

6 WSKAZÓWEK

NA WYCHOWANIE
EKOWRAŻLIWYCH DZIECI





**Dziś taka nauka ekoempatii to konieczność,
a dobre nawyki, zdrowy styl życia i szacunek
dla natury przekazywane dzieciom zaowocują
w przyszłości właściwą postawą obywatelską.**

**Poznaj nasze wskazówki, jak nauczyć
dzieckodbania o środowisko i zbudować
jego trwałą relację z naturą!**



1.

Podstawy eko-empatii.

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 wachać 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 przejąć 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.



2.

Less waste:

dziecięca szafa 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 truciutkiem na świecie, ustępując jedynie produkcji ropy naftowej!).

Dzieci to przyszli decyzyjni konsumenci, którzy zaraz staną się dorosłymi z siłą nabywczą. To, czego nauczymy ich teraz, w dużej mierze zostanie z nimi na całe życie. Dlatego tak ważne jest, żeby przekazywać im, czym jest świadome kupowanie. Nie napędzajmy konsumpcjonizmu, nie zachęcajmy do kupowania. Uczmy kupowania wtedy, kiedy czegoś potrzebujemy. Zakup nowej bluzy, bo poprzednia się znudziła, nie jest właściwą postawą!

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 świetnej 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.



3.

Less waste:

Sprawdź, co już macie w domu, zanim kupisz nowe rzeczy

Co jakiś czas zróbmy przegląd dziecięcej szafki w celu sprawdzenia, co już posiadamy w domu. Niestety, często nawet nie wiemy, co kryje się w czeluściach szuflad. Może gdzieś w szafce zalegają pudełka z kredkami lub mało używane bloki rysunkowe? Czy naprawdę dziecko potrzebuje nowej linijki? Czy kolejne pluszaki są niezbędne, skoro macie już ich całe wielkie pudło? 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.



4.

Eko-postawa:

wybieraj nietoksyczne i ekologiczne przedmioty

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.

Sprawdź 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 kupując przybory dla dzieci:

- ✓ 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.



5.

Smacznego!

Jemy zdrowo i ekologicznie

W ramach edukacji ekologicznej poruszamy z dziećmi również temat żywności, co jest zdrowe (warzywa i owoce lokalne), a co należy ograniczać (mięso). Podczas zakupów kształtujemy postawę świadomego konsumenta, wybierającego produkty lokalne, wytwarzane z poszanowaniem praw człowieka. Wyjaśnijmy dzieciom, czym różni się żywność ekologiczna od tradycyjnej. Zasadźmy warzywa w ogrodzie lub zioła na parapecie. Dzieci najszybciej uczą się, gdy mogą czegoś doświadczyć same.

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 czy przedszkola** 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.



6.

Kontakt z naturą.

Spacery i zielony dojazd do szkoły

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**.

Jesienią i zimą możecie dokarmiać ptaki czy opiekować się bezdomnymi kotami. Wiosną wąchać kwiaty, zachwycać się budzącą się do życia przyrodą, obserwować, jak wracają ptaki (np. bociany, skowronki) i wiją gniazda. Latem możemy aktywnie doceniać cały bujny rozkwit natury: podziwiać światło słoneczne, zieleń, różnorodność owadów.

Popatrzcie na liście z bliska, wążajcie kwiaty, przyjrzyjcie się chmurom. Jak wążanie jaśminu ma się do nauki ekologii? Tak, że dzięki temu zaszczepisz w dziecku zachwyt nad przyrodą na całe życie!

