

A black and white photograph of a small seedling with two leaves growing from a hand holding soil. The hand is cupped, holding a mound of soil from which the seedling's stem emerges. The seedling has two large, heart-shaped leaves and a small bud at the top. The background is a solid orange color.

EKOMISJA

02

KLASA 1-3

**JAK ŻYĆ ZDROWO
I EKOLOGICZNIE**

Jak żyć zdrowo i ekologicznie

KLASA 1–3

Czas trwania: 90 minut

Cel ogólny:

- Zapoznanie uczniów z różnymi sposobami na prowadzenie zdrowego i ekologicznego trybu życia.
- Uświadomienie uczniom konieczności dbania o planetę i prowadzenia zdrowego trybu życia.



Metody nauczania:

- rozmowa kierowana,
- rozmowa z pokazem,
- metoda oparta na aktywności praktyczno-technicznej.



Środki dydaktyczne:

1. 4 karty sytuacyjne,
2. 1 plansza A3 lub większa.

Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczniów z terminem less waste i sposobami na ograniczanie ilości wytwarzanych śmieci.
- Uświadomienie uczniom, że każdy z nas powinien dbać o planetę i o środowisko.
- Pokazanie uczniom, co każdy z nas może zrobić, aby zadbać o planetę.
- Zdobywanie przez uczniów wiedzy o tym, jakie rozwiązania i zachowania są ekologiczne.
- Zaznajomienie uczniów z pojęciem „zrównoważony rozwój”, także w kontekście zdrowego trybu życia.
- Uświadomienie uczniom, jak prowadzić zdrowy tryb życia.
- Uświadomienie uczniom, jakie korzyści zdrowotne wynikają z regularnej aktywności fizycznej.

Formy pracy:

- zespołowa,
- indywidualna.



PRZEBIEG LEKCJI

WPROWADZENIE DO TEMATU DBANIA O ZDROWIE PLANETY.

20 minut

Nauczycielka lub nauczyciel zaprasza uczniów do kręgu. Pyta ich:

- Czy dbacie o swoje zdrowie? Jak to robicie?
- Czy dbacie o zdrowie planety? Jak można to robić?
- Czy można dbać jednocześnie o swoje zdrowie i zdrowie naszej planety?

Nauczycielka lub nauczyciel wprowadza do tematu lekcji:

Dzisiaj dowiemy się, jak można dbać o swoje zdrowie oraz o zdrowie naszej planety. Najpierw zajmiemy się naszą planetą.

Co waszym zdaniem szkodzi naszej planecie?

Po rozmowie nauczycielka lub nauczyciel pokazuje uczniom całą planszę. Daje im chwilę, aby się jej przyjrzeni. Tematem całej planszy jest proekologiczny i prozdrowotny styl życia.

Przyjrzyjmy się wspólnie, co widać na planszy.

Spójrzcie na tę grupę ludzi. (Wskazuje na jeden z obszarów planszy, kartę „Park”). Oni właśnie spędzili razem czas na

świeżym powietrzu, zjedli posiłek, ale zostawili po sobie śmieci. Co może się teraz wydarzyć?

Uczniowie dzielą się swoimi refleksjami.

Nauczycielka lub nauczyciel opowiada:

Niedaleko od tego miejsca płynie rzeka. Część śmieci pozostawionych przez ludzi zdmuchnie wiatr. One wpadną do rzeki i popłyną do morza lub oceanu. Czy słyszeliście kiedyś o wyspach śmieci? To pływające wysypiska. Obecnie na oceanach pływa ich pięć. Największa taka wyspa ma powierzchnię równą połowie powierzchni Polski. Bardzo możliwe, że do 2050 roku w morzach i oceanach będzie więcej plastiku niż ryb. Co roku do mórz i oceanów trafia osiem milionów ton plastikowych odpadów. Śmieci to duże zagrożenie dla zwierząt. Ryby i ptaki zjadają małe kawałki plastiku, ponieważ mylą je z pokarmem. Niestety, zwierzęta, które zjedzą dużo plastiku, umierają. Dodatkowo góry śmieci wydzielają szkodliwe substancje zatruwające wodę i powietrze. Naukowcy znaleźli drobinki plastiku z rozpadających się butelek i torebek nawet na biegunie północnym.

A jeśli wiatr nie zdmuchnie śmieci do wody, zasypie je ziemia. Czy wiecie, jak długo rozkładają się śmieci?

Uczniowie odpowiadają.

Zanim plastikowa butelka się rozłoży, minie aż 500 lat!

Plastik trafia do środowiska nie tylko z naszych śmieci. Środowisko jest zanieczyszczane plastikiem także podczas produkcji ubrań, zabawek, sprzętu elektronicznego. Nawet podczas produkcji jedzenia!

Popatrzmy teraz na bohaterów z naszej planszy, którzy starają się ograniczyć ilość wytwarzanych śmieci.

Nauczycielka lub nauczyciel wskazuje na planszy przykłady zachowań proekologicznych.

Nauczycielka lub nauczyciel wyjaśnia znaczenie zasady 5R oraz terminu less waste. Tłumaczy też, jak ważne jest ograniczenie ilości wytwarzanych śmieci. Dlaczego warto to robić i dlaczego nasz wybór ma znaczenie.



Omówienie tego tematu ułatwi przeczytanie rozdziału 5 w „Przewodniku dla nauczyciela”.

ZADANIE 1

JAK W PRAKTYCE BYĆ BARDZIEJ EKOLOGICZNYM

25 minut

Cele zadania:

- Uczniowie dowiadują się, co każdy z nas może zrobić, aby zadbać o planetę.
- Uczniowie utrwalają wiedzę o tym, jakie rozwiązania i zachowania są ekologiczne.

Przebieg zadania:

Nauczycielka lub nauczyciel dzieli uczniów na 4 grupy i prosi, by usiedli w swoich grupach, a następnie każdej grupie daje jedną **kartę z ilustracją**. Pierwszym zadaniem uczniów jest przyjrzenie się tym ilustracjom. Nauczycielka lub nauczyciel wypisuje na tablicy różne zachowania i nawyki.

Uczniowie patrząc na karty i korzystając z własnych doświadczeń, wymyślają ekologiczne zamienniki wypisanych zachowań i nawyków.

ROZWIĄZANIA PODANE NA TABLICY	PRZYKŁADOWE PROPOZYCJE UCZNIÓW (WSKAZÓWKA: NIE MA JEDNEJ POPRAWNEJ ODPOWIEDZI)
PODRÓŻ SAMOCHODEM	PODRÓŻ ROWEREM
PICIE Z PLASTIKOWEGO KUBKA	PICIE Z PORCELANOWEGO KUBKA
WYRZUCENIE NIECHCIANEJ KANAPKI	ODDANIE NIECHCIANEJ KANAPKI KOLEDZE
KUPNO NOWEJ ZABAWKI	KUPNO UŻYWANEJ ZABAWKI
PODRÓŻ SAMOCHODEM	PODRÓŻ POCIĄGIEM
KUPNO NOWEJ BAWELNIANEJ TORBY	UŻYCIE POSIADANEJ BAWELNIANEJ TORBY
KUPNO NOWEJ KSIĄŻKI	WYPOŻYCZENIE KSIĄŻKI Z BIBLIOTEKI
WYRZUCENIE NIECHCIANYCH UBRAŃ	WYMIANA UBRAŃ Z KOLEGĄ ALBO KOLEŻANKĄ

Nauczycielka lub nauczyciel może dodawać swoje propozycje. I porozmawiać z uczniami, aby zaproponowali, co jeszcze chcieliby wybrać lub zamienić.

Podsumowanie:

Każdy z nas może podjąć jakieś drobne działanie, które sprawi, że planeta będzie mniej zaśmiecona i zanieczyszczona.

Po przerwie nauczycielka lub nauczyciel proponuje rozmowę o tym, jak prowadzić zdrowy tryb życia.

SUGESTIA: WYKONANIE ZADANIA 2 WARTO ROZPOCZĄĆ PO PRZERWIE.

ZADANIE 2

WPROWADZENIE DO TEMATU ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

15 minut

Cele zadania:

- Uczniowie dowiadują się, dlaczego niektóre nawyki i zachowania nie sprzyjają zdrowiu.
- Uczniowie potrafią rozpoznać zachowania prozdrowotne.

Przebieg zadania:

Nauczycielka lub nauczyciel wyświetla planszę na tablicy multimedialnej lub siada z uczniami w kręgu i pokazuje ją wszystkim. Mówi uczniom, że teraz obejrzą planszę i porozmawiają o zdrowym stylu życia.

Nauczycielka lub nauczyciel wskazuje postać na planszy, która siedzi w ciemnym pokoju przed komputerem. **Opowiada:**

Przykład 1:

To jest Jakub, ma 11 lat. Codziennie wraca ze szkoły i siada przed komputerem. Zdarza się, że gra tak go wciąga, że idzie spać dopiero o godzinie drugiej w nocy. Do szkoły musi wstawać o siódmej rano, więc śpi tylko pięć godzin. To o wiele za krótko. Żeby nie zasnąć przy komputerze, wypija napój energetyczny, czasem nawet dwa. W drodze do szkoły ogląda na telefonie seriale. Na lekcji dopada go senność, więc zaczyna drzemać. Z tego powodu nie zawsze wie, co mówi nauczycielka. Czasem pod koniec zajęć Jakuba zaczyna boleć głowa, co utrudnia

mu skupienie się na rozwiązywaniu zadań. A przecież on lubi matematykę i chce zostać informatykiem. Dlatego od razu po szkole pędzi do komputera.

- Czy Jakub dba o swoje zdrowie?
- Co możemy poradzić Jakubowi, aby poczuł się lepiej?
- Czy jeśli Jakub chce zostać informatykiem, powinien ciągle siedzieć przed komputerem?

Przykład 2:

To Jaś i Kasia. Jaś ma 8, a Kasia 9 lat. Oboje uwielbiają słodkie. Unikają jedzenia obiadu w szkole, rzadko biorą z domu drugie śniadanie. Dają się mamie czasem namówić na wzięcie słodkiej bułki albo jogurtu ze słodką posypką. Po całym dniu nauki i zabawy robią się głodni. Wtedy zjadają czekolady, chipsy, batoniki. Od razu mają mnóstwo energii, ale po godzinie czują się senni i znowu głodni. Niestety, przez słodkie psują im się zęby, więc dentysta ma z nimi dużo pracy. Jaś i Kasia nie przepadają za lekcjami WF-u, ponieważ łatwo się męczą. Nie są tak sprawni jak ich koleżanki i koledzy. Rodzice próbowali zapisać Jasia i Kasię na jakieś zajęcia sportowe, ale oni wolą oglądać zawody i mecze w telewizji.

- Czy Kasia i Jaś odżywiają się odpowiednio?
- Jak Kasia i Jaś powinni dbać o zęby?
- Czy powinni ćwiczyć, skoro nie czują się pewnie na WF-ie?

Przykład 3:

To Monika. Bardzo przejmuje się swoim wyglądem. Codziennie wstaje wcześniej, żeby poćwiczyć. Na śniadanie wypija tylko sok owocowy. Odmawia jedzenia w szkole obiadu, ponieważ boi się, że przytyje. Po szkole zwykle biega. Codziennie wypija także zioła na odchudzanie, które podbiera swojej mamie. Na kolację zjada małą porcję sałatki – również z obawy przed tyciem. Monika lubi przeglądać Instagram i YouTube. Doskonale wie, co jest modne. Prosi rodziców, żeby kupowali jej kosmetyki i ubrania, które widziała w internecie. Ma nawet własne konto na Instagramie. Poświęca dużo czasu

na robienie sobie zdjęć, które tam wrzuca. Chce, żeby były perfekcyjne. Obserwuje ją dużo osób. Kiedy czasem dostanie jakiś niemiły komentarz, robi jej się smutno. Czyta go nawet kilka razy dziennie.

- Czy styl życia Moniki jest zdrowy?
- Czy Monika odpowiednio się odżywia?
- Czy Monika powinna tak przejmować się komentarzami innych?

Nauczycielka lub nauczyciel rozmawia z uczniami o każdym przykładzie, odpowiada z nimi na pytania.

W trakcie omawiania każdego przykładu korzysta z planszy i wskazuje postaci, które odpowiadają temu opisowi.

ZADANIE 3

PODSTAWA TO AKTYWNOŚĆ

10 minut

Cele zadania:

Uczniowie dowiadują się, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i dlaczego trzeba być aktywnym fizycznie.

Przebieg zadania:

Nauczycielka lub nauczyciel opowiada uczniom, jak ważna dla zdrowia jest aktywność fizyczna, jakie wynikają z niej korzyści.



Omówienie tego tematu ułatwi przeczytanie rozdziału 11 w „Przewodniku dla nauczyciela”.

Kalambury:

Każdy uczeń po kolei losuje nazwę aktywności fizycznej i w formie kalamburów przedstawia ją pozostałym uczniom tak, żeby odgadli, o jaką aktywność chodzi.

Przykładowe aktywności:

PIŁKA NOŻNA	JAZDA KONNA
SIATKÓWKA	PODNOSENIE CIĘŻARÓW
KOSZYKÓWKA	FRISBEE
PŁYWANIE	NORDIC WALKING
PŁYWANIE KAJAKIEM	JAZDA NA ŁYŻWACH

Podsumowanie:

Jest mnóstwo aktywności, które można uprawiać. Najważniejsze, żeby każdy z nas wybrał tę, która najbardziej mu odpowiada i systematycznie przeznaczał na nią czas.

ZADANIE 4

TWORZYMYPŁAN ZDROWEGO I EKOLOGICZNEGO STYLU ŻYCIA.

20 minut

Cel zadania:

Uczniowie dowiedzą się, jak dbać o zdrowie swoje i planety.

Przebieg zadania:

Uczniowie dobierają się w pary.

Każda para dostaje jedną z dwóch map myśli. (Mapy myśli nr 1 i nr 2, patrz niżej). Zadaniem uczniów będzie zapisanie albo narysowanie, jakie czynności trzeba wykonywać, aby zachować każdy z filarów zdrowego stylu życia lub filarów ekologicznego stylu życia.

Do każdego filaru warto podać co najmniej dwa przykłady takich czynności. Podczas pracy w parach uczniowie widzą planszę wyświetloną na ekranie lub wiszącą w klasie i mogą się nią wspomagać.

Po zakończeniu pracy w parach uczniowie przedstawiają swoje przykłady. Nauczycielka lub nauczyciel zapisuje je w jednej tabeli. (Sugerujemy, aby zapisywać na komputerze, a tabelę udostępniać na tablicy multimedialnej). Gotową tabelę można wydrukować i powiesić w sali.

Tabela do zadania:

ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA	ZASADY EKOLOGICZNEGO STYLU ŻYCIA
...	...

Uczniowie otrzymują także kartę pracy (Karta pracy, ZADANIE 4) z podpisanymi grafikami przedstawiającymi kilka zasad zdrowego i ekologicznego stylu życia. Zadaniem uczniów jest wybranie i zaznaczenie, którą z zasad będą się starali stosować.

PODSUMOWANIE LEKCJI

Dzisiaj rozmawialiśmy o tym, jak powinniśmy troszczyć się o swoje zdrowie oraz o zdrowie naszej planety. Powinniśmy na co dzień pamiętać o tych zasadach, bo zdrowie naszego środowiska jest tak samo ważne jak zdrowie nas samych. Jesteśmy odpowiedzialni za obie te rzeczy. Możemy połączyć dbanie o swoje zdrowie z dbaniem o zdrowie planety. Na przykład jazda na rowerze to zdrowa dla nas samych aktywność fizyczna. A rower nie wytwarza spalin zanieczyszczających środowisko.

MATERIAŁY DO ZADANIA

Mapa myśli nr 1

Jak prowadzić zdrowy styl życia?

- **Sen i odpoczynek.** Na przykład: śpię minimum 8 godzin.
- **Aktywność fizyczna.** Na przykład: codziennie bawię się na dworze, wychodzę na spacer z psem, chodzę na lekcje WF-u.
- **Ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych.** Na przykład: nie korzystam z telefonu przed snem, oglądam jedną bajkę dziennie, spędzam nie więcej niż godzinę przed komputerem, czytam książki papierowe zamiast elektronicznych.
- **Zdrowe odżywianie.** Na przykład: jem codziennie 5 porcji warzyw i owoców, piję wodę, ograniczam ilość zjadanych słodczy.

Mapa myśli nr 2

Jak prowadzić ekologiczny styl życia?

- **Nie marnuję jedzenia.** Na przykład: sprawdzam daty przydatności produktów do spożycia, nie wyrzucam jedzenia do śmieci.
- **Nie marnuję energii ani wody.** Na przykład: gaszę światło, kiedy wychodzę z jakiegoś pomieszczenia, odłączam ładowarkę od prądu, zakręcam kran podczas mycia zębów.
- **Ograniczam ilość wytwarzanych śmieci.** Na przykład: pakuję kanapki do pudełka, nie zawijam ich w folię. Kiedy idę z rodzicami po zakupy, przypominam im o zabranii odpowiedniej liczby toreb wielorazowych.
- **Używam bardziej ekologicznych środków transportu.** Na przykład: jeżdżę na rowerze do szkoły.

OPIS PLANSZY

„Jak żyć zdrowo i ekologicznie”

Plansza ma na celu w ciekawy i pobudzający wyobraźnię sposób pokazać jak najczęściej proekologicznych i prozdrowotnych zachowań. Opis ma na celu ułatwić Państwu omówienie planszy i wyjaśnić ukryte na niej przesłanie.

KARTA SYTUACYJNA NR 1 „DOM”

Cele karty:

- uczniowie wiedzą, jak oszczędzać wodę i prąd we własnym domu,
- uczniowie dowiadują się, jak na co dzień dokonywać ekologicznych wyborów,
- uczniowie dowiedzą się jak prowadzić zdrowy styl życia

1. Osoba bierze prysznic. W łazience znajdują się wielorazowe środki higieny i kosmetyki. Mydło w kostce, myjka z naturalnych materiałów. W drugiej łazience dla kontrastu osoba bierze prysznic, z kranu leci woda.

(Uczniowie widzą jak przy codziennych rutynowych czynnościach, przy których korzystają z wody mogą ją oszczędzać. Prysznic jest lepszym rozwiązaniem niż nalewanie wody do całej wanny, mniej jej wtedy zużywamy. Zamiast kupować wiele kosmetyków w plastikowych opakowaniach, najlepiej wybierać te w papierowych opakowaniach i korzystać z myjek z naturalnych materiałów. Najlepiej używać wielorazowych wacików, gólaek, ręczników. Warto kupować także patyczki do uszu, szczoteczki, nici do zębów, które są oznakowane symbolem biodegradowalności lub zdolności do recyklingu. Pod prysznicem zużywamy mniej więcej od 30 do 80 litrów wody, natomiast kąpiel w wannie pochłania 150 do 200 litrów tego cennego zasobu. Im mniejsze ciśnienie w prysznicu, tym mniej wody poleci. Warto pamiętać o zakręcaniu wody przy namydłaniu.)

2. Osoba myje zęby przy umywalce z zakręconą wodą.
(Mycie zębów powinno trwać przynajmniej 3 minuty, w tym czasie z niezakręconego kranu spływa 15 litrów wody. Ta woda się marnuje. Zamiast łąć wodę z kranu, najlepiej nalać jej do kubeczka. Każdy z nas powinien myć zęby przynajmniej 2 razy dziennie, pozwoli to ograniczyć ryzyko pojawienia się na zębach próchnicy. Ta choroba może być bardzo groźna. Niewyleczona próchnica może powodować choroby serca lub powodować psucie się stałych zębów.)

3. W innym oknie osoby nalewają sobie wodę z kranu do szklanki, piją ją.
(Zamiast kupować wodę w butelkach, lepiej pić tą z kranu. Wybierając wodę pitą ze szklanki, zamiast plastikowej butelki, ograniczamy roczną produkcję plastiku i innych opakowań. Codziennie powinniśmy wypijać ok. 2 litrów wody. Woda jest bardzo potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, jego regeneracji i pracy. Ludzki organizm w dużej mierze składa się z wody. Picie odpowiedniej ilości wody poprawia między innymi kondycję skóry i pracę mózgu.)

4. W oknie widać osoby odłączające sprzęt elektroniczny od kontaktów.
Dla kontrastu w innym domu widać włączone wszystkie sprzęty elektroniczne.
(Elektronika może pobierać cały czas niewielkie ilości prądu, odłączając telewizor, komputer lub lampkę na noc z prądu oszczędzamy pieniądze oraz surowce potrzebne do wytworzenia energii. Oszczędzanie energii to nie tylko oszczędność pieniędzy, które możemy przeznaczyć na inne przyjemności, ale także oszczędzanie zasobów. Większość elektrowni w Polsce, do wytwarzania energii używa paliw kopalnych, emitując do atmosfery ogromne ilości gazów cieplarnianych. Przyczynia się to do eskalacji efektu cieplarnianego czy występowania kwaśnych deszczy. Ponadto, badania wykazują, że w Polsce, przy obecnym wydobyciu węgla kamiennego, jego pokłady wystarczą na zaledwie ok. 40 lat.)

5. Obok domu ktoś ma ogródek, sam hoduje w nim warzywa. Zbiera deszczówkę, ma kompostownik.
(Zbieranie deszczówki, pozwala oszczędzać wodę z wodociągów, dla nas ta woda nie nadaje się do picia, ale roślinom wystarczy. Kompostownik to miejsce, gdzie zbiera się resztki żywności tj.: obierki, skorupki jajek oraz trawę, siano, gałęzie

z ogrodu. Pod wpływem działania bakterii ze zgromadzonych odpadów powstaje nawóz dla roślin.)

6. W jednym oknie osoba przygotowuje własne kosmetyki. Mogą to być także własne środki czyszczące lub nawóz do roślin.
(Tworząc własne kosmetyki, możemy dopasować je lepiej do własnych potrzeb, zużyć mniej plastiku i mieć pewność, że nie były testowane na zwierzętach oraz nie ma w nich szkodliwych substancji. Przygotowywanie własnych środków czyszczących, czyli własnego proszku, płynu do naczyń lub kostek do zmywarki, jest tańsze oraz pozwala zmniejszyć ilość szkodliwych środków dostających się do środowiska. Jeśli przygotujemy nawóz ze skórek banana lub z fusów po kawie dodatkowo wykorzystamy potencjalne odpady.)
7. W kuchni na kuchence stoi garnek z pokrywką. Na oknie stoją doniczki z ziołami. Osoba przygotowuje posiłek ze wszystkich fragmentów warzywa, liści, oberków.
(Zakrywanie garnka pokrywką pozwala oszczędzić energię przy jej gotowaniu. Warto hodować zioła, aby wzbogacać nimi potrawy. Zioła też mogą być źródłem witamin w naszej diecie. Dodatkowo stanowią piękną ozdobę domu.)
8. Na dachu domu są panele słoneczne.
(Alternatywne źródło energii odnawialnej, nie każdy jest w stanie je mieć, ale przy odpowiednio dużym nasłonecznieniu potrafią zapewnić energię dla całego domu.)
9. W ogródku / garażu ktoś naprawia / odnawia meble.
(Warto odnawiać meble i sprzęty, które już mamy, zamiast kupować nowe. Lepiej ponownie wykorzystywać to co zostało już wyprodukowane.)
10. Produkowanie własnych przetworów.
(Jeśli mamy własne owoce i warzywa, warto robić z nich przetwory. Pozwoli to ograniczyć ich marnowanie, bo owoce i warzywa często

szybko się psują. Własne soki i dżemy będą miały mniej cukru niż te kupne. Bardzo zdrowe są kiszonki, wzbogacają naszą florę bakteryjną i są źródłem witamin.)

11. W jednym z okien widać dziewczynkę / chłopca, który ogląda influencera w internecie. Jego ubiór i wygląd mocno wzorują się na idolu.
(Dobrze jest mieć swoich idolów, ale powielanie wyglądu drugiej osoby, kupowanie tych samych ubrań, kosmetyków, produktów które promuje warto robić z głową i świadomością, czy robimy to dla siebie, czy ślepo podążamy za inną osobą. Można się inspirować innymi i korzystać z ich porad, ale trzeba we wszystkim zachować rozsądek i mieć swoje własne opinie.)
12. W oknie widać osobę, która siedzi w ciemnym pomieszczeniu, blisko ekranu.
(Dziennie powinniśmy spędzać maksymalnie 2 godziny przed komputerem. Zbyt długie korzystanie z komputera powoduje zmęczenie, ból oczu, a nawet bóle kręgosłupa.)

KARTA SYTUACYJNA NR 2 „MIASTO”

Cele karty:

- uczniowie dowiadują się jak na co dzień funkcjonować w mieście, aby zostawiać za sobą jak najmniejszy ślad węglowy i jak najmniej szkodzić środowisku,
 - uczniowie dowiadują się co powoduje zanieczyszczenie powietrza w mieście,
 - uczniowie dowiadują się co to PSZOK.
1. Ludzie jeżdżą na rowerach lub komunikacją miejską.
(Uczniowie widzą jak przy codziennych rutynowych czynnościach, przy których (Zamiast samochodów, lepiej wybierać komunikację miejską, ogranicza to produkcję spalin i zużycie energii. Jazda na rowerze także jest ekologiczna, a ponadto zdrowa i potrzebna naszemu organizmowi aktywność fizyczna.)

2. Ktoś zawozi sprzęt elektroniczny do PSZOK, ktoś znosi baterie do punktu zbiórki baterii.
(Baterie zawierają metale ciężkie i inne substancje o właściwościach żrących i korozyjnych. Nawet jedna bateria wielkości guzika może zatruć 400 l wody. Wszystkie baterie trzeba oddawać w specjalnych punktach. Zamiast kupowania urządzeń na baterię, lepiej wybierać takie, które można wielokrotnie ładować. PSZOK to Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych, to tam zawozimy opony samochodowe, gruz i odpady z budowy, stare meble i elektronikę. W tych punktach odpowiednio zajmą się tego typu przedmiotami.)
3. Przez plansze przejeżdża pociąg.
(Alternatywny transport zbiorowy, szczególnie na długie dystanse. Plus jeżdżenie pociągami oszczędzi stania w korkach.)
4. Widać na ulicy kosze, ktoś podnosi śmieci z ulicy.
(Warto dbać o to, aby śmieci trafiały do koszy, zamiast zaśmiecać ulice.)
5. Widać restaurację „wege”. Serwowane są w niej potrawy bez mięsa, głównym źródłem białka są rośliny strączkowe.
(Ograniczenie spożycia mięsa jest korzystne zarówno dla ludzi jak i dla planety. Białko zwierzęce można zastąpić w diecie białkiem roślinnym pochodzącym z roślin strączkowych. Produkcja mięsa wymaga zużycia dużej ilości wody, energii i wymaga dostępu do dużych powierzchni, aby wypasać na nich zwierzęta i uprawiać paszę.)
6. Odbywa się wymiana ubrań i zabawek, wyprzedaż garażowa.
(Warto wymieniać się rzeczami, których nie używamy. Może posłużą jeszcze komuś innemu. Zanim kupimy nową rzecz warto poszukać takiej samej używanej. Nie oznacza to, że będzie w złym stanie. Zawsze lepiej wykorzystać to co już mamy niż doprowadzić do produkcji nowych przedmiotów.)
7. Biblioteka.
(Warto zamiast kupować nowe książki, korzystać z bibliotek lub z elektronicznych czytników książek i gazet. Do produkcji każdej książki trzeba zużyć dużych ilości wody i prądu.)

8. W mieście znajduje się sklep, który sprzedaje produkty np. proszki, kosmetyki do własnych opakowań. „Kosmetyki bez opakowań”.
(Wykorzystując wielokrotnie te same opakowania, ograniczamy ich produkcję. Wytworzenie zarówno plastikowego opakowania jak i szklanego słoika wymaga sporo energii i wody. Większość produkowanych opakowań kosmetyków nie nadaje się do ponownego wykorzystania.)
9. Po mieście chodzą osoby wpatrzone w telefon, ze słuchawkami na uszach. Na ławce siedzi grupka osób wpatrzone w telefon.
(Codziennie powinniśmy spędzać maksymalnie 2 godziny czasu przed komputerem lub telefonem, szczególnie jeśli musimy go użyć dodatkowo do pracy lub nauki. Nasze telefony to świetne źródło rozrywki, ale zbyt dużo czasu spędzanego na przeglądaniu Internetu lub gier szkodzi naszym oczom, powoduje zmęczenie. Czasem potrzeba ciągłego dostępu do mediów społecznościowych może powodować niepokój i lęk w sytuacji, gdy ten dostęp zostanie ograniczony.)
10. Z kominów domów leci gęsty dym.
(Zanieczyszczenie powietrza, smog – to duży problem w naszym kraju. Niestety każdej zimy w okresie palenia w piecach jakość powietrza drastycznie się pogarsza, nie powinniśmy wtedy przebywać długo na powietrzu. Aby temu zapobiec nie można palić w piecach byle czym, należy używać tylko specjalnych surowców, których spalanie nie zanieczyszcza powietrza.)

KARTA SYTUACYJNA NR 3 „PARK”

Cele karty:

- uczniowie potrafią zauważyć, które zachowania utrzymują się w ramach zdrowego stylu życia,
- uczniowie dowiadują się, że aktywność na świeżym powietrzu korzystnie wpływa na zdrowie i samopoczucie,
- uczniowie dowiadują się, że odpoczynek i sen są bardzo ważnym elementem zdrowego stylu życia.

1. Ludzie uprawiają aktywność fizyczną, spacerujący z psem na smyczy.
(Aktywność fizyczna jest bardzo ważna i potrzebna do utrzymania zdrowia i sprawności. Odpowiednia ilość aktywności fizycznej pozwoli nam utrzymać prawidłową masę ciała, prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego, krwionośnego, pokarmowego. Aktywność pozwala nam się zrelaksować, odpocząć od komputerów i wytworzyć hormony szczęścia.)
2. Ludzie na pikniku, rozmawiają, śmieją się. Jedzą owoce i warzywa.
(Można tu poruszyć dwa tematy: spędzanie czasu razem, dbanie o więzi z przyjaciółmi / rodziną. Drugi temat to używanie wielorazowych opakowań na piknikach zamiast jednorazowych sztućców kubeczków itp. Warto też zwrócić uwagę, że jako przekąskę warto wybierać owoce i warzywa.)
3. Osoby siedzą na ławce i jedzą obiad z wielorazowego pudełka / termosu.
(Zamiast zamawiać posiłki dostarczane lub wydawane w jednorazowych opakowaniach, warto przynosić do restauracji swoje opakowania lub brać posiłki z domu.)
4. Przez park płynie rzeczka, w której przepływa też kajak, na brzegu siedzą ptaki. Ktoś z ukrycia fotografuje zwierzęta.
(Pamiętajmy, aby nie zakłócać spokoju zwierząt, nie dokarmiać ich na siłę w porze innej niż zimowa, nie płoszyć ich i nie niszczyć ich siedlisk. Ziemia to także ich dom, każde zwierzę ma tutaj swoje miejsce.)
5. Dzieci bawią się na placu zabaw. Osoby ćwiczą na siłowni outdoorowej.
(Aktywność fizyczna, jest bardzo ważna dla naszego zdrowia, bawiąc się na placu zabaw także ją wykonujemy.)
6. Ludzie czytają książki w parku, leżą na leżaku, drzemą na trawie.
(Relaks, odpoczynek, znalezienie czasu dla siebie jest bardzo ważne.

Trzeba pamiętać o tym, aby być zdrowym, trzeba poświęcać czas na odpoczynek. Sen jest też bardzo ważny, powinniśmy spać 8 godzin dziennie.)

7. Widać osobę, która wyrzuca jedzenie do śmietnika.
(Marnowanie żywności także szkodzi środowisku. Marnując żywność marnujemy takie zasoby takie jak: woda, energia, ludzka praca.)
8. W parku, w rzece, pod lasem widać porozrzucane śmieci.
(Pozostawione przez nas śmieci, po pierwsze po prostu wyglądają bardzo nieestetycznie i psują przyjemność z przebywania w danym miejscu innym ludziom. Sami też unikamy miejsc, gdzie leży dużo śmieci. Dlatego niezależnie czy idziemy na wycieczkę do lasu, czy siedzimy w parku musimy zabierać swoje śmieci ze sobą i wyrzucać je w odpowiednim miejscu. Porzucone śmieci dostają się do lokalnych rzek, spływają potem do mórz i oceanów. Porzucone śmieci rozkładają się setki lat, zanieczyszczając glebę i wodę.)
9. Ludzie sadzą drzewa, widać łąki, na której latają motyle i owady.
(Warto otaczać się roślinnością. Drzewa oczyszczają powietrze, dają cień w upalne dni, są domem dla małych zwierząt, źródłem pożywienia dla nich. Parki i lasy to miejsce relaksu i odpoczynku także dla ludzi. Zbyt częste koszenie traw sprawia, że zaburzamy okres kwitnienia roślin, oraz cykl życiowy owadów, które są w naszym ekosystemie bardzo potrzebne. Dodatkowo większa i dłużej rosnąca trawa dłużej zatrzymuje wodę w podłożu.)

KARTA SYTUACYJNA NR 4 „SKLEP”

Cele karty:

- uczniowie dowiadują się co warto zabrać na zakupy, aby ograniczyć zużycie plastiku,
- uczniowie dowiadują się na co zwracać uwagę robiąc zakupy odzieżowe, spożywcze oraz dlaczego warto kupować używane produkty.

1. Ludzie mają wielorazowe torby, kosze na zakupy.
(Aby ograniczyć wykorzystanie plastiku, trzeba pamiętać o stosowaniu wielorazowych toreb i opakowań na zakupy. Warto zawsze mieć w domu gotowy zestaw woreczków na owoce, warzywa i produkty na wagę, pojemników na kupowane sery i wędliny

oraz toreb w których potem przyniesiemy zakupy. Zawsze lepiej wykorzystać to co już mamy zamiast kupować nowe torby i woreczki.)

2. Ludzie sięgający po produkty z półki z produktami z recyklingu np. Papier.
(Warto kupować produkty, które zostały przetworzone z już raz wykorzystanych surowców.)
3. Osoba kupująca ubrania z naturalnych materiałów np. len, ekologiczna bawełna.
(Naturalne materiały szybciej ulegną rozpadowi, jeśli trafią do śmieci, są łatwiejsze w ponownym wykorzystaniu i nie wydzielają do środowiska włókien mikro plastiku. Warto zwracać uwagę, czy bawełna pochodzi z uprawy ekologicznej i jest dobrej jakości. Warto kupować droższe ubrania, które posłużą nam przez lata, zamiast ubrań na dwa sezony. Warto kupować ubrania z drugiej ręki.)
4. Ludzie sięgający po produkty z półki z krótszą datą ważności.
(Warto kupować produkty, które niedługo stracą datę ważności, pozwoli to ograniczyć marnowanie żywności. Bardzo ważne jest jednak mieć już pomysł na wykorzystanie danego produktu, lub pewność, że zostanie on szybko zjedzony, inaczej tylko trafi do naszego domu, aby się zmarnować.)
5. Ludzie kupujący produkty z Polski, zamiast z zagranicy.
(Warto patrzeć, czy dany produkt jest wyprodukowany lokalnie. Kupując takie produkty mamy pewność, że przebyły one krótszą drogę od miejsca produkcji, do miejsca sprzedaży. Dodatkowo pieniądze ze sprzedaży trafiają do lokalnych sprzedawców i producentów. Dbamy o działanie małych firm.)
6. Ludzie kupujący warzywa i owoce od rolnika, który sprzedaje ekologiczne produkty.
(Ekologiczne produkty często są droższe, ale ich produkcja nie wykorzystuje dużych ilości nawozów i pestycydów. Warzywa często są mniejsze i brudne, ale ich smak i wartość jest taka sama. Ich uprawa wykorzystuje mniej zasobów i jest bardziej zrównoważona.)

7. Osoba przed sklepem rozdaje ulotki, kilka z nich leży na ziemi / wypada ze śmietnika.
(Często ulotki, katalogi, gazetki to tylko śmieci, których nikt nie przeczyta i od razu wyrzuci do śmieci. Na ich produkcję zmarnowano papier i energię. Najlepiej korzystać tylko z elektronicznych wersji gazetek, ale także elektronicznych faktur, newsletterów.)
8. Dzieci siedzą na ławce i jedzą słodycze lub chipsy.
(Pozostawione przez nas śmieci, po pierwsze po prostu wyglądają bardzo (Każdy może zjeść słodycze lub słone przekąski. Jednak trzeba pamiętać, że nie są one ani zdrowe, ani wartościowe. Nie mogą stanowić podstawy naszej diety ani zastępować posiłków.)
9. Osoba pali papierosa
(Palenie jest bardzo niezdrowe. Znacząco zwiększa szanse na wystąpienie wielu chorób. Palacze mają gorszą cerę, gorzej śpią i czują się częściej zmęczeni. Jest to nawyk trudny to porzucenia, dlatego najlepiej w ogóle go nie rozpoczynać.)

Banki Żywności



PARTNER PROJEKTU

