

Godzina dla ziemi, godzina dla zdrowia



3 października 2023 r.

samorząd.gov.pl/scdn-kielce

Anita Ligas-Skoneczna
Tomasz Kościak

ZDROWIE

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO): „**zdrowie** jest stanem pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko jego brakiem tj. obiektywnie istniejącej choroby czy niepełnosprawności.”

Na **zdrowie** indywidualne i zbiorowe ma wpływ wiele czynników np. czynniki genetyczne, warunki środowiska, warunki ekonomiczne, poziom wykształcenia oraz dostępność opieki zdrowotnej. By poprawić **zdrowie** społeczeństwa zaleca się działania w obszarze profilaktyki oraz promocji zdrowia.

3.października. 2023 r.

Zdrowie dzielimy na:

- zdrowie fizyczne czyli prawidłowe funkcjonowanie organizmu,
- zdrowie psychiczne (emocjonalne i umysłowe) czyli zdolność do wyrażania i rozpoznawania emocji oraz zdolność logicznego myślenia,
- zdrowie społeczne czyli zdolność do nawiązywania i podtrzymywania relacji z ludźmi,
- zdrowie duchowe czyli zbiór zasad i zachowań dążących do osiągnięcia spokoju wewnętrznego.

3.października. 2023 r.



Zdrowie to wynik działania czynników związanych ze środowiskiem, stylem życia, dziedziczeniem genetycznym oraz opieką medyczną.

Dbanie o zdrowie to długofalowe zadanie, które wymaga konsekwencji w jego realizacji. Odpowiednio zbilansowana dieta i prowadzenie zdrowego stylu życia jest kluczem do dobrego zdrowia.

Korzystny wpływ na zdrowie fizyczne, ale również psychiczne ma regularna aktywność fizyczna. Warto zadbać o zdrowy sen, unikać stresu i nie zapominać o odpoczynku. Kluczową rolę odgrywa ochrona zdrowia polegająca na zapobieganiu i leczeniu chorób.

3.października. 2023 r.



Aktywność fizyczna

Nowe wytyczne WHO są skierowane do dzieci, młodzieży, dorosłych, osób starszych, a także zawierają nowe szczegółowe zalecenia dla kobiet w ciąży i po porodzie oraz osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnymi.

Wytyczne te zawierają przesłanie, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna oraz, że zwiększenie aktywności fizycznej jest niezbędne dla uzyskania optymalnych wyników zdrowotnych.



3.października. 2023 r.

Odżywianie

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców – więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycą, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).





Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.





Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie





Zalecenia zostały opracowane na podstawie wytycznych Programu Odżywiania Państwa (2016), wypracowane przez Międzyresortową Grupę Roboczą ds. Odżywiania

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

3.października. 2023 r.

NIE MA PLANETY B



Fakty

- CZŁOWIEK JEST ODPOWIEDZIALNY ZA ZMIANĘ KLIMATU.
- DZIAŁALNOŚĆ CZŁOWIEKA POWODUJE 120 RAZY WIĘKSZE EMISJE CO₂ NIŻ WULKANY.
- POLITYKA KLIMATYCZNA OPŁACA SIĘ WSZYSTKIM.
- SADZENIE LASÓW NIE WYSTARCZY, BY ZREDUKOWAĆ EMISJE CO₂ .
- PRZEJŚCIE NA ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII OPŁACA SIĘ BARDZIEJ NIŻ TRWANIE PRZY WĘGLU.
- ZMIANA KLIMATU ZACHODZI W SKALI GLOBALNEJ.
- JESTEŚMY CZŁONKIEM UNII EUROPEJSKIEJ I OBOWIĄZUJE NAS POLITYKA KLIMATYCZNA, KTÓRA JEST JEDNYM Z FILARÓW WSPÓLNOTY.
- KONSEKWENCJE ZMIAN KLIMATU MOŻEMY ODCZUĆ W NASZYM CODZIENNYM ŻYCIU.

Godzina dla Ziemi

([ang. Earth Hour](#)) – akcja związana z [zieloną polityką](#) stworzona przez [World Wide Fund for Nature](#) odbywająca się w każdą ostatnią sobotę [marca](#), począwszy od [2007](#) roku.

Ma ona na celu skłonienie do refleksji nad zmianami klimatu oraz uwrażliwienie na problem nadmiernego zużycia energii poprzez nakłonienie zwykłych ludzi, a także korporacji, do symbolicznego wyłączenia na jedną godzinę [świateł](#) w domach i biurach.

Godzina dla Ziemi WWF jednoczy miliony ludzi na całym świecie.

Godzina nie wystarczy

- Godzina w ciągu całego roku to zdecydowanie za mało.
- Jedynym sposobem na powstrzymanie degradacji środowiska i zmian klimatu są konsekwentne, adekwatne działania na szczeblu systemowym. W pierwszej kolejności to decydenci muszą podjąć odpowiednie decyzje.
- Jednak w Godzinie dla Ziemi WWF nie chodzi o oszczędzanie energii. Zgaszenie światła to symboliczny wyraz troski o naszą planetę, różnorodność biologiczną lądów, mórz i oceanów.
- To zwrócenie uwagi na to, że wszyscy powinniśmy żyć w sposób przyjazny środowisku i z szacunkiem do zasobów naturalnych Ziemi.

Duże zużycie energii na osobę

Ciągły wzrost konsumpcji zwiększa zapotrzebowanie na energię. Jednocześnie wciąż używa się nieefektywnych urządzeń elektrycznych (np. klasy B lub niższych klas efektywności energetycznej dla pralki czy zmywarki) czy też tradycyjnych żarówek zamiast LED.

Nieocieplone domy ze starymi, nieszczelnymi oknami wymagają większego zużycia energii do ich ogrzania.

Duże znaczenie ma sposób podróżowania – przejazd jednej osoby dużym samochodem osobowym to zdecydowanie jedna z najgorszych decyzji dla ochrony klimatu.

Ciekawostki- co zużywa najwięcej energii?

- płyta indukcyjna – 748,28 kWh
- piekarnik elektryczny – 496,4 kWh
- lodówka -270 kWh
- czajnik elektryczny- 240 kWh
- zmywarka -237 kWh
- komputer stacjonarny – 191,1 kWh
- odkurzacz – 156 kWh
- pralka – 143 kWh
- laptop – 138,7 kWh
- telewizor- 128 kWh
- kuchenka mikrofalowa- 51,1 kWh
- żelazko – 26 kWh
- ekspres do kawy- 8,76 kWh
- telefon komórkowy – 2, 48 kWh

Do akcji Godzina dla Ziemi możesz dołączyć na wiele sposobów:

- odłóż telefon, laptop, tablet i skorzystaj z chwili dla siebie;
- odłącz z kontaktów wszystkie nieużywane urządzenia;
- gaś światło po wyjściu z WC;
- wybierz się na spacer i podziwiaj przyrodę;
- zrób przegląd szafy i zastanów się, co możesz sprzedać/oddać;
- przyjrzyj się swoim nawykom i pomyśl, co możesz zmienić;
- dowiedz się więcej o ochronie przyrody w swoim najbliższym otoczeniu;
- dołącz do zbiórki WWF lub wesprzyj inną organizację działającą na rzecz klimatu i środowiska;
- na 1 godzinę pracownicy wyłączają urządzenia audio, komputery i światło;
- nie korzystają z ekspresów do kawy i czajników elektrycznych, w zamian spotykają się w sali na trening np. jogi lub wychodzą na spacer nordic walking.