



ECO-Cultural

ZESTAW NARZĘDZI



Co-funded by
the European Union

Twórcy:

Eco-Cultural Toolkit został opracowany w ramach projektu Eco-Cultural

Warsztaty: Budowanie zrównoważonej przyszłości

Projekt i Współtwórcy:

Nazwa projektu: Eco-Cultural Warsztaty: Budowanie zrównoważonej przyszłości

Numer projektu: 2024-1-DE04-KA210-40U-000254285

Data publikacji: 01 Kwietnia 2025

Partnerzy i Współtwórcy:

BALTURKA (Asociacija Baltic Turkish Culture Academy)
balturka@gmail.com

Academy Verein für Bildungsberatung e.V.
info@academy-ev.de

DUNAJ (DUNAJ INSTYTUT DIALOGU)
info@dialoginstytut.pl

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejszy dokument odzwierciedla jedynie stanowisko autora, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Co-funded by
the European Union

Zastrzeżenie Prawne

Podziękowania niniejszy zestaw narzędzi został opracowany w ramach projektu Partnerstwa na małą skalę Erasmus+ „Eco-Cultural Warsztaty: Budowanie zrównoważonej przyszłości”, finansowanego przez Komisję Europejską w ramach umowy o dofinansowanie nr 2024-1-DE04-KA210-40U-000254285.

Projekt trwa 15 miesięcy, a niniejsza publikacja została wydana 01 kwietnia 2025 r. Realizacja tego projektu była możliwa dzięki wspólnym wysiłkom naszych partnerów:

- BALTURKA (LT)
- Academy Verein für Bildungsberatung e.V. (DE)
- DUNAJ (PL)

Szczególne podziękowania dla osób pracujących z młodzieżą i facylitatorów, którzy wnieśli swoją kreatywność, historie i perspektywę na każdym etapie tworzenia tego zestawu narzędzi.

Zastrzeżenie prawne

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Prawa autorskie

Niniejsza licencja zezwala użytkownikom na rozpowszechnianie, remiksowanie, adaptowanie i tworzenie na bazie materiału w dowolnym medium lub formie wyłącznie do celów niekomercyjnych, pod warunkiem podania oryginalnego źródła. Wszelkie adaptacje muszą być udostępniane na tych samych warunkach licencyjnych. W przypadku korzystania z treści niniejszej publikacji lub jej adaptacji prosimy o zamieszczenie następującego oświadczenia:

„Niniejsza treść została opracowana z wykorzystaniem materiałów z projektu Eco-Cultural (Numer projektu: 2024-1-DE04-KA210-40U-000254285).”

Wszystkie grafiki wykorzystane w niniejszej publikacji są wolne od praw autorskich i pochodzą z serwisu Canva.



Spis treści:



- 5** **0 projekcie**

- 6** **Narzędzie 1**
Integracja kulturowa poprzez działania na rzecz zrównoważonego rozwoju

- 11** **Narzędzie 2**
Integracja kulturowa poprzez praktyki przyjazne dla środowiska

- 16** **Narzędzie 3**
Integracja kulturowa poprzez recykling, upcykling i downcykling

- 22** **Narzędzie 4**
Integracja kulturowa poprzez oszczędzanie energii, praktyki energooszczędne

- 28** **Narzędzie 5**
Integracja kulturowa poprzez rozwój zielonych umiejętności

- 34** **Narzędzie 6**
Integracja kulturowa poprzez zastosowanie minimalizacji



Co-funded by
the European Union

About the Project

Projekt Eco-Cultural Workshops: Building a Sustainable Future Together jest częścią Partnerstwa na małą skalę Erasmus+ KA210 w sektorze młodzieży. Jego celem jest wzmocnienie pozycji osób pracujących z młodzieżą, migrantów i uchodźców poprzez wyposażenie ich w zielone umiejętności i wspieranie integracji kulturowej. Poprzez realizację priorytetu horyzontalnego „Środowisko i walka ze zmianą klimatu” oraz priorytetu w sektorze młodzieży „Podnoszenie jakości, innowacyjności i uznawania pracy z młodzieżą”, projekt dąży do zapewnienia innowacyjnych rozwiązań dla wyzwań środowiskowych i społecznych.

Projekt opiera się na przekonaniu, że zrównoważenie środowiskowe i wymiana kulturowa są ze sobą głęboko powiązane. Promuje on ideę, że angażowanie młodzieży w znaczące, wspólne działania może rozwiązywać problemy środowiskowe, jednocześnie wspierając wzajemne zrozumienie i spójność społeczną. Aby to osiągnąć, w ramach projektu zrealizowana zostanie seria działań edukacyjnych i partycypacyjnych, w tym warsztaty eko-kulturowe, webinary oraz stworzenie kompleksowego zestawu narzędzi edukacyjnych.

Cele:

1. Wyposażenie uczestników w praktyczne zielone umiejętności w celu sprostania wyzwaniom środowiskowym.
2. Ułatwianie wymiany kulturowej w celu promowania wzajemnego zrozumienia i szacunku.
3. Wzmocnienie pozycji osób pracujących z młodzieżą poprzez narzędzia i metodologie do prowadzenia różnorodnych grup.
4. Tworzenie i rozpowszechnianie zasobów edukacyjnych na temat zrównoważonego rozwoju.
5. Opracowywanie rozwiązań lokalnych problemów środowiskowych opartych na społeczności.

Lista narzędzi w zestawie:

Narzędzie 1 Wprowadzenie do sztuki społecznościowej w budowaniu pokoju

Narzędzie 2 Dobre praktyki w sztuce społecznościowej

Narzędzie 3 Integracja kulturowa poprzez recykling, upcykling, downcykling

Narzędzie 4 Podejścia w edukacji pozaformalnej

Narzędzie 5 Wzmacnianie pozycji młodzieży w praktykach sztuki społecznościowej

Narzędzie 6 Strategie zrównoważonego rozwoju i ewaluacji



Co-funded by
the European Union

Malowanie tradycyjnych symboli na torbach materiałowych przy użyciu naturalnych barwników

Kiedy go używać?

Ta aktywność jest idealna dla warsztatów, wydarzeń kulturalnych, szkół i spotkań ekologicznych, które promują zrównoważone praktyki i ograniczają stosowanie jednorazowych toreb plastikowych.

Rodzaj aktywności

Warsztaty praktyczne offline

Grupa docelowa

- Młodzież (18–30 lat)
- Członkowie społeczności
- Aktywiści ekologiczni
- Społeczności migrantów i lokalne społeczności dążące do promowania współpracy w zakresie ochrony środowiska

Umiejętności, których dotyczy

- Kreatywność, świadomość zrównoważonego rozwoju
- ekologiczne rzemiosło,
- docenianie kultury,
- praca zespołowa

Potrzebne materiały

- Proste bawełniane lub lniane torby
- Naturalne barwniki
- Pędzle o różnych rozmiarach
- Szablony lub wzory tradycyjnych symboli
- Woda i pojemniki do mieszania
- Rękawiczki ochronne i fartuchy (opcjonalne, ale zalecane)

Opis

Zajęcia te angażują uczestników w ekologiczne rękodzieło polegające na malowaniu tradycyjnych symboli na torbach wielokrotnego użytku przy użyciu naturalnych barwników. Promują one świadomość ekologiczną poprzez ograniczenie zużycia plastiku i zachęcają do doceniania dziedzictwa kulturowego poprzez ekspresję artystyczną.

Jak z niego korzystać?

1. Przygotowanie:

Przygotuj miejsce do malowania, pokrywając je ochronnymi materiałami, i przygotuj fartuchy dla uczestników. Przygotuj torbę, naturalne farby, pędzle, szablony, ołówki, taśmę maskującą i wodę.

2. Wybierz swój projekt:

Wybierz symbole kulturowe, które chcesz wykorzystać (np. złe oko, motyw tulipanów, wzory mandali, czterolistna koniczyna, kolory flag, potrawy kulturowe lub symbole przypraw).

3. Narysuj lub użyj szablonu:

Naszkicuj projekt bezpośrednio na torbie lub użyj szablonu, aby uzyskać większą precyzję.

4. Prawidłowe ustawienie torby:

Umieść w torbie twardą powierzchnię lub karton, aby uzyskać gładką powierzchnię do malowania.

5. Wymieszaj i przetestuj farby:

Wypróbuj kolory na małym kawałku materiału, aby sprawdzić, jak wyglądają.

6. Rozpocznij malowanie:

Zacznij od drobnych szczegółów, a następnie przejdź do większych obszarów, nakładając kolejne warstwy w razie potrzeby.

7. Pozostaw do wyschnięcia:

Pozostaw farbę do wyschnięcia na kilka godzin, aby zapobiec rozmazywaniu się.

8. Utrwal farbę:

Utrwal wzór, prasując go od tylnej strony.

9. Dodaj ostatnie szlify:

Wzbogać wzór dodatkowymi detalami, akcentami lub brokatem, jeśli chcesz.

10. Prezentacja i dyskusja:

Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi projektami i przedyskutowania wpływu stosowania naturalnych barwników i ograniczania ilości odpadów z tworzyw sztucznych na środowisko i kulturę.

Wskazówki dla osób uczących się

- Używaj pędzli o różnych rozmiarach, aby uzyskać efekty szczegółowości i cieniowania.
- Starannie nakładaj warstwy kolorów, aby stworzyć żywe projekty.
- Poznaj różne symbole kulturowe i ich znaczenie.
- Bądź cierpliwy — naturalne barwniki mogą wydawać się jaśniejsze, gdy są mokre, a po wyschnięciu ciemniej.

Zasoby

- Lokalne organizacje kulturalne i ekologiczne
- Internetowe przewodniki dotyczące technik malowania naturalnymi barwnikami
- Książki poświęcone tradycyjnym symbolom i ich znaczeniu
- Grupy społeczne zajmujące się zrównoważonym rzemiosłem



Ocena

Pytania

1. Jaka jest główna zaleta stosowania barwników naturalnych zamiast syntetycznych?

- a) Są tańsze w produkcji.
- b) Są nietoksyczne i przyjazne dla środowiska.
- c) Sprawiają, że kolory szybciej blakną.
- d) Są łatwiejsze do masowej produkcji.

2. Jakie są zalety używania toreb materiałowych zamiast plastikowych?

- a) Są trwalsze i nadają się do ponownego użycia.
- b) Są droższe.
- c) Trudno je przenosić.
- d) Nie można ich ozdabiać.

3. Dlaczego poznanie tradycyjnych symboli jest ważne w tej aktywności?

- a) Pomaga ludziom połączyć się z ich kulturowymi korzeniami i historią.
- b) Sprawia, że torba jest cięższa.
- c) Sprawia, że barwnik utrzymuje się dłużej.
- d) Zwiększa koszty produkcji.

4. Jaki jest prosty sposób, aby zachęcić więcej osób do stosowania naturalnych barwników?

- a) Promowanie barwników syntetycznych jako lepszej alternatywy.
- b) Utrzymywanie informacji w tajemnicy.
- c) Organizowanie warsztatów i dzielenie się wiedzą na temat barwienia przyjaznego dla środowiska.
- d) Podnoszenie cen barwników naturalnych.

5. Dlaczego niektóre kultury używają określonych symboli w sztuce tradycyjnej?

- a) Aby chronić tkaninę przed uszkodzeniem.
- b) Aby zwiększyć gramaturę tkaniny.
- c) Aby podnieść wartość przedmiotu.
- d) Aby opowiadać historie i przedstawiać przekonania.

Odpowiedzi:

1.b 2.a 3.a 4.c 5.d



Co-funded by
the European Union

Pytania do Dyskusji

1. W jaki sposób drobne działania proekologiczne, takie jak używanie toreb wielokrotnego użytku, mogą przyczynić się do większych zmian środowiskowych?

Małe działania mają znaczenie, gdy bierze w nich udział wiele osób. Jeśli każdy zastąpi plastikowe torby torbami wielokrotnego użytku, można zapobiec przedostawaniu się milionów plastikowych toreb na wysypiska śmieci i do oceanów. Ta zmiana sposobu myślenia zachęca do większych zmian stylu życia, takich jak ograniczanie ilości odpadów i wybieranie produktów zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju.

2. Jakie inne kreatywne sposoby można wykorzystać, aby nadać stare lub nieużywane tkaniny nowe przeznaczenie zamiast je wyrzucać?

Stare tkaniny można przerobić na torby na zakupy, poszewki na poduszki, patchworkowe kołdry, ubrania z recyklingu, a nawet szmatki do czyszczenia. Nadanie tkaninom nowego przeznaczenia przedłuża ich cykl życia i zmniejsza ilość odpadów tekstylnych.



Co-funded by
the European Union



Narzędzie 2

Integracja kulturowa
poprzez praktyki
przyjazne dla środowiska



Academy
Verein für Bildungsberatung e.V.



Co-funded by
the European Union

Dzień sadzenia drzew przez społeczność lokalną

Kiedy go używać?

Wydarzenia związane ze świadomością ekologiczną, inicjatywą na rzecz zrównoważonego rozwoju lub programy zaangażowania społecznego.

Rodzaj aktywności

Offline, praktyczne zajęcia na świeżym powietrzu.

Grupa docelowa

Młodzi ludzie (18–30 lat)
Migranci i członkowie lokalnej społeczności
Wolontariusze zajmujący się ochroną środowiska.

Umiejętności, których dotyczy

- Odpowiedzialność za środowisko naturalne
- praca zespołowa
- zrównoważony rozwój
- odbudowa ekosystemów.

Potrzebne materiały

- Sadzonki drzew
- Łopaty
- Rękawiczki
- Konewki
- Kompost/nawóz organiczny
- Znaczniki do identyfikacji drzew.

Opis

Uczestnicy spotykają się, aby sadzić drzewa w wyznaczonym miejscu, promując zrównoważony rozwój środowiska i zaangażowanie społeczności. Działanie to sprzyja pracy zespołowej, przyczyniając się jednocześnie do lokalnej różnorodności biologicznej i redukcji emisji dwutlenku węgla.

Jak z niego korzystać?

1. Wprowadzenie:

Omów znaczenie drzew dla środowiska, w tym pochłanianie dwutlenku węgla, różnorodność biologiczną i chłodzenie miast.

2. Wybierz odpowiedni gatunek drzewa:

Wybierz drzewo rodzime lub przyjazne dla klimatu, które wspiera lokalną różnorodność biologiczną.

3. Znajdź odpowiednią lokalizację:

Upewnij się, że obszar ma wystarczającą ilość miejsca, światła słonecznego i odpowiednie warunki glebowe.

4. Przygotuj glebę:

Usuń chwasty, spulchnij glebę i w razie potrzeby dodaj kompost.

5. Wykop odpowiedni dołek:

Wykop dołek dwa razy szerszy niż bryła korzeniowa, ale nie głębszy niż korzenie.

6. Ostrożnie umieść drzewo:

Ustaw drzewo tak, aby szyjka korzeniowa znajdowała się na poziomie gruntu.

7. Wypełnij dołek ziemią:

Delikatnie ubij ziemię wokół korzeni, aby usunąć pęcherzyki powietrza.

8. Dokładnie podlej:

Tuż po posadzeniu podlej obficie, aby pomóc korzeniom się zakorzenić.

9. Rozłóż ściółkę:

Rozłóż ściółkę wokół podstawy, aby zatrzymać wilgoć i zapobiec wzrostowi chwastów.

10. W razie potrzeby użyj palików:

Użyj palików jako podpory, jeśli drzewo jest młode lub znajduje się w wietrzynym miejscu.

11. Zadanie:

Uczestnicy pracują w grupach, sadząc drzewa i oznaczając je.

12. Monitorowanie i pielęgnacja:

Regularnie podlewaj drzewa, chroń je przed szkodnikami i zapewnij im zdrowy wzrost.

13. Refleksja:

Omów długoterminowy wpływ sadzenia drzew i sposób, w jaki poszczególne osoby mogą przyczynić się do działań związanych z ponownym zalesianiem.

Wskazówki dla osób uczących się

- Wybierz rodzime gatunki drzew dostosowane do lokalnego klimatu.
- Zachęcaj do pracy zespołowej, przydzielając różne zadania (kopanie, sadzenie, podlewanie, znakowanie).
- Podkreślaj znaczenie właściwej pielęgnacji drzew, aby zapewnić ich długotrwałe przetrwanie.

Zasoby



Co-funded by
the European Union

Ocena

Pytania

1. Dlaczego sadzenie drzew jest ważne dla środowiska?

- a) Przyczynia się do globalnego ocieplenia.
- b) Drzewa pochłaniają dwutlenek węgla i dostarczają tlen.
- c) Drzewa powodują wysychanie gleby i jej wyjałowienie.
- d) Zmniejsza różnorodność biologiczną.

2. Który z poniższych kroków jest kluczowy podczas sadzenia drzewa?

- a) Umieszczenie sadzonki na powierzchni bez kopania dołka.
- b) Podlanie drzewka tylko raz po posadzeniu.
- c) Wykopanie dołka, umieszczenie sadzonki, przykrycie ziemią i podlanie.
- d) Zerwanie liści przed posadzeniem.

3. Jaki jest najlepszy sposób, aby zapewnić przetrwanie nowo posadzonego drzewa?

- a) Regularne podlewanie i ochrona przed ekstremalnymi warunkami pogodowymi.
- b) Pozostawienie rośliny do naturalnego wzrostu bez żadnej pielęgnacji.
- c) Częste przycinanie gałęzi.
- d) Usunięcie rośliny, jeśli rośnie zbyt szybko.

4. Które z poniższych stanowi korzyść dla środowiska wynikającą z obecności drzew?

- a) Dostarczają tlen i poprawiają jakość powietrza.
- b) Zwiększają zanieczyszczenie hałasem.
- c) Zmniejszają żyzność gleby.
- d) Podwyższają temperaturę powietrza.

5. W jaki sposób społeczności mogą wspierać inicjatywę związane z sadzeniem drzew?

- a) Poprzez udział w lokalnych akcjach sadzenia drzew
- b) Poprzez wycinanie starych drzew, aby uzyskać więcej miejsca
- c) Poprzez unikanie wszelkich zabiegów pielęgnacyjnych drzew
- d) Poprzez stosowanie plastikowych drzew zamiast prawdziwych

Odpowiedzi:

1. b | 2. c | 3. a | 4. a | 5. a



Co-funded by
the European Union

Pytania do Dyskusji

Pytanie 1: W jaki sposób sadzenie drzew może pomóc społecznościom stać się bardziej świadomymi i odpowiedzialnymi ekologicznie?

Odpowiedź: Sadzenie drzew zwiększa świadomość na temat znaczenia przyrody i zrównoważonego rozwoju. Kiedy ludzie aktywnie angażują się w sadzenie drzew, rozwijają głębszą więź ze środowiskiem i stają się bardziej świadomi swojego wpływu na ekologię. Świadomość ta często rozciąga się na inne ekologiczne zachowania, takie jak ograniczanie ilości odpadów, oszczędzanie wody i ochrona lokalnej bioróżnorodności.

Pytanie 2: W jaki sposób udział w społecznych akcjach sadzenia drzew pomaga osobom czuć się bardziej związanymi ze społeczeństwem?

Odpowiedź: Sadzenie drzew sprzyja integracji społecznej, ponieważ łączy ludzi w dążeniu do wspólnego celu. Zachęca do pracy zespołowej, komunikacji i poczucia spełnienia, pomagając poszczególnym osobom – zwłaszcza nowoprzybyłym, młodym ludziom lub grupom marginalizowanym – poczuć się docenionymi i zintegrowanymi ze społecznością. Długotrwała obecność drzew przypomina również o ich wkładzie, wzmacniając więź z miejscem i jego mieszkańcami.



Co-funded by
the European Union



Narzędzie 3

Integracja kulturowa
poprzez recykling,
upcykling i downcykling



Academy
Verein für Bildungsberatung e.V.



Co-funded by
the European Union

Stacja transformacji materiałów

Kiedy go używać?

To ćwiczenie idealnie nadaje się do wydarzeń integracyjnych, programów podnoszących świadomość ekologiczną, warsztatów dla młodych liderów lub szkolnych inicjatyw ekologicznych. Można je wykorzystać w różnych sytuacjach, w których trzeba wyjaśnić pojęcia upcyklingu, recyklingu i downcyklingu oraz zachęcić do kreatywnej pracy nad przekształcaniem istniejących produktów w nowe.

Rodzaj aktywności

Zajęcia w pomieszczeniach, offline

Grupa docelowa

Młodzież (13–30 lat)

Liderzy społeczności i aktywiści

Uczniowie szkół i studenci

Społeczności migrantów i lokalne społeczności dążące do promowania współpracy w zakresie ochrony środowiska

Umiejętności, których dotyczy

- Kreatywność i innowacyjność
- Świadomość ekologiczna
- Rozwiązywanie problemów
- Świadomość kulturowa i empatia
- Współpraca i praca zespołowa

Potrzebne materiały

Plastikowe butelki, karton, stare płyty CD, sznurek, klej, markery, wzory kulturowe

Stacja transformacji materiałów

Opis

Uczestnicy tworzą nowe przedmioty z materiałów pochodzących z recyklingu, takie jak pojemniki na ołówki lub elementy dekoracyjne. Celem tego narzędzia jest pobudzanie kreatywności poprzez przekształcanie odpadów w przedmioty użytkowe. Jednocześnie uczestnicy są zachęceni do wykorzystywania wzorów i elementów etnicznych lub kulturowych, co sprzyja lepszemu zrozumieniu i empatii wobec różnych kultur. Mogą oni kreatywnie wykorzystywać elementy własnej kultury lub innych kultur.

Jak z niego korzystać?

Kroki:

- 1-Wprowadzenie: Omów koncepcję upcyklingu i korzyści dla środowiska wynikające z jego stosowania.
- 2-Projektowanie: Uczestnicy przeprowadzają burzę mózgów i szkicują swoje pomysły.
- 3-Tworzenie: Przeznacz 45–60 minut na wykonanie przedmiotów przez uczestników.
- 4-Prezentacja: Każdy uczestnik dzieli się swoim dziełem z grupą.

Wskazówki dla osób uczących się

- Myśl nieszablonowo – bądź kreatywny w ponownym wykorzystywaniu materiałów. Stary przedmiot może zyskać zupełnie nową funkcję!
- Eksperymentuj z elementami kulturowymi – spróbuj wykorzystać wzory, symbole lub materiały z różnych kultur, aby nadać swojemu projektowi niepowtarzalny charakter.
- Mądrze wybieraj materiały – wybierając materiały do swojego projektu, weź pod uwagę ich trwałość, fakturę i możliwość recyklingu.
- Współpracuj z innymi – dziel się pomysłami, zbieraj opinie i bądź otwarty na pracę zespołową. Inni mogą dostrzec możliwości, których Ty nie wziąłeś pod uwagę!

Filmy

Wazon z recyklingu:

<https://www.youtube.com/watch?v=ENqGOJq3BGE>

Pomysł na majsterkowanie:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ak7MHEXShGc>

39 kreatywnych pomysłów na recykling szklanych pojemników i butelek:

<https://www.youtube.com/watch?v=1cWuRyFNjho>

18 genialnych pomysłów na recykling puszek: zamień śmieci w skarby:

<https://www.youtube.com/watch?v=7qAQzBSqNkA>

Zalecenia dotyczące narzędzia:

Dodatkowe źródła

Film na YouTube:

Upcykling: ze śmieci w skarb | Specjalny program z okazji Światowego Dnia Środowiska | Channel NewsAsia Connect
<https://www.youtube.com/watch?v=rd7qP9FdTaI>

Film na YouTube:

21 zaskakujących sposobów na recykling starych produktów z tworzyw sztucznych
<https://www.youtube.com/watch?v=rEaqfA-1JnM>

Film dokumentalny:

Od śmieci do skarbu – historia upcyklingu
<https://www.youtube.com/watch?v=M2Hb8uFt5NQ>

Artykuł w czasopiśmie

Sustonmagazine: Jaka jest różnica między recyklingiem, upcyklingiem i downcyklingiem?
<https://sustonmagazine.com/2024/02/21/whats-the-difference-between-recycling-upcycling-downcycling/>



Ocena

Questions:

1. Czym jest upcykling?

- a) Przekształcanie odpadów w coś o takiej samej wartości.
- b) Przekształcanie odpadów w coś o większej wartości.
- c) Rozkładanie materiałów na surowce.
- d) Wyrzucanie materiałów bez ponownego wykorzystania.

2. Które z poniższych jest przykładem downcyklingu?

- a) Wykonanie krzesła ze starych drewnianych palet.
- b) Przekształcenie plastikowych butelek w dzieła sztuki.
- c) Rozdrobnienie papieru w celu wytworzenia produktów papierniczych niższej jakości.
- d) Wykonanie torby wielokrotnego użytku z koszulki.

3. Które z poniższych materiałów są najczęściej poddawane recyklingowi?

- a) Resztki jedzenia
- b) Plastikowe butelki
- c) Stare ubrania
- d) Połtuczone szkło

4. Na czym przede wszystkim skupia się recykling?

- a) Przekształcaniu materiałów w dzieła sztuki
- b) Przetwarzaniu materiałów w celu stworzenia nowych produktów
- c) Wyrzucaniu materiałów
- d) Wykorzystywaniu starych materiałów do dekoracji

5. W jaki sposób upcykling może pomóc w promowaniu zrównoważonego rozwoju?

- a) Tworząc nowe materiały od podstaw
- b) Ponownie wykorzystując stare materiały do tworzenia nowych produktów
- c) Używając wyłącznie produktów przyjaznych dla środowiska
- d) Właściwie utylizując stare materiały

Odpowiedzi:

1. b | 2. c | 3. b | 4. b | 5. b



Co-funded by
the European Union

Pytania do dyskusji

1 Pytania

Czy kiedykolwiek stworzyłeś coś poprzez upcykling? Jakie produkty można by stworzyć, łącząc dziedzictwo kulturowe z technikami upcyklingu?

Łącząc dziedzictwo kulturowe z upcyklingiem, można tworzyć takie produkty, jak przedmioty dekoracyjne wykorzystujące tradycyjne wzory, biżuteria wykonana z materiałów pochodzących z recyklingu lub meble zawierające symbole kulturowe i wykorzystujące techniki rzemieślnicze. Przedmioty te nie tylko promują zrównoważony rozwój, ale także celebryją tożsamość kulturową.

2 Pytania

Czy spotkałeś się z tradycyjnymi lub lokalnymi metodami ponownego wykorzystania materiałów? Jak wypada to w porównaniu z nowoczesnymi działaniami na rzecz zrównoważonego rozwoju?

Tak, tradycyjne metody ponownego wykorzystania materiałów, takie jak stosowanie plecionych koszy z recyklingowanych włókien roślinnych lub tworzenie odzieży ze starych tkanin, są nadal praktykowane w wielu kulturach. Metody te często kładą nacisk na zaradność i minimalizację odpadów, podobnie jak współczesne działania na rzecz zrównoważonego rozwoju. Jednak tradycyjne praktyki mają zazwyczaj charakter bardziej lokalny, podczas gdy współczesne działania na rzecz zrównoważonego rozwoju obejmują szerszą technologię i globalną świadomość, często koncentrując się na recyklingu i upcyklingu na skalę przemysłową. Oba podejścia mają na celu zmniejszenie ilości odpadów i promowanie zrównoważonego stylu życia.





Narzędzie 4

Integracja kulturowa
poprzez oszczędzanie
energii, praktyki
energooszczędne



Academy
Verein für Bildungsberatung e.V.



Co-funded by
the European Union

Śledzenie i ograniczanie dziennego zużycia energii

Kiedy go używać?

To zadanie nadaje się do programów edukacji ekologicznej, warsztatów dotyczących zrównoważonego rozwoju, projektów szkolnych i szkoleń dla młodzieży w zakresie oszczędzania energii. Sprawdzi się zarówno w klasie, jak i w społeczności lokalnej.

Rodzaj aktywności

W pomieszczeniach, offline lub online

Grupa docelowa

- Młodzież (13–30 lat)
- Liderzy społeczności i aktywiści
- Uczniowie szkół i studenci
- Społeczności migrantów i lokalne społeczności dążące do promowania współpracy w zakresie ochrony środowiska

Umiejętności, których dotyczy

- Świadomość zużycia energii
- Podstawowe umiejętności matematyczne
- Krytyczne myślenie i rozwiązywanie problemów
- Zrównoważone podejmowanie decyzji

Potrzebne materiały

- Wykres zużycia energii (patrz link poniżej):
https://drive.google.com/file/d/139m31Wdqtp9IIWXmBsH5tcsyTFI8Xliq/view?usp=drive_link
- Długopis lub ołówek
- Prosty kalkulator (w razie potrzeby)

Śledzenie i ograniczanie dziennego zużycia energii

Opis

Celem tego zadania jest pomoc młodym uczestnikom w zrozumieniu, gdzie i w jaki sposób wykorzystują energię w codziennym życiu. Dzięki śledzeniu i obliczaniu zużycia energii podczas wykonywania typowych czynności uczestnicy zdobędą wiedzę na temat tego, jak niewielkie zmiany mogą prowadzić do bardziej zrównoważonego wykorzystania energii.

Jak z niego korzystać?

- Przedstaw tabelę:
- Rozdaj każdemu uczestnikowi tabelę zużycia energii. Tabela ta zawiera typowe codzienne czynności (np. korzystanie z telefonu, branie prysznica, włączanie światła) wraz z ich średnim zużyciem energii (w kWh lub innej prostej jednostce ułatwiającej obliczenia).
- Śledzenie zużycia energii:
- Poproś uczestników o wypełnienie tabeli, odnotowując, ile razy wykonują każdą czynność w typowym tygodniu.
- Oblicz zużycie energii:
- Po wypełnieniu tabeli poproś uczestników, aby obliczyli, ile energii zużywają na każdą czynność. Użyj prostego wzoru:
- Zużycie energii (kWh) = czas spędzony (godziny) × zużycie energii na godzinę (kWh).
- Na przykład, jeśli uczestnik korzysta z telefonu przez 2 godziny dziennie, a zużycie energii wynosi 0,05 kWh na godzinę, całkowite zużycie energii na korzystanie z telefonu wyniesie:
- 2 godziny × 0,05 kWh = 0,10 kWh.
- Przejrzyj wyniki:
- Po obliczeniu omów z grupą całkowitą ilość energii zużytej w ciągu dnia. Poproś uczestników, aby zastanowili się, w jaki sposób niewielkie zmiany (np. wyłączanie światła, ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem) mogą obniżyć ich zużycie energii.

Zalecenia dotyczące narzędzia:

Wskazówki dla osób uczących się

- Zwracaj uwagę na drobne codzienne nawyki — mogą one przyczynić się do znacznych oszczędności energii.
- Przy obliczaniu zużycia energii stosuj realistyczne szacunki; nie musisz dążyć do perfekcji.
- Zastanów się, jak różni się zużycie energii w różnych kulturach i jakie zrównoważone praktyki możesz wprowadzić.
- Podziel się swoimi spostrzeżeniami z rodziną i przyjaciółmi, aby zachęcić ich do wprowadzenia nawyków oszczędzania energii.

Zasoby

Materiały informacyjne: 25 wskazówek dotyczących oszczędzania energii

https://energiewechsel.de/KAENEF/Redaktion/DE/Publikation/Kampagne-Energiewechsel/flyer-energiewechsel-energiespartipps-en.pdf?__blob=publicationFile&v=7

Materiały informacyjne: Szybkie wskazówki dotyczące oszczędzania energii

<https://energysavingtrust.org.uk/hub/quick-tips-to-save-energy/>

Film na YouTube :Oszczędzaj energię, ratuj planetę: proste zmiany w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=4zq84GQTOf4>

Film na YouTube: Globalne zapotrzebowanie na energię

<https://www.youtube.com/watch?v=-RSrviqvAm4>

Wykres śledzenia:

https://drive.google.com/file/d/139m31Wdqtp9IIWXmBsH5tcsyTFI8Xliq/view?usp=drive_link

Ocena

Pytania quizowe

1. Które z poniższych czynności zużywają najwięcej energii w domu?

- a) Ładowanie telefonu komórkowego
- b) Oglądanie telewizji przez 1 godzinę
- c) Korzystanie z piekarnika elektrycznego przez 1 godzinę
- d) Włączenie lampy LED na 5 godzin

2. Które z tych urządzeń zużywa najmniej energii?

- a) Lodówka
- b) Pralka
- c) Laptop
- d) Klimatyzator

3. Jakie są zalety stosowania żarówek LED zamiast tradycyjnych żarówek?

- a) Zużywają więcej energii.
- b) Są trwalsze i zużywają mniej energii.
- c) Sprawiają, że pomieszczenia są cieplejsze.
- d) Są dostępne tylko w jednym kolorze.

5. Które z poniższych działań mogą pomóc w oszczędzaniu energii?

- a) Pranie ubrań w zimnej wodzie zamiast w gorącej
- b) Pozostawianie otwartych drzwi lodówki podczas podejmowania decyzji, co zjeść
- c) Korzystanie z komputera stacjonarnego zamiast laptopa
- d) Pozostawianie włączonego ogrzewania przy otwartych oknach

5. Które urządzenie zużywa zazwyczaj najwięcej energii w domu?

- a) Toster
- b) Suszarka do włosów
- c) Lodówka
- d) Kuchenka mikrofalowa

Odpowiedzi:

1. c | 2. c | 3. b | 4. a | 5. c



Co-funded by
the European Union

Pytania do dyskusji

1 Pytania

Jakie są proste nawyki, które mogą pomóc w oszczędzaniu energii w domu?

Wyłączanie światła po wyjściu z pokoju, odłączanie urządzeń, gdy nie są używane, stosowanie energooszczędnych żarówek, pranie ubrań w zimnej wodzie oraz ograniczanie korzystania z ogrzewania i klimatyzacji.

2 Pytania

Jakie są różnice kulturowe w zwyczajach związanych z zużyciem energii?

Niektóre kultury priorytetowo traktują oszczędzanie energii poprzez takie nawyki, jak suszenie ubrań na powietrzu zamiast korzystania z suszarek, minimalne ogrzewanie lub korzystanie z transportu publicznego zamiast samochodów osobowych. Natomiast inne regiony mogą charakteryzować się wyższym zużyciem energii ze względu na różnice w stylu życia, infrastrukturę lub potrzeby klimatyczne.



Narzędzie 5

Integracja kulturowa
poprzez rozwój
umiejętności
ekologicznych



Academy
Verein für Bildungsberatung e.V.



Co-funded by
the European Union

Ekologiczna akcja sprzątania: zbiórka odpadów przez społeczność i podnoszenie świadomości w zakresie zrównoważonego rozwoju

Kiedy go używać?

To działanie jest idealne dla wydarzeń budujących społeczność, programów zwiększających świadomość ekologiczną, warsztatów dla młodych liderów lub szkolnych inicjatyw ekologicznych. Sprawdzi się zarówno w środowisku miejskim, jak i wiejskim, gdzie zarządzanie odpadami jest wyzwaniem lub gdzie potrzebne jest promowanie zrównoważonego sposobu myślenia.

Rodzaj aktywności

Offline (zajęcia grupowe na świeżym powietrzu)

Grupa docelowa

- Młodzież (13–30 lat)
- Liderzy społeczności i aktywiści
- Uczniowie szkół i studenci
- Społeczności migrantów i lokalne społeczności dążące do promowania współpracy w zakresie ochrony środowiska

Umiejętności, których dotyczy

- Praca zespołowa i przywództwo
- Odpowiedzialność za środowisko naturalne
- Rozwiązywanie problemów i krytyczne myślenie
- Komunikacja międzykulturowa
- Praktyczne umiejętności ekologiczne (sortowanie odpadów, świadomość upcyklingu)

Potrzebne materiały

- Rękawiczki biodegradowalne lub wielokrotnego użytku.
- Worki na śmieci nadające się do recyklingu (w różnych kolorach do segregacji odpadów).
- Szczypce lub chwytaki do bezpiecznego zbierania odpadów.
- Ekologiczne oznakowanie (w celu podnoszenia świadomości na temat recyklingu).
- Tabliczki z klipsem lub urządzenia mobilne do dokumentowania wyników.
- Nagrody (certyfikaty lub drobne ekologiczne upominki w uznaniu za udział).



Ekologiczna akcja sprzątania: zbiórka odpadów przez społeczność i podnoszenie świadomości w zakresie zrównoważonego rozwoju

Opis

Działanie to łączy praktyczne działania na rzecz środowiska z zaangażowaniem społeczności poprzez organizację zbiórki odpadów w przestrzeni publicznej (np. w parkach, nad brzegiem rzek, na ulicach). Uczestnicy nie tylko posprzątają teren, ale także przeanalizują rodzaje znalezionych odpadów, omówią strategię recyklingu i redukcji odpadów oraz zastanowią się nad kulturowym podejściem do zrównoważonego rozwoju środowiska.

Jak z niego korzystać?

1. Wprowadzenie i odprawa (15 min)
 - Wyjaśnij cel działania i znaczenie dbania o czystość środowiska.
 - Przydziel zespoły i rozdaj materiały ekologiczne.
 - Przedstaw wytyczne dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje dotyczące segregacji odpadów.
 2. Sprzątanie i dokumentacja (45–60 min)
 - Zespoły zbierają odpady w wyznaczonych strefach, segregując surowce wtórne od odpadów ogólnych.
 - Uczestnicy dokumentują rodzaje znalezionych odpadów (plastik, metal, odpady organiczne itp.).
 3. Refleksja i dyskusja (30 min)
 - Zbierz grupę i omówcie wyniki.
 - Porównajcie podejście różnych kultur do odpadów i recyklingu w różnych krajach.
 - Zachęć uczestników do podzielenia się ekologicznymi nawykami wynikającymi z ich pochodzenia.
 4. Kreatywna kampania uświadamiająca (opcjonalnie)
 - Poproś uczestników o stworzenie plakatów, krótkich filmów lub postów w mediach społecznościowych, aby szerzyć świadomość na temat redukcji odpadów i zrównoważonego rozwoju.
- Wskazówki dla osób uczących się**
- Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo — używaj rękawiczek i unikaj niebezpiecznych odpadów.
 - Pracujcie zespołowo i zachęcajcie do współpracy.
 - Omówcie wpływ odpadów na ekosystemy i lokalne społeczności.
 - Zastanówcie się nad kreatywnymi rozwiązaniami — co można ponownie wykorzystać, zmienić przeznaczenie lub poddać recyklingowi?
 - Podzielcie się swoimi kulturowymi perspektywami — jak wasza społeczność radzi sobie z odpadami?

Zalecenia dotyczące narzędzia:

Artykuły i poradniki

- UNESCO: Edukacja na rzecz zrównoważonego rozwoju – zapewnia ramy i najlepsze praktyki dotyczące włączania edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju.
<https://en.unesco.org/themes/education-sustainable-development>
- Zero Waste Europe – przewodniki dotyczące gospodarki odpadami, gospodarki o obiegu zamkniętym i inicjatyw oddolnych.
<https://zerowasteurope.eu/>
- Raporty z Światowego Dnia Sprzątania – studia przypadków i raporty dotyczące wpływu poprzednich globalnych akcji sprzątania.
<https://www.worldcleanupday.org/resources>
- Edukacja ekologiczna w szkołach (EPA) – zestaw narzędzi amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska służący do wdrażania edukacji w zakresie ograniczania ilości odpadów.
<https://www.epa.gov/education>

Filmy i dokumenty

- The Story of Stuff – Ciekawa animacja wyjaśniająca kwestie konsumpcjonizmu i marnotrawstwa.
<https://www.youtube.com/watch?v=9GorqroigqM>
- Film „Let's Do It World Cleanup Day” – przegląd globalnego wpływu ruchów zajmujących się zbiórką odpadów.
https://www.youtube.com/watch?v=BLpVF_8lfrw
- Zero Waste Lifestyle TED Talk – Praktyczne kroki w kierunku ograniczenia ilości odpadów wytwarzanych przez jedną osobę.
<https://www.youtube.com/watch?v=pF72px2R3Hg>
- Gospodarka o obiegu zamkniętym: nowe podejście do postępu – krótkie wyjaśnienie, w jaki sposób gospodarka o obiegu zamkniętym może pomóc w ograniczeniu ilości odpadów.
<https://www.youtube.com/watch?v=zCRKvDyyHmI>
- Obalamy mity dotyczące recyklingu – zestawienie najczęstszych błędnych przekonań na temat recyklingu.
<https://www.youtube.com/watch?v=cgO4WkN8B04>

Interaktywne narzędzia i zasoby

- Szkoła Ziemi autorstwa TED-Ed i UNEP – Bezpłatne kursy dotyczące zrównoważonego rozwoju i działań na rzecz ochrony środowiska.
<https://edted.com/earth-school>
- Wyzwanie „Bez plastiku” – podejście oparte na mechanizmach grywalizacji mające na celu ograniczenie ilości odpadów.
<https://plasticfree.ecochallenge.org/>
- Google Earth Timelapse – wizualizacja zmian środowiskowych w czasie.
<https://earthengine.google.com/timelapse/>
- Platforma edukacyjna ONZ poświęcona celom zrównoważonego rozwoju – bezpłatne kursy na tematy związane ze zrównoważonym rozwojem.
<https://sdgacademy.org/>



Ocena

Quiz po zajęciach: Świadomość marnotrawstwa i zrównoważony rozwój

1. Ile średnio odpadów powstaje każdego dnia na całym świecie?

- a) Około 1 miliona ton
- b) Około 5 milionów ton
- c) Około 10 milionów ton
- d) Ponad 15 milionów ton

✓ **Prawidłowa odpowiedź:** d) Ponad 15 milionów ton

2. W niektórych kulturach segregacja odpadów jest obowiązkowa, podczas gdy w innych rzadko się ją egzekwuje. Jaka jest główna przeszkoda uniemożliwiająca globalne wdrożenie właściwej segregacji odpadów?

- a) Brak zainteresowania wśród obywateli.
- b) Wysokie koszty i brak infrastruktury w niektórych regionach.
- c) Istnieje już uniwersalny system recyklingu, który sprawdza się we wszystkich kulturach.
- d) Składowiska odpadów są rozwiązaniem bardziej zrównoważonym niż segregacja odpadów.

✓ **Prawidłowa odpowiedź:** b) Wysokie koszty i brak infrastruktury w niektórych regionach

3. Niektóre społeczności tradycyjne lub tubylcze od dawna stosowały zrównoważone zarządzanie odpadami, zanim wprowadzono nowoczesne systemy recyklingu. Które z poniższych jest tego przykładem?

- a) W niektórych kulturach azjatyckich zamiast plastikowych talerzy używa się liści bananowca.
- b) Wyrzucanie odpadów organicznych do zbiorników wodnych w celu nawożenia populacji ryb.
- c) Eksportowanie odpadów do innych krajów w celu przetworzenia.
- d) Spalanie odpadów w celu wytworzenia środków odstraszających owady na bazie dymu.

✓ **Prawidłowa odpowiedź:** a) W niektórych kulturach azjatyckich zamiast plastikowych talerzy używa się liści bananowca.

4. Który z poniższych materiałów NIE nadaje się do recyklingu?

- a) Szkło
- b) Butelki plastikowe
- c) Odpady spożywcze
- d) Papier

✓ **Prawidłowa odpowiedź:** c) Marnotrawstwo żywności

5. Jeśli od dzisiaj chciałbyś zmniejszyć swój osobisty ślad odpadowy, jaki byłby najbardziej praktyczny pierwszy krok, który mógłbyś podjąć?

- a) Przeprowadzenie audytu odpadów, aby zrozumieć, ile i jakiego rodzaju odpadów produkujesz.
- b) Czekanie, aż przedsiębiorstwa i rządy wprowadzą bardziej rygorystyczne polityki dotyczące odpadów.
- c) Wyrzucanie mniejszej ilości śmieci, ale bez zmiany nawyków konsumpcyjnych.
- d) Kupowanie większej ilości produktów z tworzyw sztucznych, aby później je poddać recyklingowi.

✓ **Prawidłowa odpowiedź:** a) Przeprowadzenie audytu odpadów w celu ustalenia, ile i jakiego rodzaju odpady są wytwarzane.

Pytania do dyskusji

1 Pytania

W jaki sposób różne tradycje kulturowe wpływają na nawyki związane z odpadami? Czy istnieją tradycyjne metody ograniczania ilości odpadów stosowane w Twoim kraju, które można by zastosować na całym świecie?

Jakie produkty można by stworzyć, łącząc dziedzictwo kulturowe z technikami upcyklingu?

2 pytania

Wśród młodych ludzi na całym świecie rośnie niepokój ekologiczny (stres spowodowany obawami o środowisko naturalne). Czy uważasz, że kampanie uświadamiające wystarczą, aby doprowadzić do zmian, czy też rządy i przemysł powinny podjąć bardziej zdecydowane działania? W jaki sposób mogą pomóc ruchy kulturowe i oddolne?

Kampanie uświadamiające pomagają edukować ludzi w kwestiach środowiskowych, ale często nie prowadzą do zmian systemowych na dużą skalę, jeśli nie towarzyszą im odpowiednie działania polityczne i korporacyjne. Rządy muszą egzekwować bardziej rygorystyczne przepisy dotyczące odpadów, a przemysł musi wdrożyć zrównoważone praktyki produkcyjne, aby ograniczyć szkody dla środowiska. Jednocześnie oddolne ruchy i inicjatywy kulturalne, takie jak lokalne akcje sprzątania, programy recyklingu prowadzone przez społeczności oraz tradycyjne praktyki przyjazne dla środowiska, mogą wywierać presję na decydentów i zachęcać do zmiany zachowań na poziomie społecznym.



Co-funded by
the European Union



Narzędzie 6

Integracja kulturowa
poprzez
minimalizację



Academy
Verein für Bildungsberatung e.V.



Co-funded by
the European Union

Zero odpadów w różnych kulturach

Kiedy go używać?

- Programy zaangażowania społecznego
- Wydarzenia międzykulturowe
- Warsztaty poświęcone świadomości ekologicznej
- Obozy młodzieżowe i szkolne projekty dotyczące zrównoważonego rozwoju

Rodzaj aktywności

Offline (praktyczne zajęcia grupowe z dyskusją)

Grupa docelowa

- Młodzi ludzie (15–30 lat)
- Liderzy społeczności
- Migranci i mieszkańcy współpracujący na rzecz zrównoważonego rozwoju

Umiejętności, których dotyczy

- Świadomość ekologiczna i zrównoważona konsumpcja
- Komunikacja międzykulturowa i praca zespołowa
- Kreatywność w zakresie upcyklingu i redukcji odpadów
- Rozwiązywanie problemów i krytyczne myślenie

Potrzebne materiały

- Materiały wielokrotnego użytku lub pochodzące z recyklingu do prezentacji (np. karton, skrawki tkanin, papier)
- Markery, długopisy i karteczki samoprzylepne do burzy mózgów i dyskusji grupowych
- Wydrukowane lub cyfrowe przykłady praktyk minimalizacji odpadów kulturowych (opcjonalnie)
- Przedmioty wielokrotnego użytku lub pochodzące z recyklingu, które uczestnicy mogą zaprezentować lub zademonstrować (np. torby na zakupy z tkaniny, szklane słoiki, pojemniki o zmienionym przeznaczeniu)
- Materiały kompostowalne lub biodegradowalne do ćwiczeń praktycznych (jeśli obejmuje to pokaz kompostowania)
- Projektor lub flipchart do prezentacji grupowych (jeśli dostępne)
- Materiały referencyjne lub dostęp do Internetu do badań kulturowych (jeśli pozwala na to wydarzenie)

Zero odpadów w różnych kulturach

Opis

Uczestnicy będą zgłębiać sposoby minimalizowania ilości odpadów stosowane w różnych kulturach i wykorzystywać te pomysły do zmniejszenia własnej produkcji odpadów. Będą pracować w małych grupach, z których każda otrzyma do zadania inną tradycję kulturową związaną z redukcją odpadów (np. japońską filozofię „mottainai”, śródziemnomorskie targi zero waste, lokalne techniki kompostowania). Każda grupa będzie zastanawiać się, jak dostosować te praktyki do współczesnego życia, i przygotuje interaktywną prezentację lub praktyczną demonstrację.

Jak z niego korzystać?

Wprowadzenie i utworzenie grup (15 min)

- Omów pokrótce, w jaki sposób minimalizuje się ilość odpadów w różnych kulturach.
- Podziel uczestników na małe grupy i przydziel każdej z nich inną metodę redukcji odpadów stosowaną w danej kulturze (możesz podać przykłady lub pozwolić im samodzielnie poszukać informacji).

Badania kulturowe i burza mózgów (30 min)

- Grupy omawiają przydzielone im praktyki minimalizacji odpadów.
- Zastanawiają się, jak można je dostosować do współczesnego życia i tworzą interaktywny sposób ich przedstawienia (plakat, pokaz, krótka scenka, film itp.).

Prezentacja i praktyczna demonstracja (30 min)

- Każda grupa przedstawia swoje wyniki całej grupie w atrakcyjnej formie (np. prezentując alternatywne opakowania wielokrotnego użytku, demonstrując metody upcyklingu).
- Uczestnicy dyskutują, które praktyki mogliby zastosować w swoim życiu.

Refleksja i dyskusja (15 min)

- Zapytaj: Czego dowiedzieliście się o ograniczaniu ilości odpadów w różnych kulturach?
- Omówcie: Które z tych metod najłatwiej byłoby wdrożyć w codziennym życiu?
- Zachęć uczestników do podzielenia się osobistymi historiami lub praktykami kulturowymi związanymi ze zrównoważonym rozwojem.

Przykłady praktyk ograniczania marnotrawstwa kulturowego

- Japonia – Mottainai (filozofia unikania marnotrawstwa i doceniania zasobów)
- Turcja – Torby wielokrotnego użytku i kultura pazar filesi zamiast toreb plastikowych
- Region śródziemnomorski – Targi rolnicze bez odpadów i zakupy hurtowe
- Społeczności tubylcze – Naturalne techniki kompostowania z wykorzystaniem resztek jedzenia
- Kraje skandynawskie – Kultura second-handów i kawiarnie naprawcze dla odzieży

Wskazówki dla osób uczących się

- Zastanów się, jak te tradycyjne metody można wykorzystać we współczesnych środowiskach miejskich.
- Porównaj nawyki związane z ograniczaniem ilości odpadów w swojej kulturze.
- Znajdź jedną zmianę, którą możesz wprowadzić w swoim życiu, aby zminimalizować ilość odpadów.

Zalecenia dotyczące narzędzia:

Artykuły i raporty:

- UNEP – Zrównoważona konsumpcja i produkcja
<https://www.unep.org/explore-topics/resource-efficiency>
- Miasta bez odpadów – studia przypadków z całego świata
<https://zerowastecities.eu/>
- Japońska koncepcja mottainai: kulturowe podejście do redukcji odpadów
<https://www.nippon.com/en/views/b07507/>
- Gospodarka o obiegu zamkniętym a tradycyjna wiedza
<https://ellenmacarthurfoundation.org/topics/cities/overview>
- Rola wartości kulturowych w ograniczaniu ilości odpadów
<https://www.mdpi.com/journal/sustainability>

Filmy i dokumenty:

- Historia rzeczy (YouTube, 21 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=9GorgroiggM>
- Jak Japonia radzi sobie z recyklingiem 80% odpadów z tworzyw sztucznych (YouTube, 11 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=IKyblYbZAnU>
- Jak wiedza rdzennych mieszkańców może pomóc ocalić planetę (wykład TED, 14 min)
https://www.ted.com/talks/hindou_oumarou_ibrahim_indigenous_knowledge_meets_science_to_help_the_planet
- Wyjaśnienie gospodarki o obiegu zamkniętym (YouTube, 8 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=zCRKvDyyHml>
- Wasted! Historia marnotrawstwa żywności (film dokumentalny, 2017, 85 min)
<https://www.amazon.com/WASTED-Story-Food-Anthony-Bourdain/dp/B07658R16P>

Ocena

Quiz po zajęciach: Minimalizacja odpadów

1. Czym jest zasada 4R w gospodarce odpadami?

- a) Ograniczaj, przetwarzaj, odrzucaj, przerabiaj
- b) Odrzucaj, ograniczaj, ponownie wykorzystuj, przetwarzaj
- c) Naprawiaj, ponownie wykorzystuj, przetwarzaj, ograniczaj
- d) Wymieniaj, przetwarzaj, usuwaj, ponownie wykorzystuj

✓ **Prawidłowa odpowiedź:** b) Odmawiaj, ograniczaj, wykorzystuj ponownie, przetwarzaj

2. Dlaczego minimalizacja odpadów jest skuteczniejsza niż samo recyklingowanie?

- a) Recykling nadal wymaga energii i zasobów, podczas gdy minimalizacja zapobiega powstawaniu odpadów.
- b) Recykling nie pomaga w ograniczeniu szkód dla środowiska.
- c) Minimalizacja odpadów nie sprawdza się w krajach rozwiniętych.
- d) Recykling jest zawsze lepszy niż jakakolwiek forma redukcji odpadów.

✓ **Prawidłowa odpowiedź:** a) Recykling nadal wymaga energii i zasobów, podczas gdy minimalizacja zapobiega powstawaniu odpadów.

3. O ile procent można zmniejszyć ilość odpadów na świecie dzięki lepszym praktykom minimalizacji odpadów?

- a) 10%
- b) 25%
- c) 50%
- d) 75%

✓ **Prawidłowa odpowiedź:** c) 50%

4. Który z poniższych sposobów jest najskuteczniejszy dla miast w celu zmniejszenia ilości odpadów trafiających na wysypiska śmieci?

- a) Wdrożenie rygorystycznych programów recyklingu i kompostowania.
- b) Rozbudowa składowisk odpadów, aby pomieścić większą ilość odpadów.
- c) Wysłanie odpadów do innych krajów w celu ich utylizacji.
- d) Zakaz wszelkich form wytwarzania odpadów.

✓ **Prawidłowa odpowiedź:** a) Wdrażanie rygorystycznych programów recyklingu i kompostowania

5. O ile procent wzrośnie globalna produkcja odpadów do 2050 r. w porównaniu z obecnym poziomem?

- a) 10%
- b) 30%
- c) 50%
- d) 70%

✓ **Prawidłowa odpowiedź:** d) 70%



Co-funded by
the European Union

Pytania do dyskusji

1 Pytania

Jakie są największe osobiste wyzwania związane z minimalizacją ilości odpadów i jak można je pokonać?

Na poziomie osobistym wiele osób ma trudności z minimalizacją ilości odpadów ze względu na takie czynniki, jak ograniczony dostęp do produktów zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju, wyższe koszty ekologicznych alternatyw oraz utrwalone nawyki związane z wygodą (np. korzystanie z jednorazowych tworzyw sztucznych). Różnice kulturowe i ekonomiczne również odgrywają rolę, ponieważ niektóre społeczeństwa zachęcają do zachowań świadomych pod względem odpadów, podczas gdy inne priorytetowo traktują szybką konsumpcję. Dyskusja ta pomaga uczestnikom zidentyfikować konkretne wyzwania, przed którymi stoją, i wspólnie opracować realistyczne, praktyczne rozwiązania, takie jak wprowadzenie niewielkich zmian w konsumpcji, znalezienie lokalnych inicjatyw na rzecz zrównoważonego rozwoju lub wspieranie przedsiębiorstw, które priorytetowo traktują redukcję odpadów.

2 Pytania

W jaki sposób rządy i przemysł mogą wziąć odpowiedzialność za minimalizację ilości odpadów, zamiast obciążać tym konsumentów?

Chociaż często zachęca się osoby prywatne do ograniczania ilości odpadów, to jednak to rządy i przemysł są odpowiedzialne za większość produkowanych odpadów poprzez niezrównoważone praktyki, takie jak nadmierne pakowanie, planowane starzenie się produktów i brak polityki gospodarki o obiegu zamkniętym. W ramach tej dyskusji analizowane są sposoby przeniesienia odpowiedzialności poprzez wdrożenie bardziej rygorystycznych przepisów, strategii ograniczania ilości odpadów przez przedsiębiorstwa oraz programów motywacyjnych, które zachęcają firmy do projektowania zrównoważonych produktów. Uczestnicy mogą omówić, w jaki sposób presja społeczna, oddolny aktywizm i zmiany polityczne mogą przyczynić się do systemowego ograniczenia ilości odpadów wykraczającego poza działania indywidualne.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

ECO-Cultural | Zestaw Narzędzi

Bądźcie na bieżąco!

Bądź na bieżąco, aby uzyskać więcej
zasobów i aktualności
na temat przyszłych inicjatyw, odwiedź
naszą stronę internetową pod adresem
<https://ecocultural.eu/>

