

Zrównoważony rozwój ponad granicami

**Edukacja ekologiczna
w szkołach podstawowych**



Interreg
Polska-Saksonia
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Woreczki na nasiona do kul nasiennych

Woreczki na nasiona zostały przekazane dzięki Funduszowi Małych Projektów Interreg Polska - Saksonia 2014-2022 ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, ze środków Wolnego Kraju Związkowego Saksonia i Rzeczypospolitej Polskiej.



Interreg
Polska-Saksonia

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego





Spis treści

4 • Wstęp

6 • Zrównoważone i zdrowe przepisy kulinarne

8 • Mizeria

10 • Pierogi ruskie

12 • Racuchy

14 • Gofry warzywne z dipem

16 • Kartoflanka

18 • Sałatka owocowa z kremowym dressingiem

20 • Leksykon owadów

22 • Motyl cytrynek latolistek

24 • Pasikonik

26 • Dzika pszczoła

28 • Biedronka

30 • Złotawiec okazały

32 • Instrukcje wykonania prac

34 • Materiał gniazdowy dla dzikich pszczół

36 • Kule nasienne

38 • Życie w sposób zrównoważony

40 • Wymień się, podziel, pożycz

42 • Kupowanie nieopakowanej żywności

44 • Oszczędzanie wody

46 • Planowanie wycieczek regionalnych

48 • Recykling odpadów

50 • Stopka redakcyjna



Wstęp

„Zrównoważony rozwój ponad granicami“ to broszura na temat edukacji ekologicznej dla uczniów.

Broszura ma na celu zapoznanie uczniów z tematyką zrównoważonego rozwoju i edukacji ekologicznej, nie zapominając przy tym o naszych sąsiadach. W końcu ochrona środowiska i edukacja ekologiczna to zadania, które można zrealizować tylko razem.

Program „Zrównoważony rozwój ponad granicami“ jest skierowany do uczniów klas czwartych szkół podstawowych w powiatach Zgorzelec i Görlitz, zachęcając ich do myślenia o własnym środowisku na etapie szkoły podstawowej poprzez: przepisy kulinarne, które uczniowie mogą sami wypróbować, karty informacyjne o rodzimych owadach, instrukcje wykonania prac związanych z ochroną przyrody oraz wskazówki dotyczące zrównoważonego życia na co dzień.

Projekt został realizowany przez Zespół Szkół „Tęcza“ w Zgorzelcu, prowadzonych przez DPFA Europrymus i Entwicklungsgesellschaft Niederschlesische Oberlausitz mbH (ENO) dla uczniów powiatów Zgorzelec i Görlitz.





8



10



12



14



16



18



Zrównoważone i zdrowe przepisy kulinarne

Na kolejnych stronach znajdziesz przepisy z lokalnych składników, które można przyrządzać i spożywać w regionach Polski i Niemiec. Lokalne składniki są wyjątkowo świeże i smaczne. Unika się w ten sposób długiego transportu, co służy środowisku.

Dzięki poniższym przepisom możesz spróbować swoich umiejętności w gotowaniu oraz dowiesz się, co lubią jeść Twoi sąsiedzi. Życzymy miłej zabawy przy gotowaniu!

- 8 • **Mizeria**
- 10 • **Pierogi ruskie**
- 12 • **Racuchy**
- 14 • **Gemüsewaffeln mit Dip**
- 16 • **Kartoffelsuppe**
- 18 • **Obstsalat mit cremigem Dressing**



Mizeria

Mizeria jest bardzo smaczna, a do tego szybka i łatwa do przygotowania. Szczególnie dobrze sprawdza się jako dodatek do potraw lub jako przystawka.

Składniki

- 2 łyżki stołowe drobno posiekanego koperku
- 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 łyżka oleju
- 1 ogórek
- sól i pieprz

Przygotowanie

1. Koperek i szczypiorek drobno posiekaj, a następnie wymieszaj zioła w misce z kwaśną śmietaną i olejem.
2. Następnie pokrój ogórek w cienkie plasterki. Możesz również użyć tarki kuchennej. Ale zapytaj o to swoich rodziców.
3. Wymieszaj plasterki ogórka z kwaśną śmietaną, dopraw solą i pieprzem.



Pierogi ruskie

Określenie „ruskie” pochodzi od regionu etnograficznego Galicji, zwanego dawniej Czerwoną Rusią. Wiele osób twierdzi również, że nazwa pochodzi od twarogu używanego do przepisu, który nazywano „rusek”.

Składniki na ciasto

- 250 g mąki pszennej (typ 405)
- 1 jajko
- 100 ml letniej wody
- ½ szczypty soli

Składniki na nadzienie

- 200 g ziemniaków ugotowanych do miękkości
- sól
- 150g twarogu (lub serka homogenizowanego)
- 1 cebula
- 50 g masła
- pieprz

Przygotowanie

1. Najpierw należy obrać ziemniaki, umyć, pokroić i ugotować w osolonej wodzie do miękkości.
2. W międzyczasie przygotuj ciasto. Przesiej mąkę do miski, zrób pośrodku wgłębienie i dodaj jajko, 100 ml letniej wody i sól. Od brzegu stopniowo dodawaj mąkę do wody, aż uzyskasz jednolite ciasto. Ponownie zagniataj ciasto przez 2 minuty.
3. Następnie odcedź ziemniaki i pozostaw do ostygnięcia, a potem utrzyj je z twarogiem (lub serkiem homogenizowanym). Cebulę pokrój w drobną kostkę, a następnie podsmaż na maśle na patelni aż do uzyskania ciemnozłocistego koloru. Przetóż cebulę do nadzienia. Dopraw masę ziemniaczaną solą i pieprzem.
4. Ciasto na pierogi rozwałkuj wałkiem do ciasta na posypanej mąką powierzchni roboczej na grubość 2 mm. Wytnij 24 krążki za pomocą noża lub szklanki (średnica 10 cm). Na każdy krążek ciasta nałóż łyżeczkę nadzienia, przykryj nadzienie ciastem i skleń jego brzegi w formie półksiężyca. Pierogi gotujemy w osolonej wodzie, aż wypłyną na powierzchnię, a następnie odcedzamy je na durszlaku.

Nasza wskazówka

Pierogi ruskie można podawać z odrobiną kwaśnej śmietany.





Racuchy

Na deser lub w przerwie między posiłkami: puszyste placki z jabłkami

Składniki

- 2 jajka
- 2 łyżki stołowe cukru
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 2 filiżanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka mleka
- 1 duże jabłko
- olej do smażenia

Przygotowanie

1. Najpierw oddziel żółtka od białek. Jest to nieco skomplikowane, ale praktyka czyni mistrza. Żółtka wymieszaj z cukrem i cukrem waniliowym na gładką masę.
2. W drugiej misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia. Teraz dodaj do masy jajecznej na przemian z mlekiem: trochę mąki, mleko, znów trochę mąki - aż wszystko wykorzystasz. Gdy uzyskasz gładką masę, możesz pokroić jabłko na grube kawałki i dodać je do ciasta.
3. Białka, które pozostały, ubij trzepaczką na sztywną pianę, a następnie ostrożnie wmieszaj je do ciasta.
4. Wlej olej na patelnię i na średnim ogniu formuj z ciasta małe placki.
5. Jeśli chcesz, możesz udekorować gotowe naleśniki odrobiną cukru pudru.



Gofry warzywne z dipem

Gofry warzywne są niezwykle smaczne i stanowią alternatywę dla słodkiej wersji.

Składniki na 6 gofrów

- 2 jajka
- 250 ml mleka
- 260 g mąki
- sól
- pieprz
- słodka papryka w proszku
- 200 g marchwi
- 200 g kalarepy lub innych warzyw
- 4 cebule dymki
- 4 łyżki wody mineralnej

Składniki do przygotowania dipu

- 200 g jogurtu naturalnego
- 200 g kwaśnej śmietany
- 4 łyżki posiekanych ziół

- Gofrownica

Przygotowanie

1. Ubij jajka i mleko. Do miski wsyp mąkę i powoli wlej mleko z jajkami. Następnie dopraw masę solą, pieprzem i papryką w proszku.
2. Umyj i obierz marchew oraz kalarepę i zetrzyj je drobno na tarce. Oczyść i umyj cebulę dymkę, a następnie pokrój ją na małe kawałki.
3. Następnie wmieszaj warzywa do ciasta. Jeśli ciasto jest jeszcze zbyt twarde, można dodać trochę wody mineralnej.
4. Aby przygotować dip, wymieszaj jogurt, kwaśną śmietanę i posiekane zioła, dopraw solą i pieprzem.
5. Teraz rozgrzej gofrownicę i posmaruj ją odrobiną oleju. Wlej dwie do trzech łyżek ciasta do gofrownicy i upiecz gofry.
6. Gotowe gofry można podawać z dipem.



Kartoflanka

Zupa-klasyk, która smakuje zarówno młodszym jak i starszym.

Składniki

- 1 kg ziemniaków
- 4 marchewki
- 1 pęczek zieleniny lub trochę mrożonej zieleniny
- sól
- 2 łyżki proszku warzywnego
- 3 pary parówek (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Obierz i pokrój ziemniaki oraz marchew. Posiekaj także zieleninę. Następnie włóż warzywa do dużego garnka z taką ilością wody, aby woda je tylko zakrywała. Całość doprowadź do wrzenia, gotując ten bulion warzywny.
2. Teraz możesz zdecydować, czy chcesz zupę zmikсовать, czy delektować się nią z kawałkami warzyw. Ponownie dopraw zupę solą, a jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj nieco wody.
3. Na koniec pokrój parówkę w plastry i dodaj do zupy.

Nasza wskazówka

Zupa smakuje jeszcze bardziej po odgrzaniu.



Sałatka owocowa z kremowym dressingiem

Doskonały deser owocowy na ciepłe letnie dni!

Składniki

- 250 g bezpestkowych winogron
- 1 jabłko
- 1 gruszka
- 1 banan
- lub inne dowolne owoce

Składniki

do przygotowania dressingu

- 150 g jogurtu naturalnego
- 150 g śmietany kremowej lub twarogu
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Przygotowanie

- 1.** Umyj i oberwij winogrona, a następnie włóż je do salaterki. Umyj jabłko i gruszkę, pokrój je na kawałki i dodaj. Obierz banana i pokrój go na plasterki. Na koniec wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.
- 2.** W małej misce umieść jogurt i kremową śmietanę lub twaróg, aby przygotować dressing. Dodaj cukier waniliowy. Wymieszaj wszystkie składniki, aby uzyskać kremową masę.
- 3.** Sałatkę owocową można podawać razem z dressingiem.

Nasza wskazówka

Jeśli jest to deser, to jego ilość wystarczy dla czterech osób, a jeśli jest to śniadanie, to do syta najedzą się dwie osoby.



Leksykon owadów

Dotychczas była mowa o Tobie i o tym, jak możesz sobie pomóc, stosując zbilansowaną dietę. Jednak środowisko obejmuje także wiele innych, na przykład najmniejszych stworzeń.

Na kolejnych stronach przedstawimy Ci nasze rodzime owady. Niektóre z nich są zagrożone wyginięciem, co oznacza, że zasługują na szczególną ochronę.

Jak można rozpoznać owada? To proste: ciało każdego owada jest zawsze zbudowane w ten sam sposób:

- Dzieli się ono na głowę, tułów i odwłok.
- Owady mają też zawsze taką samą liczbę odnóży, czyli 6.
- Na głowie znajdują się czułki.
- Większość owadów ma skrzydła.

Wystarczy rozejrzeć się dookoła i spróbować rozróżnić małe pełzające stworzenia. W niniejszym leksykonie przedstawiamy Wam kilka naszych rodzimych owadów!

22 • **Motyl cytrynek latolistek**

24 • **Pasikonik**

26 • **Dzika pszczoła**

28 • **Biedronka**

30 • **Złotawiec okazały**



Motyl cytrynek latolistek

Wielkość Rozpiętość skrzydeł motyla cytrynka wynosi od 5 do 6 cm.

Wygląd Jak nietrudno zauważyć, motyl cytrynek zawdzięcza swoją nazwę wyglądowi. U samców skrzydła mają intensywny cytrynowożółty kolor. U samic motyla cytrynka jest inaczej, ich skrzydła mają bladą, zielonkawobiałą barwę.

Siedlisko Motyl cytrynek zamieszkuje lasy i środowiska bogate w kwiaty, takie jak pola i łąki.

Pokarm Jak wszystkie motyle, cytrynek uwielbia nektar kwiatowy.

Wrogowie Naturalnymi wrogami są ptaki.

Długość życia Dożywa jednego roku, dlatego uważany jest za najstarszego motyla w Europie Środkowej.

Ciekawostki Motyle cytrynki zimują przy ziemi, wytwarzając glicerynę z płynu ustrojowego, który jest naturalnym środkiem przeciw zamarzaniu.



Pasikonik

- Wielkość** Od głowy do odwłoka pasikonik mierzy od dwóch do sześciu centymetrów.
- Wygląd** Ma parę skrzydeł, a jego szczególną cechą jest zielony pancerz.
- Siedlisko** Pasikoniki żyją prawie wszędzie, na przykład na łąkach i w lasach, na piaskach pustyni, w górach, w jaskiniach, a nawet w zbiornikach wodnych.
- Pokarm** Jeśli chodzi o pożywienie, owad ten najchętniej zadowala się materiałem roślinnym, choć jest wszystkożerny.
- Wrogowie** Do jego naturalnych wrogów należą jeże, ptaki, pająki i żaby.
- Długość życia** Długość życia pasikonika wynosi od 30 do 90 dni.
- Ciekawostki** Pasikonik może być również znany jako skoczek zielony. Nazwa ta pochodzi od jego zdolności do wykonywania długich skoków. Jest to możliwe dzięki dużym, tylnym odnóżom. Niektóre gatunki pasikonika skakać mogą nawet na odległość do jednego metra!



Dzika pszczoła

Wielkość Ciało pszczoły ma około 2 do 3 cm.

Wygląd W odróżnieniu od pszczoły miodnej, dzika pszczoła nie zawsze ma czarno-żółte paski, gdyż jej ubarwienie może być pomarańczowe aż do brązowego, także bez pasków. Ponadto ciało dzikiej pszczoły pokryte jest często nieco większą ilością włosków.

Siedlisko Odpowiednie miejsca to np. bogate w kwiaty pobocza dróg, tereny zalesione, pola uprawne i łąki. Ważne jest, aby można było tam założyć ciepłe i suche gniazdo. Dzika pszczoła nie lubi wychodzić na zewnątrz, gdy pada deszcz.

Pokarm Dzikie pszczoły potrzebują do życia nektaru i pyłku.

Wrogowie Ptaki, pająki, ale także osy i szerszenie

Długość życia Dzikie pszczoły żyją tylko około czterech do sześciu tygodni.

Ciekawostki W przeciwieństwie do pszczoły miodnej, dzika pszczoła jest całkowitym samotnikiem. Nie mieszka też w ulu, lecz buduje własne gniazdo, czasami nawet pod ziemią.



Biedronka

- Wielkość** Biedronka osiąga wielkość ciała od 6 do 8 milimetrów.
- Wygląd** W oczy rzuca się jej jaskrawoczerwony, półkulisty kształt ciała z czarnymi kropkami. Liczba kropek jest różna w zależności od gatunku.
- Siedlisko** Biedronki nie są wybredne i można je spotkać wszędzie: na skraju lasu, na łąkach, a na pewno w ogrodzie.
- Pokarm** Czerwono ubarwione biedronki mają ogromny apetyt na mszyce i potrafią zjeść ich nawet 150 dziennie! To bardzo dobrze, ponieważ mszyce niszczą rośliny.
- Wrogowie** Na przykład ptaki i mrówki. Gdy biedronki czują się zagrożone, wytwarzają wydzielinę o nieprzyjemnym zapachu, która jest trująca dla wrogów i zmusza ich do ucieczki.
- Długość życia** Średnio rok do dwóch lat, maksymalnie mogą żyć trzy lata.
- Ciekawostki** Biedronka potrafi również latać. Czy widziały/aś kiedyś jej skrzydła? Kiedy startuje, unosi dwie czerwone łuski na grzbiecie i rozkłada skrzydła pod nimi.



Złotawiec okazały

Wielkość Złotawiec okazały osiąga wielkość od 1,5 do 2 centymetrów.

Wygląd Swoją nazwę zawdzięcza połyskującej złotawo górnej części ciała, która zwykle przebłyskuje jasnymi tonami barw na szmaragdowo-zielonej kończą, ale można też zobaczyć kolor fioletowy, niebieski, złoty lub brązowy.

Siedlisko Preferuje on szczególnie ciepłe, nasłonecznione obrzeża lasów ze starszymi dębami, ale także innymi gatunkami drzew.

Pokarm Soki roślinne, pyłki, nektar i dojrzałe owoce

Wrogowie Naturalnymi wrogami są ptaki.

Długość życia Złotawiec okazały żyje od 3 do 5 miesięcy.

Ciekawostki Złotawiec okazały jest niestety bardzo zagrożony wyginięciem i rzadko się go spotyka. Dzieje się tak, ponieważ larwy nie mają już swojego siedliska, w którym mogłyby się rozwijać. Ich siedlisko składa się z martwego drewna, tj. starych i połamanych drzew. Larwy potrzebują trzech lat, aby przeobrazić się w chrząszcze. W tym czasie larwy żłobią sobie drogę przez martwe drewno. Jeśli drewno odpadnie, chrząszcze giną. Jeśli więc go zobaczysz, będzie to coś wyjątkowego!



Instrukcje wykonania prac

Istnieje wiele sposobów ochrony owadów. Należy zostawić je w spokoju i nie drażnić, gdy pełzają lub bzyczą w powietrzu. Dla owadów ważne jest ich środowisko życia i pożywienie – tak jak dla Ciebie. Dlatego na następnych stronach znajdują się instrukcje, które można wykorzystać do ich ochrony.



34 • **Materiał gniazdowy dla dzikich pszczół**

36 • **Kule nasienne**



Przygotowanie materiału gniazdowego dla dzikich pszczół

Siedliska owadów są coraz częściej niszczone przez budowę dróg i domów. Ponadto w rolnictwie i w ogrodach prywatnych stosuje się rozmaite insektycydy, czyli substancje zabijające owady. Budując hotel dla owadów, stwarzasz dodatkowe możliwości gniazdowania dla dzikich pszczół.

Do tego potrzebujesz

- pustej i czystej puszkę po konserwie
- tyczek bambusowych lub innych wydrążonych łodyg
- nożyc ogrodowych lub piły
- okrągłego pilnika
- drobnoziarnistego papieru ściernego
- sznurka
- nożyczek
- trochę gliny

Zaczynamy

1. Potrzebne będą wydrążone łądygi, np. trzciny, czarnego bzu, naturalne słomki lub bambusowe patyczki. Otwory powinny mieć wielkość od ok. 2 do 9 mm.
2. Zmierz długość puszki i przytnij łądygi tak, aby dokładnie pasowały do puszki. Upewnij się, że cięcia są gładkie i bez odprysków.
3. W razie potrzeby usuń z łądyg miękisz za pomocą okrągłego pilnika. Jeśli łądygi są już wydrążone, to pomiń ten krok.
4. Aby zapobiec uszkodzeniu owadzych skrzydeł, otwory w łądygach należy przeszlifować drobnym papierem ściernym, aż będą naprawdę gładkie.
5. Zwilż nieco glinę i włóż jej trochę na dno puszki konserwowej. Następnie wkładaj łądygi do puszki, aż do jej wypełnienia. Gлина sprawi, że łądygi pozostaną w puszcze. Gotowe!
6. Umieść puszkę w nasłonecznionym miejscu, osłoniętym od wiatru i deszczu. Ważne jest, aby puszka nie chybotąła się, co umożliwi dzikim pszczołom łatwy dołot do miejsca gniazdowania.

Więcej informacji można również znaleźć na stronie

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/insekten-und-spinnen/insekten-helfen/00959.html>





Kule nasienne

Pszczoły i inne owady znajdują coraz mniej pożywienia. Możesz trochę pomóc przyrodzie, stosując kule nasienne. Wskazówka: kule nasienne najlepiej wyrzucać wiosną, ponieważ nasiona mają wtedy wystarczającą ilość deszczówki, aby wykiełkować!

Do tego potrzebujesz

- 200 g ziemi doniczkowej bez torfu
- 200 g glinki w proszku (świetnie sprawdza się glina lecznicza z apteki)
- przygotowanych do wysiewu nasion kwiatów rodzimych. (Zachęcamy do skorzystania z nasion wymienionych na początku tej broszury.)
- trochę wody i miski
- papier gazetowy

Zaczynamy

1. Wsyp ziemię doniczkową do miski i, jeśli to konieczne, usuń duże części, takie jak kora i małe gałązki. Dodaj glinę i nasiona kwiatów, a następnie wymieszaj wszystko rękami. Ziemia służy jako pokarm dla nasion, a glina spaja kulę nasienną razem.
2. Kropla za kroplą dodaj nieco wody, aż masę będzie można formować w małe kulki o wielkości orzecha włoskiego. Jeśli masa się nie klei, wystarczy dodać trochę więcej gliny.
3. Pozostaw kule do wyschnięcia na gazecie przez 2 dni, przewracając je kilka razy.

Gotowe! Teraz możesz rzucać kule nasienne na glebę ubogą w składniki odżywcze i wkrótce cieszyć się kolorowymi kwiatami i brzęczeniem pszczoł.

Uwaga

Nie wolno wyrzucać kul nasiennych w obszarach objętych ochroną przyrody, na terenach rolniczych i do cudzych ogrodów, gdyż spowoduje to tylko kłopoty!





Życie w sposób zrównoważony

Zrównoważony rozwój oznacza, że nie zużywa się więcej, niż to, co natura zdoła wytworzyć. To ważne, aby przyszłe pokolenia mogły nadal cieszyć się dobrym życiem na naszej planecie. Powinniśmy wziąć to pod uwagę.

Surowce, takie jak drewno, woda czy nawet ropa, nie są nieskończone, dlatego powinniśmy z nich oszczędnie korzystać. Dlatego też przy okazji ochrony przyrody często mówi się o zrównoważonym rozwoju.

Każdego dnia każdy z nas ma szansę uczynić świat nieco bardziej zrównoważonym: w domu, w szkole czy w sąsiedztwie. Prezentujemy pomysły na to, jak można stać się aktywnym w tym zakresie na co dzień.

- 40 • **Wymień się, podziel, pożycz**
- 42 • **Kupowanie nieopakowanej żywności**
- 44 • **Oszczędzanie wody**
- 46 • **Planowanie wycieczek regionalnych**
- 48 • **Recykling odpadów**

Wymień się, podziel, pożycz

Ubrania, książki czy zabawki: prawie wszystko można ponownie wykorzystać, nawet jeśli nie jest się już tym zainteresowany. To chroni środowisko i zapobiega powstawaniu odpadów.

Czy przeglądałeś swoje zabawki? Zatem spróbuj sprzedać niektóre na pchlim targu lub rozdać.

Czy chciałbyś przeczytać kolejną część pamiętnika Grega? Spróbuj skorzystać z biblioteki lub zapytaj przyjaciół, czy mogą pożyczyć Ci tę książkę.



Za szybko wyrosteś, twoje ubrania już nie pasują i prawie nie nosisz dżinsów? Ubrania mogą być również przekazywane z dziecka na dziecko, co pozwala oszczędzać zasoby naturalne.

Nie jesteś pewien, czy dana gra naprawdę Cię interesuje? W takim razie wypożycz ją i wypróbuj, zanim ją kupisz.

Możliwości są bardzo różne: często można pożyczać, wymieniać lub dzielić się rzeczami.



Kupowanie nieopakowanej żywności

Za każdym razem, gdy robisz zakupy w supermarkecie, żywność jest pakowana przemysłowo w jednorazowe opakowania papierowe lub plastikowe. Nawet produkty spożywcze, takie jak owoce i warzywa, które posiadają twardą skórkę, są dodatkowo sprzedawane na tackach, w siatkach lub w workach. W ten sposób powstają ogromne ilości niepotrzebnych odpadów z opakowań. Tak nie musi być!

Sprzedając owoce i warzywa na targu lub w ogrodzie, często można zrezygnować z dodatkowych plastikowych opakowań, a plastikowe torebki można zostawić w dziale warzywnym w supermarkecie.





W wielu regionach istnieją również sklepy, w których sprzedaje się żywność i kosmetyki bez opakowań. Przed zakupami należy zważyć przyniesione ze sobą pojemniki, zanotować ich wagę, a następnie wypełnić je potrzebnymi towarami. W ten sposób można nawet całkowicie zrezygnować z opakowań.

Można też zrezygnować z jednorazowych opakowań w supermarkecie. Na stoisku ze świeżą żywnością często można kupić kiełbasę i ser pakowane w osobne pojemniki.

Najlepiej jest przechowywać artykuły spożywcze w torbach lub pudełkach, które przynosisz ze sobą, zamiast kupować nowe plastikowe torby do każdego zakupu.

Unikanie odpadów z opakowań naprawdę nie jest trudne. Następnym razem, gdy wybierzesz się na zakupy z rodziną, spróbuj zastosować nasze wskazówki, aby uniknąć marnotrawstwa. Liczy się każda zaoszczędzona torba!



Oszczędzanie wody

Dlaczego ważne jest oszczędzanie wody? Wystarczy tylko odkręcić kran, a świeża woda pitna płynie obficie! Ale nie wszędzie tak jest! Wielu ludzi nie ma dostępu do czystej wody pitnej. Gdy jest bardzo gorąco i brak jest wystarczającej ilości opadów, wówczas woda pitna z czasem się wyczerpuje, a wtedy pojawia się jej niedobór. Następna studnia znajduje się ileś kilometrów dalej, a woda jest często zanieczyszczona.

Zużywamy około 120 litrów wody dziennie: na prysznic, do spłukiwania toalety i do prania. Cała woda ma jakość wody pitnej i prawie nie zastanawiamy się nad tym, skąd pochodzi. Woda pitna jest jednak rzadkim i cennym zasobem na całym świecie, potrzebnym m.in. do wytwarzania produktów.

Ty i Twoja rodzina możecie również oszczędzać wodę w życiu codziennym, a my pokażemy Wam, jak to zrobić:

- Lepiej jest wziąć prysznic niż kąpiel, ponieważ można wziąć dwa razy prysznic, zużywając tę samą ilość wody.
- Zakręcaj wodę podczas mycia zębów, namydlenia rąk lub pod prysznicem.
- Zmywarkę i pralkę należy włączać tylko wtedy, gdy są w pełni załadowane.
- Podczas mycia owoców i warzyw używaj miski, zamiast płukać je pod bieżącą wodą.
- Ciekący kran należy koniecznie szybko naprawić, ponieważ nawet niewielka ilość kropli składa się na kilka litrów cennej wody pitnej.
- Podczas podlewania ogrodu warto zbierać deszczówkę. Rośliny lubią ją bardziej niż wodę z kranu.





Planowanie wycieczek regionalnych

Czas wakacji zasługuje na wyjazd urlopowy! Ale nie zawsze musi to być daleki kraj, do którego trzeba podróżować. Podróże do innych krajów często wiążą się z przelotami. Przyczyniają się one jednak do ogromnych szkód środowiskowych, ponieważ każdy lot generuje emisję wielu zanieczyszczeń do atmosfery – są to tzw. emisje. Bardziej przyjazne dla środowiska jest podróżowanie środkami transportu publicznego, na przykład dalekobieżnym autokarem lub pociągiem.

Następnym razem, gdy rodzina będzie planować wakacje, może warto zaproponować odwiedzenie jakiegoś miejsca w regionie? Jeśli chcesz poznać naturę, możesz także wybrać się na biwak! Wszystko, czego wtedy potrzebujesz, to plecak, namiot, materac dmuchany – i oczywiście prowiant.



I już jesteś gotów: dowiedz się, jakie są cele wycieczek jednodniowych, pola namiotowe lub miejsca, w których można rozbić namiot. Jeśli chcesz szczególnie wspierać środowisko, możesz także pojechać tam rowerem.

Ważne jest, aby podczas biwakowania przestrzegać kilku zasad:

- Zawsze należy zostawić miejsce w takim stanie, w jakim się je zastało! Śmieci trzeba więc zabrać ze sobą.
- Zwracaj uwagę na swoich sąsiadów i przestrzegaj ciszy nocnej.
- Jak zwykle – zwierzęta i środowisko naturalne nie powinny być przez Ciebie niepokojone!

Jeśli będziesz przestrzegać tych zasad, nic nie stanie na przeszkodzie, aby wybrać się na wycieczkę na wieś. Przekonasz się wtedy, że i tutaj jest wiele do odkrycia!



Recykling odpadów

Recykling oznacza, że nie wyrzucamy rzeczy, ale wykorzystujemy je ponownie. Znasz to już z wymiany i pożyczania. W tym przypadku chodzi o odpady składające się z pewnych materiałów, które można ponownie wykorzystać. Recykling to angielskie słowo, które oznacza „przywrócenie do obiegu“.

Na przykład butelki z wodą można ponownie włączyć do obiegu, wypłukać, a następnie napełnić. Aluminium, materiał, z którego produkowane są puszki do napojów, można również przetapiać i odlewać w celu uzyskania nowych produktów. Nowy papier można również wyprodukować z makulatury – w tym przypadku będzie to papier z recyklingu! Ważne jest także poddawanie odpadów organicznych recyklingowi. Można je po prostu wyrzucić na kompost w ogrodzie – wtedy staną się nowym nawozem dla roślin – lub wyrzucić do pojemnika na odpady organiczne.

Wiesz już, że w recyklingu jest bardzo ważne segregowanie odpadów. Najłatwiejszą rzeczą jest znalezienie różnych pojemników i odpowiednie ich oznakowanie: szkło, papier, odpady organiczne, plastik i odpady resztkowe (są to odpady, których nie można poddać recyklingowi).

A dlaczego jest to lepsze niż kupowanie nowych rzeczy? Ponieważ recykling chroni środowisko! O wiele lepiej jest ponownie wykorzystać surowce, które posiadamy, niż zużywać nowe. Dlatego następnym razem zwracaj uwagę na to, gdzie trafiają Twoje śmieci!

Stopka redakcyjna

Wydawca

Entwicklungsgesellschaft Niederschlesische Oberlausitz mbH (ENO)
Elisabethstraße 40 | 02826 Görlitz | www.wirtschaft-goerlitz.de

Realizacja

Szkoły „Tęcza” w Zgorzelcu prowadzone przez DPFA Europrymus
Entwicklungsgesellschaft Niederschlesische Oberlausitz mbH (ENO)



Projekt

Ariane Archner | ENO mbH

Tłumaczenie

Tomasz Cel

Nakład

5.000 egzemplarzy

© czerwiec 2022 r. | Egzemplarz bezpłatny

Wszystkie użyte w tym wydaniu oznaczenia osobowe obowiązują dla obu płci i nie są dyskryminujące.

Za treść tej publikacji odpowiadają wyłącznie jej autorzy. Poglądy wyrażone w niniejszej publikacji nie mogą być w żaden sposób interpretowane jako reprezentujące oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.

Materiały graficzne/Fotografie

A_Lein – stock.adobe.com, Anneke – stock.adobe.com, candy1812 – stock.adobe.com, C. Schüßler – stock.adobe.com, christiane65 – stock.adobe.com, elenarostunova – stock.adobe.com, Evita – stock.adobe.com, Fanfo – stock.adobe.com, Geza Farkas – stock.adobe.com, Halfpoint – stock.adobe.com, Heike Rau – stock.adobe.com, hjschneider – stock.adobe.com, jchizhe – stock.adobe.com, Ivan Kmit – stock.adobe.com, Janusz – stock.adobe.com, js-photo – stock.adobe.com, LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com, Lisa – stock.adobe.com, lovelyday12 – stock.adobe.com, Martin Rettenberger – stock.adobe.com, M.Dörr & M.Frommherz – stock.adobe.com, mehmetkrc – stock.adobe.com, nadezhda1906 – stock.adobe.com, New Africa – stock.adobe.com, Olga – stock.adobe.com, Patryk Michalski – stock.adobe.com, Photographee.eu – stock.adobe.com, PhotoHunter – stock.adobe.com, radarman70 – stock.adobe.com, Rawpixel.com – stock.adobe.com, Robert Kneschke – stock.adobe.com, Sander Meertins – stock.adobe.com, Schmutzler-Schaub – stock.adobe.com, schulzie – stock.adobe.com, secreateimages – stock.adobe.com, shintartanya – stock.adobe.com, Stocker – stock.adobe.com, Valerii – stock.adobe.com, zoryanchik – stock.adobe.com

Realizacja niniejszej broszury jest wspierana ze środków Funduszu Małych Projektów Interreg Polska – Saksonia 2014-2022 Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, przez Wolny Kraj Związkowy Saksonia oraz Rzeczpospolitą Polską.



