

PLEZIER/VRIJETIJSBESTEDING

Vrijtijdsbesteding tussen jongens en meisjes is anders. Vaak is het zo dat jongens vaker dingen buiten doen dan meisjes.

PLEZIER – Sporten en bewegen

+ Gezond lichaamsgewicht

+ Betere concentratie

1. Licht intensieve lichamelijke activiteit:

Er is geen sprake van verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.

VB: afwassen, klussen in huis, yoga.

2. Matig intensieve lichamelijke activiteit:

Verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling.

VB: wandelen, fietsen, trampoline springen of paardrijden.

3. Zwaar intensieve lichamelijke activiteit:

De persoon gaat zweten en raakt buiten adem.

VB: voetbal, hardlopen, hockey, wielrennen

UITADEMING VAN CO₂

De uitademing van CO₂ door mens en dier vormt geen probleem. Wat de mens en het dier uitademt aan CO₂ is het resultaat van ons voedsel.

Een bloemkool bindt, net als iedere andere plant, koolstof uit de lucht. De bloemkool haalt de koolstof uit koolstofdioxide die is ontstaan door fotosynthese. De koolstof wordt opgeslagen en de zuurstof wordt weer vrijgegeven. Mensen combineren de koolstof uit een opgegeten bloemkool met de zuurstof die ze inademen. Daarbij ademen ze koolstofdioxide uit.

Het is een snelle kringloop, die niet leidt tot een verhoging van de CO₂-concentratie.

WELKE BROEIKASGASSEN ZIJN ER?

- Koolstofdioxide (CO₂)

Ontstaat bij verbranding van fossiele brandstoffen

- Methaan (CH₄)

Veeteelt. Door het verteren van voedsel. Via adem, boeren en scheten komt dit in de lucht.

- Lachgas (N₂O, distikstofoxide)

Komt voor uit de grond die bemest is met kunstmest of dierlijke mest.

- Waterdamp

- Fluorgassen (HFK's, PFK's)

Koelkast, spuitbussen, airco's

CO2 is het belangrijkste. Ruim de helft van het versterkte broeikaseffect wordt veroorzaakt door CO2. Methaan staat met 16% op de tweede plaats.

1. PRODUCT: MOBIEL

- Snel kapot

- Afval probleem

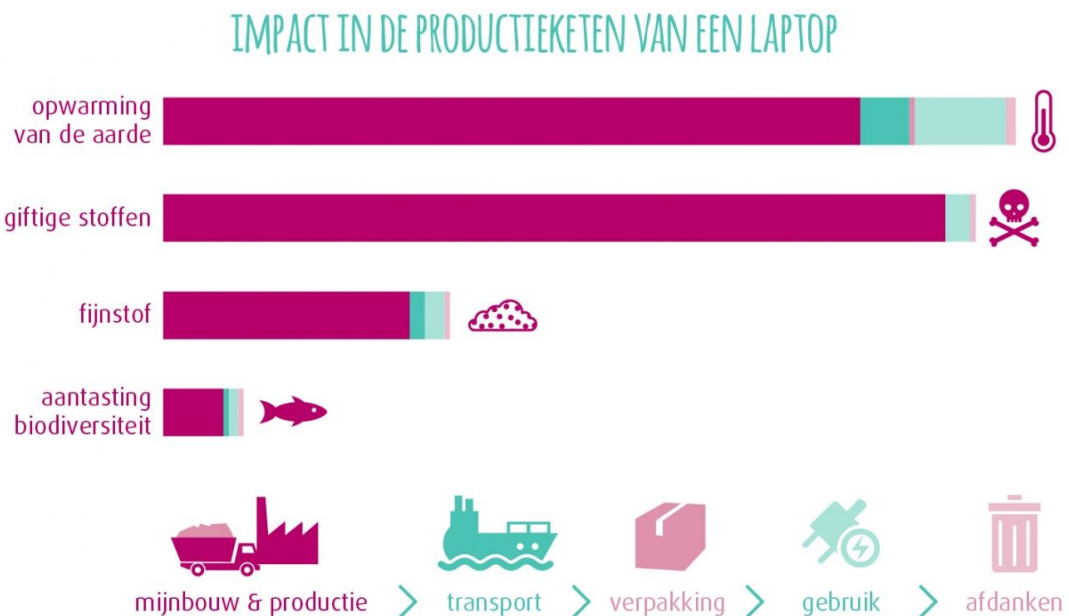
Grootste vervuiling ontstaat door de productie van de toestellen. Naast de energie die nodig is om de smartphones te maken, zorgt ook het mijnen naar de benodigde materialen zoals goud, yttrium en lanthanum voor vervuiling.

Ook helpen mobiele abonnementen mee aan de vervuiling. Zij stimuleren om elke twee jaar een nieuw toestel te kopen.

De software stimuleert de vervuiling van de hardware.

2. PRODUCT: LAPTOP

Bij een laptop zijn mijnbouw & productie de grootste boosdoeners.



Het gif dat vrijkomt bij de productie van een laptop zou opgelost moeten worden in 2000 wedstrijdbaden om het te verdunnen tot een veilig niveau.

Laptops hebben ook een verborgen impact door browsen op internet, streaming en het constant syncen van foto's en data met de cloud. Datacenters gebruiken veel energie en water voor de koeling van de apparatuur.

3. PRODUCT: VERF

De productie van verf en het vervoer van verf zorgen voor milieubelasting, omdat hiervoor veel grondstoffen nodig zijn en fossiele brandstoffen. Daarnaast bevat verf vaak oplosmiddel, die bijdragen aan smog. Verf die door het riool wordt gespoeld zorgt voor vervuiling van het oppervlaktewater.

Bron: <https://www.milieucentraal.nl/in-en-om-het-huis/klussen/schilderen-van-hout/>