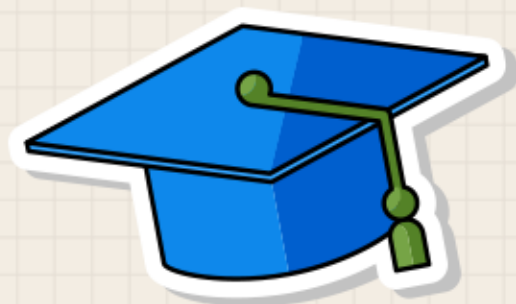


Everyday 

6 WSKAZÓWEK

*na przyjazny środowisku powrót
do szkoły*





*Wakacje dobiegły końca,
czas rozpocząć nowy rok
szkolny!*

Poznaj nasze wskazówki, jak zrobić to w sposób zrównoważony: jak skompletować ekowypawkę dla dziecka, zadbać o zdrowy posiłek ucznia, a także jak wykorzystać powrót do szkoły do nauki dbania o środowisko i przekazania wiedzy o ekologii.

Ekoedukacja przez bycie przykładem. Czym skorupka za młodu...

W ekoedukacji nie chodzi jedynie o to, aby maluchy nauczyły się odróżniać pojemniki na plastik od tych na papier. Najważniejsze jest to, aby, w obliczu coraz większych wyzwań ze strony ochrony środowiska, **rozwijały swoją wrażliwość i wyrosły na świadomych i odpowiedzialnych ludzi**. Dziś nauka ekoempatii to konieczność, a dobre nawyki, zdrowy styl życia i szacunek dla natury przekazywane dzieciom zaowocują w przyszłości właściwą postawą obywatelską.

Warto, żeby dzieci od najmłodszych lat wiedziały, że bycie eko to nie tylko świadome wybieranie produktów przyjaznych środowisku, ale przede wszystkim **kupowanie mniej i używanie produktów z drugiego obiegu** (życie w duchu less waste). Jednak absolutną podstawą ekologicznego wychowania jest rozwijanie wrażliwości na tematy ochrony przyrody.

Droga do szkoły jest świetną okazją, żeby o tym z dzieckiem **rozmawiać, a także pokazywać właściwe zachowania**. Zimą możecie dokarmiać ptaki czy opiekować się bezdomnymi kotami, wiosną wążać kwiaty i zachwycać się budzącą się do życia przyrodą. Warto także pamiętać, żeby nie aprobować rozdeptywania owadów czy ślimaków albo łamania gałęzi drzew. Dziecko, które potrafi przejść się cudzym losem i współczuć innym, przyjmuje za oczywiste, że słabsi od niego potrzebują opieki. Szacunek dla natury to niezbędny element życia małego człowieka, który potem wyrośnie na ekoobywatela.



Less waste: Zdobądź nowe ubrania szkolne z drugiej ręki

Dzieci bardzo szybko wyrastają z ubrań, więc kupowanie nowych ubrań w sklepach detalicznych to nie tylko marnowanie pieniędzy, ale także ciągłe wspieranie tzw. fast fashion, który w znacznym stopniu przyczynia się do degradacji środowiska (przemysł odzieżowy jest drugim co do wielkości trucicielem na świecie, ustępując jedynie produkcji ropy naftowej!).

Świetnym sposobem na zdobycie nowych ubrań do szkoły za darmo jest **zorganizowanie wymiany ubrań** z rodziną, przyjaciółmi lub sąsiadami.

Rozejrzyj się w swojej okolicy, w niektórych miastach organizowane są imprezy typu „Nie kupuj, wymień”, co jest dobrym pomysłem nie tylko na bezkosztowe i ekologiczne nabycie nowych ubrań, ale także świetną okazją do budowania społeczności lokalnej. Wszędzie są także świetnie działające sklepy z odzieżą używaną, gdzie za niewielkie kwoty, można z powodzeniem wyposażyć naszego ucznia w nowe ubrania, często świetniej jakości lub w coraz modniejszym duchu vintage.

Takie podejście urzeczywistnia przyjazną dla środowiska zasadę „ponownego użycia”, pozwala zaoszczędzić sporo pieniędzy, a także uczy dzieci właściwej postawy życia w duchu less waste.



Less waste: Sprawdź, co już macie, zanim kupisz nowe przybory szkolne

Zrób przegląd dziecięcej szafki w celu sprawdzenia, co zostało dziecku z poprzedniego roku i wykonaj dokładny spis przyborów szkolnych, które już posiadacie w domu, a które nie są zniszczone i mogą być użyte ponownie. Może gdzieś w szafce zalegają pudełka z kredkami lub mało używane bloki rysunkowe? Czy naprawdę dziecko potrzebuje nowej linijki? Może zeszłoroczny plecak nadal jest w pełni sprawny? Może lunchbox wciąż jest w dobrym stanie? Taka „inventaryzacja” uchroni nas przed zbędnym wydatkiem, dziecko uczy oszczędzania i recyklingu.

Jeśli tylko możesz, **zmniejsz konsumpcjonizm** i nade wszystko **unikaj zakupów impulsowych** robionych pod wpływem chwili i zakupów last minute. Kiedy idąc na zakupy masz ze sobą listę rzeczy naprawdę niezbędnych, unikniesz niepotrzebnych wydatków i pozytywnie wpłyniesz na środowisko.



Eko-wyprawka: Wybieraj nietoksyczne i ekologiczne przybory szkolne

PVC, znany również jako winyl, zawiera wiele szkodliwych dodatków chemicznych, w tym ftalany, które mogą powodować astmę, trudności w uczeniu się, cukrzycę i wiele innych problemów zdrowotnych. W wielu krajach **ftalany są zabronione w produkcji zabawek** dla dzieci, ale niestety nadal są one **szeroko stosowane w produkcji przyborów szkolnych**, pudełek na drugie śniadanie, plecaków czy okładek do zeszytów.

Jednak coraz więcej sprzedawców ma w ofercie **przyjazne dla środowiska wersje codziennych artykułów szkolnych**. Sprawdzaj zatem każde opakowanie i świadomie wybieraj ołówki z recyklingu, długopisy wielokrotnego użytku, a także zeszyty i papier do drukarek w 100% z recyklingu i bez chloru.

Oto garść wskazówek, na co zwrócić uwagę kompletując eko-wyprawkę szkolną:

- szukaj przyborów z certyfikatem bezpieczeństwa i znakami ekologicznymi
- wybieraj **produkty polskie** – daje ci to realny wpływ na rozwój handlu lokalnego, co jest ważnym elementem zrównoważonego stylu życia
- kupuj **produkty używane**, z drugiego obiegu (używane podręczniki szkolne, czy biurko dla dziecka)
- szukaj **produktów pochodzących z recyklingu** (kredki z przetworzonego drewna, pastele, bloki, zeszyty, notesy z papieru z recyklingu, bez chloru)
- wybieraj **przybory nietoksyczne**, bez sztucznych barwników i aromatów –pod obserwacją powinny się znaleźć: gumka do ścierania, klej, taśma samoprzylepna, plastelina, modelina, farby plakatowe.
- pamiętaj, że przedrostek “eko” nie jest zawsze jest gwarantem jakości produktu, dlatego dokładnie czytaj opakowania i szukaj przyborów **z certyfikatem ekologicznym**
- **pomyśl o samodzielnym wykonaniu** dla dziecka przyborów szkolnych, możecie np. razem uszyć oryginalny i ekologiczny piórnik czy worek na buty z kawałka materiału lub zrobić pojemnik na kredki i ołówki z puszki.

Smacznego! Drugie śniadanie zdrowo i ekologicznie

Mamy uśmiechnięte minki, bo zjadamy witaminki!

Drugie śniadania dla dzieci szkolnych odgrywają bardzo ważną rolę. Dodają energii, zwiększają efektywność w nauce, pomagają się skupić i gwarantują właściwy wzrost. Przygotowanie **zdrowego drugiego śniadania do szkoły** nie musi być trudne ani czasochłonne. W szkolnej śniadaniówce najczęściej znajdują się kanapki, gdyż jest to proste i szybkie danie do przygotowania na wynos.

Warto jednak od czasu do czasu urozmaicać dziecku zawartość lunchbox'a, aby nie stała się ona monotonna i nudna. Klasyczne kanapki możemy zastąpić kolorowymi **mini tortillami albo smakowitymi placuszkami lub faszerowanymi naleśnikami**. Warto także zaangażować dzieci w wybieranie składników do lunchbox'a, aby tym chętniej je zjadały.

Warto zwrócić uwagę na to, w co pakujemy nasze pełnowartościowe posiłki.

Większość plastikowych pudełek śniadaniowych i butelek na wodę zawiera toksyczny BPA, PVC lub ftalany, które powodują problemy zdrowotne. Poza

tym, plastik jest również wytwarzany z ropy naftowej, więc jest z natury nie zrównoważony i zanieczyszczający środowisko, nawet jeśli jest „wolny od BPA”.

Zamiast plastiku warto rozważyć **pudełka śniadaniowe i butelki na wodę ze stali nierdzewnej**. Pudełka śniadaniowe ze stali nierdzewnej przetrwają wiele lat,

są łatwe do mycia i nie wypłukują toksycznych chemikaliów z tworzyw

sztucznych do jedzenia dziecka. Zamiast lunchbox'a można zapakować jedzenie

na wynos w **wielorazową kanapkowijkę**. Najbardziej popularna jest **woskowijka** – kawałek tkaniny nasączony woskiem pszczelim z dodatkiem oleju i żywicy, w formie zbliżonej do kwadratu. Woskowijka jest plastyczna, łatwo formuje się w kształty nadane jej przez nasze dłonie. Oprócz kanapki można w nią także pakować owoce czy warzywa. W higienie jest super łatwa, wystarczy opłukać ją pod wodą.



Eko-droga do szkoły. Postaw na zielony dojazd!

Kiedy zależy nam na środowisku, paliwo drożeje, a korki nawet w mniejszych miastach stają się coraz bardziej uciążliwe, warto **postawić na ekologiczne środki transportu: rower, hulajnogę lub po prostu spacer**. Jest to świetna alternatywa dla auta, zwłaszcza gdy mamy w domu starszego ucznia lub szkoła znajduje się w pobliżu. Dzięki temu młody człowiek będzie mógł spędzić czas na świeżym powietrzu, dotlenić organizm przed nauką, a przy okazji zadbać o środowisko.

W drodze do szkoły warto się zatrzymywać, aby **pogłębiać kontakt z naturą, praktykować uważność i ekoempatię**. Popatrzcie na liście z bliska, wąchajcie kwiaty, przyjrzyjcie się chmurom. Jak wąchanie jaśminu ma się do nauki ekologii? Tak, że dzięki temu zaszczepisz w dziecku zachwyty nad przyrodą na całe życie!

