MTJRA79FRznyW8nxdwURe2DAyk3jw_D3qFogxXU4g

Global food losses and food waste. (2011). Kasutamise kuupäev 31. mai, 2021, <http://www.fao.org/3/i2697e/i2697e.pdf>

Järv T., Kulasalu A., Lilleorg K. jt. (2020) *Kestlik areng ja üksikisik*. Tallinna Ülikool Kesta.me. Kasutamise kuupäev 31. mai, 2021

The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. (2020). In *The State of Food Security and Nutrition in the World 2020*. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. <https://doi.org/10.4060/ca9692en>

Transport emissions | Climate Action. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 23. mai, 2021, https://ec.europa.eu/clima/policies/transport_en

WHO/Europe | Transport and health. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 15. mai, 2021, <https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Transport-and-health/transport-and-health>

Jätkusuutlik kodu allikad

- 14 Benefits of Using Natural Cleaning Products | Maid4Condos* (2019). Kasutamise kuupäev 31. mai, 2021, <https://www.maid4condos.com/14-benefits-using-natural-cleaning-products/>
- Arenguvajadused | Eesti Vabariigi Valitsus*. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 4. mai, 2021, <https://valitsus.ee/strateegia-eesti-2035-arengukavad-ja-planeering/strateegia/arenguvajadused>
- Cotton, L., Hayward, A. S., Lant, N. J., & Blackburn, R. S. (2020). Improved garment longevity and reduced microfibre release are important sustainability benefits of laundering in colder and quicker washing machine cycles. *Dyes and Pigments*, 177. <https://doi.org/10.1016/j.dyepig.2019.108120>
- Euroopa Komisjon võttis vastu plastijäätmete vähendamise strateegia | Eesti*. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 4. mai, 2021, https://ec.europa.eu/estonia/news/20180116_plastistrateegia_et
- Green Cleaning Products: Myths and Facts — Kitchener Clean*. (2018). Kasutamise kuupäev 31. mai, 2021, <https://kitchenerclean.com/office-cleaning-services-blog/2018/10/21/green-cleaning-products-myths-and-facts>
- Here's exactly how much you'll save doing laundry in cold water - CSMonitor.com*. (2021). Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021, <https://www.csmonitor.com/Business/The-Simple-Dollar/2012/0119/Here-s-exactly-how-much-you-ll-save-doing-laundry-in-cold-water>
- Hinnakiri*. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 4. mai, 2021, https://www.keskkonnateenused.ee/kodukliendile/korraldatud-jaatmevedu/hinnakiri/?pricelist_name=Raasiku+vald&pricelist=196-Raasiku+vald
- Ivanković, A., Talić, S., & Lasić, M. (kuupäev puudub). *BIODEGRADABLE PACKAGING IN THE FOOD INDUSTRY Photosensitive terpenes: chemical transformations under the influence of light and stabilization by encapsulation View project Providing genetic diversity and healthy plants for the horticulture in Bosnia and Herzegovina View project*. <https://doi.org/10.2376/0003-925X-68-26>
- Jäätmepakett | Keskkonnaministeerium*. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 30. mai, 2021, <https://www.envir.ee/et/eesmargid-tegevused/jaatmed/jaatmepakett>

- Jäätmete liigiti kogumine* | Keskkonnaministeerium (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 4. mai, 2021, <https://www.envir.ee/et/liigiti-kogumine>
- Kestliku arengu eesmärgid* | Maailmakool. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 4. mai, 2021, <https://maailmakool.ee/kae/>
- Kohvikute kaart - Circup*. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 2. mai, 2021, <https://circup.io/kaart/>
- Luffa - looduslik taimne pesukäsn* | Seebipood.ee. (2020). Kasutamise kuupäev 31. mai, 2021, <https://seebipood.ee/luffa-looduslik-taimne-pesukasn/>
- Moora, H., Väli, K., & Staal, I. (2020). *Segaolmejäätmete, eraldi kogutud paberi-ja pakendijäätmete ning elektroonikaromu koostise ja koguste uuring Lõpparuanne Uuringu teostaja: SA Stockholmi Keskkonnainstituudi Tallinna Keskus*.
- Pesupähklid - It's Bio*. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 31. mai, 2021, <https://www.itsbio.ee/et/a/pesupahklid-1kg-alepia>
- Poortinga, W., & Whitaker, L. (2018). Promoting the use of reusable coffee cups through environmental messaging, the provision of alternatives and financial incentives. *Sustainability (Switzerland)*, 10(3), 873. <https://doi.org/10.3390/su10030873>
- Reduce Hot Water Use for Energy Savings* | Department of Energy. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021, <https://www.energy.gov/energysaver/water-heating/reduce-hot-water-use-energy-savings>
- Ryedale District Council. *Different types of plastics and their classification*. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 4. mai, 2021, https://www.ryedale.gov.uk/attachments/article/690/Different_plastic_polymer_types.pdf
- Shower Time: How Long to Take and Are Longer Showers Better?* | Healthline (2020). Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021, <https://www.healthline.com/health/shower-time>
- Tahke šampoon - korduma kippuvad küsimused* | Seebipood.ee. (2019). Kasutamise kuupäev 31. mai, 2021, <https://seebipood.ee/tahke-shampoon-korduma-kippuvad-kusimused/>
- The Best Way to Shower, According to Experts*. | Insider (2018). Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021, <https://www.insider.com/how-long-do-i-need-to-shower-2018-10>

- The Case for Washing Clothes in Cold Water | Smart News | Smithsonian Magazine.* (2015). Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021, <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/case-washing-clothes-cold-water-180955459/>
- The Hidden impact of your daily water use | BBC* (2020). Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021, <https://www.bbc.com/future/article/20200326-the-hidden-impact-of-your-daily-water-use>
- The Ultimate Guide to an Eco-Friendly and Sustainable Laundry [2021]. - blog.planetcare.com* (2021). Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021, <https://blog.planetcare.org/zero-waste-laundry-guide/>
- This is How Much Those Hot Showers Cost You Each Year | Rent.com Blog.* (2019). Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021, <https://www.rent.com/blog/hot-showers-annual-cost/>

Jätkusuutlik tervis allikad

- Arenguvajadused | Eesti Vabariigi Valitsus.* (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://valitsus.ee/strateegia-eesti-2035-arengukavad-ja-planeering/strateegia/arenguvajadused>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Common Myths and Facts About Sleep | Sleep Foundation.* (2020). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/myths-and-facts-about-sleep>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- Ecopsychology: How Immersion in Nature Benefits Your Health - Yale E360.* (2020). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D., & Armour, C. (2018). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 84, 477–484. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.026>

- Elhai, J. D., Tiamiyu, M., & Weeks, J. (2018). *Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use The prominent role of rumination*.
<https://doi.org/10.1108/IntR-01-2017-0019>
- Fairbrother, K., Cartner, B., Alley, J. R., Curry, C. D., Dickinson, D. L., Morris, D. M., & Collier, S. R. (2014). Effects of exercise timing on sleep architecture and nocturnal blood pressure in prehypertensives. *Vascular Health and Risk Management*, *10*, 691–698. <https://doi.org/10.2147/VHRM.S73688>
- Giving thanks can make you happier - Harvard Health*. (2011). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>
- Grant, J. E., Lust, K., & Chamberlain, S. R. (2019). Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*, *8*(2), 335–342.
<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.32>
- How Much Sleep Do We Really Need? | Sleep Foundation*. (2021). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Importance of good sleep routines for children -- ScienceDaily*. (2018). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021,
<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/12/181203080327.htm>
- Kestliku arengu eesmärgid | Maailmakool*. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://maailmakool.ee/kae/>
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *Cyberpsychology and Behavior*, *4*(3), 393–401. <https://doi.org/10.1089/109493101300210303>
- Putting Feelings Into Words Produces Therapeutic Effects In The Brain -- ScienceDaily*. (2007). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021,
<https://www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070622090727.htm>
- Screen time stats: How your phone impacts your workday – RescueTime*. (2019). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://blog.rescuetime.com/screen-time-stats-2018/>
- 'Short Sleep' Gene Prevents Memory Deficits Associated with Sleep Deprivation | UC San Francisco*. (2019). Kasutamise kuupäev 24. mai, 2021,
<https://www.ucsf.edu/news/2019/10/415671/short-sleep-gene-prevents-memory-deficits-associated-sleep-deprivation>
- Stamatakis, E., Johnson, N. A., Powell, L., Hamer, M., Rangul, V., & Holtermann, A. (2019). Short and sporadic bouts in the 2018 US physical activity guidelines: Is high-intensity incidental physical activity the new HIIT? In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 53, Issue 18, pp. 1137–1139). BMJ Publishing Group.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100397>
- Tõetamm - Riigi oluliste näidikute mõõdupuu*. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 3. mai, 2021, <https://tamm.stat.ee/?valdkond=tervis>

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020

Williamson, C., Baker, G., Mutrie, N., Niven, A., & Kelly, P. (2020). Get the message? A scoping review of physical activity messaging. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 17, Issue 1). BioMed Central Ltd.
<https://doi.org/10.1186/s12966-020-00954-3>

Wiwad, D., & Akinin, L. B. (2017). Motives matter: The emotional consequences of recalled self-and other-focused prosocial acts. *Motivation and Emotion*, 41(6), 730–740.
<https://doi.org/10.1007/s11031-017-9638-2>

Jätkusuutlik toit allikad

48 Food Waste Statistics 2020/2021: Causes, Impact & Solutions | CompareCamp.com. (2020). Kasutamise kuupäev 20. aprill, 2021, <https://comparecamp.com/food-waste-statistics/>

Arenguvajadused | Eesti Vabariigi Valitsus. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://valitsus.ee/strateegia-eesti-2035-arengukavad-ja-planeering/strateegia/arenguvajadused>

Avaleht | Tarbi toitu targalt. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://tarbitoitutargalt.ee/>

Kestliku arengu eesmärgid | Maailmakool. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://maailmakool.ee/kae/>

Kvaliteedimärgid | Maaeluministerium. (2021). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://www.agri.ee/et/eesmargid-tegevused/pollumajandus-ja-toiduturg/kvaliteedimargid>

Moora, H., Urbel-Piirsalu, E., & Õunapuu, K. (2015). *Toidujäätmete ja toidukao teke Eesti kodumajapidamistes ja toitlustusasutustes.*

Säilimisaeg | Maaeluministerium. (2020). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://www.agri.ee/et/sailimisaeg>

Segaolmejäätmete, eraldi kogutud paberi-ja pakendijäätmete ning elektroonikaromu koostise ja koguste uuring | SEI. (2020). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://www.sei.org/publications/segaolmejaatmete-uuring/>

Storage - Save The Food. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://savethefood.com/storage>

Taldrikureegel | Tervisliku toitumise informatsioon. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 30. aprill, 2021, <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/taldrikureegel>

Toidumärgistusest tarbijale | Maaeluministeerium. (2019). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://www.agri.ee/et/uudised-pressiinfo/toidumargistusest-tarbijale>

Vermicomposting Basics | MOTHER EARTH NEWS. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 6. mai, 2021, <https://www.motherearthnews.com/organic-gardening/gardening-techniques/vermicompost-zm0z21amzbut>

Jätkusuutlik transport allikad

Agusdinata, D. B., Liu, W., Eakin, H., & Romero, H. (2018). Socio-environmental impacts of lithium mineral extraction: Towards a research agenda. *Environmental Research Letters*, 13(12). <https://doi.org/10.1088/1748-9326/aae9b1>

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, W. L., Bassett, J., Schmitz, K. H., Emplainscourt, P. O., Jacobs, J., & Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9 SUPPL.). <https://doi.org/10.1097/00005768-200009001-00009>

Arenguvajadused | Eesti Vabariigi Valitsus. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 11. mai, 2021, <https://valitsus.ee/strateegia-eesti-2035-arengukavad-ja-planeering/strateegia/arenguvajadused>

Brand, C., Dons, E., Anaya-Boig, E., Avila-Palencia, I., Clark, A., de Nazelle, A., Gascon, M., Gaupp-Berghausen, M., Gerike, R., Götschi, T., Iacorossi, F., Kahlmeier, S., Laeremans, M., Nieuwenhuijsen, M. J., Pablo Orjuela, J., Racioppi, F., Raser, E., Rojas-Rueda, D., Standaert, A., ... Int Panis, L. (2021). The climate change mitigation effects of daily active travel in cities. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 93. <https://doi.org/10.1016/j.trd.2021.102764>

Eco Driving - CAA National. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 11. mai, 2021, <https://www.caa.ca/sustainability/eco-driving/>

Environmental evaluation of biofuels | Semantic Scholar. (2002). Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021, <https://www.semanticscholar.org/paper/ENVIRONMENTAL-EVALUATION-OF-BIOFUELS-Puppán/b82b0f3e6dc3ecce5cb3e17e527263607fd3eb2e>

- Gössling, S., Choi, A., Dekker, K., & Metzler, D. (2019). The Social Cost of Automobility, Cycling and Walking in the European Union. *Ecological Economics*, 158, 65–74.
<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2018.12.016>
- Huang, Y., Ng, E. C. Y., Zhou, J. L., Surawski, N. C., Chan, E. F. C., & Hong, G. (2018). Eco-driving technology for sustainable road transport: A review. In *Renewable and Sustainable Energy Reviews* (Vol. 93, pp. 596–609). Elsevier Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.rser.2018.05.030>
- Is A Toyota SUV “Greener” Than A Tesla? - YouTube.* (2021). Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=MEqxaH47DTs>
- Kelly, A. (2020). Pollution causing birth defects in children of DRC cobalt miners – study. In *The Guardian*. Kasutamise kuupäev 17. mai, 2021
<https://www.theguardian.com/global-development/2020/may/06/pollution-causing-birth-defects-in-children-of-drc-cobalt-miners-study>
- Kestliku arengu eesmärgid | Maailmakool.* (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 11. mai, 2021, <https://maailmakool.ee/kae/>
- Nieuwenhuijsen, M. J. (2020). Urban and transport planning pathways to carbon neutral, liveable and healthy cities; A review of the current evidence. In *Environment International* (Vol. 140, p. 105661). Elsevier Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.105661>
- Transport emissions | Climate Action.* (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 15. mai, 2021, https://ec.europa.eu/clima/policies/transport_en
- Wengraf, I. (2012). *Easy on the Gas The effectiveness of eco-driving.*
www.racfoundation.org
- WHO/Europe | Transport and health.* (kuupäev puudub) Kasutamise kuupäev 15. mai, 2021, <https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Transport-and-health/transport-and-health>
- Zero pollution action plan.* (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev 15. mai, 2021, https://ec.europa.eu/environment/strategy/zero-pollution-action-plan_et








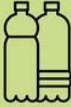






LISA 1. Väljakutsed eesti keeles

1.1 Jätkusuutlik kodu

Jäätmete sorteerimine

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

Reaalsus: Plastid, mida on praeguste tehnoloogiate juures vähemal või suuremal määral võimalik ümber töödelda, on jagatud suures osas seitsmesse kategooriasse. (Different types of plastics...2021)

 1 PETE	 2 HDPE	 3 PVC	 4 LDPE	 5 PP	 6 PS	 7 OTHER
Polyethylene Terephthalate	High Density Polyethylene	Polyvinyl Chloride	Low Density Polyethylene	Polypropylene	Polystyrene	Other
						

EL võttis 2018. aastal vastu plastijäätmete vähendamise strateegia. Uue kava järgi on 2030. aastaks kõik ELi turule lastavad plastpakendid ringlussevõetavad, väheneb ühekordselt kasutatava plasti tarbimine ja piiratakse mikroplasti kavatsuslikku kasutamist. (Euroopa Komisjon võttis...2018)

Selleks, et ettevõtted ei teeks asjatuid investeeringuid, peavad tarbijad omalt poolt samuti panuse andma. Siis kui kõik plastpakendid on ringlussevõetavad, võiks olla tarbijal harjumus jäätmeid tekkekohal liigiti koguda. Ümbertöödeldava materjali eluiga lõpeb sellel hetkel, kui ta segaolmejäätmete hulka visatakse.

Väljakutse 1: Kogu plastpakendid segaolmejäätmetest eraldi. Jälgi, kas pakendil on olemas kategooria märgistus. Komposiitmaterjalidel, mis koosnevad erineva kategooria plastidest, eralda võimalusel erinevast plastist osad üksteisest. Sõlmi võimalusel jäätmevedajaga või tootjavastutusorganisatsiooniga leping pakendijäätmete üleandmiseks oma kinnistult või vii pakendid kogumiskonteinerisse.

Väljakutse 2: Plasttooteid ostes jälgi toote peal olevat kategooria märgistust. Jäta ostmata ilma märgistuseta toode. Jäätmeks muutunud märgistusega tooted kogu kokku eraldi ning anna tasuta üle jäätmejaama, kust need liiguvad edasi ümbertöötlusesse.

Saadav kasu: Lisaks märkimisväärsele keskkonnahoiule on see ka materiaalselt kasulik. Paljudes valdades on kehtestatud pakendijäätmete üleandmisele kordades väiksem tasu kui muudele jäätmetele või saab teatud kogust üle anda tasuta. Segaolmejäätmete sorteerimise uuringust tuleb välja, et keskmises Eesti peres on biojäätmete järel plastijäätmed jäätmete hulgas massiprotsendilt teisel kohal.

Rahaline kasu Raasiku valla näitel (kui sorteerida liigiti enam tekkivad jäätmed) (Hinnakiri, 2019):

Raasiku valla hinnakiri		
Jäätmeliik	Konteineri suurus	Tühjendamiskorra hind eurodes (koos km-ga)
Segapakend	240 l	0,38
Segaolmejäätmed	240 l	3,88
Paber ja papp	240 l	0,38
Biolagunevad jäätmed	240 l	0,78

Segaolmejäätmete liigiline koostis Eestis (mahuprotsendid) (Moora H. jt 2020)	
Jäätmeliik	Protsent kogumahust
Segapakend	18
Segaolmejäätmed	33
Paber ja papp	17
Biolagunevad jäätmed	32

Keskmiselt tekitab üks Eesti inimene 300 kg segaolmejäätmeid aastas. (Jäätmete liigiti...2021) Segaolmejäätmete erikaal keskmiselt on 0,13 t/m³. Seega mahult tekitab üks inimene aastas ca 2,3 m³ segaolmejäätmeid, mis tähendab ca 10 x 240 l konteineri tühjendamist. Rahaliselt maksab üks inimene segaolmejäätmete üleandmise eest aastas 10*3,88 = 38,8 eurot.

Jäätmeid sorteerides maksaks üks inimene aastas:

Sorteeritud jäätmete kogumaksumus aastas inimese kohta			
Jäätmeliik	Tühjenduskordade arv	Konteineri suurus	Rahaline väljaminek eurodes
Segapakend	2	240	0,76
Segaolmejäätmed	3	240	11,64
Paber ja papp	2	240	0,76
Biolagunevad jäätmed	3	240	2,34
KOKKU:			15,50

Rahaline võit inimese kohta aastas: $38,8 - 15,50 = 23,30$ eurot.

(On võimalik, et ühekordse investeeringuna tuleb inimesel soetada vastavalt jäätmevedaja nõudmistele jäätmekonteinerid, kuid nende hinda ja kasutusiga arvestades tasub see investeering ennast üpris kiiresti ära)

Üks neljaliikmeline pere saab nelja konteineri soetusmaksumuse ($4 \cdot 60 = 240$ €) tasa umbes kahe ja poole aastaga (rahaline võit aastas nelja inimese kohta $23,3 \cdot 4 = 93,2$ €).

Kestliku arengu eesmärgid: 12 (säästev tootmine ja tarbimine), 11 (jätkusuutlikud linnad ja asumid).

Eesti 2035 strateegias väljatoodud punktid, millele antud väljakutse kaasa aitab: elurikkus ja keskkond.

Pakend/prügi

Müüt: Biolagunev pakend on keskkonnale parem.

Reaalsus: Tõsi, biolagunev pakend ise tehakse tõesti taastuvatest ressurssidest, tihtipeale just taimsest toorainest. Paljud kohvikud on hiljuti läinud üle just biolagunevatele või komposteeritavatele topsidele. Aga selleks, et neid materjale komposteerida, on vaja kindlaid tingimusi ja spetsiaalseid jäätmejaamu, mida Eestis hetkel ei ole. Visates biolaguneva pakendi tavalisse prügikasti, teeb inimene keskkonnale sama palju kahju kui kasutades tavalist plastpakendit. (Ivankovic 2017: 32-33)

Väljakutse 1: Ostes jooke kaasa, kasuta oma topsi.

Väljakutse 2: Ostes restoranist või poest toitu kaasa, lase toit pakkida enda kaasa võetud pakendisse.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Rahaline kasu: paljud kohvikud, restoranid ja tanklad pakuvad soodustust, kui kliendil on kaasas oma tops, näiteks:

- Alexela: -20% oma kohvitopsiga (täishind 1.95 eurot, oma topsiga 1.50 eurot, võit 0.45 eurot)
- Caffeine: -10% oma kohvitopsiga
- Coffee In: -10% oma kohvitopsiga
- CinCin Bubble Tea: -10% oma topsi ja kõrrega

Ostes iga päev Alexelast kohvi hinnaga 1,95 eurot, kulub ühel inimesel sellele kuus 58,50 €. Kohvi oma topsiga ostes oleks samalt koguselt summa kokku 45 €. Rahaline võit ühes kuus kohvi oma topsiga ostes on 13.50 eurot ja aastas 162 eurot.

Mugavus: Circup kaardistab üle Eesti kohvikuid, kes pakuvad oma topsiga kohvi ostes soodustust. Tänapäevaks on võrgustikus juba pea 300 kohvikut ja tanklat üle Eesti. (Circup kodulehekülg s.a)

Vähem jäätmeid: ostes kohvi ja toidu oma taaskasutatavasse pakendisse, hoiad ära ebavajaliku ühekordse pakendi tarbimise ja säästad keskkonda prügist.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Kasutades oma topsi ja pakendit, panustad puhtamasse keskkonda ja hoiad ära saastavate ühekordsete kohvitopside loodusesse sattumise. Ainuüksi Ühendkuningriigis kasutatakse 2,5 kuni 10 miljardit kohvitopsi iga aasta, millest taaskasutusse satub vähem kui üks kohvitops 400-st. (Poortinga, Whitaker 2018: 1)

Kestliku arengu eesmärgid: 11 (jätkusuutlikud linnad ja asumid), 12 (säästev tootmine ja tarbimine), 13 (kliimamuutuste-vastased meetmed).

Eesti 2035 strateegias väljatoodud punktid, millele antud väljakutse kaasa aitab: keskkonnatrendide indeks, Eesti koht üleilmses säästva arengu eesmärkide indeksis.

Energia/vesi

Müüt: Pesupesemine nõuab kõrgeid temperatuure.

Reaalsus: Tänapäevased pesuvahendid ei vaja pesu pesemisel kõrgeid temperatuure. Suurem osa hakkavad toimima juba 15°C juures. See sobib eriti hästi õrnemale riidematerjalile. Lisaks läheb umbes 75–90% energiast, mida pesumasin kasutab, vee soojendamiseks. (Smart News 2015; blog.planetcare.org 2021) Soovitatav on pesta pesu lühemate pesuaegadega, sest nii säilivad riided kauem. (Cotton, Hayward, Lant, Blackburn 2020)

Väljakutse: Kasuta pesu pesemisel madalaid temperatuure, näiteks 20-30°C. Proovi seda paar nädalat ja tee selle põhjal oma järeldused. Vaata ka elektri- ja veekulu erinevust.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Pikendab riiete eluiga ja säästab energiat, samuti sobib paremini vereplekkidega või higiste riiete jaoks. Lisaks vähendab madalam temperatuur riiete kortsumist. (CSMonitor.com 2012) Väheneb vee- ja elektriarve. Lühemad pesuajad on argipäevases rütmis mugavad. Pestes 30°C, mitte 40°C juures, võib aastas kokku hoida ligi **50 eurot**. (Smart News 2015)

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Pikeneb riiete eluiga, mis vähendab tarbimist. Väheneb energia ja vee kasutus, mis hoiab kokku vajalikke ressursse. Väiksem energiatarbimine vähendab emiteeritava süsihappegaasi hulka. (Cotton, Hayward, Lant, Blackburn 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: 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. Soovitatav 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. Soovitatav 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 (säστεv tootmine ja tarbimine), 13 (kliimamuutuste vastased meetmed).

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

Kodukeemia

Müüt 1. Keskkonnasõbralikud puhastusvahendid ei ole nii efektiivsed kui traditsioonilised

Reaalsus: Keskkonnasõbralikud puhastusvahendid on enamikul juhtudel sama tõhusad kui traditsioonilised puhastusvahendid, mis sisaldavad tugevaid kemikaale. Mõistagi ei sisalda mittetoksilised ja rohelised puhastusvahendid mõnda kiirtoimelist kemikaali, mida leidub traditsioonilistes. Seetõttu tuleb kasutada seda toodet natukene rohkem või jätta toode veidi kauemaks toimima/ligunema. (Kitchener Clean, 2018)

Enamik inimesi siiski on nõus kulutama paar lisaminutit koristamisele, kui see tähendab kemikaalidega kokkupuute vähenemist. Kui tekib kahtlus rohelise pesuvahendi tõhususe kohta, saab kontrollida, kas tootel on EcoLogo või Green Seal sertifikaadid - need aitavad tagada vahendite tõhusust. (Kitchener Clean, 2018)

Müüt 2. Rohelised pesuvahendid ei tapa pisikuid ja baktereid.

Reaalsus: Kui mõelda „desinfitseerivatele ainetele“ on tõenäoliselt esimene, mis pähe tuleb, keemiline puhastusvahend - valgendaja. Desinfektsioonvahenditena toimivad ka muud

keskkonnasõbralikumad ained, nagu näiteks äädikhape, mis hävitab väga palju erinevaid ohtlikke baktereid, sealhulgas E.coli, salmonella jne. Muidugi alati ei piisa ainult äädikast, et kõik vajalik puhtaks saada, kuid see on üks lihtne näide rohelistest puhastusvahenditest, ilma et kasutaks ühtegi tugevat kemikaali. (Kitchener Clean, 2018)

Müüt 3. Keskkonnasõbralikud pesuvahendid on lihtsalt moehullus ja lisaks veel ka väga kallis lõbu

Reaalsus: Paljud inimesed arvavad, et roheline puhastamine on lihtsalt liialt ettevaatlik olemine ja pigem moehullus. Kuid oleme ikka ja jälle näinud ja kokku puutunud, et traditsioonilised puhastusvahendid kujutavad endast siiski tõsiseid terviseriske ja ohtu keskkonnale. (Kitchener Clean, 2018)

On leitud, et paljud tavapärased pesuvahendid eraldavad lenduvaid orgaanilisi ühendeid, mis võivad põhjustada kroonilisi hingamisteede probleeme, allergilisi reaktsioone, peavalu jms. Mõned tooted sisaldavad isegi teadaolevalt vähki põhjustavaid kemikaale. Mida rohkem inimesi on teadlikud traditsiooniliste puhastusvahenditega kaasnevatest riskidest, seda rohkem ei tundu enam roheline puhastus moehullus, vaid võimalus turvalisemalt toimetada. (Kitchener Clean, 2018)

Reaalsus: Teine põhjus, miks enamik inimesi eeldavad, et roheliselt puhastamine on moehullus, on levinud müüdi tõttu - need on palju kallimad, kui traditsioonilised puhastusvahendid. (Kitchener Clean, 2018)

Tegelikult maksavad rohelised puhastusvahendid umbes sama palju nagu kõik teisedki. Mõnel juhul on rohelistel puhastusvahenditel kõrgem hind, kuid erinevus on sageli tühine, kui võtta arvesse enda tervise hinda. (Kitchener Clean, 2018)

Väljakutse: Tee ülevaade enda kodukoha poodides olevatest looduslikest pesu- ja puhastusvahenditest (kindlasti lugeda koostisosi) ning vaheta alustuseks välja üks enda kodus vajaminevast puhastusvahendist. Katseta erinevaid tooteid ja brände ning samm sammu haaval vaheta välja ka ülejäänud kodus olevad kodukeemia tooted; või proovi ka ise looduslike pesuvahendeid teha.

Kuidas mõjutab väljakutse sind? (Maid4Condos, 2019)

- Kaitse oma vereringesüsteemile: Keemilised kodukeemia vahendid saavad läbi naha tungida vereringesse, mis tähendab, et ohtlikud kemikaalid võivad mõjutada keha funktsioone ja üldist tervist. Keskkonnasõbralike puhastusvahendite valimine kaitseb ohtlike kemikaalide eest.
- Allergiavabad: Keskkonnasõbralikud pesuvahendid on hüpoallergeensed, mistõttu on need allergikutele ohutud. Nendes ei sisalda lõhna- ega värvaineid, mis ei tekita naha allergiaid ja ärritusi.
- Mõju hingamisteedele: Puhastusvahenditest järelejäänud jääkide hingamine võib suurendada astma ohtu, või juba olemas olevaid allergiaid või hingamisteede probleeme süvendada. Keskkonnasõbralike puhastusvahendite kasutamine vähendab kodus vabanevate kemikaalide hulka, nii et sisse hingatakse vähem kahjulikke kemikaale.
- Vähem antibakteriaalseid tooteid: USA toidu- ja ravimiamet (FDA) andmetel ei ole antibakteriaalsete seepidega pesemine parem kui tavaliste seepidega. Ameerika meditsiini liit (AMA) leidis, et antibakteriaalsete ainete liigne kasutamine võib tegelikult soodustada bakterite resistentsust. See hõlmab antibiootikumide efektiivsuse vähendamist. Muud antibakteriaalsed ained nagu näiteks triklosaan võib põhjustada probleeme hormonaalsüsteemis ja kilpnäärmes. Looduslike puhastusvahenditega ei pea selliste probleemide pärast muretsema.
- Ei tehta loomkatseid: Keskkonnasõbraliku puhastusvahendid ei ole loomade peal testitud, see võimaldab süümevabalt teha koristustöid, teades, et meie neljajalgseid sõpru meie puhastusvahendite valmistamisel ei kahjustatud
- Teadaolevad koostisosad: Valides keskkonnasõbralikke puhastusvahendeid, olete teadlikud koostisosadest ja nii on võimalus ka neid ise valmistada.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma? (Maid4Condos, 2019)

- Ei kahjusta keskkonda: Keskkonnasõbralike puhastusvahendite valimisel annad panuse keskkonna säästmisse. Igapäevaseid majapidamistöid tehes ja puhastusvahendeid kasutades, nagu näiteks nõusid pestes, juhite kemikaalid keskkonda. Tarbides rohelisi pesuaineid on võimalus kõik puhastustööd teha ilma ohtlike kemikaale kasutamata.

- Mõju keskkonnale ja ühiskonnale väike: mida rohkem inimesi valib keskkonnasõbralikke puhastusvahendeid, seda vähem mõjutab puhastamine keskkonda, aidates kaasa õhu ja vee kvaliteedi parandamisele. See võib vähendada ka terviseprobleemide arvu kogu maailmas, sealhulgas vähiriski vähenemist.
- Kasu Maale: Tarbides rohelisi pesuvahendeid vähendame negatiivset mõju keskkonnale, seal hulgas veereostust, osooni hõrenemist, õhusaastet ja globaalseid kliimamuutusi. Samuti propageerime ringlussevõttu, sellega vähendame vee ja tooraine liigset kasutamist.

Mõned valikuvariandid

1. Pesupulber ja pesuloputi asendada pesupähklitega

Pestes temperatuuril 30 ° C - saab kasutada kolmel pesukorral samu pesupähkleid

Pestes temperatuuril 40 ° C - saab kasutada kahel pesukorral samu pesupähkleid

Pestes temperatuuril 60 ° C - saab ühel või kahel pesukorral kasutada samu pesupähkleid

Pestes temperatuuril 90 ° C - saab kasutada ühel pesukorral pesupähkleid

~10,50 eur/kg, 5-7 pähklit ühe pesukorra kohta (It's Bio).

Orgaaniline pesuvahend (näiteks pesupähkel) ei tekita allergiad (Maid4Condos, 2019).

2. Juuksepesu tooted asendada tahke šampooni

Tahke šampooni üheks peamiseks eeliseks vedelšampooni ees on keskkonnasõbralikkus, nii koostisosade kui ka valmistamisviisi mõttes. Tahket šampooni on lihtsam valmistada (võimalik valmistada ka kodustes tingimustes), see on enamasti valmistatud puhastest looduslikest koostisosadest ning pakendatud keskkonnasõbralikku lihtsalt taaskäideldavasse kartongist või paberist pakendisse. Vedelšampoon seevastu sisaldab enamasti mitmeid kunstlikke lisaaineid ning vedela koostise tõttu vajab see veekindlat pakendit (milleks enamasti on plastik). Samuti on tahke šampooni kasutamine ökonoomsem, mistõttu kestab see üldjuhul kauem kui sama kogus vedelšampooni. (Seebipood, 2019)

3. Sünteetiline pesušvamm asendada loodusliku pesukäsna

Loodusliku pesukäsna peamiseks eeliseks teiste pesusvammide ees on selle täielikult looduslik koostis, mis teeb sellest keskkonnasõbraliku alternatiivi eriti sünteetilistest materjalidest

valmistatud pesušvammidele ja -nuustikutele. Kuna pesukäsn on valmistatud taimsest viljast, sobib see hästi ka veganitele ning on kodustest tingimustes komposteeritav. Regulaarsel puhastamisel ja desinfitseerimisel võib luffa käsna kasutada nii kaua, kui see vastu peab. Ilma puhastamiseta on käsn soovitatav välja vahetada iga kolme või nelja nädala tagant, vältimaks bakterite vohamist ja sattumist švammilt nahale. (Seebipood, 2019)

KAE eesmärgid: 3 (Tervis ja Heaolu), 6 (Puhas vesi ja sanitaaria), 12 (Säästev tootmine ja tarbimine), 13 (Kliimamuutuste vastased meetmed)

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida antud väljakutse mõjutab: tervis ja eluiga

1.2 Jätkusuutlik tervis

Uni

Müüt: Su keha harjub ära vähese unega.

Reaalsus: Pärast paari ööd, kus oled vähem unetunde saanud, tunned ennast päeval ajal väsinumana. Päevane väsimus võib stabiliseeruda nädalate või kuude jooksul, kuid keha kannatab magamatuse all. (Common myths and facts about sleep, 2020).

Väljakutse: Vaata tabelist mitu tundi und sa öösel vajad (How Much Sleep Do We Really Need?, 2021). Vastavalt sellele arvuta välja, mis kell pead öhtul magama minema, et hommikul soovitud ajal tõusta.

Oletame, et oled 21-aastane ja pead tõusma kell 8.00. Tabelist näed, et noor täiskasvanu vajab 7–9 tundi und. Seega, pead magama minema kella 23.00 ja 01.00 vahel, et saaksid soovitusliku unetundide hulga täis.

	Vanusevahemik	Soovituslik tundide arv
Vastsündinu	0–3-kuune	14–17 tundi
Imik	4–11-kuune	12–15 tundi
Väikelaps	1–2-aastane	11–14 tundi
Eelkooliealine	3–5-aastane	10–13 tundi

Kooliealine	6–13-aastane	9–11 tundi
Teismeline	14–17-aastane	8–10 tundi
Noor täiskasvanu	18–25-aastane	7–9 tundi
Täiskasvanu	26–64-aastane	7–9 tundi
Vanem täiskasvanu	65 või rohkem aastat vana	7–8 tundi

NB! Unetundide arv võib sõltuda ka indiviidist, osad inimesed (1/4 000 000) vajavadki vähem und ning nende keha funktsioneerib väga hästi ka väheste unetundidega (Short Sleep' Gene Prevents Memory Deficits Associated with Sleep Deprivation, 2019).

Boonus: Kui elad kellegagi koos ja tema vajab umbes sama palju unetunde kui sina, siis saate samal ajal magama minna. Koos on kergem väljakutset vastu võtta.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Tänu piisavatele unetundidele oled fokuseeritud, loominguline, mäletad asju paremini ning suudad otsuseid langetada. Piisav uni aitab kaasa normaalsele ainevahetusele ning südame- ja veresoonkonna tööle, parandab immuunsüsteemi, keha hormonaalset tasakaalu ja vaimset tervist. (Common myths and facts about sleep, 2020). Paraneb inimestega läbisaamine. Tunned end rahulikumana.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Rahulikkuse ja heade suhete tõttu teiste inimestega suureneb produktiivne koostöö.

Kestliku arengu eesmärgid: 3 (tervis ja heaolu), 17 (ülemaailmne koostöö).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida antud väljakutse mõjutab: inimese tervis ja eluiga.

Uni

Müüt: Alkoholi joomine enne magamajäämist aitab paremini uinuda.

Reaalsus: Klaas veini enne magamajäämist võib tunduda lõõgastav, kuid unekvaliteet saab seetõttu kannatada. Alkoholi tarbimine enne magama jäämist võib muuta sinu unetsükli, võid keset ööd rohkem kordi üles ärgata kui tavaliselt, suureneb norskamine ning võib esineda uneagseid hingamishäireid. (Common myths and facts about sleep, 2020)

Väljakutse: Kui oled harjunud enne magama jäämist võtma klaasikese või paar alkoholi, siis püüa see asendada hoopis vee või taimeteega.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Sinu unetsükkel ei ole häiritud öistest ärkamistest ning vähenevad uneaegsed hingamishäired. Sinu uni on parem.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Puhanum inimene on rahulikum ja koostööaltim, mis omakorda loob maailma, kus inimeste koostöö toimib paremini.

Kestliku arengu eesmärgid: 3 (tervis ja heaolu), 17 (ülemaailmne koostöö).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida antud väljakutse mõjutab: inimese tervis ja eluiga.

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 soovitab 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!

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 aitab vähendada ka heitgaaside hulka (Brand *et al*, 2021).

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

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

Ekraanivaba aeg

RescueTime rakenduse 11 000 ülemaailmse kasutaja hulgas 2019. aastal läbi viidud uuringu kohaselt veedavad inimesed nutitefonis keskmiselt **3 tundi ja 15 minutit päevas**.

Enamik inimesi vaatab telefoni **58 korda** päevas, millest umbes 30 korda on tööpäeva ajal. Enamik meist ei ole suutelised olema kauem kui tund ja 43 minutit ilma telefoni puutumata (RescueTime, 2018).

Millised on sinu harjumused?

Lisaks sellele, et pidev nutitefonis olemine vähendab produktiivsust tööl, suurendab sotsiaalmeedias ja ekraani taga veedetud aeg ka depressiooni, ärevust ja tähelepanuhäireid (Elhai, 2018). Liigne ekraani taga veedetud aeg on seotud ka madala enesehinnanguga ning suurenenud alkohoolitarvitamisega (Grant *et al*, 2019). Sotsiaalmeedias suhtlemine ei ole samaväärne näost näkku suhtlusega ning uuringud näitavad, et liigne sotsiaalmeedias veedetud aeg suurendab üksilduse tunnet ning seega vähendab sotsiaalset heaolu (Moody, 2001).

Väljakutse: Vähendada päevas nutitefonis veedetud ekraaniaega poole tunni võrra. Näiteks: kui veedad hetkel aega telefonis kolm tundi päevas nagu keskmiselt inimesed seda teevad, siis võta eesmärgiks vähendada seda 2,5 tunnini.

Kui see eesmärk on saavutatud, võta järgmiseks eesmärgiks vähenda aega juba kahe tunnini, seejärel 1,5 tunnini jne.

Sammud mis saavad sind eesmärgini jõudmisel aidata:

- Lülita telefonis välja kõik teavitused.
- Kustuta telefonist rakendused, kus kõige rohkem tühja aega veedad.
- Loo endale konkreetsed telefonivabad ajad ja tsoonid. Näiteks lülita telefon välja tund enne magamaminekut ja sisse alles tund pärast ärkamist ning ära kasuta telefoni voodis.
- Helista sõbrale, selle asemel, et sõnumeid vahetada.
- Kaasa väljakutsesse ka enda pereliikmed ning mõelge välja ühised tegevused, mida saate koos teha selle asemel, et telefonis aega veeta.
- Jäta õues sportides või liikudes telefon koju.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Vähendades nutitelefonis ja ekraani taga veedetud aega, teed suure teene enda vaimsele tervisele. Kui valid sotsiaalmeedia vahendusel suhtlemise asemel näost näkku kohtumise, suurendad nii enda kui ka teiste heaolu (Moody, 2001). Veetes vähem aega ekraani taga, saad tegeleda nende asjadega, mis on sulle päriselt olulised ning vähendades õhtust ekraaniaega paraneb unekvaliteet (Demirci *et al*, 2011).

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Muutes oma harjumusi, on suur tõenäosus, et inspireerid ka teisi sama tegema. Selle kaudu paraneb suhtlus, väheneb inimeste üksilduse tunne ning risk depressiooni ja ärevushäirete tekkeks (Elhai, 2018). Mida parem on ühiskonna vaimne tervis, seda rohkem saavad inimesed panustada maailma ja ühiskonna hüvanguksse.

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, suremus kroonilistesse haigustesse, psüühika ja käitumishäired.

Väljakutsete combo

Kõik kuus väljakutsed on seotud **Kestliku arengu eesmärgid:** 3 (tervis ja heaolu).

Kuus väljakutset, mida saad ühe nädala jooksul praktiseerida ja mõista, kuidas see sind mõjutab ja kui see sulle sobis, siis võid võtta juba mahukama väljakutse.

Tänulikkus

Müüt: Tänulikkust pole vaja tunda sügaval tasandil, viisakusest piisab.

Reaalsus: Positiivse psühholoogia uuringutes on tänulikkus tugevalt seotud suurema õnnetundega. Tänulikkus aitab inimesel tunda positiivsemaid emotsioone, nautida häid kogemusi, parandada oma tervist, tulla toime raskustega ja luua tugevaid suhteid. (Harvard health publishing, 2011)

Väljakutse: Iga päeva lõpus kirjuta üles 3–5 mõtet, mille eest tänulik oled, näiteks elule, iseendale, teisele inimesele. See võib olla midagi isegi väga väikest, näiteks päikeseline päev (tänu elu eest). Läksid pärast tööd koju läbi kauni pargi (tänu iseendale). Kolleeg tööalal rääkis, et parki on uued lilled istutatud ja seal on väga mõnus jalutada (tänu kolleegile).

Hommikune harjutus

Müüt: Hommikused harjutused ei anna mulle midagi juurde.

Reaalsus: Kui hommikusi harjutusi teha õigesti ja piisaval hulgal, siis aitab see päeva produktiivsemaks teha. Kehaline aktiivsus avaldab positiivset mõju nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele. Kui tunned end tihti hommikul väsinuna, on hommikused harjutused heaks viisiks päeva aktiivselt alustada, sest igasugune liikumine annab energiat ja avaldab positiivset mõju südame- ja veresoonkonnale ning närvisüsteemile. (Nunez, 2019)

Väljakutse: Vali kerge ja meeldiv hommikuvõimlemine, mis annab energiat kogu päevaks. Siit videost saab lihtsaid ja mõnusaid harjutusi päeva alustamiseks: <https://youtu.be/9g4z0gFlfpA>. Võimlemise kestvus võiks olla 15–20 minutit.

Teise inimese aitamine

Müüt: Teise aitamisel raiskan ainult enda aega ja moraalseid ressursse.

Reaalsus: Enamik inimesi tunneb vajadust teisi aidata. See on üks vajadus, mis meid kõiki seob. Me teame, et kogukonna tervis tähendab kõigi heaolu eest hoolitsemist. Oma aja, raha või energia vabatahtlik jagamine teiste abistamiseks ei tee mitte ainult maailma paremaks, vaid ka iseennast. Uuringud näitavad, et teistele inimestele andmine suurendab õnne- ja heaolutunnet ning parandab tervist. (Wright, 2021)

Väljakutse: Proovi olla inimeste suhtes empaatilisem ja pakkuda abi. See võib olla mõni väike asi, mis teeb rõõmsaks mitte ainult inimese, keda aitate, vaid ka sind ennast.

Looduses jalutamine

Müüt: Looduses jalutamisega raiskan aega.

Reaalsus: Loodus aitab inimesel olla rahulikum ja tervem. Uuringud näitavad, et looduses viibimisel on mõistusele, kehale ja vaimule tugev positiivne mõju. Välitegevused parandavad füüsilist vormi, tõstavad D-vitamiini taset, taastavad kaugnägemist ja vähendavad stressitaset. (Robbins, 2020)

Väljakutse: Püüa varuda vähemalt pool tundi päevas jalutamiseks. Ära kasuta kõndimise ajal mobiiltelefoni, proovi täielikult lõõgastuda ja jaluta mõnuses kohas. Mõne aja pärast avastad, kuidas märkad asju, mida sa pole varem märganud, isegi kui oled selles kohas juba jalutanud. Jalutuskäigu saad teha ka töötamise või õppimise pauside ajal ning naastes on sinu produktiivsus oluliselt suurem.

Väljenda ja jälgi oma emotsioone

Müüt: Rääkimine ei aita väljendada emotsionaalset stressi.

Reaalsus: Emotsionaalse intelligentsuse parandamiseks on oluline oma tunnetest ja emotsioonidest aru saada. Kõrgem emotsionaalse intelligentsuse tase aitab luua tugevaid ja terveid suhteid, mis on omakorda tervise ja õnne võti. (University of California, 2007)

Väljakutse: Emotsioonide eest põgenemise või nende varjamise asemel proovi neile keskenduda. See võib nõuda teatud pingutust, kuid kui oled õppinud ennast mõistma, näed, kuidas sinu suhtumine teistesse inimestesse ja sündmustesse muutub. Sõltuvalt emotsioonist pead seda kontrollima ja mõistma. Iga probleem lahendatakse rääkimisega ja see on väga oluline enda ja inimestega tervislike suhete loomiseks. Sarnane skeem töötab rõõmsate emotsioonidega, neid tuleb ka väljendada, et ümbritsevad inimesed saaksid aru oma väärtusest. Allpool on tunnete tabel, mis aitab neid, kellel on raskusi emotsioonide mõistmisega.

Viha	Hirm	Kurbus	Rõõm	Armastus
Pöörasus	Meeleheide	Igatsus	Õnn	Õrnus
Raev	Ehmatus	Mure	Vaimustus	Õndsus
Vaen	Kangestumine	Laiskus	Juubeldus	Usaldus
Hüsteeria	Kahtlus	Kaastunne	Elevus	Ohutus
Kurjus	Rahutus	Võõrdumine	Lepitamine	Tänuikkus
Ärritumine	Alandus	Meeleheide	Huvi	Rahu
Põlgus	Segadus	Abitus	Hool	Sümpaatia
Nördimus	Hämmeldus	Hingepiin	Ootus	Identsus
Solvang	Süü	Lootusetus	Ärevus	Uhkus
Armukadedus	Häbelikkus	Võõrdumus	Eelmaik	Vaimus
Nõrkus	Kartus	Pettumus	Lootus	Austus
Meelepaha	Kohmetus	Vapustus	Uudishimu	Armumine
Kadedus	Lõhestatus	Kahetsemine	Kannatamatus	Siirus
Vaen	Altvedamine	Igavus	Veendumus	Sõbralikkus

Nädalakokkuvõtte

Müüt: Nädalast kokkuvõtte ei anna mulle midagi

Reaalsus: Nädala tulemuste kokkuvõtmissel on mitmeid eeliseid. Näiteks saate suurendada oma rahulolu eluga ja suurendada ka enesekindlust. See on ka kasulik selleks, et näha toimuva struktuuri - kuhu liigute, kas liigute üldse, mida täpselt mis proportsioonides tegite, mida peaksite tegema vähem ja mida rohkem. Tulemuste abil saate elukorraldust paremaks muuta ja järgmise nädala plaanide planeerimist lihtsustada.

Väljakutse:

Nädala lõpus proovige kokkuvõtete tegemiseks varuda aega. Kindlasti on parem kirja panna, kuid võite leida enda jaoks kõige mugavama viisi. Võite kirjutada, saate heli salvestada, võite lihtsalt rahulikult möödunud nädala üle järele mõelda. Selles harjutuses on kõige olulisem analüüsida oma elu viimase nädala jooksul.

Selleks jätan paar küsimust, mis võivad aidata teil nädalat analüüsida.

Mis oli eelmisel nädalal minu peamine eesmärk?

Millele ma eelmisel nädalal aega raiskasin?

Kellele tahaksin öelda "aitäh" eelmise nädala abi eest?

Mis on minu järgmise nädala peamine eesmärk?

Milline on minu esimene samm selle eesmärgi suunas?

Mis nendest asjadest, mida ma teha ei taha, pean oma eesmärgi saavutamiseks tegema?

Kes saab mind aidata? Kellega pean rääkima?

Keda saan aidata?

Mida ma saan oma eesmärgi saavutamiseks praegu teha?

1.3 Jätksuutlik toit

Toidu kasvatamise väljakutse

Kuidas tarbida rohkem vitamiinirikast värsket toitu? Värsked salatid või hautatud köögiviljad peaksid moodustama umbes poole toidutaldrikust (Tervise Arengu Instituut, 2021). Toit on värskem ja keskkonnale vähem koormavam, kui see tuleb sinu kodu lähedalt. Isekasvatatud toitu tarbides lood vähem pakendiprügi.

Keskmiselt viskab üks leibkond 2015. aasta uuringu järgi ära 900 grammi toitu nädalas. Peamiselt visatakse ära valmistoitu (Moora, Urbel-Piirsalu, & Õunapuu, 2015). Kui raisatud toit oleks 2020. aastal riik, siis oleks kasvuhoonegaaside poolest tegemist maailma suuruselt kolmanda riigiga pärast Hiinat ja Ameerika Ühendriike (Zuckerman, 2021).

Müüt: Toidu ise kasvatamine on aega- ja erioskusi nõudev. Linnas ei ole seda võimalik teha.

Reaalsus: Näiteks sibulamugulast saad värsked ja vitamiinirikkaid võrseid süüa juba kahe nädala pärast. Kressalatit võid nautida juba 10 kuni 12 päeva pärast mulda istutamist. Sibulamugulate ja salati kasvatamiseks saad kasutada näiteks munareste. Seeläbi kasutad ära olemasolevad pakendid ega loo toidu tarbimisega pakendiprügi juurde.

Väljakutse: Kasvata ühe kuu jooksul rohelist toitu valgusküllases ja soojemas kohas, näiteks aknalaual, terrassil, rõdul või aias, taaskasutades selleks majapidamises olevaid pakendeid. Toitu ise kasvatades hoiad raha kokku, tarbid toitu kõige värskemana ja väldid raiskamist.

Boonus: Vähemalt korra nädalas jaga oma taimekasvatamise lugu teistega ja kutsu inimesi üles toitu ise kasvatama. Seeläbi julgustad teisi ja murrad müüti, nagu oleks toidu kasvatamine keeruline.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Tarbid oma kasvatatud toitu vaid nii palju, kui sul seda vaja läheb. Omakasvatatud toit on puhas, värske ja seega kasulik sinu tervisele.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Toitu ise kasvatades hoiad kokku ressursse ja raiskad vähem.

Kestliku arengu eesmärgid: 3 (tervis ja heaolu), 12 (säästev tootmine ja tarbimine), 13 (kliimamuutuste vastased meetmed), 15 (Maa ökosüsteemid).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida antud väljakutse mõjutab: elurikkuse ja keskkonna hoidmine, tervise parandamine ja eluea pikendamine.

Toidujäätmete kompostimise väljakutse

Kas tead, kuhu ja kuidas sinu toidujäätmed lähevad? 40–60% kodujäätmetest on tegelikult kompostitavad (Stevens, 2021). Biojäätmed ei pea jõudma prügilasse, ahju ega sinna, kuhu nad ei kuulu. Toitaineterikast komposti saad kasutada nii toa- kui ka õuetaimede kasvatamiseks.

2019. aastal oli biojäätmete osakaal olmeprügi hulgas pisut enam kui 30%. Peamiselt moodustavad biojäätmed köögi- ja sööklajäätmetest. Samas on palju ka eramajade aiaprügi, mida ei kompostita (SA Stockholmi Keskkonnainstituudi Tallinna Keskus, 2020).

Müüt: Kompost haiseb ja seda ei saa linnakorteris teha.

Reaalsus: Kompostida saad isegi linnakorteris. Kasuta selleks vermikompostimise viisi (Stevens, 2021) ehk spetsiaalseid vihmausse, kes toidujäätmed kiiresti viljakaks mullaks muudavad. Hästihooldatud vermikompost ei haise. Haisu ilmnemisel on kõige tõenäolisem, et ussid ei suuda biojäätmetega toime tulla. Usside ületoitmist tuleks vältida. Biojäätmed, mis ei ole lagundatud, toodavad liigniiskust, lähevad hallitama ja hakkavad lagunema. See tekitab ebameeldivat lõhna.

Väljakutse: Muuda kahe kuuga oma toidujäätmed vermikompostis rikkalikuks mullaks ja ussiteeks. Ümbertöödeldud toidust saadud rikkalikku mulda saad kasutada oma kodutaimede väetamiseks.

Boonus: Jaga oma kogemust naabritega ja proovige näiteks terve majaühistuga oma biojätmeid vermikompostida.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Säästad väetise arvelt ja kaitsed oma taimi bioloogilise võimestajaga. Sul on toitaineterikas väetis ja seda aastaringselt. Sinu lapsed ja lapselapsed saavad praktilisi teadmisi elutsüklist.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Toidujätmeid ise kompostides vähendad biojätmete osakaalu olmejäätmetes ja need ei jõua sinna, kuhu nad ei kuulu.

Kestliku arengu eesmärgid: 3 (tervis ja heaolu), 12 (säästev tootmine ja tarbimine), 13 (kliimamuutuste vastased meetmed), 15 (Maa ökosüsteemid).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida antud väljakutse mõjutab: elurikkuse ja keskkonna hoidmine, tervise parandamine ja eluea pikendamine.

Vähenda toidu riknemist ja äraviskamist

Eesti kodumajapidamistes tekkinud toidujätmetest üle kolmandiku (36%) moodustab toidukadu. Rahaliselt on see ligikaudu 120 eurot aastas (lastega leibkonna puhul isegi ligi 200 eurot aastas). Eesti **kodumajapidamised kokku viskavad toidukaona aastas ära ligikaudu 63 miljoni euro väärtuses toitu**. Kodumajapidamistes tekitatud toidujätmete ja toidukao kogus on võrreldes teiste toiduahela osapooltega kõige suurem. (Stockholm Environment Institute Tallinn)

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

Reaalsus: Mõtestatud nädalase toidukorvi planeerimisel on võimalik küllaltki täpselt arvestada tegeliku toiduainete vajadusega. Vältides spontaansete ostude tegemist ning olles teadlik toiduainete pakendil kirjeldatud realiseerimiskuupäevade tegelikust tähendusest võidavad nii rahaliselt kui ka keskkonnasõbralikkuses.

Väljakutse: Järgi ühe kuu jooksul järgmisi juhiseid, mis aitavad sul vähendada toidu riknemist ja äraviskamist ning kokkuvõttes vähendada ka kulusid:

- Koosta enne toidupoodi minekut nädalamenüü. Kontrolli, milliseid toiduaineid kodus juba leidub ning kuidas neid optimaalselt ära kasutada.

- Koosta ostunimekiri – leidub erinevaid tasuta äppe või kasuta vana kooli paber-pliiats meetodit. Seeläbi saad vähendada ebavajalike spontaansete ostude tegemist, lisaks väldid ajanõudlikku ja stressirohket igapäevast ajurünnakut otsustamiseks, mida nüüd valmistada.
- Ole ostude sooritamisel realistlik – mõtle, kui palju sina või su leibkond realselt tarbivad. Kas kampaania käigus rohkete ostude tegemine on põhjendatud, kui need lõpetavad prügikastis?
- Ära viska ennatlikult toitu ära – tutvu toiduainete pakendil olevate märgiste tähendustega: “kõlblik kuni” tähistab tarbimise ohutust antud kuupäevani, “parim enne” tähistab kuupäeva, milleni tootja tagab toote nõuetekohase kvaliteedi õigetel säilitustingimustel ehk toode on tõenäoliselt sobilik kasutamiseks ka pärast seda kuupäeva (Maaeluministerium). Lisaks usalda oma silmi ja nina!
- Väldi ülejääkide teket – valmista realselt tarbitav kogus. Kasuta juba valmistatud toitu uutes roogades.
- Kui siiski toitu jääb üle, siis on vabakasutuslikke allikaid, mis kirjeldavad erinevade toiduainete optimaalseid säilitamistingimusi ja aega, näiteks <https://savethefood.com/storage> sisaldab informatsiooni peamiste toidugruppide kohta. Paljude toiduainete sügavkülmutamine ei vähenda toitainete hulka ega mõjuta ülessulutamise järgselt toidu maitset.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Nädalase ostukorvi planeerimise abil on võimalik vähendada üldkulutusi toidule. Lisaks on valmistoidud ning muud kiire kõhutäite eesmärgil valmistatud toidud sageli ebatervislikud. Eelnevalt koostatud ostukorvi jälgimise abil vähendad stressi ja aeganõudvat tihedat poe külastamist, sest toidu valmistamiseks vajalik on juba kodus olemas.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Kodumajapidamises ära visatud toit on välditav ressursside raiskamine. Valdav enamus ära visatud toidujäätmetest lõpetab prügimäel, kus nende lagunemise järgselt tekivad kasvuhoonegaasid soodustavad kliima soojenemist. Lisaks on iga toiduaine tootmine energiat ning vett nõudev protsess, mida saaks rakendada muul otstarbel.

Kestliku arengu eesmärgid: 3 (tervis ja heaolu), 12 (säästev tootmine ja tarbimine), 13 (kliimamuutuse vastased meetmed), 15 (Maa ökosüsteemid).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida antud väljakutse mõjutab: tervena elada jäänud aastad, elukeskkonnaga rahulolu.

Toidu tarbimise teadlikkuse väljakutse

Peame toidust saama nii elutegevuseks piisava koguse energiat kui ka kõik vajalikud toitained. Tasakaalustamata ja ühekülgse toitumisega tekkiv toitainete puudus mõjutab organismi heaolu ja võib viia tõsiste haigusteni. Toidu kvaliteedi hoidmiseks ja toidu raiskamise vältimiseks on vajalik seda teatud tingimustes säilitada. (Maaeluministeerium)

Müüt: Toidupoes müüdava toidu koostise kohta on keeruline infot leida.

Väljakutse: Uuri toidupakendi märgistust ja vaata, millist infot sealt leiad. Väljakutse jaoks võid valida mõne enamkasutatava toiduaine, mis kodus olemas.

Pakendil on muuhulgas kirjas (Maaeluministeerium):

- koostisosade loetelu, mis annab teavet muuhulgas sellest kas toit sisaldab allergeene;
- säilivusaja info märkena “kõlblik kuni” või “parim enne”;
- juhised, kuidas toitu säilitada;
- toitumisalane teave toidu energiasisalduse (kalorsus) ja olulisemate toitainete (nt rasvad, küllastunud rasvhapped, valgud, vitamiinid, mineraalained) sisalduse kohta;
- päritoluriik või täpsem lähtekoht – tähistab kohta, kus toit toodeti või valmistati.

Lisaks võid pakendilt leida kvaliteedimärgise, mis aitab kaitsta tootjate huve ja teha ostjale toodete valimise lihtsamaks. Näiteks aitavad kvaliteedimärgised valida toitu vastavalt maitse-eelistusele, toetada kohalikku tööstust või olla kindel toote valmistamisviisis. (Maaeluministeerium)

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Teadlikkuse tõstmine toidumärgistuse osas annab toidu kohta esmast teavet, aitab teha teadlikke valikuid ja toituda targemalt. Juhised toidu säilitamiseks aitavad vältida asjatut toidukadu.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Tarbijateadlikkuse kasv aitab maandada tervisega seotud riske ning vähendada toidujäätmete teket.

Kestliku arengu eesmärgid: 3 (tervis ja heaolu), 12 (sästev tootmine ja tarbimine).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida antud väljakutse mõjutab: jäätmemajanduse tõhusa ja innovaatilise ümberkorraldamise raames vähendada jäätmeteket (sh toidujäätmete teket); inimeste keskkonnaalase ja tarbijateadlikkuse parandamine ja tervisemõjuga riskide maandamine (sh toiduohutuse teemal), tervena elatud aastad.

Millist infot sisaldab toidu märgistus?

Kohustuslik teave on esitatud vähemalt 1,2 mm kõrguste tähtedega.

Koostisosade loetelu nende sisalduse kahanevas järjestuses vastavalt nende kasutamisele toidu valmistamise ajal.

Keedusingi (liitkoostisosa) koostisosade loetelu on esitatud sulgudes selle nimetuse järel.

Allergiat põhjustada võivad koostisosad eristuvad teistest koostisosadest kirjas stiililt.

Allergeenid, mida peab märgistusel esile tooma: gluteeni sisaldavad teraviljad, koorikloomad, muna, kala, pähklid, sojaoad, piim, seller, sinep, seesamiseemned, vääveldioksiid ja sulfiidid, lupiin, molluskid ning neist valmistatud tooted.

Koostisosad: nisujahu, tomatipüree, vesi, keedusink 10% (sealiha, vesi, glükoos, sool, stabilisaatorid: E451, E450), antioksidandid: naatrium-askorbaat, askorbiinhape; suitsu lõhna- ja maitseaine, säilitusaine: E250, mozzarella-juust (6%), sibul, rapsiõli, sool, suhkur, pärm, nisutärklis, maitsetaimed.

Lisaained on esitatud rühmanimetusena, millele järgneb lisaaine nimetus või E-number.

Koostisosa sisaldus %-des on välja toodud. Tuuakse välja, kui koostisosa on toidu nimetuses, on rõhutatud sõnas, pildis või graafiliselt või on oluline toote iseloomustamisel või eristamisel.

Parim enne 08.2019 lõppu

Säilitamine: sügavkülmikus temperatuuril -18 °C või alla selle kuni pakendil näidatud „parim enne“ tähtpäevani; temperatuuril -12 °C 10 päeva; temperatuuril -6 °C 5 päeva.

Pärast sulatamist uuesti mitte külmutada.

Valmistamine: Eelsoojenda ahi 200 °C kraadini. Aseta toode küpsetuspannile ilma pakendita. Küpseta 10–12 minutit. Mitte valmistada mikrolaineahjus.

Tarvitusjuhised esitatakse, kui ilma selleta oleks toidu õige tarvitamine keeruline.

Pitsavabrik OU
Jahu tn 13
48307 Jõgeva

Valmistatud Saksamaal.

L 08036

Netokogus 400 g

400 g

08036

Maaluministeriumi ja PRIA tellimisel koostanud Eesti Toiduainetööstuse Liit 2017. a. Rahastatud Euroopa Maaelu Arengu Põllumajandusfondist (EAFRD). Varasised õigused kuuluvad materjali tellijale. Kõik autoriõigused on kaitsitud.

Toitumisalane teave	100 g kohta	Portsjoni (200 g) kohta
Energiasisaldus	877 kJ/ 210 kcal	1754 kJ/ 420 kcal
Rasvad, millest küllastunud rasvhapped	6,3 g 2,1 g	12,6 g 4,2 g
Süsivesikud, millest suhkrud	29,4 g 2,5 g	58,8 g 5 g
Valgud	8,2 g	16,4 g
Sool	1,1 g	2,2 g

Kohustuslik toitumisalane teave 100 g kohta on esitatud kindlas järjestuses; lisaks võib esitada ka portsjoni kohta.

Lisateave nimetuse juures, kirjeldab toidu olekut ja kasutatud töötlemisviisi.

„Parim enne“ tähtpäevani säilitab toot kvaliteedi, kui seda on hoitud õigetes tingimustes.

Külmutatud toidu puhul esitatakse säilimisae ning säilitamistemperatuur või säilitamisseadme tüüp või mõlemad.

Külmutatud toidu puhul on kohustuslik juhis „Pärast sulatamist uuesti mitte külmutada“ või muu sama tähendusega väljend.

Käitleja nimi ja aadress. Käitleja võib olla toidu valmistaja, pakendaja, müüja või Euroopa Liitu importija.

Märgitud on päritoluriik, mis töödeldud toidu puhul näitab toidu valmistamise riiki.

Päritoluriiki esitatakse, kui selle puudumine võib tarbijat toidu tegeliku päritolu osas eksitada.

Toidupartii tähistus, millele eelneb täht „L“. Toidupartii tähistust ei pea esitama, kui säilimisae sisaldab kuupäeva ja kuud.

Loe rohkem kvaliteedimärgiste kohta: <https://www.agri.ee/et/eesmargid-tegevused/pollumajandus-ja-toiduturg/kvaliteedimargid>

1.4 Jätkusuutlik transport

Jalgrattaga sõitmine

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

Reaalsus: Dressides võib sõita, aga võib sõita ka muudes riides. Tööle või kooli või mujale minnek ei ole tingimata sport, mille käigus ennast higiseks ajada. Rahulikuma sõidutempoga inimene saab rattasõitu kasutada eesootavale päevale keskendumiseks või niisama oma mõtete korrastamiseks, kuid muidugi võib igapäevast rattasõitu võtta ka treeninguna. Mõnes töökohas võib olla ka võimalus pesta ja riideid vahetada. Keskmisel rattasõitjal ei ole peale kiivri, rattatulede, luku ja võib-olla veepudeli hoidiku mingit muud erivarustust vaja. Laiema püksisääre külge saab panna kummi, kui on oht, et see muidu keti või millegi külge kinni jääb. Õues liigutamine teeb aga tuju heaks ja kulutab kaloreid ning vähendab vajadust minna spordisaali.

Müüt: Eesti ilm ei ole rattasõiduks sobiv.

Reaalsus: Rattaga sõitmist segavad peamiselt vihm ja lumi. Ilmastatistika järgi on kõige sajusem kuu august ning kõige kuivemad kuud veebruar ja märts, samas tuleb ette aastaid, mil augustis ei saja piiskagi (nii oli see Lõuna-Eestis aastal 2002). Rannikul ja saartel sajab vähem, Lääne- ja Kesk-Eestis rohkem (Riigi Ilmateenistus). Ilm kipub aknast välja vaadates olema külmem ja tuulisem kui tänaval olles. Märjakartlik rattasõitja leiab piisavalt vihmavabasid päevi, keskmisele tasemele aitavad moodsa mustriga linnakummikud või saapakatted ja vihmakindel jope. Edasijõudnute jaoks toodetakse jalgrataste talverehve. Unustada ei tohi sooje kindaid.

Müüt: Rattaga sõites kulub palju aega.

Reaalsus: On tõsi, et jalgratta liikumistempo jääb enamasti auto omale alla. Teisalt on rattur ise oma aja peremees, kes saab ei liikumiskiirust vastavalt vajadusele reguleerida ega pea istuma ummikutes. Tallinna tänavatel tehtud katsed näitavad, et nii mõnelgi lõigul liigub jalgrattur sama kiiresti kui peatusi tegev ühistransport. Samuti saab jalgrattur oma marsruudil ühendada nii sõidukite kui ka jalakäijate võimalused paindlikuks teekonnaalikuks.

Väljakutse: Vali jalgrattaga liikumise alustamiseks mõni selline sihtpunkt, kuhu pole vaja jõuda kindlaks kellaajaks, näiteks küllaminek, või selline, mis pole eriti kaugel, näiteks toidupood, või selline, kuhu ei pea asju või varustust kaasa võtma, näiteks kino. Ilm võiks harjutamiseks olla pigem ilus või vähemalt kuiv. Pane tähele, mida erinevat märkad oma teekonnal võrreldes senise liikumisviisiga ja milline on su meeleolu kohale jõudes.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Odav. Jalgratta ostuhind ja hoolduskulud jäävad auto omadele kordades alla. Sõidud ise ja parkimine on tasuta. Ratast ei pea ka tingimata ostma, vaid võib kasutada rattarenti.

Tervislik. Jalgrattaga liikumine vähendab südame-veresoonkonna ja hingamisteede haiguste, mõnede vähitüüpide, 2. tüüpi diabeedi ja depressiooni riski ning võib vähendada ülekaalulisust (Gössling *et al*, 2019). Sõltuvalt ratturi kehakaalust ja sõidukiirusest kulutab poole tunni rattasõit 200–350 kcal (Ainsworth *et al*, 2000).

Rahustav. Õues liikumine mõjub hästi vaimsele tervisele ja meeleolule ning aitab valmistuda tööpäevaks või peale tööpäeva mõtted tööl kiiremini eemale saada, samuti vähendab üleüldist närvilisust, näiteks võrreldes tipptunnis ummikus istumisega.

Ettenähtav ajakulu. Ummikuid ei ole, liikumistempo määrab rattur ise. Autoga võib linnas liikuda 30–50 km/h, kohati ka 70 km/h, jalakäija keskmine kiirus on 5 km/h, jalgratturil linnas umbes 10–20 km/h.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Sõbralik teiste inimeste vastu. Vähem müra ja tolmu, vähem heitgaase ja mürgiseid metalle õhus, madalam stressitase, väiksem ruumikulu nii sõites kui ka parkides. Mida suurem on rattasõitjate hulk, seda tugevam on surve parema ja turvalisema rattateede võrgustiku rajamiseks.

Keskkonnasõbralik. Jalgratta tootmiseks ei kaevandata väärismetalle, mistõttu säilivad maastikud ja elupaigad. Rattaga sõites ei põletata fossiilset kütust ning õhku jäävad paiskamata kasvuhoonegaasid.

Iga päev jalgrattaga sõitvate inimeste transpordist tekkiv CO₂ heide on 84% madalam kui neil, kes jalgrattaga ei sõida (Brand *et al*, 2021).

Ühel päeval nädalas auto jalgratta vastu vahetamine vähendab süsinikuheidet samavõrra, kui palju tekib süsinikuheidet lambaprae või šokolaaditahvli söömisest või 800 e-kirja saatmisest, aasta jooksul teeb see umbes sama palju kui üks lend Londonist New Yorki (Brand *et al*, 2021).

Kogu elutsükli vältel emiteerib jalgratas rohkem kui 30 korda vähem süsinikku kui fossiilsel kütusel sõitev auto ja umbes 10 korda vähem kui elektriauto (Brand *et al*, 2021).

Kui iga kümnes inimene Euroopas asendab päevas ühe autosõidu jalgrattasõiduga, väheneb Euroopa transpordisektori süsinikuheide 10% (Brand *et al*, 2021).

Kestliku arengu eesmärgid: vähendab saastunud õhust põhjustatud surmade ja haigestumiste arvu (eesmärk nr 3, tervis ja heaolu), vähendab linnade negatiivset keskkonnamõju elaniku kohta (eesmärk nr 11, jätkusuutlikud linnad ja asumid), leevendab kliimamuutusi (eesmärk nr 13, kliimamuutuste vastased meetmed).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida väljakutse mõjutab: tervena elada jäänud aastad, ülemäärase kehakaaluga elanikud, ohutu, keskkonnanahoidlik, vajaduspõhine ja jätkusuutlik taristu, turvaline ja keskkonnasõbralik elukeskkond, kliimanetraalsus.

Ühistransport

Müüt: Buss/troll/tramm ei tule kunagi õigel ajal. Raiskan peatuses oodates palju aega.

Reaalsus: Sõiduplaanid on internetis ja nutirakenduses ning enamasti liiguvad ühissõidukid nende järgi. Saad sõiduplaani jälgides vältida pikka peatuses ootamist. Lisaks on ühistransport suures osas tasuta!

Müüt: Ühistransport sõidab väga aeglaselt.

Reaalsus: Ühistranspordi kasutamise ajakulu tekib peamiselt peatuses ootamisest, nii sõiduvahendi peale minekuks kui ka peatustes teel sihtkohta. Seda kompenseerivad eelissõidurajad, mis vähendavad ummikus seismise aega. Muus osas sõidab ühistransport reisijate turvalisuse huvides lubatud sõidukiirusega ehk täpselt sama kiiresti kui korralik autojuht. Sõiduauto ajavõit tuleb muuhulgas kiiruse ületamise arvelt. Pealegi, bussi/trammi/trolliga sõitmise aega saab kasutada millegi meeldiva jaoks, näiteks näppida rahulikult nutitelefoni, lugeda raamatut või kuulata muusikat, ilma et sellest tekiks liiklusohutlik olukord.

Müüt: Ühistransport ei ole minu vajaduste jaoks piisavalt paindlik.

Reaalsus: Alati ilmselt tõesti ei ole. Samal ajal hoiab ühistransport kokku ummikus ootamisele ja parkimiskoha otsimisele kuluvat aega ning parkimise ja kütuse eest maksmisele kuluvat raha.

Müüt: Ei saa ju sõita rattaga kuue lapse ja kümne kilo kartulitega!

Reaalsus: Tõsi, ei saa jah. Paljude sõiduautodega ka ei saa. Ühistransport sobib juhtudeks, mil Sul pole parasjagu kaasas nii palju kartuleid või lapsi.

Müüt: Bussiga sõidavad vaesed ja asotsiaalid.

Reaalsus: Tõesti, samas sõidavad ühistranspordiga ka üliõpilased, hipsterid, noored, kel pole veel autojuhilube, ja muud inimesed, kes võiksid sõita autoga, kuid on otsustanud seda mingil põhjusel mitte teha. Ühistranspordis võid seega sattuda hoopis heasse seltskonda.

Väljakutse: Vali mõni oma igapäevane teekond, näiteks tööle või kooli minek ja uuri, kuidas sihtkohta ühistranspordiga saab ja kui kaua see aega võtab. Katseta, kas sõiduplaanis antud ajakulu on õige. Võta aega, kui kaua kulub sul sama teekonna autoga läbimiseks. Meenuta, kumba moodust kasutades olid rohkem pinges.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Odav või lausa tasuta.

Täiendav aeg mõneks mõnusaks ajaviiteks.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Ummikutes ja parkimisplatsil on üks auto vähem. Linnas on õhk veidi puhtam ja müra veidi vähem.

Ühe autosõidu asendamine ühistranspordiga vähendab süsinikuheidet keskmiselt 19% (Brand *et al*, 2021).

Kui iga kümnes inimene Euroopas asendab päevas ühe autosõidu ühistranspordiga, väheneb Euroopa transpordisektori süsinikuheide 3% (Brand *et al*, 2021).

Kestliku arengu eesmärgid: vähendab linnade negatiivset keskkonnamõju elaniku kohta (eesmärk nr 11, jätkusuutlikud linnad ja asumid), leevendab kliimamuutusi (eesmärk nr 13, kliimamuutuste vastased meetmed).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida väljakutse mõjutab: ohutu, keskkonnahoidlik, vajaduspõhine ja jätkusuutlik taristu, turvaline ja keskkonnasõbralik elukeskkond, kliimanetraalsus.

Autosõit

Müüt: Elektriautod on tunduvalt keskkonnasõbralikumad kui sisepõlemismootoriga autod.

Reaalsus: Mis puudutab linnakeskkonda, siis tõepoolest, elektriautoga kaasneb vähem müra ja puuduvad heitgaasid. Samas on elektriautode tootmisega kaasnevaid keskkonnamõjusid veel vähe uuritud. Elektriauto tootmiseks emiteeritav CO₂ hulk on sõltuvalt kasutatud meetodikast kas samas

suurusjärgus nagu sisepõlemismootoriga auto puhul või oluliselt suurem (Is A Toyota SUV “Greener” Than A Tesla?, 2021). Sõitmisel tekkimata jääv süsinikuheide reeglina tasakaalustab selle, kuid palju sõltub auto läbisõidust ja sellest, millise autoga elektriautot võrrelda. CO₂-le lisandub elektriauto puhul vajadus mõningate metallide järele.

Näiteks akude tootmiseks vajaliku koobalti kaevandamisega seotud keskkonnamõjud Kongo Demokraatlikus Vabariigis on tohutud, muuhulgas toovad kaevandamisega kaasnevad mürkained kaasa väärarenguga laste sündi. Põhjuseks on see, et saastet vähendavaid tehnoloogiaid ei kasutata, samuti on järelevalve keskkonnanõuete täitmise üle puudulik (Kelly, 2020). Saaste vältimine eeldaks nii muutusi kaevandusfirmade ja kohalike võimude käitumises kui ka tooks kaasa metalli kõrgema hinna.

Teine akude jaoks vajalik metall on liitium. 75% maailma teadaolevatest liitiumivarudest asub Boliivia, Argentiina ja Tšiili soolajärvedes. Senine liitiumi kaevandamise mõjude uuring on keskendunud hinnale, tehnilisele võimekusele ja vähestele keskkonnaparameetritele. Suures osas on kaevandamise keskkonna- ja sotsiaalsed mõjud aga hindamata. Kaevandamise negatiivsete mõjude hulka kuuluvad näiteks toksiliste jäätmetega seonduv ja mõju kohalike inimeste tervisele, kohalike ligipääs veele ja maale, veereostus, kaevandustöölise töötingimused ning kaevandusõigustega kaasnev korruptsioon. Kaevandamisel kasutatava põhjavee kulu niigi kõrbelistel aladel on juba kahjustanud ökosüsteeme ja sundinud inimesi piirkonnast mujale kolima (Agusdinata *et al*, 2018).

Müüt: Biokütus on keskkonnasõbralik.

Realsus: Biokütuse kasutamine on tõesti mõnevõrra keskkonnasõbralikum kui fossiilse kütuse põletamine, sest biokütusega ei kaasne vääveldioksiidi emissiooni ning lämmastikuühendite, vingugaasi ja tahma eraldumine on vähene. Sama ei saa aga väita biokütuseks kasutatava tooraine kasvatamise kohta, kuigi palju sõltub sellest, kuidas midagi täpselt kasvatatakse. Esiteks kulutatakse täna paradoksaalsel kombel biokütuse kasvatamisele ja tootmisele fossiilset kütust. Tooraine jaoks kasutatakse põllumaad, mida võiks kasutada hoopis inimestele toidu kasvatamiseks. Enamasti on tegemist monokultuursete suurte aladega, mis saavad olla vaid väga väheste muude liikide elupaigaks. Kasutatavad väetised ja pestitsiidid rikuvad mulda ja põhjavett. Pealegi võib biokütuste tooraine kasvatamine olla rahaliselt kulukam kui muudel viisidel CO₂ heite vähendamine (Puppán, 2002).

Biokütuse tootmine on keskkonnasõbralik, kui kütuseks kasutatakse mõne muu tegevuse käigus tekkinud aineid, millest muidu saaks jäätmed, näiteks Austrias on biokütuseks kasutatud MacDonaldsi söögikohtade praadimisõli ülejääke. Ka kütuseks kasutatavate taimede kasvatamine võib olla jätkusuutlik, kui seda tehakse ilma väetisi kasutamata, jäetakse põllusiilude vahele põõsarivad, ei võeta põldude rajamiseks maja vihmametsa jne (Puppán, 2002).

Väljakutse: Mõttele oma igapäevaste autosõitude peale ja asenda need asulasisesed sõidud, kus sõidad üksi ja käid ainult ühes sihtpunktis, kas ühistranspordi, jalgratta või jalakäimisega. Alternatiivina koonda algselt kahele või rohkemale päevale plaanitud sõidud üheks sõiduks.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Parem rahakotile. Jalakäimine ja rattasõit ei maksa midagi, samuti on ühistransport enamikel juhtudel tasuta.

Tervislik. Jalgrattaga liikumine vähendab südame-veresoonkonna ja hingamisteede haiguste, mõnede vähitüüpide, 2. tüüpi diabeedi ja depressiooni riski ning võib vähendada ülekaalulisust (Gössling *et al*, 2019).

Kulutab kaloreid. Sõltuvalt inimese kehakaalust ja liikumiskiirusest kulutab poole tunnise rattasõit 200–350 kcal, poole tunnise jalutamine 60–110 kcal (Ainsworth *et al*, 2000).

Võimalus mõneks mõnusaks ajaviiteks. Ühistranspordis võib surfata nutitelefonis või lugeda raamatut, ilma et peaks kartma liiklusõnnetust.

Aja kokkuhoid. Sõite ühendades kulutate kokkuvõttes vähem aega.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Sõbralik teiste inimeste vastu. Iga auto vähem liikluses tähendab vähem müra ja tolmu, vähem heitgaase ja mürgiseid metalle õhus, madalamat stressitaset, väiksemat ruumikulu nii sõites kui ka parkides.

Keskkonnasõbralik. Iga päev jalgrattaga sõitvate inimeste transpordist tekkiv CO₂ heide on 84% madalam kui neil, kes jalgrattaga ei sõida, ühe autosõidu asendamine päevas ühistranspordiga vähendab süsinikuheidet keskmiselt 19% (Brand *et al*, 2021).

Tegelik ja märgatav keskkonnamõju. Eri liiki energiat kasutavate autode mõju keskkonnale võib lõpmatuseni arvutada, aga reaalne ja kindel mõju on ainult autosõidu olulisel vähendamisel.

Kestliku arengu eesmärgid: vähendab saastunud õhust põhjustatud surmade ja haigestumiste arvu (eesmärk nr 3, tervis ja heaolu), vähendab energiakasutust (eesmärk nr 7, jätkusuutlik energia), vähendab linnade negatiivset keskkonnamõju elaniku kohta (eesmärk nr 11, jätkusuutlikud linnad ja asumid), leevendab kliimamuutusi (eesmärk nr 13, kliimamuutuste vastased meetmed).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida väljakutse mõjutab: tervena elada jäänud aastad, ülemäärase kehakaaluga elanikud, ohutu, keskkonnahoidlik, vajaduspõhine ja jätkusuutlik taristu, turvaline ja keskkonnasõbralik elukeskkond, kliimanetraalsus.

Säästev sõitmine

Maanteetransport kulutab märkimisväärses koguses fossiilkütuseid ning moodustab kogu maailmas suure osa süsinikdioksiidi ja saasteainete heitkogustest. Transpordisektor tekitab ligikaudu 25% maailma süsinikdioksiidi heitkogustest, millest 75% eraldub maanteetranspordist. Hinnanguliselt suureneb maailma transpordi energiatarbimine ja süsinikdioksiidi heide 2030. aastaks elanike arvu ja majanduskasvu tõttu enam kui 50%. (Huang et al., 2018)

Müüt: Autoomanikuna ei saa ma kütusekulusid vähendada ega keskkonnasäästlikult käituda.

Reaalsus:

“Külm” automootor kulutab rohkem bensiini. Mitu lühikest sõitu „külma“ mootoriga võivad kulutada kaks korda rohkem gaasi kui üks pikem sõit. (Wengraf 2012)

Madal rehvirõhk suurendab kütusekulu kuni 3% (Wengraf 2012).

Kliimaseade võib suurendada kütusekulu 10–25%. Madalal kiirusel (nt linnatänavatel) oleks efektiivsem avada auto aken. Seevastu suurel kiirusel (nt kiirteedel) on aerodünaamilise takistuse tõttu mõistlik kasutada kliimaseadet, kui seda ei kasutata maksimaalse jahutuskoormusega. Muidugi tuleb siin mängu ka Eesti ilm, mis on olenemata aastaajast väga kirju. (Huang et al., 2018; Wengraf 2012)

Kui ootad autos pikemalt kui ühe minuti, tuleks mootor välja lülitada. 5–8% tarbitavast kütusest tekib tühikäigul. Kaasaegsed autod ei pea mootori soojendamiseks tühikäigul töötama. Hinnanguliselt kulub USA-s aastas tühikäigul umbes 22,7 miljardit liitrit kütust, millest poole moodustavad inimeste isiklikud sõidukid. Sõidukite ebavajaliku tühikäigu kaotamine oleks sama kui eemaldada teedelt viis miljonit sõidukit. Kümme sekundit tühikäigul tekitab suurema kütusekulu ja heitkoguse kui auto seiskamise ja taaskäivitamise korral. (CAA; Huang et al., 2018; Wengraf 2012)

Järsk kiirendus ja tugev pidurdamine raiskavad kütust. Agressiivne sõit võib suurendada kütusekulu kuni 37%. (Wengraf 2012)

Väljakutsed:

Teekonnal, mis on lühem kui kaheksa kilomeetrit, eelista alternatiivset liiklemisviisi või ühendada lühemad käigud pikemaks teekonnaks.

Kontrolli regulaarset, et rehvide rõhk oleks optimaalsel tasemel. See pikendab ka rehvide eluiga.

Kasuta kliimaseadet ainult vajadusel.

Kui ootad autos pikemalt kui üks minut, lülita mootor välja.

Välgi agressiivset sõidustiili.

Kuidas mõjutab väljakutse sind?

Säästva sõitmisega on võimalik saavutada madalam kütusekulu ning vähendada sõiduki kulumist.

Kuidas mõjutab väljakutse ühiskonda ja maailma?

Efektiivset sõidustiili kasutades vähendad heitgaaside hulka keskkonnas ning suurendad liiklusohutust.

Kestliku arengu eesmärgid: 13 (kliimamuutuste vastased meetmed) (Maailmakool).

Eesti 2035 strateegias välja toodud punktid, mida antud väljakutse mõjutab: elurikkus ja keskkond, tervis ja eluiga (Vabariigi Valitsus).















LISA 2. Väljakutsed vene keeles

2.1 Задачи на тему дом

Сортировка отходов

Миф: Все виды пластика одинаковы и собирать пластиковую тару отдельно нет смысла.

Пластмасса, которая более или менее пригодна для вторичной переработки с помощью современных технологий, в основном делится на 7 категорий. (Different types of plastics...2021)

 1 PETE	 2 HDPE	 3 PVC	 4 LDPE	 5 PP	 6 PS	 7 OTHER
Polyethylene Terephthalate	High Density Polyethylene	Polyvinyl Chloride	Low Density Polyethylene	Polypropylene	Polystyrene	Other
						

В 2018 году ЕС принял стратегию по сокращению пластиковых отходов. Согласно новому плану, к 2030 году вся пластиковая упаковка, размещаемая на рынке ЕС, будет подлежать вторичной переработке, что снизит потребление одноразового пластика и ограничит предполагаемое использование микропластика. (Euroopa Komisjon võttis...2018)

Со своей стороны, потребители также должны вносить свой вклад, чтобы предприятия не делали ненужных инвестиций. После того, как вся пластиковая упаковка станет пригодной для вторичной переработки, у потребителя появится привычка сортировать отходы. Материал, подлежащий вторичной переработке, исчерпает свой срок службы, когда он будет утилизирован как смешанные бытовые отходы.

Задача 1. Собирай пластиковую упаковку отдельно от смешанных бытовых отходов. Убедись, что на упаковке есть этикетка с категорией. В случае композитных материалов, состоящих из разных категорий пластмасс, по возможности раздели части из разной пластмассы.

Задача 2. При покупке пластмассовых изделий следуй обозначениям категорий на продукте. Не покупай товар без этикетки. Собери маркированные продукты отдельно и отнеси на предприятие по утилизации отходов.

Преимущества: Помимо значительных преимуществ для окружающей среды, существуют также и материальные преимущества. Во многих сельских муниципалитетах плата за вывоз упаковочных отходов в несколько раз ниже. Исследование смешанных бытовых отходов показывает, что в средней эстонской семье пластиковые отходы занимают второе место по весу после биоотходов.

Финансовые выгоды на примере муниципалитета Раасику (сортировка наиболее образующихся отходов по типу) (Hinnakiri, 2019):

Прейскурант муниципалитета Раасику		
Вид отхода	Размер контейнера	Стоимость вывоза €
Смешанная упаковка	240 л	0,38
Смешанные бытовые отходы	240 л	3,88
Бумага и картон	240 л	0,38
Биоразлагаемые отходы	240 л	0,78

Типовой состав смешанных бытовых отходов в Эстонии (объемные проценты)	
Вид отхода	Процент от общего объема
Смешанная упаковка	18
Смешанные бытовые отходы	33
Бумага и картон	17
Биоразлагаемые отходы	32

В среднем один человек в Эстонии производит 300 кг смешанных бытовых отходов в год. (Jäätmete liigiti...2021) Средний удельный вес смешанных городских отходов составляет 0,13 т / м³. Таким образом, один человек производит 2,3 м³ смешанных бытовых отходов в год, что означает опустошение примерно 10 контейнеров по 240 л. В финансовом отношении один человек платит $10 * 3,88 = 38,8$ € в год за вывоз смешанных бытовых отходов.

При сортировке мусора один человек будет платить в год:

Общая стоимость отсортированных отходов на человека в год			
Вид отхода	Число вывозов контейнера	Размер контейнера	Цена
Смешанная упаковка	2	240	0,76
Смешанные бытовые отходы	3	240	11,64
Бумага и картон	2	240	0,76
Биоразлагаемые отходы	3	240	2,34
Итого:			15,50

Финансовая прибыль на человека в год: $38,8 - 15,50 = 23,30$ €

(Не исключено, что человеку придется приобрести контейнеры для мусора в качестве единовременной инвестиции в соответствии с требованиями перевозчика отходов, но, учитывая их цену и срок службы, это вложение окупится довольно быстро)

Одна семья из четырех человек тратит на 4 контейнера ($4 * 60 = 240$ €) (финансовая прибыль примерно через два с половиной года будет составлять в год для 4 человек $23,3 * 4 = 93,2$ €).

Цели КАЭ: 12 устойчивое производство и потребление, 11 устойчивых городов и поселков

Стратегия Эстонии 2035 года: биоразнообразие и окружающая среда.

Упаковка/мусор

МИФ: биоразлагаемая упаковка лучше для окружающей среды.

Реальность: Да, действительно есть много альтернатив обычным картонным стаканчикам. Поэтому некоторые кафе начали использовать биоразлагаемые или компостируемые кофейные чашки. Однако не всем известно, что биоразлагаемые и компостируемые стаканы полностью разлагаются только в контролируемой среде и в Эстонии нет станции по переработке отходов, которая могла бы перерабатывать биоразлагаемые контейнеры. Выбрасывая биоразлагаемую упаковку в обычную мусорную корзину, человек наносит такой же вред окружающей среде, как и в том случае, если бы использовал обычную пластиковую упаковку. (Ivankovic 2017: 32-33)

Задача 1 - Покупая напитки, используй свою посуду.

Задача 2 - Когда покупаешь еду в ресторане или магазине, то возьми с собой свою посуду.

Как задача влияет на тебя?

Многие кафе, рестораны и заправочные станции предлагают скидки, если у покупателя есть своя посуда.

Alexela: -20% с чашки кофе (полная стоимость 1,95 евро, со своим стаканчиком 1,50 евро, выигрыш 0,45 евро)

Caffeine: -10% с чашки кофе

Robert's Coffee: -10% с чашки кофе

Coffee In: -10% с чашки кофе

CinCin Bubble Tea: -10% с чашки и своей трубочки

Например, покупка кофе в Alexela каждый день (1,95 евро) стоит 58,50 евро на человека в месяц. При покупке кофе со своим стаканчиком эта сумма составит 45 евро. Купив кофе со своим стаканчиком вы сэкономите 13,50 евро в месяц и 162 евро в год.

Преимущества утилизации отходов - покупая кофе и продукты питания в перерабатываемой упаковке, ты избегаешь использования ненужной одноразовой упаковки и сохраняешь окружающую среду от отходов.

Как задача влияет на окружающую среду?

Используя свою посуду, ты вносишь свой вклад в более чистую окружающую среду и предотвращаешь попадание загрязняющих одноразовых кофейных чашек в окружающую среду. Только в Великобритании ежегодно используется от 2,5 до 10 миллиардов чашек

кофе, из которых менее одной из 400 кофейных чашек перерабатывается. (Poortinga, Whitaker 2018: 1)

Энергия/вода

Миф: Для стирки белья требуется более высокая температура

Реальность: Современные моющие средства не требуют высоких температур для стирки белья. Большинство из них действует при 15 ° C. Они особенно подходят для одежды из более деликатных материалов. Кроме того, от 75 до 90 процентов энергии, используемой стиральной машиной, используется для нагрева воды. (Smart News 2015; blog.planetcare.org 2021) Рекомендуется стирать белье на более коротком времени стирки, так как это сохранит качество твоей одежды. (Cotton, Hayward, Lant, Blackburn 2020)

Задача: При стирке белья используй низкую температуру, например 20-30 ° C. Постарайся следить за процессом несколько недель и сделай собственные выводы. Можно, например, посмотреть разницу между показателями электричества и воды.

Как вызов влияет на тебя?

Это продлевает жизнь одежде и экономит энергию. Кроме того, более низкая температура снижает образование складок на одежде. (CSMonitor.com 2012) Снижаются счета за воду и электричество. Более короткое время стирки удобно в повседневном ритме. Стирка 30 ° C вместо 40 ° C может сэкономить почти 50 евро в год. (Smart News 2015)

Как вызов влияет на общество и мир?

Продлевает срок службы одежды, что снижает расход ресурсов. Снижается потребление энергии и воды. Более низкое потребление энергии также снижает выбросы углекислого газа. (Cotton, Hayward, Lant, Blackburn 2020)

Миф: Горячий душ лучше теплого или холодного

Реальность: Если одежда не требует высоких температур, то же самое правило работает и с людьми. Дерматологи считают наиболее полезным 5-10 минутный душ. Рекомендуется мыться теплой водой, так как она меньше всего повреждает кожу. (Healthline 2020; Insider 2018)

Задача: Экономь энергию и воду, принимай душ 5-10 минут.

Используй холодную или теплую воду. По возможности избегай использования горячей воды.

Если возможно, замени душевую лейку, так как это может уменьшить количество воды, расходуемой для мытья. Желательно выбирать форсунку с меньшим расходом воды, чаще всего это насадка для душа с газом.

Как задача влияет на тебя?

Снижает потребление энергии и воды. Более короткое время в душе также лучше воздействует на кожу и волосы. (Healthline 2020) Кроме того, насадка для душа с газом позволяет снизить расход воды на 35-60%. (Department of Energy s.a.) Уменьшая температуру воды при стирке на 10 ° C, ты можешь ежемесячно экономить 3-5% на электроэнергии. (Rent.com Blog 2019)

Как задача влияет на общество и мир?

Снижается потребление энергии и воды, что позволяет экономить необходимые ресурсы. Более низкое потребление энергии также снижает выбросы углекислого газа. Более короткий двухминутный душ снижает выбросы CO₂ на 161 кг в год. (BBC 2020)

Цели КАЭ: 7 (устойчивая энергетика), 12 (устойчивое производство и потребление), 13 (меры по борьбе с изменением климата).

Стратегия Эстонии до 2035 года: устойчивое использование энергии, сокращение выбросов.

Бытовая химия

Миф 1: Экологически чистые чистящие средства не так эффективны, как традиционные.

Реальность: Экологически чистые чистящие средства в большинстве случаев столь же эффективны, как и традиционные чистящие средства. Конечно, нетоксичные и экологически чистые чистящие средства не содержат некоторых быстродействующих химикатов, которые присутствуют в традиционных чистящих средствах, разница лишь в том, что экологически чистое средство потратит немного больше твоего времени. Тем не менее, большинство людей готовы потратить несколько дополнительных минут на уборку. Если ты сомневаешься в эффективности экологически чистого моющего средства, то ты можешь проверить, сертифицирован ли продукт EcoLogo или Green Seal - это поможет гарантировать эффективность продуктов. (Kitchener Clean, 2018)

Миф 2: Экологически чистые моющие средства не убивают микробы и бактерии.

Реальность: Когда ты думаешь о «дезинфицирующих средствах», первое, что приходит на ум, - это химический очиститель - отбеливатель. Другие, более безвредные для окружающей среды вещества, такие как уксусная кислота, также действуют как дезинфицирующие средства, убивая широкий спектр опасных бактерий, включая кишечную палочку, сальмонеллу и т.д. Конечно, одного уксуса не всегда достаточно для очистки всего, что вам нужно, но это простой пример экологически чистых чистящих средств без использования каких-либо сильнодействующих химикатов. (Kitchener Clean, 2018)

Миф 3: Экологически чистые моющие средства - это просто дань моде и очень дорогое удовольствие.

Реальность:

Многие думают, что зеленая уборка - это просто излишняя осторожность и, скорее, дань моде. Однако мы снова и снова наблюдаем и сталкиваемся с тем, что традиционные чистящие средства по-прежнему представляют серьезную опасность для здоровья и окружающей среды. (Kitchener Clean, 2018)

Было обнаружено, что многие обычные моющие средства выделяют летучие органические соединения, которые могут вызывать хронические респираторные проблемы, аллергические реакции и головные боли. Некоторые продукты даже содержат химические вещества, которые, как известно, вызывают рак.

Чем больше люди осознают риски, связанные с традиционными чистящими средствами, тем больше экологически чистая уборка больше не кажется модой, а возможностью обеспечить более безопасную уборку. (Kitchener Clean, 2018)

Реальность:

Еще одна причина, по которой большинство людей считает, что зеленая уборка - это мода, связана с распространенным мифом, что экологически чистые моющие средства дороже традиционных чистящих средств. (Kitchener Clean, 2018)

На самом деле, зеленые чистящие средства стоят примерно столько же, как и все остальные. В некоторых случаях зеленые чистящие средства имеют более высокую цену, но разница часто незначительна, если учесть стоимость собственного здоровья. (Kitchener Clean, 2018)

Задача: Обрати внимание на натуральные моющие и чистящие средства, доступные в ваших домашних магазинах (обязательно ознакомься с составом) и начни с замены одного из чистящих средств, которые ты используешь дома. Поэкспериментируй с разными продуктами и брендами и постепенно замени остальную бытовую химию в своем доме.

Как вызов влияет на тебя? (Maid4Condos, 2019)

Защита твоей системы кровообращения: химические бытовые химические вещества могут проникать в кровоток через кожу, а это означает, что опасные химические вещества могут повлиять на функции твоего тела и на общее состояние здоровья. Выбор экологически чистых чистящих средств защищает от попадания опасных химикатов в организм. Экологически чистые моющие средства гипоаллергенны, что делает их безопасными для аллергиков. Они не содержат отдушек и красителей, которые вызывают кожную аллергию и раздражение. Вдыхание остатков моющих средств может увеличить риск астмы или обострить уже существующие аллергии или респираторные проблемы. Использование экологически чистых чистящих средств снижает количество выделяемых в доме химикатов. Экологически чистые чистящие средства не тестируются на животных.

Как вызов влияет на общество и мир? (Maid4Condos, 2019)

Не наносит вреда окружающей среде: Выбирая экологически чистые чистящие средства, ты вносишь свой вклад в сохранение окружающей среды. Чем больше людей выбирают экологически чистые чистящие средства, тем меньше уборка будет влиять на окружающую среду, помогая улучшить качество воздуха и воды. Это также может снизить количество проблем со здоровьем во всем мире, включая риск возникновения рака.

Используя экологически чистые моющие средства, мы уменьшаем негативное воздействие на окружающую среду, включая загрязнение воды, разрушение озонового слоя, загрязнение воздуха и глобальное изменение климата. Мы также продвигаем переработку, тем самым сокращая чрезмерное использование воды и сырья.

Некоторые варианты

1. Заменить стиральный полоскатель и шайбу моющими орехами.

Промыть при 30 ° C - можно использовать одни и те же орехи трижды.

Стирать при 40 ° C - одни и те же промывочные орехи можно использовать дважды

Мыть при 60 ° C - одни и те же промывные орехи можно использовать один или два раза.

Стирать при 90 ° C - можно использовать одну стирку

10,50 евро / кг, 5-7 орехов за стирку (It's Bio).

Органическое моющее средство (например, грецкий орех) не вызывает аллергии (Maid4Condos, 2019).

2. Средства для мытья волос заменяют твердый шампунь

Одним из главных преимуществ твердого шампуня перед жидким шампунем является его экологичность как по составу, так и по способу приготовления. Твердый шампунь легче сделать (его также можно приготовить дома), он в основном состоит из чистых натуральных ингредиентов и упакован в экологически чистый мускулатуру. Использование твердого шампуня также более экономично, поэтому обычно его хватает дольше, чем того же количества жидкого шампуня. (Seebipood, 2019)

3. Замените синтетическую губку натуральной губкой.

Основным преимуществом натуральной губки перед другими губками для стирки является ее полностью натуральный состав, что делает ее экологически чистой альтернативой губкам, сделанным, в частности, из синтетических материалов. Поскольку бисквит изготовлен из овощей и фруктов, он также подходит для веганов и может быть приготовлен в домашних условиях. Для регулярной очистки и дезинфекции губку из люфы можно использовать до тех пор, пока она прослужит. Без очистки рекомендуется заменять губку каждые три или четыре недели, чтобы предотвратить рост бактерий и контакт кожи с губкой. (Seebipood, 2019)

Цели КАЭ: 3 (Здоровье и благополучие), 6 (Чистая вода и санитария), 12 (Устойчивое производство и потребление), 13 (Меры по изменению климата)

Стратегия Эстонии до 2035 года: здоровье и долголетие.

2.2 Задачи по теме здоровья

Сон

Миф: Твое тело привыкает мало спать.

Реальность: После нескольких ночей, когда ты мало спишь, ты начнешь чувствовать усталость в течение дня. Ежедневная усталость может стабилизироваться за недели/месяцы, но организм будет страдать от бессонницы. (Common myths and facts about sleep, 2020).

Задача: Посмотри в таблице, сколько часов тебе нужно спать. (How Much Sleep Do We Really Need?, 2021) Соответственно, ты сможешь рассчитать, в какое время тебе нужно ложиться спать. Допустим, тебе 21 год, и ты должен вставать в 8:00. Из таблицы видно, что

молодому человеку необходимо около 7-9 часов сна. Поэтому он должен ложиться спать с 23:00 до 01:00, чтобы получить рекомендованное количество часов сна.

	Возраст	Рекомендуемое количество часов сна
Новорожденный	0-3 месяца	14-17 часов
Грудной ребенок	4-11 месяца	12-15 часов
Ясельный возраст	1-2 года	11-14 часов
Ребенок дошкольного возраста	3-5 лет	10-13 часов
Школьник	6-13 лет	9-11 часов
Подросток	14-17 лет	8-10 часов
Юный	18-25 лет	7-9 часов
Взрослый	26-64 года	7-9 часов
Пожилой	65 или больше лет	7-8 часов

N.B! Количество часов сна также может зависеть от человека: некоторым людям (1/4 000 000) требуется меньше сна и их тело функционирует очень хорошо даже после нескольких часов сна. (Short Sleep' Gene Prevents Memory Deficits Associated with Sleep Deprivation, 2019).

Бонус: если ты живешь с кем-то и ему нужно примерно столько же часов сна, как и тебе, то вы можете ложиться спать одновременно. Вместе легче справиться с целью.

Как эта задача влияет на тебя?

Благодаря достаточному количеству часов сна ты сосредоточен/а, креативен/на, запоминаешь вещи и можешь принимать решения. Достаточный сон способствует нормальному обмену веществ и сердечно-сосудистой функции, улучшает иммунную систему, гормональный баланс организма и психическое здоровье. (Common myths and facts about sleep, 2020)

Как вызов влияет на общество и мир?

Спокойные и хорошие отношения с другими людьми, которые способствуют здоровой социальной жизни.

Цели КАЭ: 3 (здоровье и благополучие) и 17 (глобальное сотрудничество)

Стратегия Эстонии до 2035 года: здоровье человека и ожидаемая продолжительность жизни

Сон

Миф: употребление алкоголя перед сном помогает лучше заснуть.

Реальность: бокал вина перед сном может показаться расслабляющим, но в результате может пострадать качество сна. Употребление алкоголя перед сном может изменить цикл твоего сна, пробуждать тебя среди ночи чаще, чем обычно, усилить храп и вызвать одышку. (Common myths and facts about sleep, 2020)

Задача: Если ты привык выпивать стакан или пару спиртных напитков перед сном, попробуй заменить их водой или травяным чаем.

Как задача влияет на тебя?

Твой цикл сна не нарушается периодическими пробуждениями, а также улучшается качество сна и дыхания.

Как задача влияет на общество и мир?

Отдохнувшие люди более спокойны и склонны к сотрудничеству, что, в свою очередь, создает мир, в котором люди лучше взаимодействуют.

КАЭ 3: (здоровье и благополучие) и 17 (глобальное сотрудничество)

Стратегия Эстонии до 2035 года: здоровье человека и ожидаемая продолжительность жизни

Физическая активность

Миф: Тренировки стоят дорого, они требуют много оборудования и времени.

Реальность: каждое движение на счету! Даже 10-минутные серии упражнений улучшают физическую активность. Необязательно, чтобы все движение было сконцентрировано в одной тренировке. Ежедневная физическая активность, которая является частью повседневной жизни, также играет важную роль. (Stamatakis *et al*, 2019)

Для здоровья и благополучия Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150–300 минут умеренной (или 75–150 минут интенсивной) физической активности в неделю для всех взрослых в возрасте 18–64 лет. Кроме того, все основные группы мышц необходимо нагружать два и более раза в неделю. (Maailma Terviseorganisatsioon, 2020).

А сколько двигаешься ты?

Задача: Найди в своей повседневной жизни время для повышения физической активности. В течение следующих 30 дней старайся быть активным хотя бы 30 минут каждый день в удобном для тебя стиле. Постарайся хотя бы часть из физической нагрузки превратить в более интенсивную тренировку!

Бонус: Приглашай на тренировку другого человека хотя бы раз в неделю. Вместе веселее, проще, а совместные тренировки положительно сказываются как на психическом, так и на физическом здоровье!

Как задача влияет на тебя? Регулярная физическая активность помогает предотвратить и справиться с сердечными заболеваниями, диабетом II типа и раком. Физическая активность уменьшает симптомы депрессии и тревоги. Поддерживает мышление, обучение и общее самочувствие. Кроме того, физическая активность дает возможность проводить время с друзьями и родственниками, что, в свою очередь, является важным аспектом сохранения психического здоровья. (Maailma Terviseorganisatsioon, 2020).

Как задача влияет на общество и мир? Благодаря здоровому образу жизни увеличивается количество лет здоровой жизни, что снижает нагрузку на систему здравоохранения. (Maailma Terviseorganisatsioon, 2020).

Кроме того, если ты выберешь велосипед (или другое спортивное снаряжение) в качестве транспорта, это повысит твою физическую активность, а также ты поспособствуешь уменьшению выбросов. (Brand *et al*, 2021).

Цели КАЭ: 3 (Здоровье и благополучие), 8 (Занятость и рост)

Стратегия Эстонии до 2035 года: годы жизни, годы здоровой выживаемости, население с избыточным весом, смертность от хронических заболеваний, психические и поведенческие расстройства.

Время свободное от гаджетов

Было проведено исследование среди 11000 пользователей приложения RescueTime результаты которого, показали, что в среднем человек проводит в телефоне **3 часа 15 минут в день.** (RescueTime, 2018).

Какие у тебя привычки?

Постоянное использование телефона снижает твою продуктивность на работе. Социальные сети и продолжительное экранное время увеличивает риск депрессии, раздражения, ухудшает концентрацию и развивает чувство одиночества. Слишком длительное экранное время также связано с низкой самооценкой и с повышенным употреблением алкоголя. (Grant *et al*, 2019) Общение в социальных сетях не сравнится с общением в жизни, также исследования показывают, что слишком длительное время проведенное в социальных сетях ухудшает социальную жизнь. (Moody, 2001).

Задача: Сократить экранное время, проводимое в телефоне, на полчаса в день. Например, если ты в настоящее время проводишь в телефоне 3 часа в день, то постарайся сократить его до 2.5 часов в день. Как только эта цель будет достигнута, постарайся сократить это время до 2 часов, до 1.5 часов и так далее.

Шаги, которые помогут вам достичь своей цели:

- Отключи все уведомления на телефоне.
- Удали с телефона те приложения, которые отнимают у тебя большее количество времени.
- Создай свободное время от телефона. Например, выключи телефон за час до сна и только через час после пробуждения начинай пользоваться телефоном. Исключи использование телефона в кровати.
- Постарайся заменить общение звонками.
- Вовлеки членов своей семьи в эту задачу и подумайте об общих делах, которыми вы можете заниматься вместе, вместо того, чтобы проводить время в телефоне.
- Оставь телефон дома, когда занимаешься спортом / прогулкой на открытом воздухе.

Как эта задача влияет на тебя? Сокращая время, проводимое в телефоне, ты оказываешь большую услугу своему психическому здоровью. Выбирая личную встречу вместо общения в социальных сетях, ты повышаешь благополучие себя и других. (Moody, 2001) Проводя меньше времени в телефоне, ты можешь заниматься действительно важными для тебя вещами, также сокращение экранного времени улучшает качество сна. (Demirci *et al*, 2011).

Как задача влияет на мир / общество? Изменив свои привычки, ты с большой вероятностью вдохновишь других сделать то же самое. Это улучшает общение между людьми, снижает чувство одиночества и снижает риск депрессии и беспокойства.(Elhai, 2018). Чем лучше психическое здоровье общества, тем больше люди могут внести свой вклад во благо мира и общества.

Цели КАЭ: 3 (Здоровье и благополучие), 8 (Занятость и рост)

Стратегия Эстонии до 2035 года: годы выживания, годы здоровой жизни, смертность от хронических заболеваний, психические и поведенческие расстройства.

Это 6 задач, которые ты можешь выполнить за одну неделю и понять, как они влияют на тебя и если тебе это подходит, то ты уже можешь попробовать перейти к более содержательным и серьезным задачам.

Все шесть задач связаны с КАЭ: 3 (здоровье и благополучие).

Благодарность

Миф: Благодарность не нужно выражать на глубоком уровне, можно обойтись обычной вежливостью.

Реальность: В исследованиях по психологии благодарность тесно связана с лучшим ощущением себя и счастьем. Благодарность помогает человеку ощущать более позитивные эмоции, получать более положительный опыт, благоприятно сказывается на здоровье, а также помогает лучше справляться с трудностями.(Harvard health publishing, 2011)

Задача: В конце каждого дня запиши себе 3-5 вещей за которые ты благодарен (жизни, себе или другому человеку.) Это может быть даже что-то маленькое, как например солнечный день (благодарность жизни). Вы пошли домой через красивый парк (благодарность себе). Коллега на работе рассказал тебе, что в парке посадили очень красивые цветы и там сейчас очень приятно гулять (благодарность другому человеку).

Цели КАЭ: 3 Здоровье и благополучие

Утренняя зарядка

Миф: Утренняя зарядка ничем мне не помогает

Реальность: Если правильно выполнять утреннюю зарядку и делать ее в меру, то это поможет тебе сделать твой день более продуктивным. Физическая активность приносит пользу не только твоему физическому здоровью, но и ментальному. Если ты часто чувствуешь усталость по утрам, утренняя зарядка - хороший способ активно начать день, потому что любое движение дает энергию и положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. (Nunez, 2019)

Задача: Выберите легкую и приятную утреннюю зарядку, которая зарядит вас энергией на весь оставшийся день. В этом видео представлены простые и приятные упражнения для начала дня, которые могут хорошо подойти любому человеку. Зарядка может длиться около 15-20 минут.

<https://youtu.be/9g4z0gFlfpA>

Помощь другим людям

Миф: Помогая другим людям я только трачу время и свои моральные ресурсы

Реальность: Большинство людей испытывает нужду в помощи другим людям. Это вещь, которая нас всех связывает. Бескорыстно тратить свое время, деньги или энергию для помощи другим людям помогает не только сделать мир лучше, но и помогает человеку, оказавшему помощь, чувствовать себя лучше. Исследования показывают, что помощь другим людям повышает ощущение счастья и положительно сказывается на здоровье. (Wright, 2021)

Задача: Постарайся быть более эмпатичным и предлагать помощь другим людям. Это может быть очень маленькая вещь, но она сделает счастливым не только другого человека, но и тебя.

Цели КАЭ: 3 Здоровье и благополучие

Прогулка на природе

Миф: Гуляя на природе я только трачу свое время

Реальность: Природа помогает человеку быть спокойнее и здоровее. Исследования показывают, что пребывание на природе оказывает положительное влияние на мысли, тело и разум. Занятия на свежем воздухе улучшают физическую форму, повышают уровень витамина D, улучшают дальность зрения и снижают уровень стресса. (Robbins, 2020)

Задача: Постарайся выделить хотя бы пол часа для прогулки на природе. Не используйте мобильный телефон во время прогулки, постарайтесь полностью расслабиться и прогуляться по приятному месту. Через некоторое время вы заметите, как вы концентрируетесь на вещах, которые возможно раньше не замечали, даже если гуляли в этом месте уже не один раз. Прогулку можно так же осуществлять в перерывах от работы или учебы, когда вы с нее вернетесь это существенно повысит вашу продуктивность.

Выражай и следи за своими эмоциями

Миф:Выражение эмоций не помогает

Реальность: Чтобы улучшить эмоциональный интеллект, важно понимать свои чувства и эмоции. Его высокий уровень помогает построить крепкие и здоровые связи, что, в свою очередь, является залогом здоровья и счастья.(University of California, 2007)

Задача: Вместо того, чтобы убегать или прятать эмоции, попробуйте на них сконцентрироваться. Возможно это потребует усилий, но после того, как вы научитесь понимать себя вы увидите, как меняется ваше отношение к другим людям и событиям. В зависимости от эмоции вам нужно будет контролировать и понимать ее. Например, если вы ощущаете злость к другому человеку, то лучше сразу отследить эмоцию и честно признаться:"Я ощущаю злость к вам, извините меня". Любая проблема решается разговором и это очень важно для создания здоровых взаимоотношений с собой и людьми. С радостными эмоциями работает аналогичная схема, их также нужно выражать, чтобы люди вокруг вас осознавали свою ценность. Так же я приведу сюда таблицу чувств, которая поможет тем, кому тяжело понять себя и свои эмоции.

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	ВЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВНОЗНОСТЬ	РАСКАЛЕНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕВРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.

Итоги недели

Миф: Подводить итоги недели не имеет смысла

Реальность: У подведения итогов недели есть несколько плюсов. Например, можно повысить свою удовлетворенность от жизни и также повысить веру в себя. Увидеть структуру того, что происходило — куда движешься, движешься ли вообще, чем конкретно в каких пропорциях занимался, чем нужно бы заниматься меньше, а чем больше. С помощью итогов можно улучшить систему жизни и легче строить планы на следующую неделю.

Задача: В конце недели постарайтесь выделить время для подведения итогов. Безусловно лучше вести записи, но вы можете найти наиболее комфортный способ для себя. Можно выписывать, можно записывать аудио, можно просто спокойно поразмышлять о прошедшей неделе. Самое главное в этом упражнении действительно проанализировать свою жизнь за прошедшую неделю.

Для этого я оставляю пару вопросов, которые могут помочь вам проанализировать неделю.
Какой была моя главная цель на прошлой неделе?

На что я потратил время зря на прошлой неделе?

Кому мне хочется сказать «спасибо» за помощь на прошлой неделе?

Какова моя главная цель на следующую неделю?

Каким будет мой первый шаг по отношению к этой цели?

Что из того, чем мне не хочется заниматься, мне нужно будет сделать для достижения своей цели?

Кто мне может помочь? С кем мне нужно поговорить?

Кому я могу помочь?

Что я могу сделать прямо сейчас для достижения своей цели?

Цели КАЭ: 3 Здоровье и благополучие

2.3 Задачи на тему еда

Задача выращивания продуктов питания

Как потреблять больше богатых витаминами свежих продуктов? Свежие салаты или тушеные овощи должны составлять примерно половину от приема пищи. (Tervise Arengu Instituut, 2021) Еда является менее вредной для окружающей среды, если она выращена в домашних условиях. Употребление самостоятельно выращенных продуктов приводит к меньшему количеству упаковочных отходов.

Согласно результатам опроса 2015 года, средняя семья выбрасывала 900 граммов продуктов в неделю, в основном выбрасывали приготовленную пищу. (Moora, Urbel-Piirsalu, & Õunaruu, 2015) Если бы в 2020 году пищевые отходы были страной, то она была бы третьей страной в мире по выбросам парниковых газов после Китая и США. (Zuckerman, 2021)

Миф: Самостоятельное выращивание еды требует времени и особых навыков. В городе это сделать невозможно.

Реальность: Например, свежие и богатые витаминами побеги клубней лука можно есть уже через 2 недели. Вы можете наслаждаться салатом из кресс-салата уже через 10-12 дней после его посадки в почву. Например, вы можете использовать решетку для яиц для выращивания лука и салата. Делая это, вы пользуетесь преимуществами существующей упаковки и в то же время не создаете пищевых отходов.

Задача: Выращивай еду в течение месяца в светлом и теплом месте, например, на подоконнике, террасе, балконе или саду, используя бытовую тару. Выращивая продукты самостоятельно, ты сэкономишь деньги, потребляешь самые свежие продукты и избегаешь потерь.

Бонус: хотя бы раз в неделю делись своей историей роста с другими и мотивируй других людей выращивать некоторые продукты дома. Тем самым ты подбадриваешь других и разрушаешь миф о том, что выращивать еду будет сложно.

Как задача влияет на тебя? Ешь столько, сколько тебе нужно. Домашняя еда чистая, свежая и поэтому полезна для твоего здоровья.

Как задача влияет на общество и мир?

Выращивая продукты самостоятельно, ты экономишь ресурсы окружающей среды и меньше производишь отходов.

Цели КАЭ: 3 (Здоровье и благополучие), 12 (Устойчивое производство и потребление), 13 (Меры по борьбе с изменением климата), 15 (Экосистемы Земли)

В стратегии Эстонии до 2035 года целью является сохранение биоразнообразия и окружающей среды, а также улучшение здоровья и продолжительности жизни

Задача компостирования пищевых отходов

Ты знаешь, куда и как на самом деле уходят ваши пищевые отходы? От 40% до 60% бытовых отходов можно компостировать. (Stevens, 2021) Биоотходы не должны попадать на свалки, в печи или туда, где им не место. Ты можешь использовать богатый питательными веществами компост для выращивания как комнатных, так и уличных растений.

В 2019 году доля биоотходов в муниципальных отходах составила чуть более 30%. Биоотходы в основном состоят из кухонных и столовых отходов. В то же время в частных домах много садового мусора, который не компостируется. (SA Stockholmi Keskkonnainstituudi Tallinna Keskus, 2020)

Миф: Компост воняет и его нельзя сделать в городской квартире

Реальность: компост можно сделать даже в городской квартире. Используй метод вермикомпостирования, то есть специальных дождевых червей, которые быстро превращают пищевые отходы в плодородную почву. (Stevens, 2021) Ухоженный биогурус не имеет запаха. При появлении запахов черви, скорее всего, не справятся с биоотходами.

Следует избегать чрезмерное перекармливание червей. Биоотходы, которые не перевариваются, вызывают избыточную влагу, плесень и разложение. Это создает неприятный запах.

Задача: За два месяца преврати пищевые отходы в плодородную почву, а полынь - в вермикомпостер. Ты можешь использовать богатую почву от обработанных пищевых продуктов для удобрения домашних растений.

Бонус: поделись своим опытом с соседями и попробуйте вермикомпостировать свои биоотходы, например, целым домом.

Как задача влияет на тебя?

Ты экономишь на удобрениях и защищаешь свои растения биологическим усилителем. У тебя есть удобрения, богатые питательными веществами, и они есть у тебя круглый год. Твои дети и внуки получают практические знания о жизненном цикле.

Как задача влияет на общество и мир?

Компостируя пищевые отходы самостоятельно, ты уменьшаешь долю биологических отходов в муниципальных отходах, и они не попадают туда, где им не место.

Цели КАЭ: 3 (Здоровье и благополучие), 12 (Устойчивое производство и потребление), 13 (Меры по борьбе с изменением климата), 15 (Экосистемы Земли),
В стратегии Эстонии до 2035 года целью является сохранение биоразнообразия и окружающей среды, а также улучшение здоровья и продолжительности жизни.

Уменьшение испорченных пищевых продуктов и их утилизация

Более трети (36%) пищевых отходов, образующихся в домохозяйствах Эстонии, составляют потери продуктов питания. В финансовом отношении это около 120 евро в год (в случае семьи с детьми даже около 200 евро в год). Всего эстонские домохозяйства выбрасывают продуктов на сумму около 63 миллионов евро в год. Количество пищевых отходов и пищевых потерь, производимых домашними хозяйствами, является самым высоким по сравнению с другими участниками пищевой цепи. (Stockholm Environment Institute Tallinn)

Миф: отказ от определенных продуктов питания неизбежен, потому что их трудно планировать, а срок годности продуктов истекает до того, как они достигнут даты продажи.

Реальность: при планировании полноценной еженедельной продуктовой корзины можно довольно точно учесть реальную потребность в продуктах питания. Избегая спонтанных

покупок и зная истинное значение информации, которая указана на упаковке пищевых продуктов, ты выиграешь как в финансовом, так и в экологическом плане.

Задача: В течение месяца следуй этим рекомендациям, чтобы уменьшить количество испорченных продуктов, таким образом ты сэкономишь деньги в долгосрочной перспективе:

Перед походом в продуктовый магазин составь еженедельное меню. Проверь, какие продукты уже есть в вашем доме и как их использовать наилучшим образом.

Составь список покупок - есть множество бесплатных приложений или используйте старый школьный метод бумаги и карандаша. Таким образом ты сможешь уменьшить количество ненужных спонтанных покупок.

Будьте реалистичными при совершении покупок - подумайте о том, сколько на самом деле потребляешь ты или твоя семья. Оправдано ли совершать много покупок во время кампании, если они все равно попадают в мусорную корзину?

Не выбрасывай продукты преждевременно - проверьте обозначения этикеток на упаковке пищевых продуктов - «использовать до» означает безопасно для потребления до этой даты, «срок годности» означает дату, до которой производитель гарантирует надлежащее качество продукта в соответствии с правильными условиями хранения, т. е. продукт может быть пригоден после этой даты). Кроме того, доверяй своим глазам и носу!

Избегай излишков - готовь, то что готов съесть. Используй уже приготовленную пищу в новых блюдах.

Однако, если остались продукты, есть свободно доступные источники, которые описывают оптимальные условия и время хранения для различных продуктов, например, <https://savethefood.com/storage> содержит информацию об основных группах продуктов. Замораживание многих продуктов не снижает количество питательных веществ и не влияет на вкус после размораживания.

Как задача влияет на тебя?

Планируя еженедельную корзину покупок, можно снизить общую стоимость еды. Кроме того, готовые блюда и другой фастфуд часто вредны для здоровья. Отслеживая заранее изготовленную корзину покупок, ты уменьшаешь стресс и уменьшаешь количество времени, которое раньше тратил на посещение магазина.

Как вызов влияет на общество и мир?

Пища, выбрасываемая домашними хозяйствами, - это трата ресурсов, которых можно избежать. Подавляющее большинство выбрасываемых пищевых отходов попадает на свалки, где парниковые газы от разложения способствуют глобальному потеплению. Кроме

того, производство любых продуктов питания - это процесс, требующий энергии и воды, который можно было бы использовать для других целей.

Цели КАЭ: 3 (здоровье и благополучие), 12 (устойчивое производство и потребление), 13 (меры по борьбе с изменением климата), 15 (наземные экосистемы)

Пункты, обозначенные в стратегии Эстонии до 2035 года, на которые повлияла эта задача: годы здоровой жизни, удовлетворенность окружающей средой.

Задача осведомленности о еде

Нам нужно получать от жизни достаточно энергии для нашей деятельности, а также все необходимые питательные вещества. Недостаток питательных веществ, вызванный несбалансированным и односторонним питанием, влияет на самочувствие организма и может привести к серьезным заболеваниям. Чтобы сохранить качество пищи и предотвратить пищевые отходы, необходимо поддерживать ее при определенных условиях. (Maaeluministeerium)

Миф: сложно найти информацию о еде, продаваемой в продуктовом магазине

Задача: изучить этикетку на упаковке пищевых продуктов.

Прими одноразовый вызов и узнай, какую информацию ты можешь найти на этикетке упаковки пищевых продуктов. В качестве задания ты можешь выбрать, например, некоторые из наиболее часто употребляемых продуктов, доступных дома.

На упаковке, среди прочего, указано (Maaeluministeerium):

список ингредиентов, содержащий информацию, в том числе о том, содержит ли пища аллергены;

информация о сроке годности как «использовать до» или «годен до»;

инструкции, которые помогут вам сохранить пищу;

информация о питании, касающаяся энергетической ценности (калорий) и основных питательных веществ (например, жиров, насыщенных веществ, белков, витаминов, минералов) пищи;

страна происхождения или, точнее, место происхождения - указывает место, где пища была произведена или приготовлена.

Кроме того, вы можете найти информацию на этикетке о качестве, что помогает защитить интересы производителей и облегчить покупателям выбор продукции. Например, знаки качества помогают выбрать еду в соответствии со вкусовыми предпочтениями, поддержать местную промышленность или быть уверенными в том, как производится продукт.

Как эта задача влияет на тебя?

Повышение осведомленности о маркировке продуктов питания предоставит тебе основную информацию о продуктах питания, поможет тебе сделать осознанный выбор и питаться разумнее. Рекомендации по хранению продуктов помогут тебе избежать ненужных потерь продуктов.

Как задача влияет на общество и мир?

Повышение осведомленности потребителей помогает снизить риски для здоровья. Помогает уменьшить количество пищевых отходов.

Связанные Цели КАЭ: 3 (Здоровье и благополучие), 12 (Устойчивое производство и потребление)

Эта задача затрагивает следующие пункты **Стратегии Эстонии до 2035 года**: сокращение образования отходов (в т.ч. пищевых отходов) в рамках эффективной и инновационной реструктуризации управления отходами; повышение осведомленности людей об окружающей среде и потребителях и снижение рисков для здоровья (включая безопасность пищевых продуктов), годы здоровой жизни.

2.4 Задачи на тему транспорт

Езда на велосипеде

Миф: я должен быть спортивно одет, чтобы кататься на велосипеде, но я не могу ходить на работу в спортивной одежде.

Реальность: ты можешь кататься в платьях, но ты также можешь кататься в другой одежде. Езда на велосипеде, так же может стать для тебя моментом, когда вы сможете остаться один на один со своими мыслями, что поможет отдохнуть от повседневной суеты. Обычному велосипедисту не требуется никакого специального оборудования, кроме шлема, велосипедных фонарей, замка и возможно держателя для бутылки с водой. Прогулки на свежем воздухе поднимут настроение и повысят потребление калорий, а также уменьшат потребность в тренажерном зале.

Миф: погода в Эстонии не подходит для езды на велосипеде.

Реальность: Основная помеха для езды на велосипеде это снег и дождь. Согласно статистике погоды, самый дождливый месяц - август, а самые засушливые - февраль и март, а бывают годы, когда в августе нет дождя (это было в Южной Эстонии в 2002 году). Меньше дождей на побережье и на островах, а больше в Западной и Центральной Эстонии.(Riigi Ilmateenistus) Погода, как правило, всегда кажется более холодной и ветренной, когда ты смотришь в окно, чем когда ты находишься на улице, поэтому велосипедная прогулка практически всегда хорошая идея!

Миф: езда на велосипеде отнимает много времени.

Реальность: это правда, что скорость велосипеда намного ниже, чем у автомобиля. С другой стороны в городе зачастую бывают пробки и это также делает автомобильную езду иногда более продолжительной. Тесты, проведенные на улицах Таллинна, показывают, что на некоторых участках велосипедист движется так же быстро, как останавливающийся общественный транспорт.

Задача: Чтобы начать ездить на велосипеде, выбери пункт назначения, который находится недалеко от тебя, например магазин или почта. Погода для велосипедных прогулок должна быть желательной красивой или хотя бы просто сухой. Обрати внимание, насколько ты заметишь разницу в своих ощущениях после велосипедной прогулки.

Как задача влияет на тебя?

- Стоимость покупки и обслуживания велосипеда в несколько раз ниже, чем у автомобиля.
- Езда на велосипеде снижает риск сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний, некоторых видов рака, диабета 2 типа и депрессии, а также может снизить ожирение. (Gössling *et al*, 2019). В зависимости от веса и скорости гонщика за получасовой велопробег можно потратить 200-350 ккал.(Ainsworth *et al*, 2000).
- Отсутствие пробок, ты сам определяешь свой темп.
- Велосипед не обязательно покупать, его также можно взять в аренду.
- Езда на велосипеде помогает успокоиться. Пребывание на улице положительно сказывается на вашем здоровье.

Как задача влияет на общество и мир?

- Меньше шума, пыли, выбросов и токсичных металлов в воздухе. Чем больше количество велосипедистов, тем сильнее будет у государства потребность построить более совершенные и безопасные велосипедные дорожки.
- Не вредит окружающей среде. Драгоценные металлы не добываются для производства велосипедов, что позволяет сохранить ландшафты и среду обитания. Езда на велосипеде не сжигает ископаемое топливо и не выделяет в воздух парниковые газы.
- Выбросы CO₂ от велосипедистов на 84% ниже, чем от людей, не являющихся велосипедистами. (Brand *et al*, 2021).
- На протяжении всего жизненного цикла велосипед выделяет в 30 раз меньше углерода, чем автомобиль, работающий на ископаемом топливе и примерно в 10 раз меньше, чем электромобиль.
- Если каждый десятый житель Европы заменит автомобильную поездку на одну поездку на велосипеде, выбросы углерода в европейском транспортном секторе сократятся на 10%. (Brand *et al*, 2021).

Как это способствует достижению КАЭ:

- снижает количество смертей и заболеваний, вызванных загрязненным воздухом (цель 3, здоровье и благополучие)
- снижает негативное воздействие городов на окружающую среду на душу населения (цель 11, устойчивые города)
- смягчает последствия изменения климата (Цель 13, меры по борьбе с изменением климата)

Стратегия Эстонии до 2035 года: годы здоровой жизни, избыточный вес населения, безопасная, экологически чистая, основанная на потребностях и устойчивая инфраструктура, безопасная и экологически чистая среда обитания, климатическая нейтральность.

Общественный транспорт

Миф: Автобус / троллейбус / трамвай никогда не приходит вовремя. Я трачу много времени на ожидание.

Реальность: расписания есть онлайн и в смарт-приложениях и большая часть общественного транспорта следует им. Ты можешь избежать долгого ожидания, следуя расписанию. К тому же общественный транспорт в основном бесплатный!

Миф: общественный транспорт ездит очень медленно.

Реальность: время, потраченное на пользование общественным транспортом, в основном связано с ожиданием на остановке, чтобы сесть в автобус и также остановках, которые делает автобус по пути к месту назначения. Это компенсируется приоритетными полосами движения, которые сокращают время простоя. В остальном, в интересах безопасности пассажиров, общественный транспорт движется с разрешенной скоростью, то есть ровно с той же скоростью, что и приличный водитель. Автомобиль выигрывает во времени, в том числе за счет превышения скорости. Кроме того, время, проведенное в автобусе / трамвае / троллейбусе можно использовать для чего-то приятного, например, взять смартфон, почитать книгу или послушать музыку, не создавая дорожной опасности.

Миф: общественный транспорт недостаточно гибок для моих потребностей

Реальность: Наверное, не всегда. В то же время общественный транспорт экономит время, затрачиваемое на ожидание и поиск парковочного места, а также на оплату парковки и топлива.

Миф: Автобусы для бедных людей.

Реальность: Действительно, студенты, хипстеры, молодые люди, у которых еще нет водительских прав, и другие люди, которые умеют водить, но по какой-то причине решили этого не делать, также пользуются общественным транспортом. Так что в общественном транспорте можно попасть в хорошую компанию.

Задача: Выбери один из ежедневных маршрутов, например, на работу или в школу, и узнай, как добраться до места назначения на общественном транспорте и сколько времени это займет. Проверь правильность времени, указанного в расписании. Найди время, чтобы проделать то же путешествие на машине, а потом проанализируй, какой способ был для тебя более напряженным?

Как вызов влияет на вас?

- Дешево или даже бесплатно
- Возможность повеселиться

Как вызов влияет на общество и мир?

- замена одной автомобильной поездки на общественный транспорт снижает выбросы углерода в среднем на 19% (Brand *et al*, 2021).
- если каждый десятый человек в Европе будет заменять одну поездку на машине в день на общественный транспорт, выбросы углерода в европейском транспортном секторе сократятся на 3%. (Brand *et al*, 2021).

Как это способствует достижению КАЭ:

- Снижает негативное воздействие городов на окружающую среду на душу населения (цель 11, устойчивые города и поселения)
- Смягчение последствий изменения климата (цель 13, меры по борьбе с изменением климата;)

Стратегия Эстонии до 2035 года: безопасная, экологически чистая, основанная на потребностях и устойчивая инфраструктура, безопасная и экологически чистая среда обитания, климатическая нейтральность.

Вождение автомобиля

Миф: Электромобили намного экологичнее, чем автомобили с двигателями внутреннего сгорания.

Реальность: Что касается городской среды, действительно, электромобиль производит меньше шума и не производит вредных выбросов. Однако влияние производства электромобилей на окружающую среду мало изучено. В зависимости от используемой методологии количество CO₂, выбрасываемого при производстве электромобиля, либо того же порядка величины, что и для автомобиля с двигателем внутреннего сгорания, либо значительно выше (Is A Toyota SUV “Greener” Than A Tesla?, 2021). Как правило, выбросы углерода, которые не возникают во время движения, компенсируют это, но многое зависит от пробега автомобиля и от того, с каким автомобилем сравнивать электромобиль. Помимо CO₂, необходимы некоторые металлы в электромобиле.

Например, добыча кобальта для производства батарей в Демократической Республике Конго оказывает огромное воздействие на окружающую среду, а токсины, связанные с добычей полезных ископаемых, приводят к рождению детей с пороками развития. Причина в том, что не используются технологии борьбы с выбросами и отсутствует мониторинг соблюдения экологических требований (Kelly, 2020). Предотвращение загрязнения потребует изменений в поведении горнодобывающих компаний и местных властей, а также повышения цен на металлы.

Еще один металл, необходимый для батарей, - литий. 75% известных мировых запасов лития расположены в соленых озерах Боливии, Аргентины и Чили. Текущее исследование последствий добычи лития сосредоточено на цене, технических возможностях и нескольких экологических параметрах. Однако экологические и социальные последствия добычи полезных ископаемых в значительной степени не оценивались. Негативные воздействия горнодобывающей промышленности включают, например, токсичные отходы и воздействие на здоровье местного населения, местный доступ к воде и земле, загрязнение воды, условия труда горняков и коррупцию в правах на добычу полезных ископаемых. Потребление подземных вод при добыче полезных ископаемых в уже пустынных районах уже нанесло ущерб экосистемам и вынудило людей переехать (Agusdinata et al, 2018).

Миф: Биотопливо безвредно для окружающей среды.

Реальность: использование биотоплива действительно несколько более экологически безопасно, чем сжигание ископаемого топлива, поскольку биотопливо не выделяет диоксид серы и не выделяет соединений азота, оксида углерода и сажи. Однако этого нельзя сказать о выращивании сырья для биотоплива, хотя многое зависит от того, как именно что-то выращивается. Во-первых, сегодня, как это ни парадоксально, ископаемое топливо используется для выращивания и производства биотоплива. В качестве сырья используется пахотная земля, которая вместо этого может использоваться для выращивания пищи для людей. В большинстве случаев это большие монокультурные районы, где может быть очень мало других видов. Используемые удобрения и пестициды повреждают почву и грунтовые воды. Более того, выращивание сырья для биотоплива может быть более затратным, чем сокращение выбросов CO₂ другими способами (Purran, 2002).

Производство биотоплива является экологически чистым, если оно питается веществами от других видов деятельности, которые в противном случае превратились бы в отходы, например, в Австрии излишки масла для жарки из ресторанов McDonald's используются в качестве биотоплива. Выращивание топливных культур также может быть устойчивым, если оно осуществляется без использования удобрений, полосы кустов оставляются между живыми изгородями, тропические леса не используются для строительства полей и т. Д. (Purran, 2002).

Задача: подумай о своих ежедневных поездках на автомобиле и замени поездки по городу на общественный транспорт или на езду на велосипеде или пешком. Как вариант, объедини поездки, изначально запланированные на два или более дней, в одну поездку.

Как вызов влияет на тебя?

Экономит твои деньги. Пешие прогулки и езда на велосипеде ничего не стоят, а общественный транспорт в большинстве случаев бесплатный.

Езда на велосипеде снижает риск сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний, некоторых видов рака, диабета 2 типа и депрессии, а также может снизить ожирение (Gössling et al, 2019).

Потребляет калории. В зависимости от веса и скорости человека получасовая поездка на велосипеде потребляет 200–350 ккал, а получасовая прогулка - 60–110 ккал (Ainsworth et al, 2000).

Возможность немного повеселиться. В общественном транспорте вы можете заниматься серфингом на смартфоне или читать книгу, не опасаясь несчастного случая.

Экономия времени. В целом, вы тратите меньше времени на совмещение поездок.

Как вызов влияет на общество и мир?

Дружелюбен к другим людям. Каждая машина с меньшим движением => меньше шума и пыли, меньше выбросов и токсичных металлов в воздухе

=> меньше уровень стресса.

Не вредит окружающей среде. Выбросы CO₂ при ежедневной езде на велосипеде на 84% ниже, чем при отсутствии велосипеда, замена одной ежедневной поездки на автомобиле общественным транспортом снижает выбросы углерода в среднем на 19% (Brand et al, 2021).

Фактическое и значительное воздействие на окружающую среду. Воздействие различных типов автомобилей, потребляющих энергию, на окружающую среду можно рассчитывать бесконечно, но реальное и определенное воздействие - это только значительное сокращение количества поездок.

Цели КАЭ: снижение смертности и заболеваемости из-за загрязненного воздуха (цель 3, здоровье и благополучие), сокращение энергопотребления (цель 7, устойчивая энергетика), снижение негативного воздействия городов на окружающую среду на душу населения (цель 11, устойчивые города и поселки), смягчает последствия изменения климата (Задача 13, меры по борьбе с изменением климата).

Стратегия Эстонии до 2035 года: годы здоровой жизни, избыточный вес населения, безопасная, экологически чистая, основанная на потребностях и устойчивая инфраструктура, безопасная и экологически чистая среда обитания, климатическая нейтральность.

Экологичное вождение

Автомобильный транспорт потребляет значительное количество ископаемого топлива и составляет значительную долю глобальных выбросов CO₂ и загрязняющих веществ. На транспортный сектор приходится около 25% мировых выбросов CO₂, из которых 75%

приходится на автомобильный транспорт. По оценкам, глобальное потребление энергии на транспорте и выбросы CO₂ увеличатся более чем на 50% в 2030 году из-за роста населения и экономического роста. (Huang et al., 2018)

Миф: Как автовладелец я не могу снизить расходы на топливо или вести себя экологически чистым образом.

Реальность:

- «Холодный» двигатель автомобиля потребляет больше бензина. Несколько коротких поездок с «холодным» двигателем могут потреблять вдвое больше бензина, чем одна более продолжительная поездка. (Wengraf 2012)
- Низкое давление в шинах увеличивает расход топлива до 3%. (Wengraf 2012)
- Кондиционер может увеличить расход топлива на 10-25%. На малых скоростях (например, на городских улицах) эффективнее будет открыть окно машины. Напротив, на высоких скоростях (например, на автомагистралях) из-за аэродинамического сопротивления целесообразно использовать кондиционер, когда он не используется при максимальной охлаждающей нагрузке. Конечно, здесь играет роль и погода в Эстонии, которая очень разнообразна вне зависимости от сезона. (Huang et al., 2018; Wengraf 2012)
- Если вы ждете в машине более 1 минуты, двигатель следует выключить. 5-8% израсходованного топлива приходится на холостой ход. Современным автомобилям не обязательно работать на холостом ходу, чтобы прогреть двигатель. Подсчитано, что Соединенные Штаты потребляют примерно 22,7 миллиарда литров топлива в год на холостом ходу, половина из которых приходится на личные автомобили людей. Устранение ненужного холостого хода автомобилей было бы равносильно удалению с дорог 5 миллионов автомобилей. 10 секунд на холостом ходу приводят к более высокому расходу топлива и выбросам, чем при остановке и повторном запуске автомобиля. (CAA; Huang et al., 2018; Wengraf 2012)
- При резком ускорении и резком торможении расходуется топливо. Агрессивное вождение может увеличить расход топлива на 37%. (Wengraf 2012)

Задача:

- Маршруты короче 8 км - отдавай предпочтение альтернативным видам транспорта или постарайся объединить все маленькие поездки в одну, которая будет более длительной.
- Регулярно проверяй, находится ли давление в шинах на оптимальном уровне. Это также продлевает срок службы шин.

- Используй кондиционер только при необходимости.
- Если ты ждешь в машине более одной минуты, выключи двигатель.
- Избегай агрессивного вождения.

Как задача влияет на тебя?

За счет рационального вождения можно снизить расход топлива и уменьшить износ автомобиля.

Как задача влияет на общество и мир?

Используя эффективный стиль вождения, ты можешь снизить выбросы и повысить безопасность дорожного движения.

Цели КАЭ: 13 (меры по борьбе с изменением климата)

Стратегия Эстонии 2035: В этой задаче затронуты пункты разнообразие природы, здоровье и продолжительность жизни.