

Przewodnik dla wolontariuszy

Mostostal
WARSZAWA



DZIEŃ WOLONTARIATU 2017

 **acciona**

Czysta woda i ścieki

🕒 8-10 minut



Wprowadzenie

Dzisiejszego poranka **WODA** poszła wziąć prysznic, a tam – niespodzianka! Z kranu nie leciała nawet kropla... Zapytała sąsiadów, a ci powiedzieli jej, że dziś Urząd Miasta zamknął wodę na cały dzień, ponieważ jej zapasy są bardzo małe. Dlaczego się wyczerpały?



Informacja dla wolontariuszy

Woda, której używamy, pochodzi ze zbiorników naturalnych (wód podziemnych) bądź skonstruowanych przez człowieka (sztucznych ujęć wody). Zbiorniki te stanowią sposób zabezpieczenia się przed brakiem wody dla całej populacji. Jednakże w okresach przedłużającej się suszy zasoby te mogą się wyczerpać, zwłaszcza jeżeli woda nie była dobrze wykorzystywana. Gdyby w miasteczku, w którym mieszka WODA, korzystano z tych zasobów bez ich marnowania, prawdopodobnie rezerwy wystarczyłyby na dłuższy czas.

Przed zadaniem pytań należy podkreślić znaczenie dobrego wykorzystywania zasobów wodnych, bez ich marnowania – w ten sposób usiłujemy sprawić, by wystarczyło ich dla całego świata.



Ćwiczenie

Należy zadać pytanie i przedstawić dwie możliwe odpowiedzi.

W klasach o małej liczbie uczniów: Ci, którzy sądzą, że poprawna jest odpowiedź 1, wstają i zajmują miejsce w lewej części sali, podczas gdy ci, którzy uważają, że poprawna jest odpowiedź 2, przechodzą na prawą stronę.

W licznych klasach: Zamiast wstawać i przemieszczać się, uczniowie, którzy są za odpowiedzią 1, podnoszą się z krzesłek, a ci, którzy są za odpowiedzią 2, zostają na swoim miejscu.

Kiedy wybiorą odpowiedź, zapytaj, czy chcą zmienić zdanie. Daj im kilka sekund do namysłu. Jak już wszyscy zajmą odpowiednie miejsce, ujawnij prawidłową odpowiedź.



Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

A Kiedy chcemy być czysti, w jaki sposób możemy używać mniej wody?

Odpowiedź

- ✓ a) Kąpiel..
- ✓ b) Prysznic.

Wyjaśnienie:

Zakłada się, że podczas pięciominutowego prysznica zużywa się około 60 litrów, podczas gdy na kąpiel potrzebne jest 150-200 litrów... To ilość wystarczająca, abyśmy mogli wziąć prysznic przynajmniej trzy razy!

B Gdzie najlepiej wyrzucić wilgotną chusteczkę?

Resposta

- ✓ a) Do kosza na śmieci.
- b) Do sedesu.

Wyjaśnienie:

Wyrzucanie rzeczy do sedesu sprawia, że marnujemy dużo wody; ponadto mogą one zatkać kanalizację i zanieczyścić rzeki. Lepiej używać kosza na śmieci!

C Czy można korzystać z zimnej wody, która leci z prysznica zanim wypłynie ciepła?

Odpowiedź

- ✓ a) Tak, możemy ją złapać i użyć jej później do czegoś innego.
- b) Nie, trzeba ją wylać.

Wyjaśnienie:

Tak, możemy złapać zimną wodę, która leci z prysznica zanim wypłynie ciepła, aby później użyć jej do zmywania podłogi, podlewania roślin bądź do sputkiwania sedesu. W ten sposób zaoszczędzimy znaczną liczbę litrów na miesiąc.

Wnioski

Czy uważacie, że mieszkańcy miasteczka, w którym mieszka WODA, mogliby zrobić coś, aby lepiej wykorzystywać jej skąpe zasoby? Prawdopodobnie tak. Tak samo jak my możemy starać się nie marnować wody w naszych wioskach i miastach. W ten sposób będziemy mieli wodę dla wszystkich, a poza tym będziemy chronić nasze rzeki i żywe organizmy, które w nich mieszkają.

Zachęć grupę do myślenia nad innymi sposobami oszczędzania wody każdego dnia. Jeśli jest to konieczne, możesz dać im wskazówki – np. zakręcać kran podczas mycia zębów, brać krótkie prysznice, zakręcać kran podczas namydlenia naczyń. Podkreśl jeszcze raz, że woda jest dobrem ograniczonym – nie nieskończonym. Zwróć im też uwagę na to, że wszyscy ludzie jej potrzebują, zatem należy starać się, aby docierała do wszystkich.



KARTA

1

Czysta woda i ścieki

8-10 minut



Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

A Do czego można wykorzystać zimną wodę, która leci z prysznicza zanim wypłynie ciepła?

Odpowiedź

- ✓ a) Do podlewania roślin.
- ✓ b) Do zmywania podłogi.

Wyjaśnienie:

Możemy jej także użyć do spłukiwania sedesu bądź do wykąpania naszego zwierzątka. W ten sposób zaoszczędzimy znaczną liczbę litrów na miesiąc.

B Jeśli mamy w domu rośliny, kiedy należy je podlewać?

Odpowiedź

- ✓ a) W nocy.
- ✓ b) W dzień.

Wyjaśnienie:

W nocy paruje znacznie mniej wody niż w ciągu dnia, ponieważ temperatura atmosfery jest niższa i nie ma słońca. Przez to podlewanie roślin nocą jest korzystniejsze.

C Kapiący kran powoduje stratę wody...

Odpowiedź

- ✓ a) ...do 10 litrów w ciągu dnia.
- ✓ b) ...do 30 litrów w ciągu dnia.

Wyjaśnienie:

Jedna kropla wody jest niewielka, jednak dużo kropelek kapiących przez cały dzień może sprawić, że zmarnuje się tyle wody, ile wystarczyłoby jednej osobie do picia na dłużej niż tydzień. Z tego powodu bardzo ważne jest, by dobrze zakręcać kran i szybko je naprawiać, jeśli się zepsują.

Wnioski

Pitna woda jest dobrem nieskończonym czy ograniczonym? Jest pewne, że na świecie znajduje się bardzo duża ilość wody, jednak tylko mała jej część może być wykorzystywana jako woda pitna. Chociaż woda jest zasobem odnawialnym, aby było jej wystarczająco dla wszystkich ludzi (i innych organizmów żywych) powinniśmy dobrze jej używać, bez marnowania. Jakie inne sposoby oszczędzania wody przychodzą wam do głowy?

Podkreśl, że odnawialne to nie to samo, co nieskończone. Z całej wody, która jest na Ziemi, tylko 0,007% stanowi woda słodka i dostępna dla ludzi. Abyśmy wszyscy (nie tylko ludzie, lecz również inne organizmy żywe) mieli dostęp do wody, trzeba dobrze z niej korzystać i nie można jej marnować. Zachęć grupę do myślenia nad innymi sposobami oszczędzania wody. Jeśli wydaje się to konieczne, możesz poddać uczniom pomysły mniej oczywiste, np. jeśli mamy za dużo lodu w jakimś napoju, możemy wrzucić go do jakiejś doniczki lub możemy hodować rośliny rdzenne (autochtoniczne) na naszym balkonie lub w naszym ogrodzie, ponieważ wymagają mniej podlewania.



Dodatkowe informacje

Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

- **Co to jest zanieczyszczenie wody?**
<http://eschooltoday.com/pollution/water-pollution/what-is-water-pollution.html>
- **Nie wyrzucaj wilgotnych chusteczek do sedesu:**
<http://www.activesustainability.com/environment/what-not-flush-down-toilet/>

Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

- **Ilustracja przedstawiająca ilość wody na Ziemi:**
<https://water.usgs.gov/edu/pictures/full-size/global-water-volume-fresh-large.jpg>
Największa kula to cała woda, kolejna – woda ciekła słodka, a najmniejsza – woda ciekła słodka zgromadzona w rzekach i jeziorach.
- **Znasz cykl krążenia wody? (ACCIONA):**
<http://www.activesustainability.com/water/how-the-water-cycle-works/>
- **Filmik na temat procesu oczyszczania wody (ACCIONA):**
<http://www.activesustainability.com/water/>
- **Wzrost zużycia wody (ACCIONA):**
<http://www.sostenibilidad.com/agua/crecimiento-del-uso-del-agua>



KARTA

2

Energia dostępna i niezanieczyszczająca

🕒 8-10 minut

Wprowadzenie

ENERGIA podróżuje bardzo szybko aby zanieść światło i ciepło do wszystkich miejsc, gdzie jest potrzebny. Jednakże bardzo często prosimy go o tyle rzeczy w naszych miastach, że nie ma czasu dotrzeć do wszystkich. Biedny **ENERGIA** jest taki zmęczony! Jak możemy mu pomóc?



Informacja dla wolontariuszy

Zapotrzebowanie na energię wzrasta we wszystkich państwach świata, przede wszystkim w tych najbardziej rozwiniętych. To sprawia, że za każdym razem potrzeba coraz więcej systemów produkcji energii, które często pociągają za sobą zużycie paliw kopalnych, takich jak węgiel, ropa naftowa czy gaz naturalny. Paliwa te są wysoko zanieczyszczające i niekiedy nawet pochodzą z odległych państw. Używając racjonalniej elektryczności moglibyśmy kontrolować rosnące zapotrzebowanie na energię, dając pierwszeństwo korzystaniu z energii odnawialnych, takich jak wiatrowa bądź słoneczna i koncentrując nasze wysiłki na czynieniu, by rozwiązania technologiczne były dostępne dla wszystkich.



Ćwiczenie

Przedstaw uczniom pytanie z odpowiedzią. Uczniowie powinni podać odpowiedź, którą zanotujesz na dole ekranu lub na tablicy. Jeśli nie zdecydują się na jedną odpowiedź, zapisz dwie najpopularniejsze. Kiedy skończą, ujawnij poprawną odpowiedź i porównaj ją z odpowiedzią uczniów.

Jeśli dysponujesz czasem, możesz wykorzystać go na rozwianie wątpliwości uczniów.



Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

A W jaki sposób w domu możemy oszczędzać ogrzewanie zimą?

- a) Ubierając sweter, aby nie potrzebna było zwiększać temperatury kaloryferów.

B W jaki sposób możemy oszczędzać energię używając pralki?

- b) Włączając ją zawsze pełną i piorąc w zimnej wodzie.

C Jak się nazywają źródła energii, które się nie wyczerpują i nie zanieczyszczają środowiska?

- c) Odnawialne źródła energii.

Wnioski

ENERGIA pomaga nam każdego dnia w naszych codziennych obowiązkach: w gotowaniu, ogrzewaniu, a nawet podczas zabawy! Dlatego każdego dnia możemy zrobić coś, aby miał mniej pracy. Jeśli nabędziemy dobrych nawyków, będziemy marnować mniej energii i dzięki temu będzie mniej zanieczyszczeń. Wcześniej usłyszeliśmy kilka pomysłów – co jeszcze przychodzi wam do głowy?



Zachęć grupę do myślenia nad innymi sposobami oszczędzania energii każdego dnia. Jeśli jest to konieczne, możesz dać im wskazówki – np. gasić światło, wychodząc z pokoju, całkowicie wyłączać telewizor zamiast zostawiać go w trybie standby, nie zostawiać otwartej lodówki... Wytłumacz im, że wszystkie te gesty sprawiają, że marnuje się mniej elektryczności i dzięki temu spala się mniej węgla, który aktualnie jest głównym źródłem energii elektrycznej. W ten sposób planeta będzie czystsza.



KARTA

2

Energia dostępna i niezanieczyszczająca

⌚ 8-10 minut



Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

A Uporządkuj podane źródła energii, rozpoczynając od tych, których używa się najczęściej na świecie, a kończąc na tych, których używa się najmniej: energia słoneczna, węgiel, ropa naftowa, energia wodna.

a) Ropa naftowa, węgiel, energia wodna, energia słoneczna.

B Przez co w mieszkaniu traci się najwięcej ciepła zimą? ?

b) Przez okna.

C Jakiego urządzenia używa się do przekształcania wiatru w energię elektryczną? ???

c) Turbiny wiatrowej.

Wnioski

ENERGIA ma tyle pracy w niektórych krajach, że jest wyczerpany i nie dociera do wszystkich. Czy wiesz, że jedna na pięć osób na świecie nie ma dostępu do elektryczności? Dla lepszego podziału jest istotne, abyśmy nie marnowali energii elektrycznej. Ponadto oszczędność energetyczna jest kluczem do zdrowia naszej planety.

Z pewnością uczniowie już wiedzą, że oszczędność energetyczna jest ważna dla zachowania równowagi na naszej planecie. Można ich zapytać (żeby aktywnie uczestniczyli w zajęciach), jakie mają nawyki, aby się do tego przyczynić. Należy zachęcić ich do dyskusji, podając im dane, których być może nie znają, np. kiedy spada zapotrzebowanie na energię elektryczną, daje się pierwszeństwo odnawialnym źródłom energii (dzięki czemu oszczędność emisji jest podwójna). Należy zakończyć zajęcia refleksją na temat podziału tego zasobu na świecie, sugerując im, aby obliczyli, ilu z nich nie miałoby elektryczności w domu, gdyby w klasie wypełniła się światowa proporcja (jedna na pięć osób nie ma dostępu do elektryczności).



Dodatkowe informacje

Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

- Filmik o odnawialnych źródłach energii (ACCIONA):
<http://www.activesustainability.com/renewable-energy/>
- Energia wiatrowa w Hiszpanii (ACCIONA):
<http://www.activesustainability.com/renewable-energy/renewable-energies-wind-energy/>

Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

- Schemat światowego bilansu energetycznego w 2015 roku:
<http://www.activesustainability.com/renewable-energy/learn-sustainability-energy-mix/>
- Filmik o odnawialnych źródłach energii (ACCIONA):
<http://www.activesustainability.com/renewable-energy/>
- Energia wiatrowa w Hiszpanii (ACCIONA):
<http://www.activesustainability.com/renewable-energy/renewable-energies-wind-energy/>



KARTA

3

Działanie przeciwko zmianom klimatycznym

⌚ 8-10 minut

Wprowadzenie

Każdego dnia KLIMAT dba o to, by każdy region planety otrzymywał elementy, które są z nim związane, jak na przykład ciepło dla pustyni, śnieg w górach... Ma tysiąc spraw do załatwienia! Jednak ostatnio Zmiana Klimatyczna nie pozwala mu pracować. Zabiera deszcz, podnosi temperaturę, tworzy huragany... KLIMAT jest zdesperowana! Możecie jej pomóc?



Informacja dla wolontariuszy

Zmiany klimatyczne to problemy środowiska wpływające na całą planetę. Mówi się o długotrwałej zmianie (to znaczy nie jest to kwestia miesięcy bądź lat) globalnych struktur klimatu. Na poziomie lokalnym przybiera ona postać odchylenia od tego, co dotychczas uznawano za pogodę typową dla danego obszaru. Oprócz naruszenia klimatu różnych regionów Ziemi, zmiany klimatyczne pociągają za sobą skrajne zjawiska meteorologiczne, takie jak huragany lub gwałtowne deszcze lub podnoszenie się poziomu wody w morzu. W bardzo poważny sposób wpływa to na populację ludzką, zwłaszcza na najbardziej zagrożone społeczności. Obecnie zmiany klimatyczne wzmagają się przez emisję gazów cieplarnianych, które głównie pochodzą z państw bogatych, jak na przykład Stany Zjednoczone, bądź tych, które doświadczają szybkiego wzrostu ekonomicznego, jak Chiny.



Ćwiczenie

Podziel klasę na dwie grupy, które po kolei będą odpowiadać na pytania. W każdej rundzie zadaje się jedno pytanie. Jeśli jest to konieczne, uczniowie mogą otrzymać wskazówki, jednak powinni podać odpowiedź, otrzymując jak najmniej podpowiedzi i w jak najkrótszym czasie.

Jeśli odpowiedzą na pytanie bez wskazówek, zdobywają :

- 15 punktów.

Jeśli odpowiedzą na pytanie, otrzymując:

- tylko jedną wskazówkę, zdobywają 10 punktów,
- dwie wskazówki, zdobywają 5 punktów,
- trzy wskazówki, zdobywają 3 punkty.



Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

Pytania dla grupy 1

A Jaka aktywność ludzka produkuje najwięcej gazów mających udział w efekcie cieplarnianym?

Wskazówka 1 Wymaga to spalania ropy naftowej.

Wskazówka 2 Wiele lat temu robiło się to używając zwierząt, takich jak konie i muły.

Wskazówka 3 Oznacza przemieszczanie osób i rzeczy z jednego miejsca do innego.

Odpowiedź A: Transport

B Zmiana klimatu stanowi zagrożenie dla wielu zwierząt. Jeden z najbardziej zagrożonych gatunków jest bardzo ważny dla rolnictwa. O jakie zwierzęta chodzi?

Wskazówka 1 Są małymi owadami.

Wskazówka 2 Latają od kwiatu do kwiatu i dzięki nim kwiaty dają owoce.

Wskazówka 3 Są czarno-żółte.

Odpowiedź B: Pszczoły.

C Ile samochodów zastępuje miejski autobus?

Wskazówka 1 Więcej niż jest dni w tygodniu.

Wskazówka 2 Mniej niż jest dni w miesiącu.

Wskazówka 3 Mniej niż 25.

Odpowiedź C: 23.

Pytania dla grupy 2

A Co można wyprodukować z resztek jedzenia?

Wskazówka 1 Źywność tego w ogrodach i na polach.

Wskazówka 2 Jest ciemny i wygląda jak ziemia.

Wskazówka 3 Dodaje się do gleby, aby odżywiać rośliny.

Odpowiedź A: Nawóz lub kompost.

B Które organizmy żywe pomagają walczyć z globalnym ociepleniem?

Wskazówka 1 Pochłaniają dwutlenek węgla.

Wskazówka 2 Są żywe, ale nie robią hałasu.

Wskazówka 3 Odżywiają się powietrzem i wodą.

Odpowiedź B: Rośliny.

C Ile razy można wykorzystać baterię wielokrotnego ładowania?

Wskazówka 1 Więcej niż jest dni w roku.

Wskazówka 2 Jest to numer, który kończy się na 0.

Wskazówka 3 Jest to ten sam numer, który widnieje na banknotach euro o najwyższym nominale.

Odpowiedź C: 500.

Wnioski

Jest to ten sam numer, który widnieje na banknotach euro o najwyższym nominale. Wszyscy możemy dokonywać rzeczy, które pomogą straźniczce Klimat w spełnieniu jej misji. Chociaż wydaje się, że tylko duże państwa i firmy mogą coś zrobić, to właśnie drobne codzienne gesty najbardziej się liczą. Co jeszcze przychodzi wam do głowy, aby walczyć ze zmianami klimatycznymi?

Zachęć grupę do zastanowienia się nad sposobami redukcji zanieczyszczeń za pomocą codziennych drobnych czynności. Jeśli jest to konieczne, możesz dać im wskazówki – np. korzystać mniej z samochodu, nie kupować zbędnych rzeczy, segregować odpady na rzecz recyklingu... Pokreśl jeszcze raz, że najważniejsze są drobne indywidualne czynności i że to właśnie dzięki nim możemy pomóc innym osobom oraz naszej planecie.

Działanie przeciwko zmianom klimatycznym

🕒 8-10 minut



Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

Pytania dla grupy 1

A Który kraj ma największą emisję gazów cieplarnianych?

Wskazówka 1 Jest to najbardziej zaludniony kraj na świecie.

Wskazówka 2 Znajduje się w Azji.

Wskazówka 3 Produkuje się tam wiele przedmiotów, których używamy.

Odpowiedź A: Chiny.

B Metan jest jednym z gazów, który przyczynia się do zmian klimatycznych. Jaka aktywność ludzka produkuje go w dużych ilościach?

Wskazówka 1 Ma to miejsce na wsi.

Wskazówka 2 Wykorzystuje się przy tym zwierzęta.

Wskazówka 3 Między innymi służy do pozyskania mięsa i mleka.

Odpowiedź B: Hodowla bydła, przede wszystkim krów.

C Naukowcy szacują, że istnieje limit wzrostu średniej temperatury światowej, powyżej którego zmiany byłyby bardzo niebezpieczne. Ile stopni Celsjusza wynosi ten limit?

Wskazówka 1 Średnie temperatury zawsze zmieniają się wolniej niż temperatury dzienne.
Wskazówka

Wskazówka 2 NW ciągu ostatnich 100 lat średnie światowe temperatury wzrosły o 0,85°C. C.

Wskazówka 3 Jest to mniej stopni niż palców u jednej ręki.

Odpowiedź C: 2° C.

Pytania dla grupy 2

A Który kraj produkuje najwięcej energii odnawialnej w całej Europie?

Wskazówka 1 Znajduje się na północy kontynentu.

Wskazówka 2 Jego flaga jest niebieska i żółta.

Wskazówka 3 Tam narodziła się słynna sieć sklepów meblowych.

Odpowiedź A: Szwecja.

B Jedną z konsekwencji zmian klimatycznych jest podniesienie się poziomu morza. Skąd pochodzi ta dodatkowa woda?

Wskazówka 1 Jest to woda, która wcześniej nie była ciecza.

Wskazówka 2 Była skoncentrowana w najzimniejszych obszarach planety.

Wskazówka 3 Ma coś wspólnego z tym, co dzieje się z lodem, kiedy zostawisz go na słońcu.

Odpowiedź B: Z lodu z biegunów i lodowców górskich.

C Podniesienie się poziomu morza może zatopić strefy przybrzeżne, co stanowi poważny problem dla niektórych państw. Jak myślicie - ile państw mogłoby zniknąć, gdyby się to wydarzyło?

Wskazówka 1 Dotyczy to małych wysp, których być może nawet nie będziecie znali.

Wskazówka 2 Więcej niż dni ma miesiąc.

Wskazówka 3 Trochę mniej niż zsumowane dni stycznia i lutego.

Odpowiedź C: 52.

Wnioski

Konsekwencje zmian klimatycznych są liczne i różnorodne, jak na przykład wpływ na ekosystem, na ludzkie zdrowie, skrajne zjawiska meteorologiczne... Wszyscy są odpowiedzialni za te zmiany, zatem wszyscy możemy robić coś, aby im zapobiec. Czasami czujemy się bardzo mali wobec wielkiego problemu, jednak wspólnymi siłami możemy zdziałać naprawdę dużo. Jakie macie pomysły na to, by powstrzymać zmiany klimatyczne?

Zachęć grupę do zastanowienia się nad sposobami redukcji zanieczyszczenia powietrza gazami cieplarnianymi za pomocą codziennych drobnych czynności.

Jeśli jest to konieczne, możesz dać im wskazówki – np. korzystać mniej z samochodu, nie kupować zbędnych rzeczy, segregować odpady na rzecz recyklingu... Pokreśl jeszcze raz, że najważniejsze są drobne indywidualne czynności i że jako mieszkańcy wysoko rozwiniętego kraju spoczywa na nas szczególna odpowiedzialność za troskę o klimat, jako że właśnie z tych państw rozwiniętych pochodzi większa część zanieczyszczeń.



Dodatkowe informacje

Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

- Co to jest globalne ocieplenie?
<http://climateclassroomkids.org/educators/climate-101/>
- Wprowadzenie do zmian klimatycznych:
<http://www.eschooltoday.com/climate-change/Introduction-to-climate-change-for-children.html>

Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

- Infografika na temat złagodzenia i adaptacji zmiany klimatu (ACCIONA):
<http://www.activesustainability.com/climate-change/mitigation-adaptation-climate-change/>
- Infografika na temat recyklingu (ACCIONA):
<http://www.activesustainability.com/sustainable-life/how-to-recycle-properly/>



KARTA

4

Zerowy głód

8-10 minut

Wprowadzenie

ZERO jest dziś bardzo zły. Włożył wiele wysiłku w to, aby dostarczyć pożywienie osobom bez środków do życia. Po wykonaniu tego zadania wybrał się na spacer po mieście i zobaczył coś przerażającego. Kilogramy jedzenia w kontenerach na śmieci! Co się dzieje? Dlaczego ktoś wyrzuca żywność?



Ćwiczenie

Zadanie 1

Zaprezentuj uczniom resztki jedzenia, które najczęściej zbywają nam w gospodarstwach domowych. Chodzi o to, by zachęcić uczniów do zastanowienia się nad sposobami wykorzystania tej żywności, aby nie wyrzucać jej do śmieci.

Zadanie 2

Celem zadania jest skłonienie dzieci do refleksji na temat tego, w jaki sposób świętuje się urodziny, wskazując im, by rozważyli temat zdrowej żywności i stosownych ilości.



Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

Zadanie 1

A Wyobraźcie sobie, że mamy kilka dań z resztkami warzyw: fasola z ziemniakami, która pozostała po wczorajszym obiedzie, marchewki i cebule, na których nagotowaliśmy rosół, garść zielonego groszku, która została z obiadu...

Co zrobimy z tymi warzywami, które mamy w nadmiarze?

a) Puré warzywne, krokiety z warzyw

B Teraz pomyślcie, że mamy naczynie z resztkami mięsa: kość od szynki, kości kurczaka, które kiedyś kupiliśmy, kości z cielęciny, które pozostały po kotletach z soboty...

Co zrobimy z tymi kośćmi, które nam zostały?

b) Rosół (dodając warzywa i wodę).

C Na pewno wielu z was ma w swoich domach płócienną torbę bądź pudełko, w których chowa się kawałki chleba, którego jest za dużo, aby go zjeść i który z czasem wysycha i twardnieje.

Co możemy zrobić z tego stwardniałego chleba?

c) Bułkę tartą do panierowania.

Zadanie 2

A Niedługo mam urodziny i chciałbym uczcić je razem z piątką moich najlepszych przyjaciół. Dziś rano kupiłem wszystko, czego potrzebuję: ciastka, chrupki, słodzone napoje, żelki, cukierki, lizaki i gumy.

Co się stanie z tą przekąską w naszych jelitach?

a) Ten rodzaj jedzenia, chociaż bardzo za nim przepadamy, nie jest zdrowy. Jest bardzo sycący i zawsze jest go w nadmiarze. W dodatku zostaje po nim dużo opakowań!

B Niedługo mam urodziny i chciałbym uczcić je razem z piątką moich najlepszych przyjaciół. Mam zamiar przygotować: 20 kanapek, tort czekoladowy, 6 misek z chipsami, 10 litrów napojów i po paczce słodyczy dla każdego.

Damy radę zjeść to wszystko?

b) Produkty te są zdrowsze niż te wymienione poprzednio, jednak ich ilość jest za duża. Zazwyczaj wyrzuca się to, czego jest w nadmiarze, co jest wielkim marnotrawstwem.

C Niedługo mam urodziny i chciałbym uczcić je razem z piątką moich najlepszych przyjaciół. Mam zamiar przygotować: 5 kanapek, mały tort czekoladowy, kilka owocowych szaszłyków, sok pomarańczowy, wodę i żelki.

Przyslibyście na te urodziny?

c) Jedzenie na tym stole jest zrównoważone, jeśli chodzi o ilość i rodzaj żywności, ponieważ można wybrać zdrowe przekąski oraz jakieś słodkości. Prawdopodobnie po tych urodzinach niemal nie zostaną resztki jedzenia.

Wnioski

Uważacie, że żywność na świecie jest dobrze rozdzielona? Możemy na to wpłynąć, nie marnując jedzenia, które mamy tutaj. Jeśli dobrze się spiszemy, wszyscy będziemy jeść lepiej. W jaki sposób możemy dobrze wykorzystać nasze jedzenie?



Zachęć grupę do zastanowienia się nad codziennymi sposobami niemarnowania jedzenia. Podstawą dla dzieci w tym wieku jest dobre, zróżnicowane jedzenie bez wyrzucania produktów, których nie lubimy. Można im wskazać, że niejedzenie słodyczy także pomaga w tym, by nie wyrzucać jedzenia, ponieważ słodycze usuwają głód i z tego powodu później nie jemy tego, co mamy w domu.



KARTA

4

Zerowy głód

8-10 minut

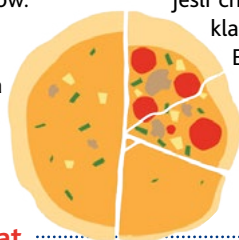


Ćwiczenie

Zadanie 1

Celem zadania jest pokazanie dzieciom za pomocą obrazka, jak jest rozdzielona żywność na świecie. Służy do tego graficzne przedstawienie pizzy z nierównym podziałem składników.

1. Narysuj pizzę według obrazka.
2. Zapytaj dzieci, którą porcję pizzy chciałyby zjeść.
3. Wy tłumacz, że pizza symbolicznie przedstawia podział żywności na świecie.



Zadanie 2

Przy pomocy trzech różnych stołów z jedzeniem pokażemy dzieciom, jak w różnych miejscach świata są rozdzielone produkty spożywcze, jeśli chodzi o ich ilość i różnorodność. Na początku zadania podziel klasę na trzy grupy o tej samej liczbie uczniów. Jedna z nich będzie Europą, druga Ameryką Południową, a trzecia Afryką.



Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

Zadanie 1

Rysujemy pizzę: dzielimy ją na dwie połowy. Na pierwszą połówkę rzucamy trochę składników, z których niektóre są przeterminowane: trzy kostki sera, jedna pieczarka i garść przypraw.

Drugą połówkę dzielimy na trzy kawałki. Na dwa z nich rzucamy wszystkie składniki, jakie tylko zdołamy znaleźć: pomidora, ser, pieczarki, salami, przyprawy. Trzeci kawałek ma tylko troszkę przypraw. Który kawałek chciałbyś zjeść? (Niech uczniowie, którzy chcą zjeść dany fragment pizzy, podniosą ręce; następnie podlicz odpowiedzi).

(Zwróć ich uwagę na to, że nie wszyscy mogliby zjeść to, co by chcieli).

Odpowiedź

Jeśli 12 uczniów reprezentowałoby światową populację, czterech spośród was jadłoby kawałki pizzy z dużą ilością składników trzy razy dziennie, sześciu spośród was jadłoby połówkę z niewielką ilością składników (w tym z niektórymi przeterminowanymi) dwa razy dziennie, dwóch z was jadłoby tylko pizzę z przyprawami raz na dzień.

Zadanie 2

A Wyobraźcie sobie stół nakryty do obiadu. W sumie znajduje się na nim 25 dań ze wszystkimi rodzajami produktów: ryż, jarzyny, owoce, chleb, mleko, jajka, mięso, ryby, ciastka...

Ten stół przedstawia ilość produktów, którymi dysponuje Europa. Jeśli wszyscy uczniowie z klasy jedliby przy tym stole, ile dań miałby do dyspozycji każdy z nich? Czy ktoś pozostałby głodny?

B Wyobraźcie sobie stół nakryty do obiadu. W sumie znajduje się na nim 12 dań z różnorodnymi rodzajami produktów: ryż, jarzyny, owoce, chleb, jajka i mięso...

Ten stół przedstawia ilość produktów, którymi dysponuje Ameryka Południowa. Jeśli wszyscy uczniowie z klasy jedliby przy tym stole, ile dań miałby do dyspozycji każdy z nich? Czy ktoś pozostałby głodny?

C Wyobraźcie sobie stół nakryty do obiadu. W sumie znajduje się na nim 5 dań z niewielką różnorodnością produktów: ryż, chleb i trochę mięsa...

Ten stół przedstawia ilość produktów, którymi dysponuje Afryka. Jeśli wszyscy uczniowie z klasy jedliby przy tym stole, ile dań miałby do dyspozycji każdy z nich? Czy ktoś pozostałby głodny?

Wnioski

Uważacie, że żywność na świecie jest dobrze rozdzielona? Możemy na to wpłynąć, nie marnując jedzenia, które mamy tutaj. Jeśli dobrze się spiszemy, wszyscy będziemy jeść lepiej. W jaki sposób możemy dobrze wykorzystać nasze jedzenie?



Pokaż grupie, że nie tylko ludzie w innych krajach cierpią głód, lecz także w tym, w którym mieszkamy. Jeżeli jesteśmy odpowiedzialni, nie możemy marnować pożywienia, które inni mogliby wykorzystać. Zachęć do refleksji nad sposobami dobrego korzystania z jedzenia – np. jeść zróżnicowane potrawy, pilnować dat ważności, wykorzystywać resztki do przygotowania kroketów bądź innych dań... Jeżeli w miejscu, w którym jesteście, znajduje się jeden z Banków Żywności, opowiedz im o nich i ich pracy na rzecz zatrzymania marnotrawstwa jedzenia i lepszego podziału produktów żywnościowych.



Dodatkowe informacje

Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

• Fakty o jedzeniu:

<http://your.caerphilly.gov.uk/kidsqogreen/fact-zone/food-facts>

Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

• Filmik na temat marnowania jedzenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=loCVrkcaH6Q>



KARTA

5

Odpowiedzialna konsumpcja

⌚ 8-10 minut



Wprowadzenie

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, skąd pochodzą rzeczy, które kupujemy? Dużo rzeczy pochodzi z odległych krajów i w niektórych z nich pracownicy nie wykonują swojej pracy w dobrych warunkach... Niekiedy nawet dzieci pracują w fabrykach! Istnieją państwa w Afryce, w których jedno na pięć dzieci pracuje zamiast iść do szkoły.

Na pewno nieraz byłeś na zakupach. Jedzenie, ubrania, kosmetyki... Zużywamy wiele rzeczy! Wszystkie te dobra powstały w jakimś miejscu i wiele z nich zamieniło się w śmieci po ich użyciu. Dlatego jest bardzo ważne, by pomóc STRAŻNIKOM ZIEMI, dokonując przemyślanych zakupów.



Informacja dla wolontariuszy

Konsumpcja, zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych, jest jednym z głównych źródeł zanieczyszczenia i nierówności w świecie, kiedy od początku nie stosuje się pewnych zasad. Nadmierne zużywanie lub kupowanie produktów z miejsc bardzo odległych bądź produkowanych w krajach, w których pracownicy narażeni są na nadużycia, wywołuje wiele problemów środowiskowych i społecznych. Konsumpcja w społeczeństwie zachodnim znacznie przyspieszyła w ostatnich dekadach, ponieważ bardzo często kupujemy coś, czego tak naprawdę nie potrzebujemy. Przykładowo w państwach takich jak Stany Zjednoczone lub Hiszpania na jedno gospodarstwo domowe przypadają średnio dwa telewizory. Każdy z naszych zakupów zostawia ślad w świecie i dlatego jest tak ważne, aby dobrze przemyśleć, co musimy kupić, gdzie pójdziemy na zakupy i jakiego produktu szukamy. W niektórych miejscach, takich jak sklepy z produktami ekologicznymi bądź sklepy uczciwego handlu, będzie nam łatwiej konsumować w sposób odpowiedzialny.



Ćwiczenie

Przedstaw uczniom pytanie z odpowiedzią. Uczniowie powinni podać odpowiedź, którą zanotujesz na dole ekranu lub na tablicy. Jeśli nie zdecydują się na jedną odpowiedź, zapisz dwie najpopularniejsze. Kiedy skończą, ujawnij poprawną odpowiedź i porównaj ją z odpowiedzią uczniów.

Jeśli dysponujesz czasem, możesz wykorzystać go na rozwianie wątpliwości uczniów.



Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

A Skąd możemy wiedzieć, w jakim kraju wyprodukowano koszulkę?

a) Spoglądając na etykietę.

B Aby nasze zakupy w supermarkecie były bardziej zrównoważone, z jakiego kraju powinny pochodzić produkty, które wybieramy?

b) Z tego, w którym mieszkamy.

C Co możemy zrobić z ubraniami, które już są na nas za małe, aby ich nie wyrzucać?

c) Przekazać je młodszemu rodzeństwu lub kuzynostwu, bądź też podarować je organizacji dobroczynnej.

Wnioski

Aby dobrze kupować, najważniejsze dokonywanie przemyślanych zakupów. Czy rzeczywiście tego potrzebujemy? Mogłbym to pożyczyć zamiast kupować? Ważna jest także wiedza, co możemy zrobić z rzeczami, kiedy są już nieużywane bądź zepsute. Czy można to naprawić przed wyrzuceniem? Do jakiego kosza to wyrzucić? Każda decyzja pomaga naszej planecie!



Zwróć grupie uwagę na to, że chociaż w domu większość decyzji dotyczących zakupów podejmują dorośli, oni także odgrywają ważną rolę. Dokładne przemyślenie tego, o jakie prezenty proszą z okazji swoich urodzin, szanowanie zabawek, aby można było dać je innym dzieciom, kiedy nie będą już używane, dbanie o ubrania – to decyzje, które są w zasięgu każdego dziecka i które przyczyniają się do bardziej odpowiedzialnej konsumpcji.



KARTA

5

Odpowiedzialna konsumpcja

8-10 minut



Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

A Jak nazywa się żywność produkowana bez użycia pestycydów i produktów chemicznych?

a) Ekologiczna i organiczna.

B W momencie zakupu owoców i warzyw jest znacznie lepiej wybrać produkty z danej pory roku. Jak nazywają się te produkty?

b) Sezonowe.

C Gdzie możemy kupić produkty, co do których mamy pewność, że ich wytwórcy otrzymali godne wynagrodzenie?

c) W sklepie uczciwego handlu.

Wnioski

Aby dobrze kupować, najważniejsze dokonywanie przemyślanych zakupów. Czy rzeczywiście tego potrzebuję? Mogłbym to pożyczyć zamiast kupować? Czy mogę naprawić posiadaną rzecz, zamiast kupować nową? Ważna jest także wiedza, skąd pochodzi to, co kupujemy. W jakim kraju zostało wyprodukowane? I jeśli to żywność – czy to produkt sezonowy? Liczy się każda decyzja!

Zwróć grupie uwagę na to, że chociaż w domu większość decyzji dotyczących zakupów podejmują dorośli, oni także odgrywają ważną rolę. Należy przemyśleć wcześniej to, o co się prosi, nie powinno się kierować głosem mediów bądź modą, dobrze jest patrzeć na etykiety i dbać o swoje ubrania – to decyzje ważne dla odpowiedzialnej konsumpcji. Można także zasugerować uczniom, aby zastępowali prezenty materialne wykonanymi własnoręcznie bądź niematerialnymi. Na przykład zamiast prosić o grę video z okazji naszych urodzin, możemy zaproponować spędzenie jednego poranka z rodziną na wsi bądź w innym miejscu, które lubimy wszyscy.



Dodatkowe informacje

Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

- Filmik z opowiadaniem o ekologicznej farmie: <https://www.youtube.com/watch?v=HodaFCFINEg>
- Infografika na temat etykiet uczciwego handlu: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/4a/bf/3e/4abf3e9464cced49d1ee7a774f321893.jpg>

Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

- Świadomość ekologiczna: <https://www.kidscookingclub.gr/en/kids-cooking-club-en/ecological-consciousness.html>
- Recykling w domu: <http://www.ecofriendlykids.co.uk/RecyclingHome.html>
- Recykling w szkole: <http://www.ecofriendlykids.co.uk/RecyclingSchool.html>



KARTA

6

Pomniejszać, przetwarzać i ponownie wykorzystywać

8-10 minut

Wprowadzenie

Strażnicy Ziemi mają wiele strategii na wypełnianie swoich misji, ale tylko jedna z nich jest wspólna dla wszystkich. Nazywają ją „strategią 3P: pomniejszać, przetwarzać i ponownie wykorzystywać”. A najlepsze w niej jest to, że wcale nie trzeba być superbohaterem, aby ją realizować. Jakakolwiek osoba może opanować tę technikę! I stać się tajnym Strażnikiem... Macie odwagę, by ją poznać?



Informacja dla wolontariuszy

Problemy naszej planety są liczne i różnorodne. Aby na nie zareagować, często należy podjąć specyficzne działania. Jednakże strategia 3P jest korzystna dla wszystkich, ponieważ niesie ze sobą różnorodne konsekwencje o dużym zasięgu, jak na przykład mniejsze zużycie surowców, pomniejszone wykorzystanie energii w produkcji bądź wytwarzanie mniejszych ilości odpadów.

Nazwa 3P odnosi się do trzech czynności, które może wykonać dowolna osoba. Wymienia się je w kolejności hierarchicznej związanej z korzyściami, które przynoszą środowisku. Pierwsze P odnosi się do słowa „pomniejszać”, czyli zużywać mniej (na przykład produktów lub opakowań). Drugie P nawiązuje do słów „ponownie wykorzystać”, które oznaczają znalezienie nowego zastosowania dla czegoś, czego już się nie używa zgodnie z jego oryginalnym przeznaczeniem. Może być to na przykład zrobienie konewki z opakowania po butelce płynu do prania. Trzecie P dotyczy czasownika „przetwarzać”, który oznacza przekształcenie odpadów w nowy produkt. Można na przykład przetopić zużyte puszki i wyprodukować nowe. Czasami dodaje się czwarte P – „ponownie zdobyć”, które nawiązuje do wykorzystania w jakiś sposób niektórych odpadów, których nie można było przetworzyć. Na przykład paląc je dla otrzymania energii. Niektórzy dodają jeszcze jedno P, które możemy wymienić na samym początku, przed wszystkimi: „przemyśleć”. Odnosi się do ponownego zaprojektowania procesów produkcyjnych, sprawiającego, że staną się one efektywniejsze, jednak możemy także stosować je indywidualnie poprzez dokładne przemyślenie naszych decyzji dotyczących konsumpcji.



Ćwiczenie

Należy zadać pytanie i przedstawić dwie możliwe odpowiedzi.

W klasach o małej liczbie uczniów: Ci, którzy sądzą, że poprawna jest odpowiedź 1, wstają i zajmują miejsce w lewej części sali, podczas gdy ci, którzy uważają, że poprawna jest odpowiedź 2, przechodzą na prawą stronę.

W licznych klasach: Zamiast wstawać i przemieszczać się, uczniowie, którzy są za odpowiedzią 1, podnoszą się z krzesełek, a ci, którzy są za odpowiedzią 2, zostają na swoim miejscu.

Kiedy wybiorą odpowiedź, zapytaj, czy chcą zmienić zdanie. Daj im kilka sekund do namysłu. Jak już wszyscy zajmą odpowiednie miejsce, ujawnij prawidłową odpowiedź.



Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

A Co jest lepsze dla zmniejszenia zużycia plastikowych torebek podczas robienia zakupów?

- a) Wkładać wszystkie rzeczy do jednej siatki.
- ✓ b) Używać materiałowej torby lub wózka na zakupy.

Wyjaśnienie A: Dzięki każdemu użyciu torby materiałowej zaoszczędzamy nawet do sześciu plastikowych torebek na tydzień!

B W jaki sposób możemy wykorzystać spodnie, które się nam podarły?

- ✓ a) Możemy naszyć im łatę.
- b) Nie można z korzystać, trzeba kupić nowe.

Wyjaśnienie B: To normalne, że rzeczy psują się i niszcą w wyniku ich używania, jednak bardzo często można je naprawić. Wystarczy tylko trochę wyobraźni. W ten sposób unikniemy wielu niepotrzebnych kilogramów śmieci!

C Co można wyprodukować z przetworzonych plastikowych butelek?

- ✓ a) Ubrania.
- b) Puszki na piwo.

Wyjaśnienie C: Tworzywo sztuczne z butelek, które wyrzucamy do kontenera na plastiki, można wykorzystać do produkcji niektórych materiałów, jak na przykład bluz polarowych. Z 40 plastikowych butelek można wyprodukować jedną bluzę. Być może twój sweter był wcześniej butelką soku!

Wnioski

Na pewno wielu z Was używa strategii 3P na co dzień. Jeśli przyjrzyście się dobrze, zauważycie, że jesteśmy otoczeni Strażnikami, którzy troszczą się o planetę ze swoich domów! Jeżeli wszyscy połączymy siły we wdrażaniu strategii 3P, nasz świat będzie znacznie czystszy i ładniejszy. Czy nie brzmi to zachęcająco?

Zwróć uczniom uwagę na to, jak ważne są indywidualne działania każdego z nas i pokaż im, że mają dużo większe możliwości naprawiania świata niż to sobie wyobrażają. Jeśli masz wystarczającą ilość czasu, możesz zapytać ich, co robią każdego dnia, aby stosować strategię 3P: segregują odpady, wykorzystują zużyte opakowania do wykonywania prac ręcznych, zapisują kartki papieru po obu stronach...



KARTA

6

Pomniejszać, przetwarzać i ponownie wykorzystywać

🕒 8-10 minut



Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

A Kiedy używam konewki zrobionej z pustej butelki, to co robię nazywa się...

- a) ...przetwarzaniem.
- ✓ b) ...ponownym wykorzystaniem..

Wyjaśnienie A: Ponowne wykorzystanie to znalezienie nowego zastosowania dla jakiegoś przedmiotu. Natomiast przetwarzanie (recykling) oznacza wykorzystanie jego surowca do wyprodukowania czegoś nowego.

B Jak mogę zastosować strategię 3P kupując ubrania?

- ✓ a) Zamiast kupować nową odzież, będę używać kupionej w zeszłym roku.
- ✓ b) Przed kupieniem nowych ubrań naprawię te, które mi się zniszczyły.

Wyjaśnienie A: Obydwie czynności pociągają za sobą zmniejszenie zużycia ubrań poprzez wykorzystanie tych, które już posiadamy. Ponadto z odrobiną wyobraźni można ozdobić lub zafarbować starą odzież, aby wyglądała na odnowioną.

C W momencie konsumowania, którą z zasad strategii 3P powinno się stosować jako pierwszą?

- ✓ a) Przetwarzać.
- b) Pomniejszać.

Wyjaśnienie A: Wszystkie trzy zasady 3P są ważne, jednak pomniejszanie zawsze jest działaniem, które przynosi największe korzyści dla środowiska, ponieważ pozwala uniknąć wytwarzania nowych produktów i generowania nowych odpadów. W każdym razie nie wolno zapominać, że dzięki przetwarzaniu można wykorzystać coś, co już nie jest nam przydatne.

Wnioski

Istnieje powiedzenie, które mówi: „myśl globalnie, działaj lokalnie”. Wiesz, co oznacza? Na świecie istnieją bardzo duże problemy, takie jak zanieczyszczenie, lecz ich rozwiązanie bardzo często mamy w naszym własnym domu. Naszymi drobnymi codziennymi działaniami możemy znacznie poprawić świat – chociaż trudno jest w to uwierzyć! 3P to najbardziej efektywna strategia.

Jeśli wydaje ci się to konieczne, pomóż im zrozumieć powiedzenie „myśl globalnie, działaj lokalnie”. Z pewnością znają już problemy środowiska naturalnego na poziomie globalnym, jednak jest ważne, aby dostrzegli, że każdy ze swojego własnego domu ma szansę zmienić niektóre rzeczy. Jeśli jest na to czas, możesz ich zapytać, co robią każdego dnia, aby realizować strategię 3P: segregują odpady, wykorzystują zużyte opakowania do prac ręcznych, zapisują kartki papieru po obu stronach...



Dodatkowe informacje

Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

- Filmik na temat strategii 3P::
<https://www.youtube.com/watch?v=VyzQkL1jCAg>
- Filmik o orkiestrze grającej na instrumentach pochodzących z recyklingu (po hiszpańsku z angielskimi napisami):
<https://www.youtube.com/watch?v=7AOnZb7ZlII>
- Jak prawidłowo przetwarzać:
<http://www.activesustainability.com/sustainable-life/how-to-recycle-properly/>

Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

- Filmik na temat strategii 3P:
<https://www.youtube.com/watch?v=VyzQkL1jCAg>
- Jak prawidłowo przetwarzać:
<http://www.activesustainability.com/sustainable-life/how-to-recycle-properly/>
- Infografika na temat zalet recyklingu:
<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/46/a2/0c/46a20ce4bea1edd36bc16f86211d1ff8.jpg>



KARTA

7

Zdrowie i dobre samopoczucie

⌚ 8-10 minut



Wprowadzenie

Aby chronić planetę, Strażnicy Ziemi muszą być w dobrej formie. Jeżeli chcemy dbać o Ziemię, musimy zacząć od dbania o własne zdrowie. W ten sposób będziemy przygotowani na każde wyzwanie! Zaraz przekonamy się, ile wiecie na temat zdrowego trybu życia.



Informacja dla wolontariuszy

Stan środowiska i zdrowie ludzi są bardzo silnie ze sobą powiązane. Tak jak nie możemy uznać za dobre brudnego i zanieczyszczonego miejsca, tak samo nie możemy działać na rzecz ochrony środowiska naturalnego, jeżeli fizycznie czujemy się źle. Jest ważne, aby wszystkie kraje promowały zrównoważony rozwój, który ma pomóc zarówno poszczególnym osobom, jak i większym grupom w osiągnięciu dobrego samopoczucia.



Ćwiczenie

Podziel klasę na dwie grupy, które po kolei będą odpowiadać na pytania. W każdej rundzie zadaje się jedno pytanie. Jeśli jest to konieczne, uczniowie mogą otrzymać wskazówki, jednak powinni podać odpowiedź, otrzymując jak najmniej podpowiedzi i w jak najkrótszym czasie.

Jeśli odpowiedzą na pytanie bez wskazówek, zdobywają :

- 15 punktów.

Jeśli odpowiedzą na pytanie, otrzymując:

- tylko jedną wskazówkę, zdobywają 10 punktów,
- dwie wskazówki, zdobywają 5 punktów,
- trzy wskazówki, zdobywają 3 punkty.



Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

Pytania dla grupy 1

A Jaki rodzaj żywności powinniśmy jeść przynajmniej pięć razy dziennie?

Wskazówka 1 Dostarczają wielu witamin.

Wskazówka 2 Mają różnorodne kolory..

Wskazówka 3 Wytwarzają je rośliny.

Odpowiedź A: Owoce i warzywa.

B Oprócz dobrego odżywiania się, co jeszcze należy robić, aby być zdrowym?

Wskazówka 1 Jest to zabawne

Wskazówka 2 Można to robić samemu lub z przyjaciółmi i rodziną.

Wskazówka 3 Pomaga ci to dobrze spać.

Odpowiedź B: Uprawiać sport.

C Ile razy dziennie trzeba jeść, aby być zdrowym?

Wskazówka 1 Więcej niż dni ma weekend.

Wskazówka 2 Mniej niż dni ma tydzień.

Wskazówka 3 Odpowiedź znajduje się w twojej ręce.

Odpowiedź C: 5

Pytania dla grupy 2

A Jakiego rodzaju produktów nie powinniśmy jeść zbyt często?

Wskazówka 1 Zazwyczaj bardzo je lubimy.

Wskazówka 2 Jemy je z okazji urodzin i świąt.

Wskazówka 3 Zawierają bardzo dużo cukru.

Odpowiedź A: Słodycze i smakołyki.

B Co należy zrobić po zabawie ziemią bądź ze zwierzętami?

Wskazówka 1 Ta czynność wymaga wody.

Wskazówka 2 Robimy to zazwyczaj przed jedzeniem.

Wskazówka 3 Pozwala uniknąć pobrudzenia rzeczy, których dotykamy.

Odpowiedź B: Umyć ręce.

C Ile godzin powinniśmy spać w nocy, aby być w dobrej formie?

Wskazówka 1 Więcej niż dni ma tydzień.

Wskazówka 2 Mniej niż dni ma miesiąc.

Wskazówka 3 Więcej niż palców mają obydwie stopy.

Odpowiedź C: Przynajmniej 11.

Wnioski

Dbanie o nasze zdrowie, tak samo jak dbanie o planetę, jest kwestią nawyków. Aby nabyć dobre nawyki, trzeba zwrócić uwagę na nasze codzienne czynności, takie jak pamiętanie o myciu rąk lub zdrowe odżywianie się. Możemy także zachęcać do tego innych! Nasza planeta potrzebuje ekipy Strażników w dobrej formie.

Podkreśl, że praca na rzecz planety rozpoczyna się od dbania o nas samych. Jeśli dysponujesz czasem, możesz zapytać uczniów o ich nawyki dotyczące codziennej higieny – co jedzą na podwieczorek, jak wypoczywają itd.



KARTA

7

Zdrowie i dobre samopoczucie

8-10 minut



Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

Pytania dla grupy 1

A Która grupa produktów ma najwięcej witamin?

Wskazówka 1 Zawiera żywność o różnorodnych kolorach.

Wskazówka 2 Zaleca się spożywać je 5 razy dziennie.

Wskazówka 3 Pochodzą z roślin.

Odpowiedź A: Owoce i warzywa.

B W której części ręki gromadzi się najwięcej bakterii?

Wskazówka 1 Nie jest to dłoń.

Wskazówka 2 Trzeba zwrócić specjalną uwagę na to, by dobrze je myć.

Wskazówka 3 Jest ważne, aby obcinać je często.

Odpowiedź B: Pod paznokciami.

C Oprócz zdrowego odżywiania się i dbania o higienę osobistą, czego jeszcze potrzebujemy, aby prowadzić zdrowy tryb życia?

Wskazówka 1 Może to być naszym hobby.

Wskazówka 2 Istnieją osoby, które zajmują się tym zawodowo.

Wskazówka 3 Nie można tego robić, siedząc na kanapie.

Odpowiedź C: Wykonywać ćwiczenia fizyczne.

Pytania dla grupy 2

A Który napój jest najzdrowszy dla człowieka?

Wskazówka 1 Oprócz tego, że jest zdrowy, jest najtańszy.

Wskazówka 2 Piją go także zwierzęta i rośliny.

Wskazówka 3 Nie ma koloru ani zapachu.

Odpowiedź A: Woda.

B Jak możemy zapobiec próchnicy?

Wskazówka 1 Próchnica powstaje przez bakterie.

Wskazówka 2 Odpowiedzialne za nią są także produkty zawierające cukier.

Wskazówka 3 Nie można usunąć tych bakterii oraz resztek jedzenia jedynie za pomocą wody.

Odpowiedź B: Myjąc zęby.

C W czym jeszcze pomaga nam sport, oprócz tego, że lepiej śpimy i jesteśmy w dobrej formie?

Wskazówka 1 Służy to do tego, by się uczyć i odrabiać prace domowe.

Wskazówka 2 Jest to bardzo ważne.

Wskazówka 3 Czasami nie można tego osiągnąć z powodu brzęczenia jakiejś muchy.

Odpowiedź C: Pomaga nam lepiej się koncentrować.



Wnioski

Dbanie o nasze zdrowie, tak samo jak dbanie o planetę, jest kwestią nawyków. Aby nabyć dobre nawyki, trzeba zwrócić uwagę na nasze codzienne czynności, takie jak pamiętanie o myciu rąk lub zdrowe odżywianie się. Możemy także zachęcać do tego innych! Nasza planeta potrzebuje ekipy Strażników w dobrej formie.

Podkreśl, że praca na rzecz planety rozpoczyna się od dbania o nas samych. Jeśli dysponujesz czasem, możesz zapytać uczniów o ich nawyki dotyczące codziennej higieny – co jedzą na podwieczorek, jak wypoczywają itd.



Dodatkowe informacje

Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

- **Zdrowe nawyki:**
<http://www.sesamestreet.org/toolkits/healthyhabits>
<https://www.youtube.com/watch?v=xrlqQnKRU3E>
- **Zdrowe nawyki, zdrowe dzieci:**
<https://www.youtube.com/watch?v=jrV3zi7xaWI>

Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

- **Infografika na temat aktywności fizycznej:**
<http://www.epic-wd.org.uk/help-advice/stepping-up-action-on-physical-activity-a-new-infographic-resource-for-health-professionals/>
- **Piosenka – Zdrowe jedzenie kontra śmieciowe jedzenie!**
<https://www.youtube.com/watch?v=fE8lezHs19s>
- **Ulica Sezamkowa – Dziesięć przykazań zdrowia:**
<https://www.youtube.com/watch?v=inJ6PcRyd0o>



KARTA

8

Równouprawnienie płci

8-10 minut

Wprowadzenie

Wśród Strażników Ziemi jest tyle samo dziewcząt, co chłopców. Są różnych ras i w różnym wieku. Pracują razem i uważają się prawie za rodzeństwo – tyle przygód przeżyli razem! Z pewnością coś podobnego ma miejsce w waszej szkole... Jednak nie wszędzie wygląda to tak samo. Ciągłe jest jeszcze bardzo wiele do zrobienia w tej kwestii...



Informacja dla wolontariuszy

Chociaż może jesteśmy już przyzwyczajeni do innej rzeczywistości, są miejsca na świecie, gdzie kobiety otrzymują mniej szans niż mężczyźni, a ich prawa wydają się ciągle łamane. Bez głosu w swoim kraju, wiele z nich potrzebuje zewnętrznego wsparcia, aby zmienić swoją sytuację. Na szczęście w ostatnich latach nastąpił znaczny postęp w tej kwestii na poziomie globalnym. Dziewczynki mają lepszy dostęp do edukacji, dużą część przedstawicieli rządów i firm stanowią kobiety. Wszystko to ma swój oddźwięk w społeczeństwie, które staje się bogatsze o to, co mogą wnieść kobiety i czemu w innych czasach nie poświęcano uwagi.



Ćwiczenie

Zadanie 1

Przed rozpoczęciem zadania, poproś ośmiu ochotników (czterech chłopców i cztery dziewczynki), którzy wstaną i podejść do tablicy. Poproś wszystkich uczniów, aby wyobrazili sobie, że ta grupa jest jedną klasą w szkole w innym państwie.

Następnie kolejno prezentuj opisane wcześniej sytuacje.

Zadanie 2

Należy kolejno przedstawiać sytuacje i za każdym razem pytać uczniów, kto zajmuje się tymi obowiązkami w domu. Dzieci odpowiadają podnosząc rękę: jako pierwsi ci, którzy sami się tym zajmują, później ci, w których domach robi to mama i na końcu ci, w których domu zajmuje się tym tata. Zgodnie z odpowiedziami można im pokazać ilość rzeczy, jakie robią mamy, które zawsze pracują bardzo dużo oraz zapytać, w jaki sposób możemy mamom pomóc. Lub jeżeli oni sami są tymi, którzy wykonują większość obowiązków, należy im pogratulować i powiedzieć, że kilka lat temu to matki zajmowały się tym wszystkim oraz wieloma innymi rzeczami i że teraz dzięki ich pomocy w wykonywaniu obowiązków wszystkim nam jest znacznie lepiej.



Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

Zadanie 1

Opis a) Znajdujemy się we Francji. To europejski kraj leżący obok Hiszpanii. Jego stolicą jest Paryż, a oficjalnym językiem – francuski. We Francji wszyscy chłopcy i dziewczynki chodzą do szkoły.

Pytanie a) Jeśli wasza szkoła znajdowałaby się we Francji, gdzie wszystkie dziewczynki mogą chodzić do szkoły, każda z was, które jesteście częścią tej klasy (odnosząc się do tych stojących przy tablicy), byłaby w tej szkole.

Opis b) Teraz przeniesiemy się do Mali. Ten kraj znajduje się w Afryce i jest jednym z największych państw na tym kontynencie. Jego stolicą jest Bamako. Oficjalny język to francuski. Mali uważa się za jeden z najbiedniejszych krajów świata. Jedna na cztery dziewczynki nie chodzi tam do szkoły.

Pytanie b) Jeśli wasza szkoła znajdowałaby się w Mali, nie mielibyście tylu koleżanek w klasie. ¼ dziewczynki nie może tam chodzić do szkoły, przez co jednej z was nie byłoby tutaj (wskaż jej, aby usiadła).

Opis c) Na końcu pojedziemy do Sudanu. To także jest bardzo duży afrykański kraj. Jego stolicą jest Chartum. Mówi się tam po arabsku i angielsku. W Sudanie jedna na trzy dziewczynki nie chodzi do szkoły.

Pytanie c) Jeśli wasza szkoła znajdowałaby się w Sudanie, w klasie byłoby jeszcze mniej koleżanek. Jedynie 2/3 dziewczynek może tam chodzić do szkoły, przez co zabrakłoby tutaj dwóch uczennic (oprócz tej, która wstała przy poprzedniej mapie, wskaż jeszcze jednej, aby zrobiła to samo).

Wniosek: [skieruj się do dziewczynek, które usiadły] Jakbyście się czuły, gdybyście nie mogły przyjść do szkoły? Pomyślcie, że zamiast być tutaj, musiałybyście pracować na polu lub w domu.

[Do reszty koleżanek i kolegów]: Co pomyślelibyście, gdyby teraz te dziewczynki musiały przestać chodzić do szkoły? Z pewnością bardzo byście za nimi tęsknili!

Zadanie 2

Wyobraźmy sobie teraz, że znajdujemy się w naszym domu.

Opis a) Wchodzimy do naszej sypialni, z której wyszliśmy tuż przed pójściem do szkoły, a tam... niespodzianka! Niepościelone łóżko.

Pytanie a) Kto je ścieli?

Opis b) Teraz przechodzimy do kuchni, gdzie wszyscy jedliśmy śniadanie i okazuje się, że zlew jest pełen talerzy i brudnych kubków.

Pytanie b) Kto je myje?

Opis c) Wracamy na obiad i widzimy, że na stole w jadalni znajduje się sterta talerzy, stos sztućców i podwójny obrus.

Pytanie c) Kto nakrywa do stołu?

Wnioski

To duże szczęście móc żyć w miejscu, w którym mamy tyle możliwości. Równouprawnienie jest dobre dla wszystkich, zarówno dla chłopców, jak i dla dziewczynek, i wszyscy powinniśmy o nie dbać.



Porozmawiaj z grupą o tym, jakie mamy szczęście, mogąc żyć w czasach i w miejscu, gdzie wszyscy mamy równe szanse – w tej kwestii posunęliśmy się znacznie do przodu. Można ich też zachęcić do zastanowienia się nad niektórymi mitami i uprzedzeniami, które mówią o „sprawach chłopców” i „sprawach dziewczyn”, które w rzeczywistości wcale takimi nie są, jak na przykład piłka nożna lub balet.



KARTA

8

Równouprawnienie płci

8-10 minut



Ćwiczenie

Zadanie 1

Przed rozpoczęciem zadania, poproś dziesięciu ochotników (pięć chłopców i pięć dziewczynek), którzy wstaną i podesądą do tablicy. Poproś wszystkich uczniów, aby wyobrazili sobie, że ta grupa jest jedną klasą w szkole w innym państwie.

Zadanie 2

Należy kolejno przedstawiać opisy przedmiotów. Dzieci odpowiadają, podnosząc rękę: jako pierwsi ci, którzy uważają, że ilustracja przedstawia rzecz należąca do chłopców, a później ci, którzy sądzą, że dany przedmiot to własność dziewczynki. Dopiero po zakończeniu zadania należy je skomentować: istnieją przedmioty, które tradycyjnie zwykło się uważać za właściwe chłopcom bądź dziewczynkom. Kiedyś myślano nawet, że są rzeczy, których kobiety nie mogą wykonywać oraz rzeczy, których nie mogą robić mężczyźni.



Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

Zadanie 1

Opis a) Znajdujemy się we Francji. To europejski kraj leżący obok Hiszpanii. Jego stolicą jest Paryż, a oficjalnym językiem – francuski. We Francji nie istnieje małżeństwo dzieci; ludzie biorą ślub, kiedy są dorośli.

Sytuacja: Jeśli wasza szkoła znajdowałaby się we Francji, cała wasza grupa byłaby w klasie.

Opis b) Teraz przeniesiemy się do Indii. Ten kraj znajduje się na południu Azji i jest jednym z najbardziej zaludnionych państw na świecie. Jego stolicą jest Nowe Delhi. Mówi się tam po angielsku i w języku hindi. W Indiach jedna na pięć dziewczynek wychodzi za mąż przed ukończeniem 15 roku życia.

Sytuacja: Jeśli wasza szkoła znajdowałaby się w Indiach, nie mielibyście tylu koleżanek w klasie. 1/5 dziewczynek bierze tam ślub przed ukończeniem 15 roku życia i opuszcza naukę, aby zajmować się domem, przez co jednej z was nie byłoby tutaj (wskaż jej, aby usiadła).

Opis c) Na zakończenie udamy się do Republiki Środkowoafrykańskiej. To kraj położony dokładnie w centrum kontynentu afrykańskiego. Jego stolicą jest Bangi. Oficjalne języki, jakimi się tam mówi, to sango i francuski. W Republice Środkowoafrykańskiej jedna na trzy dziewczynki bierze ślub przed ukończeniem 15 roku życia.

Sytuacja: Republika Środkowoafrykańska. Jeśli wasza szkoła znajdowałaby się w Republice Środkowoafrykańskiej, w klasie byłoby jeszcze mniej koleżanek. 1/3 dziewczynek wychodzi tam za mąż przed ukończeniem 15 roku życia i nie może chodzić do szkoły, przez co zabrakłoby tutaj dwóch uczennic (oprócz tej, która wstała przy poprzedniej mapie, wskaż jeszcze jednej, aby zrobiła to samo).

Wniosek: [skieruj się do dziewczynek, które usiadły] Jakbyście się czuły, gdyby jutro wasi rodzice oznajmili wam, że musicie wyjść za mąż za mężczyznę, którego nie znacie?

[Do reszty koleżanek i kolegów]: Co pomyślelibyście, gdyby teraz te dziewczynki musiały przestać chodzić do szkoły? Uważacie, że to sprawiedliwe, aby ktoś zmuszał jakąś osobę do ślubu z inną?

Zadanie 2

Teraz zwróćmy uwagę na niektóre przedmioty, których używa się na co dzień. Ja opiszę Wam przedmiot, a wy mi powiecie, czy jest to coś, czego używają chłopcy czy dziewczynki?

Opis a) Mamy skrzynkę z narzędziami: jest tam młotek, śrubokręty, kombinerki, pilniki, klucze angielskie, śruby, nakrętki...

Pytanie a) Należy do chłopca czy dziewczynki?

Opis b) Mamy automatyczną maszynę do szycia, która może szyć różnymi ściegami, a nawet haftować.

Pytanie b) Należy do chłopca czy dziewczynki?

Opis c) Na końcu mamy wózek ze środkami czystości: z miotłą, mopem, miotką do odkurzania, ściereczkami i wszystkimi rodzajami produktów potrzebnych do sprzątnięcia.

Pytanie c) Należy do chłopca czy dziewczynki?

Wniosek: Jeśli pomyślicie nad tym dobrze, wszystkie obrazy prezentują rzeczy, które równie dobrze mogą wykonywać obydwie płcie. Równouprawnienie odgrywa rolę także w tych kwestiach. Codzienne czynności są najważniejsze!

Wnioski

Zobaczyliśmy, że są miejsca na świecie, w których jest jeszcze wiele pracy, aby dziewczęta i chłopcy mieli takie same szanse. Na szczęście jest wielu ludzi, którzy chcą to zmienić! A my – co możemy zrobić w tym celu?

Zachęć uczniów do zastanowienia się nad zadaniem pytaniem, na które nie ma oczywistej odpowiedzi. Z jednej strony możesz im wskazać, że powinniśmy cenić szanse, które otrzymujemy, dlatego że mieszkamy tu, gdzie mieszkamy i podkreślić, że mieliśmy szczęście, mogąc narodzić się właśnie tu i teraz. Można ich też zachęcić do zastanowienia się nad niektórymi mitami i uprzedzeniami, które mówią o „sprawach chłopców” i „sprawach dziewczyn”, które w rzeczywistości wcale takimi nie są, jak na przykład piłka nożna lub balet...



Dodatkowe informacje

Dla grup dzieci w wieku od 6 do 7 lat

• Równouprawnienie płci:
<https://www.youtube.com/watch?v=TWvj3Dd2Y9M>

Dla grup dzieci w wieku od 8 do 10 lat

• Rzeczywistość stereotypów związanych z płcią:
<https://www.youtube.com/watch?v=CNLml4B2euM>

BRANSOLETKA

Karta pracy

Potrzebne materiały:

- Kartki z wydrukowanymi bransoletkami
- Farby (które mają uczniowie w klasie) i nożyczki
- Klej do papieru

Rozdaj każdemu z uczniów po jednej kartce z wydrukowaną bransoletką. Pokaż im na ekranie (lub na plakacie) wizerunek Strażników Ziemi, służący im za inspirację.

1. Każdy uczeń wybiera jednego ze Strażników i maluje bransoletkę na kolor tej postaci.
*Uczniowie w wieku 8-10 lat przed pomalowaniem mogą narysować na środku bądź na boku bransoletki logo wybranego strażnika, a następnie pomalować resztę.
2. Pomalowane bransoletki należy wyciąć wzdłuż linii.
3. Po wycięciu należy wskazać uczniom, co powinni napisać po stronie wewnętrznej:
 - a. Uczniowie w wieku 6-7 lat: Postanowienie wspierające działania wybranego Strażnika. Jeśli na przykład wybiorą Wodę, mogą postanowić, że będą „zamykać kran podczas mycia zębów”. Jeśli wybiorą Energię, mogą podjąć postanowienie, że będą „gasić światło, kiedy nie jest ono potrzebne” lub „zakładać sweter zimą w domu zamiast zwiększać temperaturę ogrzewania”.
 - b. Uczniowie w wieku 8-10 lat: Dwa zdania, które mogą być hasłem przewodnim bądź „okrzykiem wojennym” danego Strażnika (związane z jego misją) oraz postanowienie wspierające działania wybranej postaci. Jeśli na przykład wybiorą Wodę, mogą przyjąć hasło: „Czysta, świeża, dla wszystkich!”, a jako postanowienie „zanim pod prysznicem zacznie lecieć ciepła woda, złapać zimną i wykorzystać ją później do innych celów”. Jeśli wybiorą Energię, mogą obrać hasło „Nie marnować, nie zanieczyszczać”, a jako postanowienie „chodzić po schodach zamiast jeździć windą”.
4. Aby zakończyć zadanie, zamykają bransoletkę, łącząc ze sobą jej dwa końce za pomocą kleju. Możesz im doradzić, aby przed sklejeniem sprawdzili rozmiar swojego nadgarstka i upewnili się, że bransoletka będzie odpowiednia (nie za mała i nie za duża).

Kiedy wszyscy skończą, możesz zapytać niektórych uczniów, co napisali na swoich bransoletkach, aby podzielili się tym z pozostałymi uczniami w klasie.



Na końcu możesz pogratulować im wykonanej pracy i zwrócić uwagę na to, że od teraz oni także są Strażnikami Ziemi i mają ważną misję do wykonania. A jeżeli kiedyś o niej zapomną, zawsze będą mogli spojrzeć na swoją bransoletkę lub ją założyć i w ten sposób przypomnieć sobie swoją misję.



Avda. de Europa, 18
Parque Empresarial La Moraleja
28108 Alcobendas
(Madrid) España



www.acciona.com



Mostostal Warszawa SA
ul. Konstruktorska 12A
02-673 Warszawa
tel.: +48 22 250 70 00
fax: +48 22 250 70 01
mostostal.waw.pl