



Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

Koncepcja szkolenia i wszystkie załączniki są dostępne w języku angielskim, francuskim, niemieckim, włoskim, litewskim, polskim, szwedzkim i tureckim na stronie internetowej GINA <https://ginaproject.eu/>.

Dzień 1: Wstęp do celów zrównoważonego rozwoju (SDGs)

Temat	Cel	Treść	Metoda	Materiały	Czas w min.
Rozpoczęcie	Zapoznanie się, przyjazd na miejsce.	Kto tu jest? Jak się nazywacie?	Rozmowy grupowe. Gra na „zapoznanie się”	Załącznik 0 Gry	30
	Czym są Cele Zrównoważonego Rozwoju - SDG?		Prezentacja Power Pint (UN konferencja) Przedstawienie 17 SDGs, ułożenie ich w odpowiedniej kolejności, każdy uczestnik prezentuje swój SDG Potem wszystkie cele są powieszone na ścianie	Załącznik 1.1 PowerPointPresentation SDG-symbole wydrukowane w A3 https://www.un.org/sustainabledevelopment/news/communication-material/ https://unric.org/en/sdgs-in-your-language/	20
			Przyporządkowanie obrazów do SDGs Dyskusja w małych grupach	Załącznik 1.2 zdjęcia (zobacz w folderze) SDG zdjęcia (małe wydruki, link powyżej)	30



Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

		SDGs i 5P: Ludzie, Planeta, Partnerstwo, Pokój, Dobrobyt	Klasyfikacja SDG według 5P	SDG zdjęcia (małe wydruki, link powyżej) Załącznik 1.3 SDG_5P	20
		SDG współpraca: gra grupowa	Załącznik . 1.4	Załącznik 1.4 SDG małe karty 17 kalmerek,, włóczka wełny / sznurek	15
Informacje dodatkowe		SDG Komiks		Załącznik 1.5 Plakat Załącznik 1.6 Komiks Cele Zrównoważonego Rozwoju	

Dzień 2: Klimat i zmiany klimatyczne

Temat	Cel	Treść	Metoda	Materiały	Czas w min.
Poranne spotkanie grupowe	Orientacja	Omówienie planu dnia /plan tygodnia	Tworzenie kręgu Plakaty z harmonogramem dnia, piktogramy aktywności	Plakaty z harmonogramem dnia (po jednym na każdy temat i dzień) Piktogramy dla różnych zajęć i tematów, np.: https://www.metacom-symbole.de/metacom_en.html Śniadanie Krąg poranny/grupa Ludzie w domu Stacje edukacyjne/badania Stacje rzemieślnicze Przerwa na kawę Lunch/kolacja Tworzenie muzyki (instrumenty perkusyjne) Zakupy Wycieczka Autobus/pociąg Przerwa/odpoczynek Gotowanie	30



Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

Zmiana klimatu i efekt cieplarniany	Nauczanie podstaw	Jak działa efekt cieplarniany? Czym jest zmiana klimatu?	Film o efekcie cieplarnianym (w języku niemieckim, dostępne są automatyczne napisy)	Załącznik 2.1 lub Videolink: https://youtu.be/03LIhhIxLjQ?feature=shared Projector, notebook	20
Zmiana klimatu i efekt cieplarniany	Głębsze zrozumienie efektu cieplarnianego		Odbudowa modelu z filmu przy użyciu materiałów	Załącznik 2.2 Materiały do modelu efektu cieplarnianego	30
Skutki zmian klimatycznych - perspektywa naukowa	Konsolidacja na przykładzie praktycznym	Eksperyment z topnieniem lodu	Eksperyment	Załącznik 2.3 Przezroczyste kubki kamienie, lampa, która robi się trochę ciepła po włączeniu, nietrwały długopis do oznaczania poziomu wody Woda Małe domki (na przykład z gry „Monopoly”) 3 kostki lodu Opcjonalnie: Smartfon do robienia zdjęć/filmów poklatkowych	30
Skutki zmian klimatycznych na całym świecie -	Zmiana perspektywy, promowanie empatii	Kwartet skutków zmian klimatycznych	Gra karciana w małych grupach (maks. 4 graczy)	Załącznik 2.4 Karty kwartetu w języku narodowym	30

Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

perspektywa społeczna					
Aktywności na świeżym powietrzu		- Skrzynki sensoryczne	Samodzielnie lub z partnerem: Wyczuć i zgadnij, co jest w pudełku	Pudełka (np. wykonane ze starych pudełek na buty) z otworem, wystarczająco dużym, aby zmieścić się w nich ręką (ale nie można zajrzeć do środka), wykonane z naturalnych materiałów, które różnią się w dotyku	
		- Twarze drzew z gliny	Stwórz twarze z gliny i przyklej je do pni drzew lub skał, ozdób naturalnymi materiałami	Gлина, liście, patyki i inne zebrane materiały naturalne	
		- Dekorowanie pocztówek naturalnymi materiałami	Przyklej naturalne materiały na taśmę dwustronną	Karty pocztowe (nadadzą się na każdy gruby papier lub tekturę), taśma dwustronna (jeden pasek na każdej karcie)	

Dzień 3: Unikanie odpadów i recykling

Temat	Cel	Treść	Metoda	Materiały	Czas w min.
(Rano) Spotkanie grupowe		Krąg poranny: - Przypisanie SDG do tematu dnia poprzedniego - Przedstawienie tematu i programu na dany dzień	Rozmowa grupowa	SDG piktogramy	30
Unikanie odpadów i recykling	Zapytaj o poziom wiedzy i naucz się sortować Znaczenie recyklingu - dlaczego sortujemy?	Wprowadzenie do tematu: - Segregowanie odpadów	Pod każdym krzesłem znajduje się kawałek śmiecia. W środku okręgu znajduje się 5 małych pojemników: - Odpady resztkowe - Opakowania - Szkło - Kompost - Papier Każda osoba decyduje po kolei,	- Ilość śmieci w zależności od liczby uczestników - Małe kosze na śmieci	20

Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

			gdzie należy umieścić kawałek śmiecia pod krzesłem i wrzuca go do pojemnika. Po posegregowaniu wszystkiego patrzymy na każdy pojemnik i grupa decyduje, czy wszystko jest w porządku. Jeśli nie, omawiamy właściwy pojemnik.		
Systemy recyklingu w różnych miastach/zakładach	Rozpoznawanie różnic i podobieństw		Uczestnicy indywidualnie informują o tym, jak segreguje się odpady w ich miastach/obiektach. Uczestnicy przyklejają na kartce zdjęcia, które przynieśli ze sobą, dotyczące segregacji odpadów w ich miastach/obiektach. Pokazują to na dużym plakacie.	Zdjęcia segregacji odpadów	20

Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

Odpady (unikanie) i recykling	Poznaj różne aspekty recyklingu, podnieś świadomość problemu odpadów w przyrodzie, poszerz wiedzę	Stacje edukacyjne – wiedza			60
		- Dżdżownica kompostowa	Co lubi dżdżownica?	Załącznik 3.1 Dżdżownica papierowa z magnesem i różnymi przedmiotami	
		- Plastik w naturze	Sortowanie różnych śmieci według czasu potrzebnego na ich rozkład w naturze	Załącznik 3.2 Kawałki śmieci, kawałek sznurka	
		- Plastik w wodzie	Eksperyment: obserwuj kawałek styropianu i kawałek materiału wypełniającego ze skrobi kukurydzianej w wodzie	Załącznik 3.3 Styropian, materiał skrobiowy kukurydziany, 2 szklanki z wodą	
		- Marnowanie pamięci	Sortowanie obiektów, znajdowanie par: Jedna rzecz zmniejszy ilość odpadów, druga nie	Pary obiektów Przykłady: Ręcznik papierowy/ Ręcznik kuchenny (ściereczka) Kubek papierowy/ prawdziwy kubek Folia aluminiowa/ pudełko na lunch	

Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

Upcycling- Warsztaty		Stacje warsztatowe – Akcja			
		- Making Boxes from tetrapak- material		Jak to zrobić: https://www.graumitweissensternchen.de/?p=1376 Puste kartony po mleku lub soku, wyczyszczone Nożyczki/nóż do cięcia Klej/farba/kolory do dekoracji	
		- Wykonywanie gąbek do czyszczenia Tawashi ze starych skarpetek		Załącznik 3.4 Stare skarpetki (przynieś własne) Deska tkacka z drewna i gwoździ Nożyczki	20- 40
		- Wykonywanie toreb T-shirt		Załącznik 3.5 Stara koszulka (przynieś swoją własną – ładny kolor lub nadruk) Nożyczki	15- 30
		-Wykonywanie wosku pszczelego- arkusze do pakowania		Jak to zrobić: W piekarniku: https://homesteadandchill.com/diy-homemade-beeswax-wraps/ Używanie żelazka: https://deesbees.nz/blogs/news/how-to-make-beeswax-food-wraps-the-iron-method Kawałki materiału Wosk pszczeli (granulki) Blachy do pieczenia Żelazko (stare, nie powinno być później używane do ubrań) Stół z blatem odpornym na ciepło	20



Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

Wycieczka	Pogłębianie wiedzy, przykłady najlepszych praktyk	Wycieczka: Miejsce recyklingu			
		Wycieczka: Sklep z rzeczami używanymi			
		Warsztaty perkusyjne	W przypadku tej aktywności przydatna będzie osoba prowadząca warsztaty, która ma doświadczenie w prowadzeniu warsztatów muzycznych.	Załącznik 3.6 Przetworzone przedmioty wydające różne dźwięki: szklane butelki, wiadra, ...	

Dzień 4: Rozsądne wykorzystanie z energii elektrycznej, ciepłej i wodnej

Temat	Cel	Treść	Metoda	Materiały	Czas w min.
(Rano) Spotkanie grupowe		Krąg poranny: - Przypisanie SDG do tematu dnia poprzedniego - Przedstawienie tematu i programu na dany dzień	Rozmowa grupowa	SDG piktogramy	30
Energia	Wstęp do tematu	Energia jest częścią wszystkiego	Gry sensoryczne	Załącznik 4.1 Tyle przedmiotów, ile osób bierze udział, np.: Żarówka, bateria, długopis, pedały rowerowe, kawałek chleba, kamień, kawałek drewna, węgiel, pusta butelka po szamponie, chusteczki, kabel do ładowania, słuchawki, zapalniczka, ogniwo słoneczne, śmigło,... Dwa znaki do oznaczenia przestrzeni na podłodze: „Energia” – „Brak energii”	20-30
Produkcja	Obserwuj wytwarzanie	Jak działa maszyna parowa?	Demonstracja modelu	Silnik parowy – Model, np.	20

Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

elektryczn ości	energii za pomocą pary		(podczas oczekiwania, aż maszyna wytworzy ciepło: dyskusja grupowa na temat różnych sposobów wytwarzania energii – co uczestnicy już wiedzą?)	https://www.wilesco-shop.de/stationaere-dampfmaschinen/dampfmaschine-d105-licht-edition.html Link do filmu: https://www.youtube.com/shorts/k_dbX-RJbjA Długi film w języku niemieckim: https://www.youtube.com/watch?v=bsNQwqFADw0	
Rozsądne wykorzyst anie energii elektryczn ej, cieplnej, wodnej i elektryczn ej	Poznaj różne aspekty energii, poszerz swoją wiedzę na temat zużycia energii elektrycznej i wody	Wiedza na temat różnych aspektów energii	Stacje edukacyjne	Zobacz poniżej (załącznik 4.2 – 4.7)	60
Elektryczn ość	Zdobądź wiedzę na temat różnych sposobów wytwarzania energii elektrycznej	Informacje o źródłach zasilania	Quiz o ekelktryczności	Załącznik 4.2 Quiz o ekelktryczności	

Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

Elektryczność	Jakie są alternatywy dla urządzeń elektrycznych?	Pamięć energetyczna	Sortowanie	Różne obiekty w parach/ lub obrazki obiektów Przykłady: Suszarka do włosów/ręcznik Wiertarka elektryczna/śrubokręt Elektryczna szczoteczka do zębów/zwykła szczoteczka do zębów Urządzenie do gier/gra karciana lub gra planszowa Czytnik e-booków/książka	
Energia do podgrzewania wody	Dowiedz się, jak można ogrzewać wodę w sposób energooszczędny	Zagotuj wodę różnymi metodami:	Porównanie czajnika elektrycznego, kuchenki gazowej i płyty z garnkiem	Załącznik 4.3 (arkusz roboczy) Różne urządzenia do gotowania, woda, stoper	
Przewodzenie ciepła	Poznaj przewodzenie ciepła przy użyciu różnych materiałów	Porównaj powierzchnie	Poczuj i zmierz temperaturę powierzchni różnych materiałów za pomocą termometru	Załącznik 4.4 (arkusz roboczy) Różne materiały w postaci płyt (na tyle dużych, aby zmieściła się na nich ręka): Płytki metal korek drewno dywan Cyfrowy termometr	
Fizyczny aspekt ogrzewania	Świadomość, że ciepło unosi się do góry.	Wulkan wodny	Eksperyment z ciepłą i zimną wodą.	Załącznik 4.5 (arkusz roboczy) Duże przezroczyste wiadro wypełnione zimną wodą (czerwony) tusz Mała szklanka Czajnik elektryczny (do podgrzewania wody) 2 cyfrowe termometry	



Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

Zużycie wody	Dowiedz się, ile wody się zużywa i zwiększ świadomość oszczędzania wody	Zrozumienie, ile wody zużywamy do czego w życiu codziennym	Posortuj zdjęcia codziennych czynności, używając wody i kolumn reprezentujących ilość zużytej wody	Załącznik 4.6 (arkusz roboczy + rozwiązanie) Zdjęcia codziennego zużycia wody Kolumny przedstawiające ilość wody (używając niebieskiego pływającego makaronu/makaronu basenowego pociętego na kawałki)	
Energia słoneczna	Eksperyment – Energia słoneczna	Budowa karuzeli słonecznej	Dekorowanie piórkami i koralikami	Przygotowana karuzela z ogniwem słonecznym i przewodem Kup tutaj: https://www.reichelt.de/de/de/shop/produkt/klassensatz_solarantrieb_20_stueck-255722	
Opcje działania na co dzień	Świadomość oszczędzania energii i wody w życiu codziennym	Określ miejsca, w których można oszczędzać energię wokół domu Wykonaj i zainstaluj znaki informacyjne	Zwiedzanie obiektu/ domu/ mieszkania	Załącznik 4.7 Papier/Drukarka do znaków informacyjnych	

Dzień 5: Odżywianie

Temat	Cel	Treść	Metoda	Materiały	Czas w min.
(Rano) Spotkanie grupowe		- Przypisanie SDG do tematu dnia poprzedniego - Przedstawienie tematu i programu na dany dzień	Rozmowa grupowa	SDG piktogramy	30
Odżywianie		Stacje edukacyjne			60-120
Fair Trade / Sprawiedliwy handel	Dowiedz się więcej o sprawiedliwym handlu i empatii wobec innych	czekolada Fairtrade	Podział obrazków z tekstem na dwie kategorie: sprawiedliwe – niesprawiedliwe	Załącznik 5.1 Karty ze zdjęciami i tekstami opisującymi życie dwójki dzieci w Ghanie	
Emisja CO ₂ w jedzeniu	Poznaj różne ślady CO ₂ posiłków mięsnych i roślinnych	Co ₂ w jedzeniu	Ważenie ekwiwalentów CO ₂ w workach, dyskusja grupowa	Załącznik 5.2 Zdjęcia różnych posiłków, torby z wagą składników w ekwiwalentach CO ₂ Skala	

Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

Dobrostan zwierząt		Kurczak – warunki życia	Umieszczając kury w kurnikach o różnych rozmiarach, można doświadczyć różnych warunków życia	Załącznik 5.3 Klatki i plastikowe kury, czerwona wstążka przymocowana do pudełka oznacza przestrzeń, jaką kury mają do swobodnego wybiegu. Informacje o numerach na jajkach (normy UE 0-3)	
Zapobieganie marnotrawieniu		Gotowanie: gofry bananowe		Załącznik 5.4 Przepis, składniki, gofrownica Mąka Jajko (10) - Płatki owsiane Płatki czekoladowe –	
Regionalne i sezonowe, oszczędzanie żywności		Salatka owocowa		Owoce z Foodsaving (patrz: Wycieczka do sklepu spożywczego) Deski do krojenia i noże, duża miska	
		Fair Trade krem czekoladowy		Załącznik 5.5 Przepis Składniki: - olej kokosowy - cukier puder - kakao w proszku - cynamon Cytryna / pomarańcza Tarka do cytryn, pomarańczy Miski, łyżki Słoiki do napełniania, etykiety	



Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

Sprawiedliwa konsumpcja	Działania związane z konsumpcją		Polowanie na śmieci w różnych supermarketach na etykiety, robienie zdjęć produktów Można to zrobić razem z artykułami spożywczymi Zakupy na powyższe przepisy	Załącznik 5.6 Zdjęcia różnych etykiet (organiczne/sprawiedliwy handel))	
Wycieczka: Sklep spożywczy	Poznaj i ćwicz oszczędzanie żywności, buduj sieci	Oszczędzanie żywności w sklepie spożywczym	Zorganizuj kontakt ze sklepem spożywczym i odwiedź go, aby uratować owoce, których nie można już sprzedać	Torby lub pudełka	
Wycieczka: projekt ogrodnictwa społecznego	Poznaj lokalne projekty ogrodnictwa społecznościowego – weź udział lub dostosuj do własnego obiektu		Zorganizuj kontakt i przewodnik po projekcie ogrodniczym Odwiedź		
Dalszy pomysł		Marnowanie żywności	Obejrzyj krótki film o marnowaniu żywności	Na przykład (po angielsku, Australia): https://www.youtube.com/watch?v=wqLuXvtaLyQ	
Pomysły na przyszłość		Wytwarzanie soku jabłkowego z (zebranych) jabłek	Umyj i pokrój jabłka, a następnie za pomocą szatkownicy i prasy wyciśnij z nich sok.	Jabłka, wiadra na wodę, deski do krojenia i noże, niszczarka, prasa Jeżeli w Twoim regionie nie jest to możliwe, możesz zaplanować inną aktywność mającą na celu konserwowanie sezonowych owoców	



Szkolenie „zostań trenerem ZIELONEGO życia”



Funded by
the European Union

				lub warzyw z Twojego regionu: przygotowywanie dżemu, fermentowanie...	
Pomysły na przyszłość	Świętowanie, degustacja potraw roślinnych	<i>Grillowanie wegetariańskie</i>		Kiełbasy i/lub warzywa na bazie roślin Grillowanie	

Dzień 6: Podsumowanie

Temat	Cel	Treść	Metoda	Materiały	Czas w min.
(Rano) Spotkanie grupowe		Krąg poranny: - Przypisanie SDG do tematu dnia poprzedniego - Przedstawienie tematu i programu na dany dzień	Rozmowa grupowa	SDG piktogramy	30
Refleksja	Wizualizacja procesu uczenia się i osiągnięć	W małych grupach: 1. Co powiesz (w) swoich placówkach/rodzinach/przyjaciółch o szkoleniu? 2. Czego się nauczyłeś? 3. Jakie zajęcia/eksperymenty/gry chciałbyś powtórzyć dla innych? 4. Jakie nowe pomysły wpadły ci do głowy? Nad jakimi tematami chciałbyś pracować w przyszłości?	Tworzenie plakatu Ze skrawków, malowania, pisanie	Duży papier/plakaty, stare magazyny, kolorowe długopisy	60
Wymiana pomysłów	Uzyskanie różnych perspektyw na temat szkoleń i nowych pomysłów na wdrażanie działań	Każda grupa prezentuje swój plakat, świętując i doceniając to, czego nauczyliśmy się podczas szkolenia	Prezentacja, dyskusja	Tablica korkowa	45