

*„W przyrodzie nie ma nagród
i kar, są tylko konsekwencje.”
(R. G. Inge – soll, 1833 – 1899)*

Wprowadzenie.

Problemy dewastacji środowiska i konieczności jego ochrony stanowią ważny problem współczesnego świata. Popełnione błędy w stosunku do przyrody przez pokolenie dzisiejszych seniorów, może się w przyszłości odbić na losach przyszłych pokoleń. W młodym pokoleniu jest obecnie wyrabiane poczucie odpowiedzialności za środowisko, w którym żyją. Jest to dobre działanie, bo młodzi ludzie to "podatny grunt" na kształtowanie pozytywnych postaw. W przyszłości oni będą decydować o wielu sprawach i to im powinno się zwracać uwagę na wiele błędów popełnianych w dzisiejszym świecie. Teraz, kiedy zorientowaliśmy się jak dalece posunął się człowiek w ingerencję w środowisko i czym ta ingerencja grozi nie powinniśmy tylko się przyglądać działaniom młodych, ale razem z nimi powinniśmy aktywnie włączyć się w poprawę popełnionych błędów, w ochronę środowiska. Człowiek jest integralną częścią środowiska i dlatego powinien pielęgnować i dbać o nie jak o najwyższe dobro. Powinniśmy żyć w czystym i zdrowym środowisku, a przez kształtowanie poczucia odpowiedzialności za otaczające środowisko możemy to osiągnąć. Jest to chyba ostatni moment, dlatego należy rozpowszechniać problemy ekologiczne, uczyć odpowiedzialnego zachowania, wskazywać pozytywne i negatywne zachowania ludzi w kontaktach z przyrodą. Działania człowieka będą właściwe tylko wtedy, gdy będzie on posiadał odpowiednią świadomość ekologiczną i dlatego tak ważna jest edukacja w tym zakresie. Program ten w swoich założeniach ma na celu uzmysłowić seniorom istotę i rangę tych problemów.

Cele programu:

- podniesienie i poprawienie poziomu świadomości ekologicznej seniorów, w tym nauczanie podstaw zrównoważonego gospodarowania środowiskiem naturalnym,
- działanie na rzecz oszczędnego korzystania z dóbr środowiska przyrodniczego,
- upowszechnianie wiedzy na temat ekologicznego trybu życia, w tym wprowadzanie w codzienne życie seniora technik i technologii ochrony środowiska,
- kształtowanie nawyków kultury ekologicznej i kreowanie moralnych postaw,

- wdrażanie umiejętności holistycznego myślenia, polegającego na rozumieniu potrzeb człowieka i przyrody,
- rozwijanie idei ekologicznych ruchów międzynarodowych,
- aktywizacja społeczna,
- budowanie społeczeństwa obywatelskiego.

Sposób realizacji:

Cele te zrealizowaliśmy poprzez poniżej zaproponowane **Zagadnienia**. Omawialiśmy je, następnie przeprowadzaliśmy warsztaty utrwalające wiedzę i pokazujące jak ją wdrożyć w życiu codziennym. Dokonaliśmy tego w ramach cyklu 20 godzinnych zajęć edukacji ekologicznej, dla grupy chętnych seniorów, liczącej do 20 osób i 100 osób. Realizowanych odpowiednio na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Woźnikach w Polsce oraz w Asociatia ACADEMICA PROIECT w Braili w Rumunii. Cykl ten będzie w przyszłości powtarzany corocznie dla następnych chętnych grup seniorów.

Eko kuchnia

Podanie informacji na temat ekologii w kuchni. Poniżej przedstawiony jest przykładowy zakres wiedzy, jaką mają nabyć seniorzy po zrealizowaniu tego tematu. Można tematykę rozszerzyć zgodnie z posiadaną wiedzą.

1. Zapełnianie lodówki i uzupełnianie zapasów na bieżąco.
2. Oznaczenie półki w lodówce, gdzie znajduje się żywność z pierwszeństwem zjedzenia.
3. Lodówka ustawiona na 6 stopni – a nie np. na 2.
4. Kran z wbudowanym filtrem.
5. Picie wody z kranu.
6. Używanie wody z mycia warzyw i owoców do podlewania roślin.
7. Kran w kuchni ustawiony na wodę zimną. Jeśli potrzeba ciepłej, to ten początkowy strumień zimnej lejemy do konewki i używamy do podlewania kwiatów,
8. Niewrzucanie do kanalizacji (zlew, WC) dodatkowych śmieci, używanie sitka w zlewie kuchennym albo zainstalowanie młynków do odpadów,
9. Rozcieńczanie wodą płynu do mycia naczyń.
10. Wielorazowe pudełka na żywność.
11. Niemarnowanie jedzenia – z resztek można zrobić przeróżne zapiekanki, zupy kremy, pasty.
12. Gotowanie na dwa dni plus ekstra porcja do zamrożenia.

13. Używanie woreczków strunowych do przechowywania mrożonek (wykorzystywane wielokrotnie).
14. Mrożenie żywności, ale też mrożenie soku z cytryny i ziół w kostkach na lód.
15. Ładowanie zmywarki do pełna.
16. Używanie trybu eco w zmywarce.
17. Mycie naczyń w misce.
18. Gotowanie z przykrywką, żeby nie tracić prądu i skrócić czas.
19. Pieczenie w piekarniku kilku dań na raz.
20. Gotowanie dań jednogarnkowych.
21. Używanie pojemników po lodach i słoików do przechowywania żywności suchej.
22. Używanie szklanych butelek po sokach do gromadzenia wody do podlewania kwiatów.
23. Używanie ściereczki konopnej lub gąbki z ogórecznika morskiego zamiast gąbek do mycia naczyń.
24. Mielenie suchych bułek na bułkę tartą.
25. Parzenie liściastej herbaty w lnianym woreczku.
26. Robienie domowego mleka, np. migdałowego.
27. Używanie ściereczek kuchennych zamiast ręczników jednorazowych.
28. Używanie metalowych słomek lub mycie plastikowych.
29. Używanie kubka termicznego i szklanej butelki.
30. Wykładanie szafek kuchennych i kosza na śmieci starymi gazetami.
31. Niekupowanie zbędnych gadżetów do kuchni.
32. Używanie reklamówek „sklepowych” jako worków na śmieci.
33. Eko sprzątanie, głównie za pomocą octu, szarego mydła i olejków eterycznych.
34. Czyszczenie ścierką z mikrofibry i wodą.

WARSZTATY

Proponujemy warsztaty kulinarne podczas których seniorzy przygotowują danie z resztek w lodówce, danie jednogarnkowe i przetwory na zimę z buraków czerwonych.

1. *Uczestnicy warsztatów przynoszą ze sobą zgromadzone w domowych lodówkach resztki potraw i produktów żywnościowych. Wymieniają się doświadczeniami na temat ich zagospodarowania. Wykorzystują np. liście, łupiny i pestki warzyw do przygotowania pesto, bulionów, sosów. Tworzą własne potrawy typu:
-sałatki*

-zupy
-frittaty
-zapiekanki
-koktajle.



Oto niektóre przepisy:

Dania z reszek

Zapiekanka makaronowa z kiełbasą

Składniki:

- 20 dag makaronu typu rurki,
- 20 dag cienkiej kiełbasy,
- 15 dag sera żółtego,
- szklanka sosu pomidorowego,
- masło i bułka tarta do formy,
- natka pietruszki,
- sól.

Przygotowanie:

1. Makaron ugotuj we wrzątku według instrukcji na opakowaniu.
2. Kiełbasę pokrój w plasterki i obsmaż na oliwie.
3. Ser żółty zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

4. W misce wymieszaj makaron, kiełbasę, połowę żółtego sera i sos pomidorowy.
5. Formę do zapiekania wysmaruj masłem i posyp tartą bułką.
6. Do formy przełóż masę makaronową i posyp resztą sera.
7. Zapiekanke makaronową wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni C i piecz przez 30 minut.
8. Przed podaniem posyp zieleniną.

Zapiekanka z kurczakiem

Składniki:

- 20 dag makaronu,
- szczypta kurkumy,
- pierś kurczaka pokrojona w kostkę,
- cukinia,
- papryka czerwona i zielona,
- 15 dag pieczarek,
- 4 duże jajka,
- 3 łyżki tartego żółtego sera,
- łyżeczka ziół prowansalskich,
- słodka papryka,
- ostra papryka,
- gałka muskatołowa,
- masło,
- olej,
- sól,
- pieprz.

Przygotowanie:

1. Makaron ugotuj w dużej ilości osolonej wody z dodatkiem kurkumy.
2. Osącz na sicie. Kurczaka posyp solą, pieprzem, papryką słodką i ostrą. Usmaż na 5 łyżkach oleju.
3. Na dużej patelni rozgrzej 4 łyżki oleju, przesmaż pokrojoną w plasterki cukinię z papryką, przełóż na talerz.
4. Na patelnię wlej kolejne 4 łyżki oleju i usmaż pokrojone w paski świeże grzyby.

5. Makaron połącz z warzywami i grzybami. Wbij jajka, wsyp ser, dopraw solą, pieprzem, ziołami i gałką muszkatołową.
6. Foremkę wysmaruj masłem, włóż wymieszaną masę i piecz przez 50 minut w piekarniku nagrzanym do 190 stopni C, aż się zetnie.

Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym

Składniki:

- 35 dag makaronu penne,
- 30 dag mięsa mielonego, mogą być resztki mięsa ugotowanego np. z rosółu,
- puszka pomidorów,
- 2 ząbki czosnku,
- 10 dag sera mozzarella,
- 3 łyżki oleju,
- sól,
- pieprz,
- bazylia.

Przygotowanie:

1. Makaron ugotuj na półtwardo w osolonej wodzie. Odcedź.
2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju i podsmaż mięso.
3. Dodaj pomidory, sól, pieprz, bazylię i czosnek. Wszystko razem podduś.
4. Naczynie żaroodporne posmaruj olejem, przełóż makaron, polej sosem mięsnym, posyp mozzarellą. Zapiekankę makaronową piecz przez 25 minut w 200 stopniach C.

Krokiety z jarzyn z rosółu

Składniki:

- ugotowane jarzyny: marchew, seler, pietruszka — wykorzystaj te z rosółu
- ugotowane ziemniaki — mogą być z poprzedniego dnia
- przyprawy
- jajko

- bułka tarta, olej
- mąka pszenna

Przygotowanie:

1. Zmilić lub zetrzeć na tarce wszystkie warzywa
2. Do warzyw dodać jajko, przyprawy, mąkę — tak, aby dało się zagnieć elastyczną masę
3. Formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na oleju do zrumienienia

Kotleciki z czerstwego pieczywa

Składniki:

- 200 g czerstwego pieczywa
- 300 ml wody
- 100 g cebuli
- 1 jajko
- mieszanka ziół — suszonych lub świeżych, np. koperek lub natka pietruszki
- 80 g sera żółtego
- sól, pieprz
- olej do smażenia

Przygotowanie:

1. Podziel pieczywo na kawałki i namocz w wodzie, po 10 min odsącz.
2. Cebulę zetrzyj na tarce, dodaj zioła i zmieszaj z namoczonym chlebem.
3. Chleb z dodatkami przełóż do miski, dodaj jajko, ser żółty, sól i pieprz, całość zblenduj.
4. Z powstałej masy formuj niewielkie kotleciki, następnie smaż je na oleju przez kilka minut z każdej strony, aż będą zarumienione.
5. Po smażeniu przełóż kotleciki na ręcznik papierowy, żeby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Podawaj z ulubionym dipem.

Danie jednogarnkowe

Kasza Bułgar z papryką, pomidorami i kurczakiem - przepis na jednogarnkowy obiad

Składniki:

- 300 g kaszy bulgur,
- 1 papryka czerwona,
- 1 papryka żółta,
- 2-3 pomidory,
- 2 filety z piersi kurczaka,
- 1 cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 łyżeczka tymianku,
- koperek,
- olej do smażenia,
- sól i pieprz.

Przygotowanie:

1. Kaszę bulgur ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzej olej i dodaj pokrojoną w kostkę cebulę.
3. Po 2 minutach dodaj kurczaka pokrojonego w kostkę około 2 na 2 cm i przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Zdejmij kurczaka z patelni i wrzuć paprykę pokrojoną w bardzo drobną kostkę. Podsmażaj, aż delikatnie zmięknie.
5. Ponownie dodaj kurczaka i pokrojone w kostkę pomidory.
6. Dodaj ugotowaną wcześniej kaszę, dopraw tymiankiem oraz solą i pieprzem.
7. Podawaj posypaną świeżym koperkiem.

Eko łazienka

Podanie informacji na temat ekologii w łazience. Poniżej przedstawiony jest przykładowy zakres wiedzy, jaką mają nabyć seniorzy po zrealizowaniu tego tematu. Można tematykę rozszerzyć zgodnie z posiadaną wiedzą.

1. Branie prysznicy zamiast kąpieli. Zastosowanie ekologicznego prysznicy, który po czterech minutach automatycznie zamyka przepływ wody,

2. Zakręcanie kranu przy myciu zębów. Zastosowanie baterii elektronicznych, które wyłączają się po 6 sekundach,
3. Własnoręczne robienie kosmetyków,
4. Używanie bambusowej szczoteczki i własnoręcznie robionej pasty do zębów,
5. Stosowanie własnoręcznie robionych odżywek na bazie wody z octem i olejem,
6. Mycie włosów mąką, orzechami piorącymi lub gliną,
7. Używanie kryształu (ałunu) zamiast antyperspirantu,
8. Używanie właściwych ilości kosmetyków,
9. Tworzenie środków czystości na bazie octu, sody, cytryny.
10. Używanie kryształu (ałunu) zamiast antyperspirantu.
11. Używanie maszynki do golenia z tradycyjnym ostrzem.
12. Stosowanie kuli piorących zamiast proszku do prania.
13. Używanie pieluch wielorazowych, stosowanie wielorazowych myjek, wkładek laktacyjnych i płatków kosmetycznych.
14. Przycinanie opakowań po kosmetykach, np. fluidach i wykorzystywanie wszystko do ostatniej „kropki”.
15. Zakup energo- i wodooszczędnej pralki.
16. Nieużywanie suszarki do prania. „Suszenie na sznurku”.
17. Używanie ciepłej wody po praniu ręcznym do mycia podłóg.
18. Kosmetyki w szklanych opakowaniach wielokrotnego użytku.
19. Używanie szarego papieru toaletowego z recykling.
20. Zostawianie otwartych drzwi w trakcie suszenia włosów lub brania prysznic – dogrzewa przedpokój.
21. Stosowanie kubeczka menstruacyjnego.
22. Przerabianie starych ubrań na ścierki.

WARSZTATY

1. *Zrobienie mydła peelingującego na bazie mydła szarego i wełny czesankowej.*

Do wykonania mydła peelingującego będzie potrzebny kawałek mydła szarego, miska z wodą i wełna czesankowa różnokolorowa. Mydło rozmydlamy w dłoniach i owijamy mokrą wełną, cały czas mydląc. Aż będzie mocno „przyklejona” do mydła. Suszymy. Stosujemy podczas kąpieli. Po użyciu znów suszymy np. odkładamy na drucianą mydelniczkę.



2. Eko kosmetyki – robienie mydła w płynie

Ze zgromadzonych i rozdrobnionych resztek mydła uczestnicy zajęć wykonują mydło w płynie.

Przepis na mydło:

jedna szklanka drobno pokrojonego mydła

trzy szklanki wody

4 łyżki stołowe gliceryny roślinnej

pół łyżeczki ekstraktu z nasion grapefruta lub witaminy C

można dodać 10 kropli olejku eteryczny przed rozlaniem do butelek

Eko zakupy

Podanie informacji na temat ekologii podczas zakupów. Poniżej przedstawiony jest przykładowy zakres wiedzy, jaką mają nabyć seniorzy po zrealizowaniu tego tematu. Można tematykę rozszerzyć zgodnie z posiadaną wiedzą.

1. Kupowanie żywności od lokalnych rolników. Pomagamy ratować świat przed katastrofą globalnego ocieplenia.
2. Używanie toreb na zakupy wielokrotnego użytku lub koszyka wiklinowego. W przypadku większych zakupów, składany kosz z rączką trzymany w bagażniku samochodu.
3. Zabieranie na zakupy własnych słoików, małych opakowań, wytłoczek na jajka i woreczków na jarzyny.
4. Robienie i trzymanie się dokładnej listy zakupów.

5. Kupowanie rzeczy „z drugiej ręki”, w tym książek, zabawek, ubrań, butów.
6. Używanie rzeczy przekazywanych z pokolenia na pokolenie.
7. Kupowanie lepszych jakościowo rzeczy, żeby wystarczyły na dłużej.
8. Unikanie mięsa, zwłaszcza wołowiny.
9. Odbieranie z pralni odzieży bez wieszaków.
10. Kupowanie produktów na wagę.
11. Kupowanie większych opakowań,
12. Nie kupowanie wody w butelkach plastikowych,
13. Robienie zakupów przez internet.
14. Zwracanie uwagi na etykiety i wybieranie produktów ekologicznych oraz z oznaczeniem Fairtrade.

WARSZTATY

Szycie toreb na zakupy i własnoręczne ich ozdabianie.

Uczestnicy warsztatów szyją torby zakupowe z resztek materiałów lub z nieużywanej już odzieży. Własnoręcznie ozdabiają torby np. haftując na nich wybrane wzory lub malując je ekologicznymi farbami.

EKO W DOMU na co dzień

Podanie informacji na temat ekologii ogólnie stosowanej w domu. Poniżej przedstawiony jest przykładowy zakres wiedzy, jaką mają nabyć seniorzy po zrealizowaniu tego tematu. Można tematykę rozszerzyć zgodnie z posiadaną wiedzą.

PAPIER

1. E-faktury za wodę, za energię, telefon itd.
2. Skanowanie zamiast wydruków.
3. Bilety w wersji elektronicznej.
4. Ulotki i katalogi wyłącznie online.
5. Czytanie gazet i czasopism w wersji elektronicznej.
6. Dwustronne drukowanie.
7. Zbędne kartki oddawane dzieciom do rysowania.
8. Rezygnacja z projektów na papierze (np. w pracy grafika) na rzecz tabletu.

9. Korzystanie z bibliotek i ebooków.
10. Robienie okładek do książek ze starych kalendarzy.
11. Recykling papieru do pakowania prezentów i ozdobnych torebek.
12. wykorzystywane kawałków tekturek ze starych opakowań jako zakładek do książek.
13. Używanie szarego papieru do pakowania prezentów (ozdobionego rysunkami dzieci).
14. Własnoręczne robienie prezentów.
15. Koperty ze starych kartek.
16. Ramki do obrazów

WARSZTATY

1. Własnoręczne wykonanie ramek na zdjęcia do postawienia i do powieszenia



ELEKTRONIKA

1. Energooszczędne świetlówki LED.
2. Gaszenie zbędnego światła.

3. Specjalnie zaprogramowane wtyczki, które odcinają dopływ prądu do sprzętów w nocy oraz w czasie, gdy jesteśmy w pracy.
4. Eco drive.
5. Utrzymanie optymalnej temperatury w domu: 20-21 stopni, a w nocy 19. Dodatkowy koc zamiast przegrzewania pomieszczenia.
6. Brak telewizora.
7. Kupowanie energooszczędnych sprzętów.
8. Nieużywanie trybu stand by.
9. Akumulatorki zamiast baterii.
10. Oddawanie zużytej elektroniki do specjalnych skupów.
11. Niewietrzenie pomieszczeń przy odkręconych kaloryferach.
12. Używanie sterownika do pieca (włączanie tuż przed powrotem do domu).
13. Naprawianie zepsutego sprzętu a nie kupowanie nowego.
14. Wyjmowanie ładowarki z kontaktu po naładowaniu się telefonu.

WARSZTATY

Spotkanie seniorów podczas którego odbędzie się dyskusja na temat jak samodzielnie, bez kosztów sami możemy w swoim domu zastosować chociaż jedno eko-działanie.



RÓŻNE

Podanie informacji na temat ekologii w różnych sytuacjach życiowych nie ujętych wcześniej. Poniżej przedstawiony jest przykładowy zakres

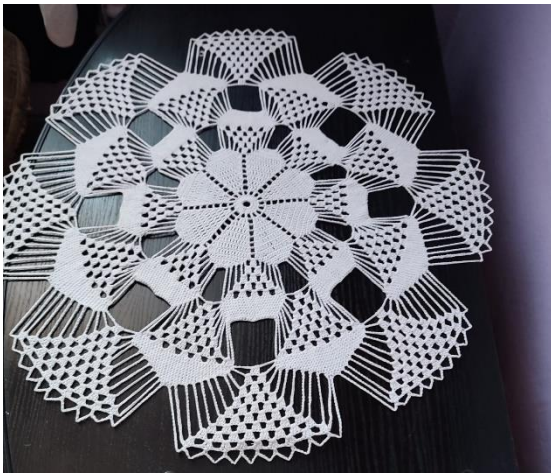
wiedzy, jaką mają nabyć seniorzy po zrealizowaniu tego tematu.
Można tematykę rozszerzyć zgodnie z posiadaną wiedzą.

1. Spacery, rower, komunikacja miejska zamiast jazdy samochodem. Korzystanie z ekologicznych środków transportu . Pozostawianie po sobie jak najmniejszego śladu węglowego,
2. Car pooling
3. Oddawanie nie zużytych leków do specjalnych punktów.
4. Wizyta u lekarza z listą posiadanych już leków.
5. Segregacja odpadów.
6. Palenie w piecu tylko w dozwolony sposób.
7. Oddawanie lub wymiana zbędnych rzeczy zamiast wyrzucania.
8. Recykling drobnych przedmiotów (pudełka po butach do przechowywania, kubeczki plastikowe do trzymania dziecięcych kredek, oklejanie starych segregatorów, puszka jako doniczka itp.)
9. Używanie zużytych skarpetek jako czyścików do butów.
10. Brak dywanów.
11. Wykorzystanie podartych rajstop do wycierania kurzu lub jako wypełnienie poduszek.
12. Używanie zmiotki zamiast odkurzacza.
13. Własnoręczne szycie ubrań, przerabianie starych, robótki ręczne.
14. Stosowanie ekologicznego żwirku dla kota.
15. Przerabianie starych mebli.
16. Naprawianie sprzętu elektronicznego zamiast wymiany na nowy,
17. Stosowanie naturalnych świec.
18. Nieprasowanie pościeli ani ręczników.
19. Oddawanie starych koców i pościeli do schroniska dla zwierząt.
20. Usuwanie i unieszkodliwianie wyrobów zawierających azbest.
21. Biżuteria ręcznie robiona.

WARSZTATY

1. *Robótki ręczne. Przygotowanie ozdób na meble, serwetek, zawieszek do okien, wieńcy na drzwi , zabawek i innych własnoręcznie wykonanych rzeczy.*







2. Własnoręczne wykonanie biżuterii.



3. Praktyczna nauka segregacji odpadów.

- Seniorzy przynoszą puste opakowania. Ćwiczenia praktyczne z użyciem kolorowych worków służących do segregacji śmieci.
- Rozwiązywanie quizów dotyczących segregacji śmieci na [Quizziz.com](https://www.quizziz.com)

Promowanie żywności ekologicznej oraz zasad zdrowego odżywiania

Podanie informacji na temat ekologii żywienia. Poniżej przedstawiony jest przykładowy zakres wiedzy, jaką mają nabyć seniorzy po zrealizowaniu tego tematu. Można tematykę rozszerzyć zgodnie z posiadaną wiedzą.

1. Prowadzenie własnego eko-ogródka lub działki.
2. Kupowanie na lokalnych targach i od lokalnych dostawców.
3. Kupowanie sezonowych warzyw i owoców.
4. Posiadanie własnego kompostownika.
5. Zbieranie deszczówki. „Ślad wodny” - wykorzystanie dostępnych w Internecie filmików dotyczących przykładów zużycia wody w produkcji spożywczej i przemysłowej, problemu dostępu do wody pitnej na świecie i problemu ścieków.
6. Przygotowywanie własnych przetworów.
7. Zmniejszenie spożycia mięsa i nabiału na rzecz warzyw i owoców, aby zapobiec pogłębianiu się kryzysu klimatycznego.
8. Zarządzanie gatunkami inwazyjnymi.
9. Zrobienie i zawieszenie hotelu dla owadów.
10. Poznanie zasad zdrowego odżywiania się i zastosowanie ich w życiu codziennym.

WARSZTATY

1. *Wykonanie hotelu dla owadów.*

Domek dla owadów, to imitacja naturalnego siedliska owadów, struktura składająca się z różnych materiałów naturalnych i pochodzących z recyklingu, gdzie owady mogą bezpiecznie gniazdować i przeżyć zimę, będąc zahibernowanymi wewnątrz budowli.

Dla pszczoł najlepsze będą puste w środku tyczki bambusowe, chrząszcze chętniej zaś zasiedlą drewniany pień z wydrążonymi otworami. Biedronki i mniejsze owady z pewnością wybiorą słomiane wiązki lub gałązki sosnowe, a złotooki – pęczki suszonej trawy lub wielowarstwowej tektury. Do budowy domku można również użyć szyszek.

Hotel powinien być jak najbardziej zróżnicowany, wtedy będziemy mieć pewność, że zdomowią się w nim wiele różnych populacji owadów, dzięki czemu osiągniemy większą bioróżnorodność w ogrodzie.



2. Robienie zdrowych przetworów.



Metody pracy stosowane podczas realizacji programu:

Metody oparte na słowie:

- pogadanka,
- opowiadanie,
- dyskusja.

Metody oparte na działalności praktycznej:

- doświadczenie,
- warsztaty praktyczne,

Metody oparte na obserwacji i pomiarze:

- projekcja filmów,
- pomiar rzeczy, zjawisk.

5. Metody objaśniająco – poglądowe:

- pokaz,
- wykład,

6. Metody problemowe:

- wycieczka,
- obserwacja.

Efekty

Po zrealizowaniu programu:

- Seniorzy rozumieją istotę i rangę problemu.
- Wiedzą, że to, jak będą postępować może przyczynić się do jeszcze większej dewastacji środowiska albo do poprawy jego stanu.
- Poczują się odpowiedzialni i będą reagować na wszelkie przejawy niewłaściwego zachowania się innych w stosunku do przyrody.
- Będą troszczyć się o najbliższe otoczenie.

Nabyte umiejętności:

- senior rozumie potrzebę ochrony środowiska,
- potrafi segregować domowe śmieci i nakłania innych do zbiórki surowców wtórnych,
- rozumie potrzebę oszczędzania wody, energii, surowców,
- propaguje zdrowy tryb życia,
- wie co oznacza Zero Waste i stosuje to w życiu codziennym.

Ewaluacja programu.

1. Diagnoza postaw w oparciu o obserwację zachowań seniorów w określonej, powstałej podczas wycieczki, wspólnej aktywności, sytuacji (symulowanie sytuacji).
2. Ankieta skierowana do seniorów "Co zrobisz, gdy....." , "Jak zachowasz się, gdy....." , "Co sądzisz o....." .
3. Analiza SWOT- badanie mocnych i słabych stron programu.
4. Przeprowadzenie konkursu wiedzy ekologicznej.

Dzięki tej akcji udało nam się również:

- Zachęcić osoby starsze do pogłębiania swojej wiedzy ekologicznej i zwalczania nie ekologicznych nawyków,

- Pomóc poznać poprzez prelekcje najciekawszych miejsc ekologicznych w regionie,
- Rozwinąć u ludzi szacunek do środowiska oraz otaczającego nas świata.
- Pobudzić seniorów do podjęcia aktywności na rzecz podtrzymania zasad ekologii

Literatura :

Przygotowując się do projektu ekologicznego i opracowania programu ekologicznego dla seniorów, musieliśmy sami zdobyć wiedzę na ten temat. Korzystaliśmy między innymi z poniższych źródeł.

Strony internetowe:

<https://www.blu.com.pl/blog/post/ekologiczne-rozwiazania-w-lazienkach-jakie-warto-zastosowac>

<https://www.conchitahome.pl/2020/11/10-rzeczy-ktore-mozesz-zmienic-zeby-byc-bardziej-eko-czyli-ekologia-w-lazience.html>

<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>

<https://www.everydayme.pl/dom-i-ogrod/pieniadze-i-oszczedzanie/eko-zakupy>

<https://pisop.org.pl>

<https://seniorzywakcji.pl>

<https://sozosfera.pl>

<https://www.national-geographic.pl/artukul/dzialania-ekologiczne-lista-rzeczy-ktore-mozna-robic-juz-teraz-dla-zdrowszej-planety>

<https://irme.pl/zyj-eko/>

<https://simplicite.pl/120-sposobow-bardziej-ekologiczne-zycie/>

<https://od-natury.pl/%C5%BCy%C4%87-ekologicznie-co-to-oznacza>

<https://inpost.pl/aktualnosci-ekologia-w-ogrodzie-jak-zalozyc-i-pielegnowac-eko-ogrod>

Publikacje:

1. " EDUKACJA EKOLOGICZNA WYBRANE PROBLEMY" pod redakcją Magdaleny Klaudii Terleckiej.
2. W i k t o r i a S o b c z y k - „EDUKACJA EKOLOGICZNA I PROZDROWOTNA” - Akademia Pedagogiczna im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie Prace Monograficzne nr 293
3. Aleksandrowicz J. – Sumienie ekologiczne. WP 1979
4. Boyd D. Collier – Ekologia dynamiczna. PWRiL 1978
5. Józefowicz W. – Zanieczyszczenie powietrza nie uznają granic. Przyroda Polska 6/82

Niniejszy program został przygotowany podczas czterech mobilności realizowanych zgodnie z projektem „Edukacja ekologiczna dla seniora” w akcji KA210-ADU - Partnerstwa na małą skalę w sektorze edukacji dorosłych w roku 2023. Przygotowali go członkowie Zarządu obu organizacji partnerskich. Zamieszczone zdjęcia pochodzą ze strony internetowej UTW w Woźnikach, Facebooka AP z Braili i WhatsAppa obu organizacji. Wszyscy członkowie zajęć udzielili zgodę na publikację wizerunku.