

BLACKOUT

CELE:

- Ochrona klimatu
- Kształtowanie nawyku oszczędzania energii elektrycznej.

BLACKOUT, CZYLI SPRÓBUJ SWOICH SIŁ W ELEKTRYCZNYM SURWIWALU.

POTRAFISZ PRZEŻYĆ TYDZIEŃ BEZ SUSZARKI, TOSTERA LUB ULUBIONEJ GRY? ZATRZYMAJ SIĘ W CODZIENNYM PĘDZIE I ZMNIJSZ ZUŻYCIĘ ENERGII ELEKTRYCZNEJ. ZACHĘCAMY ŻEBYŚ NA CO NAJMNIEJ SIEDEM DNI WYŁĄCZYŁ / A WSZYSTKIE SPRZĘTY, KTÓRE NIE SĄ ABSOLUTNIE KONIECZNIE DO PRZEŻYCIA. TAK, TO MOŻE BYĆ TRUDNE, ALE MOŻE PRZYNIĘŚĆ TEŻ WIELE KORZYŚCI. DZIĘKI TEMU OGRANICZYSZ SPALANIE WĘGLA POTRZEBNEGO DO PRODUKCJI PRĄDU, A CO ZA TYM IDZIE NIECO OGRANICZYSZ EMISJĘ GAZÓW CIEPLARNIANYCH. KTO WIE MOŻE PRZYPOMNISZ SOBIE, GDZIE W TWOIM DOMU ZNAJDUJE SIĘ PÓŁKA Z PLANSZÓWKAMI? MOŻE SPĘDZISZ KILKA MIŁYCH WIECZORÓW W BLASKU ŚWIEC? LUB W KOŃCU SIĘ WYŚPISZ?

WPROWADZENIE:

Produkcja energii w Polsce w 70% opiera się na spalaniu węgla, a tylko 17% jest z energii odnawialnej. Oznacza to, że każdy z nas korzystając z prądu jest odpowiedzialny za wprowadzanie do atmosfery gazów cieplarnianych, a dodatkowo za ogromne zużycia wody wykorzystywane w procesie produkcji energii do chłodzenia elektrowni.

Wyobraź sobie, że z powodu gradobicia, upałów czy silnej wichury, nie działa trakcja elektryczna. W twoim mieście przez kilka dni nie ma prądu. Zastanów się, jak bardzo zmieni się sytuacja w mieście pozbawionym energii (np. nie działają windy, sklepy – bo nie działają kasy i czytniki kodów kreskowych, nie działają banki, nie można skorzystać z bankomatu, nie działają komputery regulujące sygnalizację świetlną czy system ogrzewania mieszkań, co się dzieje w szpitalach i szkołach?). Zastanów się, czego w mieście pozbawionym prądu nie będzie można robić? Co nie będzie działać? Jakie pojawiają się utrudnienia? Zwróć uwagę nie tylko na to, czego nie możesz zrobić w domu, zastanów się też nad konsekwencjami braku energii dla całego miasta. Zastanów się, których czynności brakowałoby ci najbardziej? W jakich sytuacjach codziennego życia brak energii elektrycznej będzie najbardziej uciążliwy (podpowiedzi: lodówka, pranie, gotowanie, oświetlenie, ogrzewanie domu, podgrzanie wody, praca, nauka, zabawa, komunikacja z innymi). A bez czego możemy się obejść przez te kilka dni?

Jak wyglądałaby sytuacja, gdyby prądu nie było przez miesiąc? Jaka część zużycia prądu przypada na urządzenia znacznie ułatwiające nam życie lub służące do pracy, a jaka na mniej istotne wynalazki (takie jak suszarka do włosów, lokówka, konsola do gier, VR, toster, gofrownica, masażer do stóp)?

PRZEBIEG EKSPERYMENTU:

Na czas eksperymentu wyeliminuj wszystkie urządzenia elektryczne, które nie są urządzeniami pierwszej potrzeby (trudno byłoby całkiem odłączyć lodówkę). Nie włączaj urządzeń wykorzystywanych do rozrywki (VR, konsola, telewizor, komputer, smartfon – z dwóch ostatnich korzystaj tylko w do niezbędnych czynności), gofrownicy, tosterów, czajnika elektrycznego, piekarnika, suszarki, prostownicy, odkurzacza, zmywarki, pralki (staraj się brudzić jak najmniej naczyń i ubrań). Nie korzystaj z hulajnogi, roweru czy samochodu elektrycznego, bieżni (i innych urządzeń sportowych na prąd), solarium itp. Ogranicz oświetlenie w domu. Zachęć do udziału w projekcie wszystkich domowników.

SPOSOBY DOKUMENTACJI (DO WYBORU):

- Porównaj zużycie energii w tygodniu eksperymentu z typowymi tygodniami (np. na podstawie kontroli licznika energii czy rachunków) – tydzień przed planowanym eksperymentem spisz stan licznika na początku tygodnia oraz pod koniec tygodnia, tak samo postąp w tygodniu, w którym przystępujesz do eksperymentu. Na koniec porównaj wyniki.
- Hasłowo opisz największe trudności ale także sposoby radzenia sobie.
- Opisz jak spędzałeś/aś czas wolny unplugged.

DODATKOWE: INFORMACJE, POMYSŁY, PYTANIA...

Zastanów się jak możesz przygotować się na prawdziwy blackout.

Miej w domu zapas świec, latarek ręcznych i czołowych a także zapałki lub zapalniczki i baterie lub naładowane akumulatory, naładowany powerbank. Warto mieć ładowarki bazujące na panelach słonecznych.

W czasie blackoutu prawdopodobnie nie będą działać sieci komórkowe. Zastanów się jak będziesz kontaktować się z rodziną w takiej sytuacji.

Jeśli w domu masz kuchenkę wyłącznie na prąd, warto zaopatrzyć się w turystyczną kuchenkę gazową do przygotowania posiłków i podgrzania wody.

DIETA BARDZIEJ ROŚLINNA

CELE:

- Ochrona klimatu.
- Uświadamianie, ogromnego wpływu mięsa na emisje gazów cieplarnianych i zużycia wody.
- Wypróbowanie nowych potraw, poszerzenie swojego menu, poszerzenie umiejętności kulinarnych.
- Zachęcenie do długofalowego ograniczenia ilości mięsa i produktów odzwierzęcych w diecie.

CHCESZ ZOSTAĆ KLIMATYCZNYM SUPERBOHATEREM/SUPERBOHATERKĄ? SPRAWDŹ SIĘ W ROLI WEGETARIANINA/WEGETARIANKI.

CZY WIESZ, ŻE ZMIENIAJĄC DIETĘ NA ROŚLINNĄ PRZEZ TYDZIEŃ MOŻESZ URATOWAĆ ŚREDNIO JEDNO ZWIERZĘ, 12,5 KG CO₂, 7800 L I 15,9 M² GRUNTÓW? PRODUKCJA MIĘSA WYWIERA NEGATYWNY WPŁYW NA KLIMAT - WIAŻE SIĘ Z PRODUKCJĄ GAZÓW CIEPLARNIANYCH, NADMIERNYM ZUŻYCIEM WODY PITNEJ, WYLESIANIEM ORAZ ZANIECZYSZCZENIEM ŚRODOWISKA. ZACHĘCAMY ŻEBYŚ NA TYDZIEŃ PRZESZEDŁ/PRZESZŁA NA DIETĘ WEGETARIAŃSKĄ I SPRAWDZIŁA, CZY JEST DLA CIEBIE. NAWET JEŚLI PO TYGODNIU NIE ZMIENISZ CAŁKOWICIE DIETY, TO MOŻE ODKRYJESZ NOWE, CIEKAWY SMAKI I PRZEPISY, KTÓRE POMOGĄ CI OGRANICZYĆ ILOŚĆ SPOŻYWANEGO MIĘSA NA CO DZIEŃ? DOBRZE ZBILANSOWANA DIETA ROŚLINNA JEST RÓWNIEŻ KORZYSTNA DLA TWOJEGO ZDROWIA I SAMOPOCZUCIA.

WPROWADZENIE:

Produkcja mięsa ma ogromny wpływ na pogłębienie kryzysu klimatycznego oraz zużycie wody. Raport brytyjskiego instytutu Chatham House pokazuje, że globalna produkcja mięsa generuje więcej dwutlenku węgla niż transport lotniczy, kolejowy i wodny razem wzięte. Dwutlenek węgla to jednak nie wszystko – produkcja mięsa obciążona jest ogromnym śladem wodnym. Szacuje się, że około jedna trzecia światowych zasobów wody pitnej zużywana jest w procesie produkcji mięsa. Przemysł mięsny odpowiedzialny jest również za deforestację naszej planety – do produkcji jednego kilograma mięsa potrzeba znacznie więcej powierzchni rolnej niż do produkcji jednego kilograma żywności roślinnej. Ponieważ przestrzeń lądowa na naszej planecie jest ograniczona coraz częściej, aby zyskać nową przestrzeń na pastwiska oraz uprawę żywności dla zwierząt wycina się lasy.

Dobrze zbilansowana dieta wegetariańska jest w pełni bezpieczna i zapewnia młodemu człowiekowi prawidłowy rozwój. Potwierdzają to badania przeprowadzone przez Centrum Zdrowia Dziecka, które wykazały, że rozwój fizyczny dzieci wege przebiega harmonijnie i mieści się w granicach normy. Ponadto, przechodząc na dietę wegetariańską, młody człowiek zaczyna zwracać uwagę na to, co je. Szuka informacji o zdrowym odżywianiu, czyta etykiety na produktach spożywczych, przegląda blogi z przepisami na zdrowe i pożywne dania wege.

Nastolatki rezygnujące z mięsa zazwyczaj starają się świadomie dobierać składniki swojego jadłospisu i właściwie komponować posiłki.

Dla młodych ludzi, szczególnie wrażliwych na los zwierząt i zwracających uwagę na katastrofalne skutki zmian klimatycznych ogromne znaczenie ma to, że dieta wegetariańska jest korzystna dla środowiska. Stosując ją przyczyniają się do jego ochrony. Dzięki temu czują, że coś od nich zależy. To poczucie sprawczości często daje im satysfakcję i dobrze wpływa na samoocenę.

PRZEBIEG EKSPERYMENTU:

Eksperyment możesz przeprowadzić w dwóch wariantach.

- Wegetariański tydzień - całkowite wyeliminowanie mięsa (w tym ryb) i wędlin z diety (także żelatyny).
- Wegański tydzień (dla osób, które już są wegetarianami i chcą pójść krok dalej) – całkowite wyeliminowanie produktów pochodzenia zwierzęcego (mięso, nabiał, jaja, miód).

Aby zaoszczędzić czas i ułatwić sobie przygotowywanie jedzenia podczas eksperymentu włącz do jadłospisu te ulubione bezmięsne potrawy, które już znasz i jadasz. Wypróbuj też jak najwięcej nowych potraw, może kilka z nich na stałe zagości w twoim menu. W internecie znajdziesz mnóstwo blogów poświęconych wegetariańskiej i wegańskiej kuchni. Jeśli jesteś tradycjonalistą znajdź takie przepisy, które bazują na znanych Ci składnikach i przyprawach.

Pamiętaj, że długotrwała zmiana diety na bardziej roślinną to nie tylko wyeliminowanie mięsa, ale także zapewnienie odpowiedniej ilości białka i składników mineralnych pochodzenia roślinnego, a w przypadku weganizmu również suplementacja np. B12 i wapnia.

SPOSOBY DOKUMENTACJI (DO WYBORU):

- fotografie wypróbowanych potraw
- tygodniowe menu
- notatka dotycząca samopoczucia

DODATKOWE: INFORMACJE, POMYSŁY, PYTANIA...

Zapytaj znajomych jakie są ich ulubione dane bez mięsa. Wymieńcie się przepisami na ulubione roślinne potrawy, stwórzcie wspólną książkę kucharską/kulinarnego bloga.

Wymieńcie się informacjami o ulubionych weg(etari)ańskich potraw i ulubionych restauracjach/barach.

Z badań prowadzonych przez Centrum Zdrowia Dziecka wynika, że spożycie białka przez dzieci wegetariańskie lub wegańskie pozostaje w normie lub znacznie ją przekracza. Badania wskazują też, że rozwój fizyczny takich dzieci przebiega harmonijnie i mieści się w granicach normy (choć generalnie są one szczuplejsze niż rówieśnicy), a rozwój intelektualny nieco te normę przekracza. Nie ma więc żadnych zagrożeń.

prof. Janusz Książyk, pediatra z Centrum Zdrowia Dziecka

Rady Otwartych Kłatek dla wegan (a właściwie dla wszystkich)

1. Jedz różnorodnie!
2. Jedz zielonolistne warzywa, rośliny strączkowe i orzechy codziennie – dzięki temu dostarczysz sobie odpowiednią ilość żelaza
3. Suplementuj witaminę B12
4. Jedz codziennie pokarmy bogate w wapń
5. Uprawiaj sport
6. Jesienią i zimą pamiętaj o suplementacji witaminy D
7. Nie opieraj swojej diety o wysoko przetworzone produkty
8. W codziennej diecie nie zapominaj o dostarczeniu sobie wystarczającej ilości Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych z grupy omega 3
9. Ciesz się weganizmem – próbuj nowych owoców i warzyw, szukaj nowych smaków
10. Na koniec: badaj się regularnie

Źródło: https://www.otwarteklatki.pl/blog/weganizm_na_zdrowie

Przykładowe blogi, na których znajdziesz ciekawe przepisy na dania wegetariańskie:

<https://www.jadlonomia.com/>

<https://veganbanda.pl/>

<https://www.wegannerd.com/>

<https://vegeszamanka.pl/>

<https://ervegan.com/>

<https://weganon.pl/>

NIE MARNUJĘ JEDZENIA

CELE:

- Ochrona klimatu
- Ograniczenie ilości zmarnowanego jedzenia
- Uświadomienie ekologicznych kosztów produkcji i marnowania żywności

W UNII EUROPEJSKIEJ MARNUJE SIĘ 153,5 MLN TON ŻYWNOCI KAŻDEGO ROKU (OK. 20% UNIJNEJ PRODUKCJI ŻYWNOCI) O WARTOŚCI 143 MILIARDY EURO ROCZNIE. JEDNOCZEŚNIE 33 MILIONY EUROPEJCZYKÓW NIE MOŻE SOBIE POZWOLIĆ NA PEŁNOWARTOŚCIOWY POSIŁEK CO DRUGI DZIEŃ. DO UDZIAŁU W TYM EKSPERYMENCIE ZAPRASZAMY CIĘ RAZEM Z CAŁĄ RODZINĄ. PODEJMIJCIE WYZWANIE I SPRÓBUJCIE TAK ZAPLANOWAĆ WASZE POSIŁKI, ABY PRZEZ TYDZIEŃ NIE WYRZUCIĆ ANI JEDNEJ RZECZY. DACIE RADĘ??

WPROWADZENIE:

W Unii Europejskiej marnuje się 153,5 mln ton żywności każdego roku. Jednocześnie 33 miliony Europejczyków nie może sobie pozwolić na jakościowy posiłek co drugi dzień. Na świecie jest jeszcze gorzej, aż 800 milionów ludzi na świecie doświadczyło głodu w 2020 roku, a prawie co trzecia osoba na świecie była dotknięta umiarkowanym lub poważnym brakiem bezpieczeństwa żywnościowego.

Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) w raporcie z 2021 roku podaje, że na świecie co roku marnowanych jest prawie miliard ton żywności nadającej się do spożycia, czyli jedna trzecia już wyprodukowanej. To nie tylko problem ekonomiczny i ekologiczny, ale przede wszystkim etyczny.

Marnowanie żywności jest przyczyną około 10% emisji gazów cieplarnianych powodujących kryzys klimatyczny, a intensywne rolnictwo jest główną przyczyną zaniku bioróżnorodności. Aspekt klimatyczny problemu marnowania żywności jest wyjątkowo niedoceniany, tymczasem gdyby marnotrawienie żywności było krajem, pod względem emisji gazów cieplarnianych zajęłoby trzecie miejsce, tuż po USA i Chinach.

PRZEBIEG EKSPERYMENTU:

Namów całą rodzinę do udziału w eksperymencie. Zaczynij od przeglądu lodówki i półek w kuchni pod kątem produktów z kończącą się datą przydatności, lekko zwiędniętych itp. Zaplanuj dania na najbliższe dni z wykorzystaniem tego co już masz – możesz wesprzeć się aplikacjami pomagającymi wyszukać przepisy w oparciu o to co już masz w lodówce np. aplikacja Lasta lub Listonic. Niektóre strony z przepisami mają również opcję wyszukiwania przepisów po wybranych składnikach. Kiedy już zużyjecie wszystkie produkty, które tego wymagają usiądźcie całą rodziną i wspólnie wymyślcie jadłospis na najbliższe dni. Postarajcie się go ułożyć tak żeby dania były dla Was smaczne, ale też żeby zużywać wszystko co kupicie np. jeśli jednego dnia potrzebujecie łyżkę śmietany do zupy zastanówcie się jakie dane przygotować następnego dnia żeby zużyć resztę otwartej śmietany. Zrób listę zakupów i staraj się kupić tylko rzeczy, które się na niej znalazły.

SPOSOBY DOKUMENTACJI (DO WYBORU):

- spisane pomysły na niemarnowanie żywności np. wypróbowane przepisy na potrawy z resztek
- dokumentacja fotograficzną np. produktów, które znalazłeś w lodówce i dań, które z nich powstały
- listy zakupów
- notatki z przemyśleniami na przyszłość

DODATKOWE: POMYSŁY, PYTANIA...

Pamiętaj!

Planuj posiłki z wyprzedzeniem z wykorzystaniem tego, co już masz i co należy szybko spożyć, zanim się zepsuje.

Kupuj tylko to, czego potrzebujesz, rób listę zakupów... i trzymaj się jej

Sprawdź datę ważności. Jeśli na opakowaniu jest napisane „najlepiej spożyć przed” oznacza to, że produkt nie zmieni swoich właściwości w zakresie smaku, wyglądu, zapachu i konsystencji do określonej daty, jednak przy prawidłowym przechowywaniu produkt zwykle może być bezpiecznie spożywany po jego upływie. Zanim wyrzucisz - sprawdź, użyj swoich zmysłów zanim: obejrzyj, powąchaj, spróbuj.

Inaczej jest z produktami łatwopsującymi się, na których napisano „należy spożyć do” - jest to termin przydatności do spożycia, po upłynięciu którego nie powinno się go jeść. Takich produktów nie kupuj w nadmiarze, a w lodówce te z krótszą datą ustawiaj z przodu, by zjeść je w pierwszej kolejności.

Przechowuj żywność odpowiednio. Używaj zamrażarki - większość produktów spożywczych nadaje się do mrożenia. Odświeżaj stare pieczywo w tosterze lub przygotowując grzanki.

Dziel się niezjedzonym jedzeniem z rodziną, znajomymi, sąsiadami, korzystaj z jadłodzielni. Jadłodzielnia to miejsca, gdzie można zostawić żywność, która jest zdatna do spożycia, ale wiemy, że z jakiegoś powodu jej nie wykorzystamy np. ugotowaliśmy za dużo, kupiliśmy za dużo jakiś produktów, zbliża się termin ważności, a mamy inne plany na posiłek itp.

TRANSPORT NA ZIELONO

CELE:

- Ochrona klimatu
- Mniejsza emisja gazów cieplarnianych
- Mniejsza emisja spalin, mniej smog, mniej hałas, mniej korków, mniej ruch samochodowy przy szkole
- Więcej ruchu, lepsza kondycja

ODKRYJ MOC SPACERÓW I ZAOSZCZĘDŹ 36 KG DWUTLENKU WĘGLA EMITOWANEGO DO ATMOSFERY. TRANSPORT ODPOWIADA ZA JEDNĄ CZWARTĄ CAŁKOWITEJ EMISJI GAZÓW CIEPLARNIANYCH W UNII EUROPEJSKIEJ, ZNACZĄCO WPŁYWA TAKŻE NA STAN POWIETRZA W MIEŚCIE ORAZ POZIOM HAŁASU. PODEJMIJ Z NAMI WYZWANIE - PORZUĆ SAMOCHÓD NA TYDZIEŃ I ZNAJDŹ INNE SPOSOBY NA DOTARCIE DO SZKOŁY. PORANNY SPACER LUB JAZDA ROWEREM/HULAJNOGĄ POMOŻE NIE TYLKO DBAĆ O ZIEMIĘ, ALE TEŻ POZYTYWNI WPŁYNIE NA TWOJĄ KONDYCJĘ, POMOŻE CI SIĘ OBUDZIĆ I DOTLENIĆ ORGANIZM PRZED DNIEM PEŁNYM SZKOLNYCH WYZWAŃ. JEŚLI MIESZKASZ ZA DALEKO OD SZKOŁY ŻEBY DO NIEJ DOJŚĆ WSIĄDŹ W AUTOBUS LUB TRAMWAJ, KONIECZNIE WEŹ ZE SOBĄ ULUBIONĄ KSIĄŻKĘ.

WPROWADZENIE:

Transport i klimat to kwestie nierozłączne, nieustannie wpływające na siebie nawzajem. Z jednej strony transport odpowiedzialny jest za znaczną część gazów cieplarnianych emitowanych do atmosfery co wpływa na zmiany klimatu. Z drugiej strony postępujące zmiany klimatu i idące za tym gwałtowne zjawiska pogodowe jak np. burze, huragany i powodzie powodują ogromne straty w infrastrukturze transportowej, a co za tym idzie również straty finansowe i materialne dla sektora transportowego. Transport odpowiedzialny jest za zużycie jednej trzeciej zasobów energii w Unii Europejskiej, z czego znaczna część tych zasobów pochodzi z ropy naftowej. Odpowiada również za jedną czwartą całkowitej emisji gazów cieplarnianych w UE. Jest także istotnym źródłem zanieczyszczeń powietrza m.in. rakotwórczymi pyłami zawieszonymi, przyczynia się też do fragmentacji siedlisk i powoduje zanieczyszczenie hałasem. Przez nadmierne korzystanie z indywidualnego transportu podczas gdy w zasięgu mamy transport zbiorowy znacznie obniża komfort życia w mieście – im więcej jeździmy samochodami tym większy smog i hałas, a przez to częściej wsiadamy do samochodu – przerwijmy to błędne koło.

Średnia ilość emisji dwutlenku węgla samochodów osobowych jeżdżących w Europie to około 120 gramów CO₂ na km (warto zaznaczyć, że mowa o nowszych modelach samochodów, dla starszych samochodów emisje będą wyższe). Czyli jeśli nasza codzienna droga do szkoły to około 15 km, każdego dnia produkujemy około 3,6 kg CO₂ (w jedną stronę, w dwie to 7,2 kg CO₂).

PRZEBIEG EKSPERYMENTU:

Zadanie zacznij od sprawdzenia możliwych tras do szkoły. Zorientuj się gdzie są ścieżki rowerowe jeśli planujesz dojeżdżać rowerem lub hulajnogą. Sprawdź np. na mapach Google ile mniej więcej czasu zajmie Ci dotarcie do szkoły. Podczas trwania eksperymentu wypróbuj różne trasy, niekoniecznie najkrótsze (lepsza orientacja i poznanie topografii miasta), ale takie gdzie idzie/jedzie się przyjemniej, bezpieczniej, trasy, które możesz pokonywać z kolegami i koleżankami (wspólne powroty ze szkoły)

Jeśli uznasz że jest to zbyt duże wyzwanie rano, gdy się spieszysz, możesz wybrać wariant łatwiejszy i ograniczyć się do powrotów ze szkoły i czasu po szkole.

SPOSOBY DOKUMENTACJI (DO WYBORU):

- ilość dni bez jazdy samochodem
- ilość kilometrów przejechanych na rowerze, zwykłej hulajnodze (dane z aplikacji)
- ilość kroków (dane z aplikacji, krokomierza)
- zdjęcia z trasy np. terenów zielonych, ciekawych obiektów na trasie, na które dotychczas nie zwracałeś/aś uwagi

DODATKOWE: POMYSŁY, PYTANIA...

Zaplanuj zieloną trasę powrotu ze szkoły, nie musi być najkrótsza. Postaraj się tak zaplanować trasę, by prowadziła przez parki, zieleńce i zadrzewione spokojne ulice zamiast wzdłuż ruchliwych dróg.

Poproś nauczycieli o zorganizowanie zajęć poświęconych przypomnieniu zasad ruchu drogowego, np. zajęcia w miasteczku ruchu drogowego, tak by jazda rowerem po mieście była dla ciebie innych uczniów bezpieczniejsza. Poproś o znalezienie np. w czasie lekcji wychowawczej czasu, podczas którego wspólnie całą klasą przyjrzyście się mapie terenu wokół waszej szkoły i spróbujecie wyznaczyć różne warianty dojścia do szkoły np. z pobliskich przystanków. Wymieńcie się wiedzą, zaznaczcie na mapie miejsca potencjalnie niebezpieczne oraz drogi, które są przyjemne. Przetestujcie opracowane trasy w praktyce – przejdźcie je uważnie, zaobserwujcie co mijacie. Możecie wspólnie opracować mapkę z ciekawymi trasami do Waszej szkoły z wybranych punktów, którą umieścicie np. na stronie internetowej Waszej szkoły lub w mediach społecznościowych.

Zaangażuj się w działania na rzecz infrastruktury rowerowej wokół i przy szkole (stojaki, zadaszenia, ścieżki). Zastanów się na możliwościach finansowania dodatkowej infrastruktury poprawiającej jakość drogi do szkoły. Może dałoby się napisać projekt i sfinansować go np. przy wykorzystaniu budżetu obywatelskiego.

Spróbuj zachęcić swoich kolegów i koleżanki do wspólnych spacerów lub wspólnych dojazdów na rowerze, hulajnodze czy wrotkach.

W PRZYRODĘ

CELE:

- Nawiązanie osobistej bliskiej relacji z przyrodą, by lepiej ją chronić
- Wytworzenie nawyku regularnego przebywania w przyrodzie
- Redukcja stresu, zmiana stylu życia na mniej siedzący, poprawa kondycji, podniesienie odporności organizmu

DAJ SIĘ PORWAĆ DZIKIEJ MIEJSKIEJ PRZYRODZIE. KIEDY OSTATNIO OBSERWOWAŁEŚ/AŚ PTAKI W PARKU? ILE GATUNKÓW DRZEW MIJASZ PO DRODZE DO SZKOŁY? KIEDY OSTATNIO SPĘDZIŁEŚ/AŚ GODZINĘ NA BŁOGIM „NIC NIE ROBIENIU”? NAUKOWCY PODKREŚLAJĄ, ŻE CODZIENNY KONTAKT Z PRZYRODĄ POZYTYWNIIE WPŁYWA NA NASZ ORGANIZM, REDUKUJE POZIOM STRESU, ZWIĘKSZA NASZĄ ODPORNOŚĆ, MOŻE BYĆ TAKŻE CODZIENNĄ PRAKTYKĄ UWAGAŃ. SCHOWAJ SMARTFONA I DAJ SIĘ UWIEŚĆ MATCE NATURZE. ZACHĘCAMY CIĘ ABYŚ PRZEZ CO NAJMNIEJ TYDZIEŃ SPRÓBOWAŁ /A ZNALEŹĆ GODZINĘ DZIENNIE NA SWOBODNY KONTAKT Z NATURĄ. MOŻESZ IŚĆ DO LASU LUB SKORZYSTAĆ Z POBLISKIEGO PARKU. WAŻNE ŻEBY SPĘDZIĆ CZAS W NATURZE - BEZ TELEFONU, OBSERWUJĄC OTACZAJĄCY CIĘ ŚWIAT.

WPROWADZENIE:

Co drugi człowiek na świecie mieszka w mieście i ta tendencja się pogłębia. Przyroda, która niegdyś była naturalną częścią krajobrazu za oknem, spychana jest na peryferia a ludzie są coraz bardziej od niej oderwani. Zamknęliśmy się w betonowym świecie i często wydaje nam się że natura do niczego nie jest nam potrzebna. Jako społeczeństwo jesteśmy coraz bardziej zasiedzali, większość naszego życia odbywa się we wnętrzach. Siedzimy kilka godzin dziennie w szkole lub pracy, potem zajęcia dodatkowe, siedzenie przed komputerem czy telefonem, na kontakt z przyrodą nie mamy już czasu. Badania naukowe pokazują niezbicie, że brak regularnego przebywania w przyrodzie ma wiele negatywnych skutków dla naszego zdrowia fizycznego i kondycji psychicznej. Według badaczy deficyt kontaktu z przyrodą może skutkować m. in. problemami z nauką (dysgrafia, dyskalkulia, dysleksja), problemami z komunikacją, zaburzeniami w spektrum autyzmu, problemami z koordynacją (np. słabe wyczucie równowagi, problemy z orientacją przestrzenną), alergiami, nadwagą.

Z badań wynika też, że osoby które w dzieciństwie miały możliwość regularnego przebywania w przyrodzie są jako dorośli bardziej skłonne do podejmowania działań na rzecz środowiska, chętniej angażują się w działalność społeczną i aktywizm.

PRZEBIEG EKSPERYMENTU:

W czasie trwania eksperymentu spędzaj codziennie przynajmniej godzinę w otoczeniu przyrody. Jeśli masz taką możliwość idź do lasu, jeśli las jest zbyt daleko w ciągu tygodnia spędź ten czas w parku a do lasu pojedź w weekend. Staraj się świadomie przebywać w przyrodzie. Obserwuj, słuchaj, dotykaj, bądź obecny tu i teraz. Nie używaj w tym czasie telefonu, nie słuchaj muzyki, nie oglądaj filmików. Skoncentruj się na tym, co cię otacza. Dopasuj swój strój do pogody, idź na dwór nawet jeśli jest zimno lub pada deszcz, weź termos z ciepłym napojem, parasol, nieprzemakalną kurtkę i buty. Postaraj się zaangażować resztę rodziny, spróbuj ich również wyciągnąć na spacer.

SPOSOBY DOKUMENTACJI (DO WYBORU):

- odnotowana ilość czasu spędzanego w przyrodzie każdego dnia
- zdjęcia ze spacerów
- ilość kroków zmierzona np. przy pomocy aplikacji w telefonie
- krótki opis twojego samopoczucia, obserwacji, przemyśleń

DODATKOWE: POMYSŁY, PYTANIA...

Jeśli trudno Ci sobie wyobrazić co można robić w lesie lub w parku przez godzinę, albo jeśli po prostu jesteś ciekaw nowego doświadczenia zachęcamy Cię do wypróbowania ćwiczenia z treningu uważności, które nazywamy siedziskiem.

Ubierz się terenowo, naprawdę ciepło żeby nie zmarznąć podczas siedzenia w jednym miejscu. Weź ze sobą karimatę lub coś na czym można usiąść oraz termos z ciepłym napojem. Idź do lasu lub parku (w parku poszukaj miejsca bezpiecznego, ale mniej chętnie odwiedzanego przez spacerowiczów). Znajdź miejsce, które wydaje Ci się miłe i usiądź wygodnie. Spróbuj wytrzymać w tym miejscu około godziny – możesz zacząć od 15 minut i każdego kolejnego dnia wydłużać czas np. o 5 minut. Aby nie korciło Cię żeby co chwilę wyciągać telefon żeby sprawdzić godzinę nastaw budzik na określony czas i schowaj telefon. Nie korzystaj z telefonu, możesz iść z kimś, ale nie rozmawiajcie, usiądźcie kawatek od siebie aby się nie rozpraszać. Spróbuj „wtopić” się w przyrodę, stać się jej częścią, odbierać ją różnymi zmysłami. W czasie trwania siedziska nie powinnaś się przemieszczać – podobnie jak drzewa, które są na stałe zakorzenione w jakimś miejscu. Kiedy już będziesz siedzieć na swoim siedzisku, może przyjść do Twojej głowy „paplacz”, który będzie starał się odwrócić uwagę od przyrody, zajmując ich myśli zupełnie innymi rzeczami (np. co będą robić po powrocie, co działo się w szkole). Spróbuj „paplacza” przegonić i skupić na obserwacjach oraz na swojej obecności w przyrodzie.

W trakcie siedziska można poczynić wiele obserwacji – siedząc w ciszy i bezruchu nie płoszymy zwierząt, mamy też czas, aby dostrzec rzeczy, na które nie zwracaliśmy wcześniej uwagi. Nie jest to jednak rodzaj zawodów, kto więcej zauważy lub usłyszy, a raczej forma bycia w naturze, osvajania się z nią, dochodzenia do świadomości, że jesteśmy jej częścią.

Przebywanie na siedzisku to niesamowity relaks, obserwujemy przyrodę, ale też mamy okazję wstuchać się w śpiew ptaków, poczuć na skórze promienie słońca, wiatr, wachać zapachy natury, a wszystko przychodzi naturalnie... Warto powracać na te same siedziska i obserwować, jak przyroda zmienia się wraz ze zmianą pór roku albo co dzieje się zależnie od pory dnia.

NIE LEJ WODY!

CELE:

- Adatacja do zmian klimatu
- Uświadomienie ilości wody zużywanej na co dzień bezpośrednio, jak i wirtualnej wody
- Kształtowanie odpowiednich nawyków związanych z używaniem wody

BIERZESZ ZA RZECZ OCZYWISTĄ, ŻE WODA W TWOIM KRANIE BYŁA, JEST I BĘDZIE? TO WYZWANIE JEST DLA CIEBIE. ZASOBY WODNE POLSKI SĄ NIEPOKOJĄCO NISKIE, A SKUTKI ZMIAN KLIMATU BĘDĄ TEN STAN POGARSZAĆ. DLATEGO JUŻ DZIŚ NAUCZ SIĘ PATRZEĆ NA WODĘ JAK NA CENNY ZASÓB. ZACHĘCAMY CIĘ DO WZIĘCIA UDZIAŁU W TYGODNIOWYM WYZWANIU PODCZAS, KTÓREGO ZOBACZYSZ ILE ZUŻYWASZ WODY ORAZ WYPRAKUJESZ NOWE ROZWIĄZANIA, KTÓRE POMOGĄ CI OSZCZĘDZAĆ WODĘ NA CO DZIEŃ.

WPROWADZENIE:

Jedna osoba w Polsce zużywa średnio 95 litrów wody w ciągu doby. To że mamy wodę w kranie jest dla nas oczywistością i raczej nie wyobrażamy sobie życia bez stałego dostępu do dobrej jakości wody. Tymczasem zasoby wodne naszego kraju wcale nie są duże, i deficyt wodny jest dla nas realnym zagrożeniem. W raporcie GUS z 2021 roku można przeczytać, że: „W blisko połowie krajów UE zasoby świeżej wody są niepokojąco niskie (poniżej 3000 m³ na osobę), w tym w Polsce, na Malcie, Cyprze i w Czechach są poniżej poziomu bezpieczeństwa wodnego”. Według ONZ granicą, poniżej której kraj uznaje się za zagrożony niedoborem wody jest 1700 m³ na mieszkańca, tymczasem w Polsce wielkość odnawialnych zasobów wody słodkiej przypadających na jedną osobę wynosi niecałe 1600 m³. Dodatkowo występujące co roku z większym natężeniem skutki zmiany klimatu, takie jak fale upałów i przeciągające się susze w jeszcze większym stopniu wpływają na zmniejszanie się zasobów wodnych Polski. Co roku w różnych rejonach kraju występują okresowe ograniczenia w dostępie do wody wywołane spadkiem poziomu wód gruntowych. Musimy więc liczyć się z tym że prędzej czy później będziemy zmuszeni zmierzyć się z problemem ograniczonego dostępu do wody.

PRZEBIEG EKSPERYMENTU:

Podczas trwania eksperymentu spróbuj maksymalnie ograniczyć ilość zużytej wody, ale nie rezygnuj z zachowania podstawowej higieny.

- Nie kąp się w wannie a czas przeznaczony na prysznic ogranicz do minimum, zakręcaj wodę, gdy się namydlasz lub nakładasz szampon, a jeśli musisz wykąpać się w wannie spróbuj wlać do niej o połowę mniej wody niż zazwyczaj.
- Postaw w brodziku dużą miskę i wykorzystaj wodę po prysznicu do spłukiwania toalety.
- Spłukuj toaletę wodą po prysznicu lub po myciu warzyw i owoców.
- Gdy myjesz ręce zakręcaj wodę na czas namydlania, używaj kubka do mycia zębów.
- Jeśli to możliwe dbaj o ubrania tak żebyś mógł/mogła nosić je dłużej niż jeden dzień.
- Gdy myjesz owoce lub warzywa wyłapuj wodę do naczynia i użyj jej np. do podlania kwiatów lub spłukania toalety.
- Nie zmywaj naczyń pod bieżącą wodą.
- Kupuj odpowiedzialnie, zwracaj uwagę na ślad wodny produktów.

SPOSOBY DOKUMENTACJI (DO WYBORU):

- Sprawdź jak dużo wody zużywa się w Twoim domu w ciągu tygodnia, gdy korzystacie z wody tak jak zwykle (sprawdź stan wodomierzy w poniedziałek rano a następnie po tygodniu w niedzielę wieczorem, oblicz ile wody zużyliście). W dniu, w którym rozpoczniesz eksperyment, sprawdź rano stan wodomierzy i tak samo zrób wieczorem w dniu zakończenia eksperymentu. Porównaj wyniki z tygodnia gdy używaliście wody tak jak zawsze i z tygodnia w trakcie którego trwał eksperyment.
- Zdjęcia przedstawiające jak wykorzystujesz ponownie wodę.
- Opisz swoje przemyślenia i odkrycia podczas wykonywania eksperymentu np. do czego wykorzystywałeś/aś wodę po gotowaniu ziemniaków itp.

DODATKOWE: POMYSŁY, PYTANIA...

Wyobraź sobie, że z jakiegoś powodu (np. przeciągającej się suszy) dostęp do wody w Twoim mieście został ograniczony i teraz woda w kranie jest tylko przez kilka godzin w ciągu dnia. Zastanów się z jakich czynności wymagających użycia wody zrezygnujesz albo jakie wprowadzisz zmiany w swoim stylu korzystania z wody?

Przygotuj się na sytuację braku wody w kranie. Miej w domu awaryjną butelkę wody pitnej oraz wiadro lub inne duże naczynie, w którym w razie potrzeby przyniesiesz do domu wodę z beczkowitzu.

OFFLINE

CELE:

- Ochrona klimatu
- Ograniczenie emisje gazów cieplarnianych pochodzących z używania internetu i korzystania z elektroniki
- Kształtowanie nawyku rozsądnego korzystania z urządzeń cyfrowych
- Odkrywanie pomysłów na spędzanie czasu bez dostępu do telefonu

PODEJMIJ WYZWANIE I SPRÓBUJ SWOICH SIŁ W „TU I TERAZ”. W DZISIEJSZYCH CZASACH TELEFON JEST PRZEDŁUŻENIEM NASZEJ RĘKI. MOŻNA DZIĘKI NIEMU ZAŁATWIĆ WIELE SPRAW, ZDOBYĆ INFORMACJE, UTRZYMYWAĆ KONTAKT Z RODZINĄ I ZNAJOMYMI, SPRAWDZIĆ DROGĘ - MOŻLIWOŚCI SĄ OGROMNE. JEDNAK CZY ZASTANAWIAŁEŚ/AŚ SIĘ KIEDYŚ JAK KORZYSTANIE Z INTERNETU WPŁYWA NA KLIMAT? WEDŁUG RESPECT ENERGY 30 MIN. TREŚCI OGLĄDANEJ NA PLATFORMIE STREAMINGOWEJ ODPOWIADA ZA EMISJĘ 1,6 KG CO₂, CZYLI TYLE, ILE WYPRODUKUJEMY ŚREDNIO PODCZAS 9 KM TRASY POKONANEJ SAMOCHODEM Z SILNIKIEM DIESLA. ZACHĘCAMY ABYŚ SPRÓBOWAŁ/A PRZEZ OKOŁO TYDZIEŃ OGRANICZYĆ KORZYSTANIE Z SIECI DLA DOBRA NASZEJ PLANETY.

WPROWADZENIE:

Korzystając z internetu raczej nie zastanawiamy się nad tym, jaki to ma wpływ na emisje gazów cieplarnianych. Według francuskiego think tanku The Shift Project sektor cyfrowy odpowiada obecnie za 4% globalnych emisji, czyli tyle samo ile emituje lotnictwo cywilne. Bez kontroli czy nowych regulacji, emisje z tego obszaru mogą podwoić się do 2025 r., osiągając taki sam udział w globalnych emisjach jak obecnie samochody osobowe. Sam Netflix wyprodukował w 2020 roku 1,1 miliona ton CO₂. Za około połowę tej sumy odpowiada produkcja materiałów. Reszta pochodzi z infrastruktury sieciowej czyli na przykład z wielkich serwerowni.

A korzystając z elektroniki również w domu zużywamy duże ilości prądu. Produkcja energii w Polsce w 70% opiera się o spalanie węgla, a tylko 17% jest z energii odnawialnej. Oznacza to, że każdy z nas korzystając z prądu jest odpowiedzialny za wprowadzanie do atmosfery gazów cieplarnianych.

PRZEBIEG EKSPERYMENTU:

Eksperyment polega na znaczącym ograniczeniu używania urządzeń z dostępem do internetu, nie dotyczy tylko telefonów ale też tabletów czy komputerów.

Dobierz siłę eksperymentu do swoich możliwości. Możesz znacząco ograniczyć korzystanie z urządzeń cyfrowych lub całkowicie je wyeliminować (z wyjątkiem najważniejszych spraw, takich jak kontakt z rodziną, sprawdzania librusa czy aplikacji pokazującej jakość powietrza).

Jeśli decydujesz się na ograniczenie, to musi ono dotyczyć zarówno czasu spędzanego w szkole jak i Twojego czasu wolnego i powinieneś/powinnaś ograniczyć czas spędzany w sieci o około 60%. Musisz więc wiedzieć, ile czasu zwykle spędzasz w internecie. Sprawdź to przed przystąpieniem do eksperymentu. Możesz np. na kilka dni zainstalować aplikację, która zlicza czas spędzony na poszczególnych czynnościach z użyciem telefonu.

Jeśli to dla Ciebie za dużo ustal limit korzystania z internetu np. nie korzystaj z sieci po godzinie 18:00 aż do rana czy np. dwie godziny dziennie. Pamiętaj jednak żeby nie były to takie godziny, kiedy i tak byś telefonu nie używał/a, bo np. jest to zabronione podczas lekcji. Chodzi o to żeby sprawdzić jak Ci jest, kiedy nie używasz telefonu, tabletu i komputera w swoim czasie wolnym.

Zastanów się czym możesz wypełnić czas „odzyskany” w związku z byciem offline.

SPOSOBY DOKUMENTACJI (DO WYBORU):

- notatki z ilości czasu jaki w każdym dniu udało ci się spędzić bez elektroniki
- zapisuj własne odczucia związane z tą sytuacją, co było najtrudniejsze, a co okazało się przyjemne
- poproś przyjaciela, rodzinę, by dokumentowali na zdjęciach jak spędzasz czas offline

DODATKOWE: POMYSŁY, PYTANIA...

Prawdopodobnie jest to jeden z najtrudniejszych eksperymentów, dlatego znajdź dla siebie sieć wsparcia i współuczestników. Namów przyjaciół i rodzinę, by również ograniczyli korzystanie z internetu w czasie wolnym od pracy i obowiązków. Nic mniej motywującego niż oglądanie bliskiej osoby zapatrzony w film na Netflixie czy grającej na komputerze albo scrollującej ulubione strony. Razem łatwiej wymyślić alternatywne sposoby spędzania czasu i zrobić to razem.

Zróbcie burzę mózgów na działania offline, uporządkujcie ją i zapiszcie czytelną i powieście na przykład na lodówce lub w innym widocznym miejscu, żeby w chwilach zwątpienia mieć inspirację do działań. Wyjście na rower, upieczenie ciasta, bieganie, planszówki, a może nawet naprawa obłuzowanej półki czy odmalowanie ściany w pokoju, na co ciągle brakuje czasu?

Na przyszłość zainstaluj aplikację monitorującą, ile czasu spędzasz na jakiej czynności korzystając z telefonu i komputera. Ogranicz te czynności, które nadmiernie „zżerają” twój czas.