

Wskazanie działań ograniczających zmiany klimatu

Informacja dla nauczyciela

Zestaw działań do podjęcia w nawiązaniu do pierwszej części lekcji (doświadczenie i opis skutków globalnego ocieplenia) z ogólnym przekazem stanowiącym wstęp i podsumowanie tego fragmentu godziny lekcyjnej.

Stosowanie każdej z praktyk z listy wpływa na ograniczenie zużycia energii, czyli na zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych do atmosfery, których podwyższona zawartość spowodowana jest działaniami człowieka i ma kluczowy wpływ na aktualne zmiany klimatu.

- Działania pogrupowano w kategorie, w kolejności od najbardziej istotnych. Analogicznie w obrębie poszczególnych kategorii, działania istotniejsze umieszczone są na początku.
- Mogą być podjęte samodzielnie przez ucznia, ale duża część z nich zakłada dyskusję i wspólne działania z rodzicami. Są to jednocześnie zachowania wspierające zrównoważony rozwój.
- Do każdej z kategorii dodane jest skrócone ogólne wyjaśnienie dlaczego jest preferowany dany model sposobu postępowania.

Wybór treści, słownictwo oraz argumentacja względem poszczególnych grup wiekowych zakłada połączenie kilku działań w jednolity przekaz, wypełniający pozostałą część godziny lekcyjnej w narracji:

Zmiany klimatu to jedno z najpoważniejszych wyzwań, przed którymi stoi współczesny świat. Każdy z nas, przez dokonywanie odpowiednich wyborów i podejmowanie właściwych działań, może przyczynić się do walki ze zmianami klimatu i ochrony środowiska naturalnego. Nasza planeta to nasza przyszłość – Twoja postawa może wiele zmienić!

-
- ① **Jeśli widzisz jakieś zachowania sprzeczne z poniższą listą to rozmawiaj i pytaj dlaczego ktoś postępuje wbrew przyrodzie, szkodząc nam wszystkim. Jeśli zauważysz, że ktoś stosuje dobre rozwiązania np. te z listy, to docień jego zachowanie i po prostu powiedz: „Dziękuję w imieniu planety!”**

Na koniec lekcji nauczyciel zachęca do zadania domowego, w którym uczeń ma przeanalizować sytuację w domu i wskazać te działania, które są korzystne dla planety oraz zaproponować zmiany w domu i swoim najbliższym otoczeniu, tak aby postępowanie było bardziej zgodne z zasadami proekologicznymi.

Kategorie

Lista działań do podjęcia przygotowana dla ucznia jest wyborem z poniższych propozycji. Nauczyciel może ją uzupełniać lub zmieniać korzystając z zaproponowanych możliwości lub z innych źródeł.



Oszczędzaj energię

Jej produkcja z paliw kopalnych zawsze związana jest z emisjami gazów cieplarnianych do atmosfery

- Wyłącz nieużywane urządzenia elektryczne, wyciągnij wtyczkę lub wyłącz listwę zasilającą.
- Gaś światło jeśli go nie używasz i ustaw swoje biurko w domu tak, aby miało dostęp do naturalnego oświetlenia – dzięki temu oszczędzasz energię i własne oczy.
- W nocy wyłącz światła, które nie są potrzebne np. oświetlenie ogrodu, lampion przed domem, lampki na balkonie.
- Nie zostawiaj urządzeń w trybie czuwania - wyłącz telewizor i komputer, kiedy ich nie używasz.
- Wyłączaj urządzenia na baterie, kiedy ich nie używasz. Do wyprodukowania baterii również potrzebny jest prąd.
- Używaj żarówek z niskim poborem mocy, kupuj i stosuj led'y kiedy to tylko możliwe. Wymień żarówki tradycyjne na halogenowe lub świetlówki.
- Używaj eco programów dla urządzeń gospodarstwa domowego, kiedy to tylko możliwe.
- Używaj „pełnych” urządzeń AGD, tj. bez pustych przebiegów, które zwiększają zużycie prądu (tj.: wypełniona pralka, zmywarka).
- Jeśli nie musisz, nie sprzątaj odkurzaczem. Realnie oceń czy jest brudno, a do ściągnięcia kurzu użyj mokrego mopa.
- Kupuj elektrooszczędne urządzenia elektryczne.
- Zamiast klimatyzatora, spróbuj użyć wentylatora, może być tak samo wydajny.
- Klimatyzator chłodzi dom ale nie zawsze jest przyjazny dla zdrowia, poza tym zużywa około 20x więcej energii niż wentylator.
- Zaproponuj rodzicom, żeby spróbowali zrobić pranie w zimnej lub chłodnej wodzie, efekt będzie ten sam a rachunek mniejszy - także dla planety.
- Jeśli podgrzewasz lub przyrządzasz potrawę w piekarniku, włóż ją w momencie startu nagrzewania a nie dopiero kiedy piekarnik osiągnie żądaną temperaturę, chyba że przepis na potrawę wyraźnie wskazuje, że wcześniejsze nagrzanie jest konieczne.
- W kuchni staraj się nie używać mrozonek, na ich rozmrożenie (a przedtem zamrożenie) potrzeba dużo energii. Natomiast zamrażaj żywność której nie będziesz w stanie zjeść od razu, dzięki temu unikniesz jej zepsucia i wyrzucania.





Transport

przypominaj rodzicom, że samochód na paliwa kopalne emituje gazy cieplarniane i zanieczyszcza powietrze którym oddychamy

- Jeśli zobaczysz, że Wasz samochód wydziela spaliny, zapytaj czy to na pewno dobre dla zdrowia i zachęć rodziców do regulacji silnika.
- Wolniejsze prowadzenie samochodu, to mniejsze spalanie i niższe wydatki na benzynę, a większe bezpieczeństwo czyli podwójna korzyść dla rodziny.
- Spróbuj chodzić jak najwięcej i przekonaj rodziców, że dla ich zdrowia też warto więcej spacerować np. załatwiając lokalne sprawy, typu zakupy czy wizyta na pocztę. Piesze pokonanie dystansu w promieniu 1 km od domu, to połączenie przyjemnego z pożytecznym.
- Jeśli nie musisz dojeżdżać z daleka zaproponuj, że będziesz chodzić na piechotę do szkoły.
- Zamiast z samochodu, korzystaj z roweru lub transportu publicznego. Spacer lub podróż koleją potrafi być fajna, to np. czas na podziwianie widoków z innej perspektywy lub czytanie książki. Podróż samochodem lub samolotem wybieraj tylko wtedy kiedy musisz.
- Doceń swój kraj i okolicę jako miejsce na wakacje, nie musisz jechać daleko aby przyjemnie spędzić czas. Wybieraj lokalne cele, stracisz mniej czasu i paliwa, to oszczędności dla Twojej rodziny i planety.
- Kupuj produkty sezonowe i wytwarzane lokalnie, to zmniejsza ilość paliwa użytego na ich transport.
- Nie jedź pustym samochodem, staraj się kogoś zabrać lub sam dołącz do czyjegoś auta, np. korzystaj z BlaBlaCar.
- Jeśli okolicę domu odśnieżacie z rodzicami samodzielnie, przekonaj ich aby nie używali maszyny spalinowej a działali ręcznie (o ile to możliwe). Ruch na świeżym powietrzu wpłynie również pozytywnie na Wasze zdrowie.



Mniej plastiku

im mniej kupisz i zużyjesz tym lepiej dla przyrody, w której już teraz nagromadzone są jego olbrzymie ilości, produkcja plastiku pochłania energię, więc ograniczaj jego użycie kiedy tylko możesz

- Przynoś drugie śniadanie w opakowaniu wielorazowego użytku.
- Używaj toreb wielokrotnego użytku zamiast tzw. jednorazówek.
- Nie kupuj wody w plastikowych jednorazowych butelkach, zamiast tego użyj wody z filtra i bidonu.
- O ile to możliwe, kupuj rzeczy które nie są opakowane (nieważne czy w plastik czy w papier, produkcja każdego z nich wymaga energii).
- Kupuj rzeczy w opakowaniu proporcjonalnym do ich wielkości, po co zużywać i produkować więcej niż to naprawdę niezbędne?
- Na pikniku, grillu zamiast jednorazowych sztućców i talerzy stosuj te wielokrotnego użytku.
- Ograniczaj kupowanie produktów z plastiku. Korzystaj z plastiku, tylko wtedy kiedy jest to naprawdę niezbędne!





Żywność

produkcja żywności w skali masowej, w szczególności mięsa związana jest z dużym zużyciem energii, nie marnuj jej

- Nie wyrzucaj żywności, zanim to zrobisz zastanów się czy możesz ją zjeść później, przetworzyć na inną potrawę, podzielić się z kimś lub wykorzystać w inny sposób np. karmiąc zwierzęta.
- W szkole, jeśli nie masz ochoty na swoje drugie śniadanie lub przekąskę, zapytaj kogoś z klasy, czy nie ma na nie ochoty. Jeśli nie - zabierz do domu, może zje ktoś u Ciebie w rodzinie.
- Jedz więcej warzyw i owoców a mniej mięsa, to zdrowsze dla Ciebie, twoich rodziców i korzystne dla planety. Jeśli wybierasz mięso to najlepiej drób i ryby. Spróbuj nie jeść mięsa np. w piątek a z czasem wydłuż tę praktykę do poniedziałku.
- Kupuj "śmieszne", mniej „ładne” warzywa i owoce - często ze względu na kształt, wygląd lub krótszą datę ważności są przecenione. Decydując się na taki zakup ograniczysz marnotrawstwo żywności i zaoszczędzisz pieniądze.
- Robiąc grilla z rodzicami, zamiast o karkówce i kiełbasie pomyśl o cukinii, papryce, serze tofu, haloumi lub bakłażanach z fetą.
- Jeśli będąc z rodzicami w restauracji nie zjecie całej porcji poproście o zapakowanie i zabierzcie do domu, potrawy można zjeść później lub zamrozić.
- Kupuj tylko to, co wiesz, że na pewno zjesz. Wystrzegaj się zakupów pod wpływem impulsu wywołanego atrakcyjnym wyglądem opakowania lub promocyjną ceną.



Recykling

czyli używaj wielokrotnie i przetwarzaj - wytworzenie każdego przedmiotu związane jest z emisjami gazów cieplarnianych

- Zanim wyrzucisz jakąś rzecz, zastanów się czy nie możesz jej komuś oddać aby nadać jej drugie życie.
- Zamiast wyrzucać wymieniaj się rzeczami i je naprawiaj.
- Kupuj tylko to, czego naprawdę użyjesz, zastanów się czy na pewno dana rzecz jest Ci potrzebna.
- Staraj się kupować rzeczy trwałe aby jak najrzadziej je wyrzucać. Zanim wyrzucisz pomyśl czy możesz wykorzystać ten przedmiot, narzędzie lub materiał w innym celu.
- Kupując ubrania zachęć rodziców do wizyty w sklepie z używanymi rzeczami typu second hand, jeśli kupujesz nowe ubrania zwróć uwagę na skład i jakość kupowanej odzieży pod kątem długotrwałego użytkowania.
- Segreguj śmieci.
- Drukuj dwustronnie.
- Jeśli widzisz, że rodzice płacą rachunki w formie papierowej, zapytaj czy to konieczne i czy nie mogą przejść na wersję elektroniczną.
- W kuchni zamiast ręcznika papierowego używaj ścierek z tkaniny.
- Jedząc poza domem nie używaj więcej serwetek jednorazowych niż to naprawdę niezbędne.



 **Ogrzewanie**

możesz uczyć się już teraz jak wydajnie gospodarować ciepłem i wykorzystać tę wiedzę w przyszłości

- Obniż temperaturę grzejników na termostacie, bardzo często jest za wysoka w odniesieniu do realnej potrzeby ciepła.
- Pomyśl o swetrze, dywanie lub kocu jeśli czujesz, że Ci chłodno zamiast od razu podwyższać temperaturę w domu.
- Kiedy jest zimno na zewnątrz jak najszybciej zamykaj drzwi do domu, żeby ciepło nie uciekało.
- Zimą, zamiast zostawiać otwarte lub uchylone okna, wietrz pomieszczenia jednorazowo i intensywnie redukując temperaturę na termostacie w trakcie wietrzenia.

**Gospodaruj wodą**

jej zasoby są ograniczone, a transport jest wydatkiem energetycznym

- Oszczędzaj wodę podczas mycia. Kran powinien być odkręcony tylko w chwili używania wody.
- Weź szybki prysznic zamiast długiej kąpieli.
- Spuszczając wodę w toalecie, użyj opcji z redukcją wody.
- Myj samochód w samoobsługowej myjni samochodowej a nie wężem ogrodowym.
- Jeśli możesz, zamiast myć ręcznie używaj zmywarki. Korzystaj z jak najkrótszych programów, uruchamiaj kiedy jest pełna.
- Zmień swój trawnik w łąkę kwiatną. Nie wymaga ciągłego nawadniania i nie potrzebuje koszenia. Zaoszczędzisz czas, wodę i energię, zmniejszysz wysokość rachunków do zapłacenia a także pomożesz owadom.
- Zbieraj deszczówkę i używaj jej do podlania kwiatów, ogrodu.

**Działania z rodzicami**

wielu rzeczy nie możesz zrobić sam, dlatego przekonaj dorosłych w swoim najbliższym otoczeniu

- Porozmawiaj z rodzicami o tym, w jaki sposób moglibyście zaoszczędzić energię, żywność, wodę.
- Nie poddawaj się, inspiruj do działania, zadawaj pytania, np. dlaczego tak często tata/mama jeździ do pracy pustym samochodem i nie zabiera pasażerów? Dlaczego wyrzucają tak wiele jedzenia?
- Zawsze nalegaj aby wyjść z rodzicami na dwór zamiast spędzać czas w domu przed komputerem, smartfonem i TV. Weź piłkę, hulajnogę, skakankę, badminton, zaproś rodziców do zabawy, działaj!
- Zwracaj uwagę na ostrzeżenia służb o niebezpiecznych zjawiskach meteorologicznych. Nie bagatelizuj ich, przypominaj rodzicom, że te gwałtowne zjawiska związane są ze zmianami klimatu.

