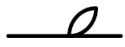


MANUAL PENTRU LUCRĂTORII DE TINERET

Numărul proiectului: 2020-3-RO01-KA205-094853

MODULUL 2: VIAȚĂ ECOLOGICĂ - ADOPTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ ECOLOGIC



Informații despre proiect

PROIECT: greenACT

TITLUL PROIECTULUI: Tinerii "agenți ai schimbării" în ceea ce privește acțiunea climatică și sustenabilitatea mediului

ACRONIM: greenACT

SITE-UL WEB AL PROIECTULUI: <https://greenactproject.eu/>

PROIECT NR.: 2020-3-RO01-KA205-094853

COORDONATOR PROIECT: ASOCIATIA D.G.T.





Cuprins

Informații despre proiect	4
Obiectivul general al modului	6
Obiective de învățare	6
1. Consumul de alimente sănătoase	7
Diferite tipuri de alimente și rolurile lor	7
Consumul de alimente - politici la nivel național și internațional	8
Urmările adoptării politicilor menționate mai sus	9
2. Compostul și beneficiile sale	11
3. Cooperare internațională ecologică pentru dezvoltare	15
4. Cumpărarea inteligentă	16
5. Mijloace de transport ecologice	18
6. Exemple de bune practici	20
Referințe	22



Informații despre proiect

GreenACT este un proiect cu o durată de 20 de luni, conceput pentru a spori EDUCAȚIA ȘI CONȘTIENȚIZAREA TINERILOR în domeniul mediului prin organizarea unui PROGRAM ȘCOLAR DE VARA pentru a-i familiariza pe tineri cu ideea de cetățenie de mediu, bazat pe faptul că viitorul depinde de fiecare dintre noi, acționând în mod responsabil și pozitiv față de mediul înconjurător și dezvoltând soluții durabile pentru a face față provocărilor de mediu. Într-o perioadă în care Pământul se confruntă cu consecințele schimbărilor climatice și cu criza încălzirii globale și în care apare necesitatea atenuării schimbărilor climatice, Green-ACT își propune să sprijine în continuare aceste INIȚIATIVE PENTRU TINERI și să crească gradul de conștientizare în cele 6 țări, prin educarea tinerilor cu privire la problemele de mediu, inspirându-i în dezvoltarea unei mentalități ecologice ferme și invitându-i să aibă un impact pozitiv în comunitățile lor ca agenți activi.

Parteneriatul este format din 6 parteneri din 6 țări: România, Lituania, Cipru, Slovenia, Bulgaria, Portugalia.

În plus, acesta își propune:








- Promovarea ideii de înființare a ȘCOLILOR DE VARĂ pentru creșterea gradului de conștientizare a tinerilor în domeniul mediului.
- Crearea mișcării GreenACT MOVEMENT (o rețea de tineri activiști) pentru a coordona acțiunile lor și pentru a implica cetățenii.
- Consolidarea/creșterea capacității organizațiilor partenere de a acționa în vederea reducerii deșeurilor în țările partenere prin încurajarea comunităților locale să recicleze și să reutilizeze.
- Să echipeze lucrătorii de tineret cu noi competențe în domeniul mediului durabil pentru a le oferi tinerilor o mai mare putere de acțiune.
- Facilitarea brainstorming-ului cu privire la provocările și posibilele soluții la subiecte precum formele alternative de socio-economie, biodiversitatea și producția alimentară, producția și consumul durabil, transportul, etc.

Acest manual este elaborat de fiecare partener în parte cu următoarele obiective:

1. de a împuternici lucrătorii de tineret să organizeze și să implementeze activități pentru tineri, pentru a-i inspira să aibă un impact pozitiv asupra societății și mediului în lume.
2. să implice tinerii în acțiuni de mediu cu impact pozitiv.
3. să dezvolte DATA BANK, care va conține o selecție largă de instrumente, resurse, materiale didactice, videoclipuri, rapoarte etc. extrem de utile pentru Lucrătorii de Tineret și Tinerii Participanți.

Acest manual va avea următoarele module:

1. Impactul uman în sistemele naturale - provocări de mediu
2. Viața verde
3. Comunități durabile - Eco-orașe
4. Mișcarea Green Act: deveniți un agent activ pentru mediu
5. Politicile de mediu naționale și ale UE
6. Schimbările climatice și durabilitatea noastră

<i>Simboluri</i>	<i>Explicație</i>
	Definiții
	Studiu de caz
	Resurse suplimentare
	Sfaturi
	Activități
	Memento
	Video

Simboluri cheie



Obiectivul general al modulului

Obiectivul principal al modulului este de a **sensibiliza** tinerii în ceea ce privește **problemele de mediu printr-o** serie de planuri de lecții. Aceste planuri se concentrează în principal pe anumite domenii în care oamenii se pot adapta la un stil de viață mai prietenos cu mediul înconjurător prin schimbări care să nu le afecteze calitatea vieții. Modulul în sine este, de asemenea, plin de exemple și de descrieri detaliate ale diferitelor metode prin care oamenii pot fi mai prietenoși cu mediul în ceea ce privește stilul lor de viață.

Subiecte:

1. Consumul de alimente sănătoase
2. Compostul și beneficiile sale
3. Cooperare internațională ecologică pentru dezvoltare
4. Cumpărarea inteligentă
5. Mijloace de transport ecologice
6. Exemple de bune practici



Obiective de învățare

1. **Definirea** metodei de compostare prin intermediul instrumentelor necesare și a modului în care aceasta poate fi utilizată sau adaptată la fiecare stil de viață.
2. **Să dezvolte anumite idei și tipuri de comportament pentru a** procura în continuare alimente sănătoase.
3. **Să fie conștienți de diferitele** metode care pot fi folosite pentru a adopta un stil de viață mai prietenos cu mediul înconjurător.
4. **Să înțeleagă** cum să aleagă cele mai bune opțiuni și să cumpere inteligent pentru ei înșiși.
5. **Să fie capabili să** recunoască necesitatea și importanța diferitelor metode de transport și să aleagă cea mai bună pentru ei înșiși, dar și pentru mediu.
6. **Să ofere cunoștințe** despre bunele practici deja existente în ceea ce privește adoptarea unui stil de viață mai prietenos cu mediul înconjurător.

1. Consumul de alimente sănătoase



Hrană sănătoasă = hrană care vă oferă toate substanțele nutritive de care aveți nevoie pentru a vă susține propriul organism, pentru a vă asigura bunăstarea și pentru a vă putea păstra energia. Principalele substanțe nutritive de care fiecare organism are nevoie sunt apa, carbohidrații, grăsimile, proteinele, vitaminele și mineralele pentru a avea o alimentație sănătoasă și echilibrată.

Diferite tipuri de alimente și rolurile lor

1. Fructele și fructele de pădure: dulci și nutritive, acestea sunt un element cheie al unei diete sănătoase. Încă de la o vârstă fragedă, oamenii sunt încurajați să consume cât mai multe fructe. Exemple de fructe și fructe de pădure și trăsăturile lor:
 - a. Merele - sunt bogate în fibre, vitamina C și mulți antioxidanți;
 - b. Avocado - grăsimi sănătoase, bogate în fibre, potasiu și vitamina C
 - c. Bananele - una dintre cele mai bune surse de potasiu, bogate în vitamina B6 și fibre
 - d. Portocale - conținut de vitamina C, bogate în fibre și antioxidanți
 - e. Căpșuni - foarte hrănitoare, sărace în carbohidrați și calorii
2. Ouăle: printre cele mai nutritive alimente de pe planetă
3. Carne: carnea slabă și neprocesată poate fi inclusă într-o dietă sănătoasă. Exemple:
 - a. Carnea de vită slabă - una dintre cele mai bune surse de proteine atunci când este consumată cu moderație și este încărcată cu fier foarte biodisponibil
 - b. Piept de pui - cu un conținut scăzut de grăsimi și calorii, însă extrem de bogat în proteine
 - c. Carne de miel - bogată în acizi grași omega-2
4. Nuci și semințe: deși sunt bogate în grăsimi și calorii, acestea pot ajuta la pierderea în greutate
 - a. Migdale - încărcate cu vitamina E, antioxidanți, magneziu și fibre
 - b. Semințele de chia - printre cele mai dense alimente cu nutrienți de pe planetă
 - c. Nuci de cocos - încărcate cu fibre și acizi grași puternici numiți trigliceride cu lanț mediu
 - d. Nuci - foarte hrănitoare și pline de fibre și diverse vitamine și minerale
5. Legume: unele dintre cele mai concentrate surse de nutrienți. Exemple:
 - a. Ardei gras - există în mai multe culori, inclusiv roșu, galben și verde. Sunt crocanți și dulci și sunt o sursă excelentă de antioxidanți și vitamina C.
 - b. Broccoli - sursă excelentă de fibre și vitaminele C și K și conține o cantitate decentă de proteine în comparație cu alte legume

- c. Castraveți - foarte săraci atât în carbohidrați cât și în calorii, constând în mare parte din apă
 - d. Ceapa - conține o serie de compuși bioactivi despre care se crede că au beneficii pentru sănătate.
6. Cereale: acestea oferă o varietate de micronutrienți și fibre. Practic, sunt combustibil pentru organism. Exemple:
 - a. Orez brun - destul de hrănitor, cu cantități decente de fibre, vitamina B1 și magneziu.
 - b. Ovăz - încărcat cu nutrienți și fibre puternice numite beta-glucani, care oferă numeroase beneficii, inclusiv contribuția la scăderea colesterolului și la hrănirea bacteriilor benefice din intestin.
 - c. Quinoa - bogată în substanțe nutritive, cum ar fi fibrele și magneziul. Este, de asemenea, o sursă excelentă de proteine de origine vegetală.
7. Produsele lactate: o sursă sănătoasă de diverși nutrienți importanți. Studiile au arătat că cea mai hrănitoare opțiune este reprezentată de lactatele cu grăsime integrală. Exemple:
 - a. Brânză - o singură felie poate oferi aproximativ aceeași cantitate de nutrienți ca o cană întregă (240 ml) de lapte.
 - b. Lapte integral - foarte bogat în vitamine, minerale, proteine animale de calitate și grăsimi sănătoase
 - c. Iaurtul - iaurtul cu culturi vii are avantajul suplimentar al bacteriilor probiotice prietenoase.

Toate produsele alimentare menționate mai sus pot fi fie achiziționate din surse durabile, fie din magazinele locale, fie consumate în sezonul lor. Este mult mai bine să consumați fructe și legume de "sezon" atunci când sunt disponibile și să nu le cumpărați pe cele "în afara sezonului". În acest fel vă puteți asigura de calitatea lor și că au o creștere sigură.

Consumul de alimente - politici la nivel național și internațional

Există unele politici la nivelul UE privind sistemele alimentare durabile. Baza politică pentru promovarea sistemelor alimentare durabile în țările în curs de dezvoltare este asigurată de următoarele noi strategii europene:

Green Deal este construit în jurul strategiei "De la fermă la masă". Aceasta recunoaște legăturile indisolubile dintre indivizii sănătoși, societatea sănătoasă și un mediu sănătos și abordează complet dificultățile sistemelor alimentare durabile.

Conform strategiei, există patru condiții-cheie pentru sistemele alimentare durabile: asigurarea faptului că întregul lanț de aprovizionare cu alimente - inclusiv producția, distribuția, comercializarea și consumul de alimente - are un impact neutru sau favorabil asupra mediului;

Contribuția la atenuarea schimbărilor climatice și pregătirea pentru efectele acestora;

Asigurarea securității alimentare, a nutriției și a sănătății publice - asigurarea accesului tuturor la alimente suficiente, bogate în nutrienți, produse în mod durabil și care respectă standarde stricte de calitate și siguranță.

Menținerea prețurilor alimentelor la un nivel scăzut, producând în același timp beneficii financiare mai echitabile de-a lungul lanțului de aprovizionare, astfel încât, în cele din urmă, alimentele cele mai economice să fie și cele mai durabile.

Strategia recunoaște că, pentru a preveni externalizarea și exportul practicilor nedurabile, eforturile de înăsprire a cerințelor de durabilitate în sistemul alimentar al UE ar trebui să fie însoțite de politici care să contribuie la creșterea standardelor la nivel mondial. Acest lucru se datorează faptului că producția de produse de bază poate avea efecte sociale și de mediu dăunătoare în țările în care sunt produse (a se vedea propunerea CE privind promovarea produselor alimentare fără despăduriri).

În conformitate cu obiectivele sale și cu **Obiectivele de Dezvoltare Durabilă (ODD)**, strategia declară că UE va promova tranziția la nivel mondial către sisteme agroalimentare durabile. UE va intensifica colaborarea, în special pentru a spori.

Prin consolidarea rezilienței sistemelor alimentare și reducerea risipei de alimente, UE va spori colaborarea, în special pentru a promova nutriția și a reduce sărăcia alimentară. Cooperarea se va desfășura în următoarele domenii: cercetarea și inovarea în domeniul alimentar, cu accent pe adaptarea la schimbările climatice și atenuarea acestora; agroecologia; gestionarea durabilă a peisajului și guvernarea terenurilor; conservarea și utilizarea durabilă a biodiversității; lanțuri valorice incluzive și echitabile; nutriție și diete sănătoase; prevenirea și răspunsul la crizele alimentare, în special în contexte fragile; reziliența și pregătirea pentru riscuri; gestionarea integrată a dăunătorilor; sănătatea plantelor și a animalelor.

Dezvoltarea unor sisteme alimentare durabile în țările în curs de dezvoltare va contribui, de asemenea, la realizarea obiectivelor noului **plan de acțiune al UE privind economia circulară** și a componentei internaționale a strategiei UE privind biodiversitatea.

Comunicarea "**Către o strategie globală cu Africa**" subliniază necesitatea ca UE și Africa să colaboreze pentru a rezolva problemele legate de nutriție și securitate alimentară și pentru a atinge obiectivul de dezvoltare durabilă de eradicare a foametei. Un parteneriat agricol ar încuraja dezvoltarea unor metode agricole durabile din punct de vedere ecologic, ar sprijini producția locală și ar încorpora aspectele legate de biodiversitate. Stabilirea unor cerințe sanitare și fitosanitare, precum și protejarea resurselor naturale sunt incluse în acest sens. Oportunitățile pentru sisteme alimentare durabile sunt sprijinite în mare măsură de comerțul dintre UE și Africa.

Urmările adoptării politicilor menționate mai sus

Comisia Europeană a creat "o notă de orientare pentru integrarea schimbărilor climatice și a mediului în sistemele agricole și alimentare" ca răspuns la punerea în aplicare a acestor politici și planuri.

Cadrul de acțiune al Noului Consens european privind dezvoltarea este confirmat și consolidat de aceste inițiative recent convenite, în special de importanța agriculturii durabile și a sistemelor alimentare durabile pentru atingerea ODD-urilor. Noul Consens european privind dezvoltarea evidențiază necesitatea unor sisteme durabile de pescuit,

agricultură și alimentație care să poată satisface cerințele unei populații mondiale în creștere, protejând în același timp mediul înconjurător. Pentru a reduce pierderile post-recoltare și risipa de alimente, pentru a proteja solurile, a conserva resursele de apă, a opri și a inversa schimbările climatice, UE și statele sale membre vor promova practici și măsuri agroecologice.

Agricultura și solurile durabile au potențialul de a reduce emisiile de gaze cu efect de seră, dar trebuie îmbunătățită rezistența la efectele schimbărilor climatice. UE și statele sale membre vor sprijini acțiunile de combatere a efectelor pescuitului ilicit, ale poluării marine și ale schimbărilor climatice, promovând în același timp practicile durabile în domeniul pescuitului și al acvaculturii.

Pentru a aborda securitatea alimentară și nutrițională și pentru a promova tranziția către sisteme agroalimentare rezistente și durabile, UE a creat programe geografice și tematice pentru anii 2021-2027.

Știați că?

Participanții vor fi împărțiți în 3-4 grupe, în funcție de numărul mare de participanți. Aceștia vor primi sarcina de a găsi o idee pentru consumul de alimente sănătoase. Fiecare grup își va prezenta ideea și o va susține, încercând să-i convingă pe ceilalți membri ai celorlalte grupuri să se alătore grupului lor. Grupul cu cel mai mare număr de persoane câștigă.

Timpul necesar:

- 10 minute pentru a veni cu ideea și modul de prezentare a acesteia
- 15 minute pentru prezentare
- 5 minute de acomodare pentru grupul câștigător



Întrebări posibile pentru debriefing:

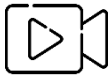
1. Ce ați făcut?
2. Ce tipuri de alimente sănătoase ați găsit?
3. Cum ați lucrat în echipa dumneavoastră? Ați avut o strategie? Care dintre ele?
4. Cum v-ați simțit făcând această activitate?
5. Ce ați învățat?

Concluzie:

Alimentația sănătoasă este un drept la care toată lumea ar trebui să aibă acces și pe care ar trebui să o consume. La nivelul UE și la nivel internațional au fost elaborate diferite legislații, politici și modificări. Este important să păstrăm atât o minte sănătoasă, cât și un corp sănătos, iar prin alimentație este cea mai ușoară modalitate de a menține un stil de viață calitativ, protejând în același timp mediul înconjurător.



Cum să crești o farfurie sănătoasă -
https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw



De ce trebuie să ne schimbăm sistemul alimentar? -
<https://www.youtube.com/watch?v=Vcl3BQeteCc>



Să vedem cum crește!

Participanții vor fi duși într-o vizită de studiu la o fermă sau la o entitate care cultivă alimente sănătoase într-un mod durabil. În acest fel, ei vor putea vedea cu ochii lor cum pot crește ingrediente sănătoase în climatul și zona lor. Dacă se ajunge la un acord, ei pot chiar să planteze anumite plante, dacă atât vremea, cât și ferma permit acest lucru.



Întrebări posibile pentru debriefing:

1. Cum a fost pentru dumneavoastră să vă implicați într-o astfel de activitate?
2. Ce putem învăța din această activitate?

2. Compostul și beneficiile sale



Compostul este un amestec de ingrediente folosit pentru a fertiliza plantele și pentru a îmbunătăți proprietățile fizice, chimice și biologice ale solului. De obicei, este obținut prin descompunerea materiei vegetale, a deșeurilor alimentare, a materialelor organice reciclate și a gunoierului de grajd. Amestecul rezultat conține o concentrație mare de nutrienți pentru plante, precum și organisme benefice, cum ar fi bacterii, protozoare, nematozi și ciuperci. Compostul îmbunătățește fertilitatea solului și reduce dependența de îngrășămintele chimice comerciale în grădini, amenajări peisagistice, horticultură, agricultură urbană și agricultură ecologică. Printre beneficiile compostului se numără furnizarea de nutrienți pentru culturi ca îngrășământ, acționând ca un balsam de sol, crescând conținutul de humus sau acid humic al solului și aducând microbi benefici care ajută la suprimarea agenților patogeni din sol și afectează bolile solului.

Compostul, la modul cel mai simplu, presupune colectarea unui amestec de "verde" (deșeuri verzi) și "maro" (deșeuri maro). Verdele sunt materiale bogate în azot, cum ar fi frunzele, iarba și resturile alimentare. Cele maro sunt materiale lemnoase bogate în carbon, cum ar fi tulpinile, hârtia și așchiile de lemn. Materialele se degradează în humus în decurs de câteva luni. Compostarea este un proces în mai multe etape, atent monitorizat, care necesită un aport măsurat de apă, aer și materiale bogate în carbon și

azot. Procesul de descompunere este facilitat prin mărunțirea materiei vegetale, adăugarea de apă și asigurarea unei aerisiri adecvate prin întoarcerea regulată a amestecului într-un proces care utilizează grămezi deschise sau "încolțite". Ciupercile, viermii de pământ și alți detritivori descompun și mai mult materialul organic. Procesul chimic este gestionat de bacterii aerobe și ciuperci, care transformă inputurile în căldură, dioxid de carbon și amoniu.

Compostarea este o componentă esențială a gestionării, deoarece alimentele și alte materiale compostabile reprezintă aproximativ 20% din deșeurile depozitate la groapa de gunoi și au nevoie de mult mai mult timp pentru a se biodegrada în depozitul de deșeuri. Compostarea reprezintă o alternativă mai ecologică la depozitarea deșeurilor organice, deoarece reduce emisiile de metan anaerob, oferind în același timp beneficii economice și de mediu. Compostul, de exemplu, poate fi utilizat pentru recuperarea terenurilor și a cursurilor de apă, pentru construirea de zone umede și pentru acoperirea depozitelor de deșeuri.

Compostarea este o metodă de descompunere aerobică a deșeurilor solide organice. Prin urmare, are potențialul de a recicla materialul organic. Compostul se obține prin descompunerea materiei biologice într-un material asemănător humusului, care servește ca un bun îngrășământ pentru plante. Pentru a funcționa corect, organismele de compostare au nevoie de patru ingrediente la fel de importante:

- **Carbonul** este necesar pentru generarea de energie; oxidarea microbiană a carbonului generează căldura necesară pentru alte părți ale perioadei de compostare. Materialele cu conținut ridicat de carbon sunt de obicei maro și uscate.
- **Azotul** este necesar pentru ca mai multe organisme să se dezvolte și să se reproducă pentru a oxida carbonul. Materialele bogate în azot sunt de obicei verzi și umede. Acestea pot include, de asemenea, fructe și legume vii colorate.
- Procesul de descompunere necesită **oxigen pentru a** oxida carbonul. Bacteriile aerobe au nevoie de niveluri de oxigen de peste 5% pentru a realiza procesele de compostare.
- **Apa** este necesară în cantități suficiente pentru a menține activitatea fără a provoca condiții anaerobe.

Beneficiile compostării la domiciliu:

- Compostarea este o modalitate excelentă de a recicla deșeurile organice la domiciliu. Resturile alimentare și deșeurile de grădină reprezintă mai mult de un sfert din totalul deșeurilor. Pe lângă faptul că deșeurile alimentare sunt dăunătoare pentru mediu, prelucrarea lor este și costisitoare.
- Compostul este un instrument esențial pentru îmbunătățirea sistemelor agricole la scară largă. Compostul conține trei nutrienți esențiali de care au nevoie culturile de grădină: azot, fosfor și potasiu. De asemenea, conține urme de alte elemente esențiale, cum ar fi calciu, magneziu, fier și zinc. Compostarea oferă o alternativă organică la îngrășămintele sintetice care conțin substanțe chimice dăunătoare. Studiile au demonstrat că compostul îmbunătățește capacitatea de retenție a apei

în sol, productivitatea și rezistența. De asemenea, poate fi folosit pe suprafețe mai mici, cum ar fi o grădină privată sau una mică.

- Prin faptul că se ocupă de deșeurile alimentare, oamenii devin mai conștienți de ceea ce folosesc și de ceea ce au nevoie. Astfel, prin compostare, oamenii își pot identifica sursa personală de deșeuri și pot încerca să o reducă la minimum, astfel încât și compostul însuși să fie redus. Compostarea este un instrument excelent pentru a învăța cum să te limitezi la propriile nevoi și să nu consumi în exces.

Compostarea se poate face atât în interior, cât și în exterior, în funcție de spațiul disponibil și de climă. Depinde, de asemenea, foarte mult de sursă, adică doar de resturile de bucătărie sau de cele din curte și, de asemenea, de suma pe care oamenii ar dori să o cheltuiască pentru a-l pregăti. Când vorbim de compostul în aer liber, există două tipuri de compostare: la rece, numită și compostare pasivă și la cald, numită și compostare activă.

Compostarea la rece degradează încet materia organică, dar necesită cel mai puțin efort și întreținere. Orice lucru organic se descompune în cele din urmă; compostarea la rece înseamnă, practic, să lași natura să-și facă treaba cu o intervenție minimă din partea ta. Nu trebuie să vă faceți griji cu privire la raportul dintre ingredientele compostului, aerisirea sau nivelul de umiditate. Dacă aveți puține deșeuri organice de compostat, nu aveți prea mult timp pentru a vă ocupa de proces și nu vă grăbiți să obțineți compostul finit, compostarea la rece este cea mai bună opțiune. Cu toate acestea, în funcție de metoda la rece folosită, poate dura între unul și doi ani pentru a produce compost utilizabil. În plus, este puțin probabil ca un proces de compostare la rece să atingă o temperatură suficient de ridicată în timpul descompunerii pentru a ucide agenții patogeni, astfel încât, în funcție de ceea ce puneți în grămadă, este posibil să existe în produsul finit câteva bacterii patogene dăunătoare persistente, ciuperci, protozoare, viermi și alți paraziți, precum și semințe de buruieni.

Compostarea **la cald** este o metodă de compostare mai rapidă, dar mai controlată. Această metodă necesită o atenție deosebită pentru a menține raportul optim de carbon-azot pentru descompunerea deșeurilor organice. De asemenea, necesită un echilibru adecvat de aer și apă pentru a atrage organismele care se dezvoltă într-un mediu bogat în oxigen. În condiții ideale, produsul final de compost ar putea fi gata în patru săptămâni până la un an. Dacă este gestionată în mod corespunzător, temperatura ridicată a grămezii va ucide majoritatea buruienilor, a bolilor plantelor, a pesticidelor și a erbicidelor, precum și orice larve sau ouă de insecte.

Cu toate acestea, există unele lucruri pe care oamenii ar fi bine să evite să le composteze acasă, cum ar fi: brânza sau orice produse lactate (mirosul produs atrage alte specii vii), deșeurile animalelor de companie și nisipul pentru pisici (pot conține viruși sau bacterii dăunătoare pentru oameni), lemnul tratat sau vopsit și hârtia lucioasă (pot conține materiale chimice). Aceste elemente au reacții diferite care sunt mult mai greu de controlat, obținând un risc ridicat de a face compostul inutilizabil, deci toată munca pentru nimic.

Cum se face compostul - pași:

- **Stabiliți cum veți colecta și** depozita resturile de legume și fructe. Colectați și depozitați resturile de fructe și legume într-un recipient închis, pe blatul din bucătărie, sub chiuveță sau în frigider sau congelator. Rezervați o zonă afară

pentru a depozita o cantitate constantă de frunze, crengi sau alte materiale bogate în carbon pentru verdețuri (pentru a le amesteca cu resturile alimentare).

- **Rezervați spațiu pentru grămada de compost** și construiți sau achiziționați un recipient. Alegeți o locație în curte pentru grămada de compost care să fie accesibilă tot timpul anului și să aibă un drenaj bun. Evitați să-l puneți chiar lângă un gard și asigurați-vă că există o sursă de apă în apropiere. La soare sau la umbră, grămada dumneavoastră de compost se va descompune. În continuare, selectați un tip de recipient pentru grămada dumneavoastră. Coșurile pot fi realizate dintr-o varietate de materiale, inclusiv sârmă, lemn și blocuri de zgură. Ele pot fi, de asemenea, închise, cu butoaie și tamburine incluse.
- **Pregătiți ingredientele compostabile.** Încercați să tăiați și să rupeți în bucăți mai mici zarzavaturile și verdețurile înainte de a le adăuga la grămadă (de exemplu, știuleții de porumb, tulpinile de broccoli și alte resturi alimentare rezistente). Acest lucru va ajuta la descompunerea materialelor în grămadă.
- **Cum se face un grămadă de compost.** Începeți cu un strat de 15 până la 15 cm de material maro voluminos, cum ar fi crengi și așchii de lemn. Acest strat va absorbi excesul de lichide, va ridica grămada și va permite aerului să circule la baza grămezii. Apoi, ca în cazul lasagna, puneți în straturi verdele și maronii. Dacă este necesar, umeziți grămada cu puțină apă. Proporțiile corecte ale ingredientelor din grămada de compost vor furniza carbonul, azotul, oxigenul și umiditatea de care au nevoie microorganismele de compostare pentru a descompune materialul în compost finit.
- **Țineți pasul cu grămada de compost.** Pe măsură ce materialele din grămada de compost se descompun, temperatura grămezii crește la început, în special în centru. O grămadă bine întreținută în curtea din curte poate atinge temperaturi cuprinse între 50° și 70° C. Temperaturile ridicate ajută la reducerea agenților patogeni și a semințelor de buruieni. Întoarcerea și amestecarea periodică a grămezii va ajuta la accelerarea procesului de descompunere și la aerisirea acesteia. Întoarceți partea exterioară a grămezii spre interior cu o furcă de grădină.
- **Colectați compostul completat.** Lăsați grămada de compost să se întărească, sau să se finalizeze, timp de cel puțin patru săptămâni după ce nu se mai încălzește după amestecare și nu mai există resturi alimentare vizibile. Puteți fie să separați cel mai vechi compost de la baza grămezii pentru a se întări, fie să nu mai adăugați materiale la grămadă. Grămada dvs. se va fi micșorat la aproximativ o treime din dimensiunea sa inițială după întărire.

Cum se utilizează compostul

Înainte de a putea fi utilizat, compostul trebuie să se stabilizeze și să se maturizeze complet. Compostul imatur nu numai că poate dăuna plantelor dumneavoastră, dar poate atrage și rozătoare și alți dăunători în curte. Pentru a permite ca grămada să se maturizeze, trebuie să încetați să mai adăugați material (deși în sistemele fără întoarcere, partea de jos a grămezii poate furniza compost finit chiar dacă partea de sus a grămezii este încă activă). Căutați următoarele caracteristici în compostul finit:

- Fărâmițată și netedă, fără resturi vizibile.

- Miroase ca o pădure ploioasă sau ca un pământ bogat. Prezența amoniacului sau a mirosurilor acide indică faptul că compostul are nevoie de mai mult timp pentru a se maturiza.
- Culoare închisă și bogată
- Dimensiune: o treime din dimensiunea grămezii originale
- Temperatura: În limita a -12 grade Celsius față de temperatura exterioară (în special în mijlocul grămezii).

Odată ce ați stabilit că compostul dumneavoastră este matur, iată câteva aplicații pentru el:

- Acesta poate fi folosit ca mulci.
- Amestecați-l în solul pentru ghiveci.
- Încorporați-l în straturile de cultură.
- Răspândiți-l pe gazon.
- Încorporați-l în paturile de grădină.
- Hrăniți cu el plantele de apartament.
- Ar trebui adăugat în solul din jurul pomilor fructiferi.

Compostul nu se poate strica, dar poate deveni prea umed, uscat sau vechi. Puteți folosi în continuare compostul vechi; doar că nu va avea la fel de mulți nutrienți ca și compostul nou.



Să o facem noi înșine!

Această activitate se va face individual. Fiecare participant va avea nevoie de propriile consumabile și va învăța cum să facă compost. Ei vor adăuga mai întâi pământul în borcan, urmat de ziar și resturi, apoi de resturile de grădină. Ei vor repeta procesul până când borcanul va fi aproape plin. După aceea, vor adăuga apa în borcan și își vor scrie numele pe el. Borcanele vor fi așezate toate într-o zonă însorită, iar la fiecare două săptămâni vor verifica nivelul compostului, marcând un semn pe borcan cu ajutorul markerului.

Materiale:

- Un borcan de sticlă cu gură largă
- Resturi organice din curte (cum ar fi frunze căzute, iarbă tăiată și pământ)
- Ziar vechi
- Coji de fructe și legume, miezuri și resturi din bucătărie
- 1 cană de apă de ploaie
- Un marker permanent

Timp:

- 40 de minute pentru preparare



Întrebări posibile pentru debriefing:

1. Care este tipul de compostare care vi se pare cel mai interesant?
2. Ce proces pare cel mai greu?
3. Credeți că ați putea începe să faceți compost pe cont propriu sau vă gândiți să o faceți?
4. Ce ați învățat din această activitate?

3. Cooperare ecologică pentru dezvoltare internațională

Cooperarea verde, pe scurt, este stabilită pentru a promova cooperarea bilaterală în domeniul eficienței ecologice. Dezvoltarea de activități comune privind gestionarea resurselor naturale, inclusiv a apelor subterane și a mineralelor din cadrul unor zone specifice, zone verzi, locuri și așa mai departe.

Danemarca a semnat **Parteneriatul strategic global** cu China în 2008. Parteneriatul oferă un cadru de colaborare și se concentrează asupra domeniilor în care China și Danemarca sunt de acord să își intensifice colaborarea. Mai multe informații privind parteneriatul strategic al Danemarcei cu China pot fi găsite aici.

China și Danemarca au stabilit un program de lucru în colaborare (Programul comun de lucru China-Danemarca 2017-2020) pentru a avansa în continuare parteneriatul lor. Cea de-a doua fază a programului de lucru în colaborare, care se desfășoară în perioada 2021-2024, este în curs de pregătire. Accentul principal va fi pus pe colaborarea bilaterală în ceea ce privește punerea în practică a obiectivelor globale ale ONU pentru dezvoltare durabilă. Se anticipează că transformarea ecologică durabilă în toate industriile va fi un domeniu de interes cheie.

Ministerul chinez al Ecologiei și Mediului (MEE) și Ministerul Comerțului (MOFCOM) au publicat în comun "Orientările privind **dezvoltarea ecologică pentru investiții străine și cooperare**" la 16 iulie 2021 (denumite în continuare "Orientările ecologice din 2021"). Orientările acordă o atenție egală comerțului și investițiilor. Având în vedere că MEE are sarcina de a furniza concepte și cunoștințe și că MOFCOM este însărcinat cu reglementarea proiectelor chinezești de peste mări, inclusiv a standardelor de mediu ale acestora, aceste Orientări trebuie să fie considerate ca având un impact semnificativ asupra impulsului pentru o BRI verde, în care întreprinderile ar trebui să "urmeze regulile și standardele verzi internaționale" în activitățile lor economice de peste mări.

Banca de Export-Import a Chinei (EXIM Bank), Banca de Dezvoltare a Chinei (CDB) și China Export and Credit Insurance Corporation (Sinosure), precum și China Export and Credit Insurance Corporation (Sinosure), sunt toate copiate în mod specific în document, abordând băncile de politici ca principal sponsor al investițiilor străine. Cu toate acestea, numai "acțiunile relevante pentru dezvoltarea ecologică a întreprinderilor chineze în ceea ce privește investițiile și colaborarea în străinătate" sunt acoperite de orientări, care se aplică în primul rând întreprinderilor (nu instituțiilor financiare comerciale).

Aspectele legate de investiții ale Orientărilor sunt foarte conforme cu cele **nouă sugestii din** Ghidul de dezvoltare ecologică pentru **proiectele BRI** (Belt and Road **Initiative International Green Development Coalition**) al **Coaliției internaționale pentru dezvoltare ecologică** a Inițiativei Belt and Road (BRIGC), care a fost publicat în decembrie 2020 și este susținut de MEE. Orientările au fost lansate la doar câteva săptămâni după ce G7 a anunțat lansarea inițiativei Build Back Better World (B3W), care este centrată pe dezvoltarea durabilă, și la doar câteva săptămâni după ce 29 de țări BRI au anunțat Inițiativa pentru un parteneriat verde BRI, care a evidențiat activitatea BRIGC și principiile de investiții verzi (GIP).



Exemple de dezvoltare durabilă - https://youtu.be/bD-zH_4RbyM

Vizita de studiu

Participanții vor efectua o vizită de studiu la o autoritate competentă care activează într-un domeniu legat de legislația generală de mediu. Li se va arăta "culisele" procesului legislativ și vor primi detalii despre cum se redactează o legislație.



Putem să o facem și noi?

După vizita de studiu, participanții vor fi împărțiți în 5 grupuri. Fiecare grup va încerca să redacteze o propunere legislativă pe baza vizitei de studiu la care a participat. La final, fiecare grup își va prezenta propunerile, iar ceilalți vor vota dacă le vor aproba sau nu.

Timp:

-30 minute pentru a scrie pe scurt propunerea

-15 pentru a o prezenta pe scurt



Întrebări posibile pentru debriefing:

- Cum v-ați simțit în timpul acestei activități?
- Ce ați învățat?
- Ce acțiuni vi se par fezabile?

4. Cumpărarea inteligentă

Consumul, sau cheltuielile efectuate de persoanele fizice pentru bunuri și servicii de consum, este considerat în economie ca fiind principalul motor al dezvoltării economice și un indicator cheie al gradului de productivitate al unei economii capitaliste. Conform acestei definiții a consumerismului, guvernele ar trebui să se concentreze pe încurajarea cheltuielilor de consum, deoarece acestea reprezintă cea mai mare parte din PIB, sau produsul intern brut, în majoritatea țărilor. PIB-ul reprezintă valoarea totală de piață a tuturor bunurilor și serviciilor produse de economia unei națiuni într-o anumită perioadă de timp.

Un sistem social și economic cunoscut sub numele de consumerism promovează achiziționarea de produse și servicii în cantități din ce în ce mai mari. Odată cu Revoluția Industrială, dar mai ales în secolul XX, producția în masă a dus la supraproducție. Ca urmare, producătorii au recurs la obsolescența planificată și la publicitate pentru a influența achizițiile consumatorilor atunci când oferta de articole depășea cererea de pe piață. *The Theory of the Leisure Class*, o carte despre consumerism scrisă de Thorstein Veblen și lansată în 1899, a analizat idealurile și instituțiile economice omniprezente care au apărut odată cu omniprezența "timpului liber" la începutul secolului al XX-lea. În ea, Veblen "consideră activitățile și modelele de cheltuieli ale acestei clase de petrecere a timpului liber ca fiind consum și risipă ostentativă și vicariantă". Ambele se referă la afișarea statutului și nu au nimic de-a face cu funcționarea.

Definiția actuală a consumerismului, cunoscută ca "niveluri ridicate de consum", a câștigat popularitate în anii '70, percepend consumerismul ca pe un act frivol și egoist, atribuind un sens negativ înțelesului cuvântului.

Pentru a combate consumerismul, în sensul de a consuma în exces, oamenii trebuie să știe cum să cumpere "inteligent". Cumpărarea inteligentă înseamnă cum apreciază oamenii achizițiile, cum apreciază produsele și să știe când să cumpere și ce să cumpere pentru a minimiza consumul excesiv, precum și deșeurile create ulterior în unele cazuri.

Iată câteva sfaturi despre cum să cumpărați "inteligent":

1. Faceți mai întâi câteva cercetări: Fie că vorbim despre electronice, alimente sau haine, oamenii ar putea întotdeauna să facă mai întâi mici cercetări. Când vine vorba de alimente, oamenii ar putea încerca să caute cele mai bune alternative și chiar cele mai apropiate. Dacă oamenii fac cumpărături la nivel local, amprenta de carbon ar fi mai mică în comparație cu cumpărăturile din surse importate. Unele supermarketuri oferă opțiunea de a obține produse la preț redus care sunt aproape de data de expirare. Dacă persoana știe cu siguranță că are nevoie de un anumit produs în acel moment, ar putea opta pentru cele cu reducere, deoarece îl va folosi imediat.
2. Cunoașterea limitelor: oamenii ar putea încerca să se limiteze doar la ceea ce au nevoie, fără a cumpăra prea mult. De exemplu, dacă o anumită rețetă are nevoie de un număr x de mere, oamenii ar putea încerca să cumpere cantitatea x, în loc să cumpere mai multe și să le lase să se strice, aruncându-le în cele din urmă la gunoi, creând astfel risipă alimentară.

3. Fiți creativi: încercați să folosiți "deșeurile" create în alte scopuri. De exemplu, coaja de lămâie poate fi transformată în bomboane, astfel că nu este nevoie să o aruncați. Dacă lucrurile nu au putut fi transformate într-o altă opțiune comestibilă, oamenii ar putea oricând să încerce să facă compost pentru grădini.
4. Planificați-vă meniurile pentru mai multe zile sau pentru o săptămână: pentru a respecta o anumită cantitate și pentru a nu cumpăra în exces, oamenii ar putea întotdeauna să își planifice mesele din timp. Căutați rețete și adăugați totalul cumpărăturilor și așa puteți obține o listă de cumpărături săptămânală, dacă mesele sunt planificate pentru întreaga săptămână.
5. Nu vă fie teamă să NU folosiți o marcă: de obicei, o mulțime de produse funcționează la fel de bine ca și cele "de marcă". Oamenii ar putea încerca să testeze alte produse pentru a vedea dacă funcționează, poate în alternative diferite (în loc de ambalaj de plastic, luați unul de carton). Dacă diferite produse cu ambalaje mai durabile funcționează la fel de bine ca cele de "marcă", oamenii ar putea trece la această alternativă dacă diferența de preț nu ar fi o problemă pentru ei.
6. NU mai cumpărați plastic: o mulțime de fructe și legume sunt ambalate în capace de plastic, deși nu este nevoie de așa ceva. Cele mai multe produse alimentare nu au nevoie de un capac de plastic, deoarece au propriul lor capac natural.
7. Faceți-vă propria voastră mică grădină: dacă oamenii dispun de resurse și de spațiu, ar putea încerca să-și facă propria lor mică grădină. Un sfat bun este să vă plantați propriile condimente, deoarece acestea nu necesită prea mult spațiu pe lângă propriul ghiveci. Exemple de condimente ușor de cultivat în casă: sunt pătrunjelul, oregano, menta, cimbrul și mărarul.

Din nefericire, cumpărarea excesivă sau, așa cum se numește consumismul, duce la o mulțime de deșeuri. De la deșeuri electronice la deșeuri de modă și deșeuri alimentare, toate acestea poluează până la un anumit nivel. Fie că este vorba de poluarea aerului, de poluarea solului sau de poluarea apei, există o formă de poluare. Prin cumpărarea excesivă, este nevoie și de supraproducție pentru ca nevoile clienților să fie satisfăcute. Prin supraproducție, poluarea făcută de operațiunile în sine crește. Dacă tendința de cumpărare scade, nu va mai fi nevoie de supraproducție, influențând astfel industriile să producă din ce în ce mai puțin.



Cum crește?

Participanții vor fi împărțiți în 5 grupuri. Fiecare grup va primi un anumit tip de plantă care poate fi cultivată acasă. Toți vor trebui să realizeze un poster în care să prezinte evoluția plantei, materialele necesare și mediul în care aceasta trebuie să fie păstrată.

Idei pentru plante: <https://herbsathome.co/the-easiest-herbs-to-grow/>

-30 minute pentru preparare

-15 minute pentru prezentare



Întrebări posibile pentru debriefing:

- Cum v-ați simțit în timpul acestei activități?
- Ce ați învățat?
- Ce măsuri puteți lua în viața de zi cu zi pentru a vă reduce propriul "consumerism"?

5. Mijloace de transport ecologice



Transportul sustenabil este orice mod de transport care este "verde" și are un efect redus asupra mediului. Transportul sustenabil înseamnă, de asemenea, echilibrarea cerințelor noastre prezente și viitoare.

După cum știe toată lumea, există câteva modalități de transport ecologice. Cel mai cunoscut este bicicleta, în timp ce în ultima vreme a început să crească popularitatea scuterului electric, în timp ce mersul pe jos este cel mai vechi și încă folosit de toată lumea. De câțiva ani încoace, oamenii au început să facă și carpooling, fiind create aplicații pentru a împărți mașina cu alte persoane care merg în aceeași direcție ca și tine.

Din păcate, transportul este unul dintre cei mai mari poluatori din întreaga lume. Având în vedere că oamenii din întreaga lume își aleg propriul confort, conducând peste tot cu mașina personală, folosind mereu taxiuri sau apelând la servicii de transport "privat", luând frecvent bilete de avion în loc să folosească alte mijloace de transport comune, nivelurile de poluare cresc, contribuind astfel la apariția smogului și la calitatea slabă a aerului. Cu cât calitatea este mai slabă, cu atât riscul de îmbolnăvire este mai mare.

Implicațiile transportului asupra mediului sunt substanțiale, deoarece transportul consumă o cantitate considerabilă de energie și consumă majoritatea petrolului din lume. Acest lucru provoacă poluarea aerului, inclusiv a oxizilor de azot și a particulelor, și contribuie în mod semnificativ la încălzirea globală prin emisiile de dioxid de carbon. Transportul rutier reprezintă cea mai importantă contribuție la încălzirea globală în sectorul transporturilor.

Normele de mediu din țările industrializate au redus poluarea produsă de vehiculele individuale. Totuși, acest lucru a fost compensat de creșterea numărului de automobile pe șosele și de creșterea gradului de utilizare a fiecărui vehicul (un efect cunoscut sub numele de paradoxul Jevons). Unele căi de reducere a emisiilor de dioxid de carbon ale vehiculelor rutiere au fost cercetate pe larg.

Consumul de energie și emisiile variază foarte mult de la un mod de transport la altul, ceea ce i-a determinat pe ecologiști să pledeze pentru trecerea de la transportul aerian și rutier la cel feroviar și la cel cu propulsie umană, precum și pentru creșterea electrificării transporturilor și a eficienței energetice.

Printre alte efecte ale sistemelor de transport asupra mediului se numără congestia traficului și expansiunea urbană orientată spre automobile, care pot duce la reducerea habitatelor naturale și a zonelor agricole. Se preconizează că reducerea emisiilor globale din domeniul transporturilor va avea un impact pozitiv important asupra calității aerului pe Pământ, a ploilor acide, a smogului și a schimbărilor climatice. Consecințele transporturilor asupra sănătății includ poluarea fonică și emisiile de monoxid de carbon.

În timp ce automobilele electrice sunt construite pentru a reduce emisiile de CO₂ la locul de utilizare, o abordare care devine populară în orașele din întreaga lume este aceea de a acorda prioritate transportului public, bicicletelor și circulației pietonale. Redirecționarea circulației vehiculelor pentru a crea cartiere de 20 de minute care promovează exercițiile fizice, reducând în același timp considerabil dependența de vehicule și poluarea. Unele politici impun o taxă de gestionare a traficului pentru mașinile care circulă în zonele aglomerate la orele de vârf.

Dacă vă lăsați mașina acasă și alegeți forme de transport mai responsabile din punct de vedere ecologic, vă veți ajuta atât pe dumneavoastră, cât și orașul. Iată câteva exemple:

- Congestia traficului a fost redusă.
- Reducerea poluării aerului și a pericolelor asociate, cum ar fi astmul
- Au fost reduse emisiile de gaze cu efect de seră.
- Reducerea dependenței de sursele de energie neregenerabilă
- Costuri de transport mai mici
- Activitatea fizică a crescut, la fel ca și implicarea socială.
- Sprijin pentru întreprinderile locale și o economie prosperă
- O sănătate mai bună și o calitate mai bună a vieții

Să mergem!



Participanții vor fi rugați să folosească mijloacele de transport în comun timp de o săptămână, în timp ce merg la școală sau în orice alt loc. Aceștia vor trebui să noteze dacă mijloacele de transport în comun sunt inaccesibile pentru ei, dacă sunt prea aglomerate în momentul în care le folosesc și toate detaliile care pot părea relevante. După ce vor face micile cercetări, vor fi împărțiți în grupuri pe baza criteriului de a folosi același traseu și vor fi rugați să își împărtășească și să își compare rezultatele. După ce vor analiza toate rezultatele, vor încerca să găsească soluții pentru decongestionarea traficului sau pentru a face acest traseu mai accesibil și mai bun pentru ei, astfel încât să îl folosească zilnic.

- 5 minute pentru a aduna grupurile
- 30 de minute pentru a discuta în grupuri
- 10 minute pentru a-și prezenta concluziile



Întrebări posibile pentru debriefing:

1. Cum a fost această experiență pentru dumneavoastră?
2. Ați reușit să treceți de la vehiculele personale la transportul public? A fost o schimbare dificilă pentru dumneavoastră?
3. Vă gândiți să folosiți mai mult transportul public?
4. Cum v-a făcut să vă simțiți această experiență?
5. Există ceva care lipsește din sistemul de transport public care considerați că ar trebui să fie disponibil?

6. Exemple de bune practici

Unele dintre cele mai bune exemple de bune practici sunt deja aplicate acasă de majoritatea oamenilor, unii dintre ei fără să își dea seama de impactul pe care îl au acțiunile lor. Iată o listă rapidă a câtorva exemple de bune practici deja realizate:

- "Reducere, reutilizare și reciclare" - mulți oameni fie își selectează în mod corespunzător gunoii pentru a fi reciclat, fie refolosesc anumite obiecte. De exemplu, cei mai mulți oameni își refolosesc borcanele vechi pentru depozitare sau pentru alte lucruri, cum ar fi gemul sau pentru conservarea alimentelor. Unii oameni refolosesc recipientele de plastic de la legume ca spații de depozitare pentru alte produse. Alții își reduc propriile deșeuri făcând compost acasă pentru grădinile lor. Toate metodele sunt eficiente atunci când vine vorba de a face ceva pentru mediu.
- Articole de unică folosință - mulți oameni au început să își aducă propriile pungi atunci când fac cumpărături pentru a evita să cumpere altele noi.
- Produse chimice de uz casnic - unii oameni au început chiar să își facă singuri curățenia și pesticidele folosind produse chimice naturale și biodegradabile. La curățarea suprafețelor, oțetul este de mare ajutor.
- Energie regenerabilă - în principal persoanele care locuiesc în case au optat și ele pentru instalarea de panouri solare. În urmă cu câțiva ani, guvernele unor state au sprijinit persoanele fizice care achiziționau panouri solare prin intermediul unor compensații, pentru a determina tot mai mulți oameni să treacă fie parțial, fie integral la energia regenerabilă.
- Transportul public - oamenii au început să folosească din ce în ce mai mult transportul public în locul mașinilor personale. Acest schimb ajută la reducerea poluării aerului și eliberează mai multe străzi, permițând astfel ca traficul să fie mai ușor.
- Cumpărături de ocazie - în ultima vreme a devenit o tendință să faci cumpărături de ocazie sau să cumperi din magazine second-hand. Această acțiune ajută la combaterea industriei fast fashion, astfel că oamenii cumpără articole deja "folosite" la prețuri mai mici, dar încă în stare bună și utilizabile, și nu se mai întorc la marile magazine care nu vând neapărat articole calitative.



Cine a făcut-o înainte?

Participanții vor fi rugați să formeze o linie. Facilitatorul va citi cu voce tare declarații de schimbare ecologică, cum ar fi: "Aș putea folosi tablete de pastă de dinți în loc de pastă de dinți din tub" sau "Aș putea să îmi iau o sticlă de apă reutilizabilă și să o umplu în loc să cumpăr mereu sticle de plastic de unică folosință" și așa mai departe. Participanții vor fi rugați să facă un pas înainte dacă sunt convingși că pot face schimbările menționate. În final, ne putem da seama cât de ușor ar putea părea pentru alții să fie eco-friendly și cât de greu ar fi pentru unii. Discuțiile pot fi purtate după aceea, dacă participanții au întrebări.

- 20-30 de minute pentru joc
- 10-15 minute pentru discuții



Întrebări posibile pentru debriefing:

1. Cum v-ați simțit în timpul desfășurării activității?
2. Ce ați învățat din această activitate?
3. Vă considerați diferit de ceilalți în funcție de alegerile dumneavoastră?

Referințe

1. DE CE POLITICA INDUSTRIALĂ ECOLOGICĂ AR TREBUI SĂ FIE UN DOMENIU PRIORITAR AL COOPERĂRII PENTRU DEZVOLTARE - .
<https://kina.um.dk/en/about-denmark/green-diplomacy/green-cooperation>
2. Interpretarea "Orientărilor privind dezvoltarea ecologică pentru investiții străine și cooperare" - <https://greenfdc.org/interpretation-of-the-green-development-guidelines-for-foreign-investment-and-cooperation/>

3. Cum a îmbrățișat lumea consumismul. - <https://www.bbc.com/future/article/20210120-how-the-world-became-consumerist>
4. Britannica - definiția consumerismului - <https://www.britannica.com/topic/consumerism>
5. Protecția consumatorilor - Ghid pentru a cumpăra inteligent - <https://www.consumerprotection.govt.nz/general-help/guide-to-buying-smart/>
6. Cele mai ușor de cultivat ierburi - <https://herbsathome.co/the-easiest-herbs-to-grow/>
7. 50 de alimente care sunt super sănătoase - <https://www.healthline.com/nutrition/50-super-healthy-foods>
8. Cum să crești o farfurie sănătoasă - https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw
9. Farfurie pentru o alimentație sănătoasă - <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/#:~:text=Făceți%20majoritatea%20maselor,cereale%20%E2%80%93%20C2%BC%20din%20farfuria%20voastră.>
10. Ce este sănătatea holistică? Prezentare generală și rezultate profesionale - <https://www.stkate.edu/healthcare-degrees/what-is-holistic-health>
11. Sfaturi ecologice pentru o viață durabilă - <https://www.globalstewards.org/ecotips.htm>
12. Compost - <https://en.wikipedia.org/wiki/Compost>
13. Compostarea 101 - <https://www.nrdc.org/stories/composting-101>