



PRZYBORNİK



**8 SCENARIUSZY
JAK ROZMAWIĄĆ
O ZRÓWNOWAŻONYM
ROZWOJU I NOWYCH
TECHNOLOGIACH**



Przybornik to osiem scenariuszy na przygotowanie i przeprowadzenie udanego projektu edukacyjnego łączącego zdobywanie wiedzy zarówno w zakresie nowych technologii, jak i zrównoważonego rozwoju.

Przybornik to opisy działań przygotowanych przez dzieci i młodzież – testowanych w lipcowym upale, sierpniowej codzienności noszenia maseczek, w trakcie niepewności roku 2020; powstałych w wyniku ogromnej potrzeby działania i uczenia się.

Przybornik to seria ekowyzwań: do wydrukowania, powieszenia na lodówce czy nad biurkiem – a przede wszystkim do realizowania!

Jak powstały scenariusze do Przybornika?

Przez dwa wakacyjne miesiące odwiedziliśmy dziesięć pracowni Orange, spędziliśmy trzydzieści dni z uczestniczkami i uczestnikami naszych warsztatów: dziećmi, młodzieżą, seniorami, liderami i liderkami pracowni.

W każdej pracowni pracowaliśmy przez trzy dni wokół jednej z zaproponowanych przez nas ścieżek tematycznych: „Apkowy przybornik”, „Social media zaangażowane”, „Kuchnia zero waste”, „Tutoriale zero waste”, „Slow mapa”, „Portret socjologiczny lokalnych rzemieślników i rzemieślniczek”, „Siła kobiet! Festiwal online”.

Siedem ścieżek tematycznych w dziesięciu pracowniach dało w efekcie dziesięć zupełnie różnych projektów. Ale jedna rzecz łączyła je zawsze: wykorzystanie nowych mediów oraz wspólne uczenie się, jak mądrze, dobrze i z korzyścią dla innych możemy wykorzystywać smartfony, aplikacje, internet – tak aby działać na rzecz środowiska.

„Apkowy przybornik”, „Social media zaangażowane”, „Kuchnia zero waste”, „Tutoriale zero waste”, „Slow mapa”, „Portret socjologiczny lokalnych rzemieślników i rzemieślniczek”, „Siła kobiet! Festiwal online” – cokolwiek się pod tymi tajemniczymi tytułami? Zapraszamy do lektury!

*Monika Czapka, Agnieszka Jarmuł,
Małgorzata Kruszyńska, Katarzyna Lipska
Fundacja „5Medium”*

Drodzy Państwo,

Fundacja Orange działa na rzecz nowoczesnej edukacji dzieci i młodzieży. Uczymy, jak używać technologii w sposób mądry i kreatywny, aby jak najlepiej służyły one rozwojowi. We wzmacnianiu umiejętności cyfrowych wspieramy również nauczycielki, nauczycieli i rodziców, a także liderki i liderów lokalnych społeczności.

Od 2012 roku prowadzimy program Pracownie Orange, w ramach którego powstało ponad 100 multimedialnych świetlic w małych miejscowościach. To miejsca, które tętnią życiem za sprawą lokalnych liderki i liderów, którzy zaangażowani są w rozwój swoich społeczności. To dzięki nim oraz wsparciu instytucji, przy których działają, lokalna społeczność może się spotykać, rozwijać i kształtować zupełnie nowe umiejętności.

Zmiany klimatu są jednym z głównych wyzwań dla społeczeństw. Na szczeblach krajowych i globalnych wprowadzane są zmiany, które obligują obywateli do zmiany postaw. Jednocześnie niezwykle ważne jest podejmowanie inicjatyw edukacyjnych promujących ekologię i zachęcających do zmiany na poziomie lokalnym. W tym miejscu widzimy naszą rolę i również odpowiedzialność do włączenia się w edukację ekologiczną, która jest wpisana w cele zrównoważonego rozwoju.

Wspólnie z Fundacją 5Medium zaprosiliśmy mieszkańców miejscowości, w których znajdują się Pracownie Orange do udziału w projekcie edukacyjnym. Na świeżym powietrzu podczas wakacji, mając na uwadze bezpieczeństwo uczestników w trudnym dla wszystkich czasie pandemii odbył się cykl warsztatów. Efektem jest publikacja, a w niej siedem gotowych scenariuszy, w których pokazujemy, jak nowe technologie mogą sprzyjać edukacji na rzecz celów zrównoważonego rozwoju.

Konrad Ciesiołkiewicz
Prezes Fundacji Orange

SPIS TREŚCI



9

**ZRÓWNOWAŻONY
ROZWÓJ –
7 KROKÓW PRZED
REALIZACJĄ PROJEKTU**

15

**APKOWY
PRZYBORNIK**

25

**SOCIAL MEDIA
ZAANGAŻOWANE**

33

**KUCHNIA
ZERO WASTE**

41

**TUTORIALE
ZERO WASTE**

49

SLOW MAPA

59

**SIŁA KOBIET!
FESTIWAL ONLINE**

67

**PORTRET SOCJOLOGICZNY
LOKALNYCH RZEMIEŚLNİKÓW
I RZEMIEŚLNICZEK**



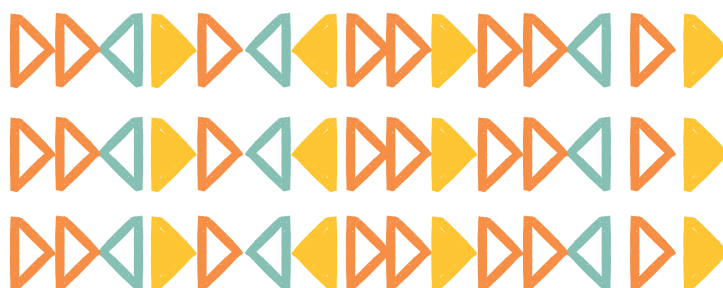
Jak korzystać z publikacji?

Przed Wami siedem tematycznych scenariuszy oraz jeden scenariusz wprowadzający do zagadnienia zrównoważonego rozwoju. Wszystkie nasze warsztaty rozpoczynaliśmy właśnie od niego. Wprowadzenie definicji zrównoważonego rozwoju pozwala bowiem na szersze spojrzenie na kwestię dbania o środowisko i nasze wspólne dobro. Nie chcieliśmy zatrzymywać się na znanej już dzieciom i młodzieży tematyce segregowania śmieci, oszczędzania wody i prądu – chcieliśmy im pokazać, że dobry i przyjazny świat to także m.in. równość w dostępie do nauki, równość płci, walka z ubóstwem i głodem.

Zalecanym przez nas krokiem jest rozpoczęcie właśnie od scenariusza „Zrównoważony rozwój – 7 kroków przed realizacją projektu”. Nie martwcie się: szybko odczarujemy tę trudną definicję.

Kilka dopowiedzeń

1. Każdy scenariusz zakończony jest wyzwaniem. Zachęcamy do wydrukowania materiału, powieszenia go na lodówce i podjęcia wyzwania!
2. Wszystkie materiały do druku przygotowane są w wersji czarno-białej. Wybierz opcję druku w skali szarości, pozwala to oszczędzać liczbę zużywanych tonerów (plus dla ochrony środowiska).
3. Zachęć uczestników i uczestniczki warsztatów do własnoręcznego pokolorowania kart (plus dla rozwoju kreatywności).
4. Przez całą publikację towarzyszyć będzie Wam Pan Pinezka Podpowiadacz, którego celem jest podsuwanie pomysłów i wskazówek.





ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ- 7 KROKÓW PRZED REALIZACJĄ PROJEKTU

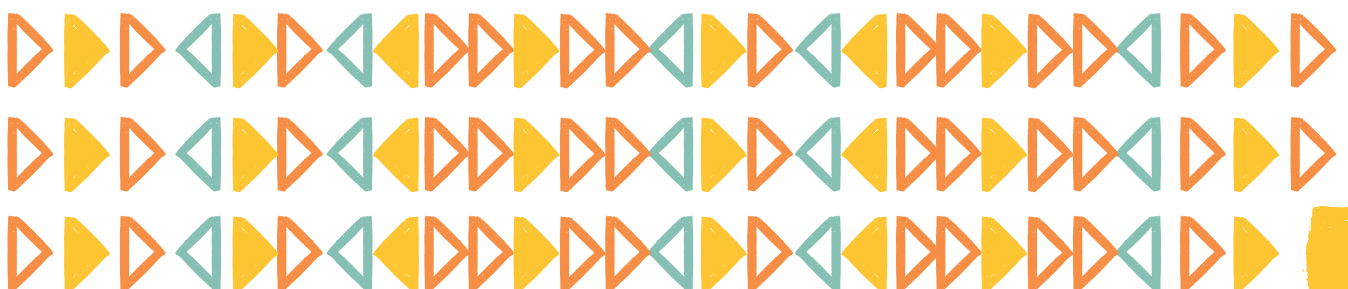
Znaleźliśmy się w niebezpieczeństwie! Ziemia zbyt się ogrzewa, klimat się zmienia, rosną nierówności między ludźmi, a zasoby nie są wykorzystywane w prawidłowy, odpowiedzialny sposób...

LISTA ZAKUPÓW:

- kilka drużyn (od 3 do 5 osób) z dobrą kondycją fizyczną i głową pełną pomysłów
- narzędzie do tworzenia internetowych gier terenowych, np. Actionbound
- telefony z dostępem do internetu
- laptop z dostępem do internetu i rzutnik

CZAS TRWANIA:

od 2 do 3 godzin,
w zależności od trudności
i liczby zadań





POMYSŁ NA WYZWANIE:

Każda pojedyncza decyzja wpływa na jakość naszego życia i przyszłych pokoleń. Z pewnością zdajecie sobie sprawę, że sprzątanie, segregacja śmieci, redukcja plastiku, oszczędzanie prądu i wody to już dziś podstawa. Lecz czy to naprawdę wszystko, co możemy zrobić dla Ziemi? Z jakimi globalnymi problemami i zagrożeniami musimy się obecnie zmierzać? Jak zmienić nawyki na przyjazne środowisku, a przy tym takie, które sprzyjają rozwojowi społecznemu i gospodarczemu? Na te i inne pytania znajdziecie odpowiedź podczas spo-

tkania wprowadzającego do tematyki zrównoważonego rozwoju. Podczas proponowanego działania posiłkować się będziecie nowymi technologiami, czyli na przykład narzędziem do tworzenia gier terenowych Acionbound.

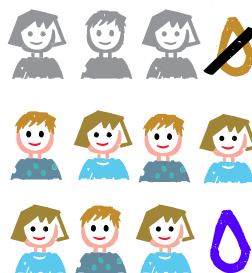
Głównym zadaniem Waszych zespołów jest włączenie się do akcji ratowania Ziemi, podczas której utrwalicie wiedzę z zakresu podstawowych założeń zrównoważonego rozwoju i jego celów.

CHECKLISTA:

1. „Agenda na rzecz zrównoważonego rozwoju 2030” zakłada siedemnaście celów zrównoważonego rozwoju, które skupiają się na przestrzeganiu praw człowieka oraz zapewnieniu równowagi. Na wstępie zastanówcie się wspólnie nad rozwiązaniami, które już wdrażacie w życie. Zwizualizujcie wasze pomysły – może to być np. kwiatek składający się z okrągłego środka oraz liczby płatków równej liczbie osób w zespole. W środku opiszcie dobre praktyki na rzecz zrównoważonego rozwoju, które realizowane są przez Was wszystkich. Na płatkach niech każda osoba zamieści swoje unikalne rozwiązanie. W ten łatwy sposób przyjrzyście się różnicom oraz podobieństwom w Waszym podejściu do dbałości o równowagę Ziemi. Zainspirujecie się pomysłami Waszych kolegów i koleżanek.

2. Czas na braki. Zastanówcie się, jakie rozwiązania jeszcze nie pojawiły się podczas burzy mózgów. Co jeszcze możecie zrobić dla Ziemi i jakie codzienne nawyki jesteście w stanie wdrożyć? Spójrzcie na tablicę przedstawiającą siedemnaście celów zrównoważonego rozwoju. Jakie zagadnienia się na niej pojawiają? Co możecie zrobić, żeby wpływać na równość płci? Jak podjąć walkę z nierównością? Kiedy można powiedzieć, że jakość edukacji jest dobra? Dlaczego pokój, sprawiedliwość są ważne dla równego rozwoju świata?

3. Pamiętajcie, by oprócz działań na rzecz środowiska naturalnego (takich jak segregacja śmieci, ograniczenie jedzenia mięsa, używanie siatek i worków wielokrotnego użytku, ograniczenie zużywania plastiku) mieć na uwadze działania na rzecz równości społecznej i gospodarczej, w tym m.in. szacunek do ludzi bez względu na płeć, narodowość, religię, orientację seksualną, walkę z głodem i ubóstwem; angażowanie się w inicjatywy na rzecz rozwoju lokalnego; korzystanie z lokalnych produktów; świadome kupowanie i wspieranie odpowiedzialnego biznesu; używanie ekologicznych środków transportu; głosowanie w wyborach; aktywność na rzecz zwiększania dostępu do edukacji oraz na rzecz równości płci i wzmocnienia pozycji kobiet i dziewcząt. W ten sposób pokazujecie i podkreślacie wymiar społeczny oraz gospodarczy zrównoważonego rozwoju.



**3 OSOBY NA 10
NIE MAJĄ
DOSTĘPU DO
BEZPIECZNEJ
WODY PITNEJ**



**OSOBA
MIESZKAJĄCA
W UE MARNUJE
ŚREDNIO 173 KG
JEDZENIA ROCZNIE**

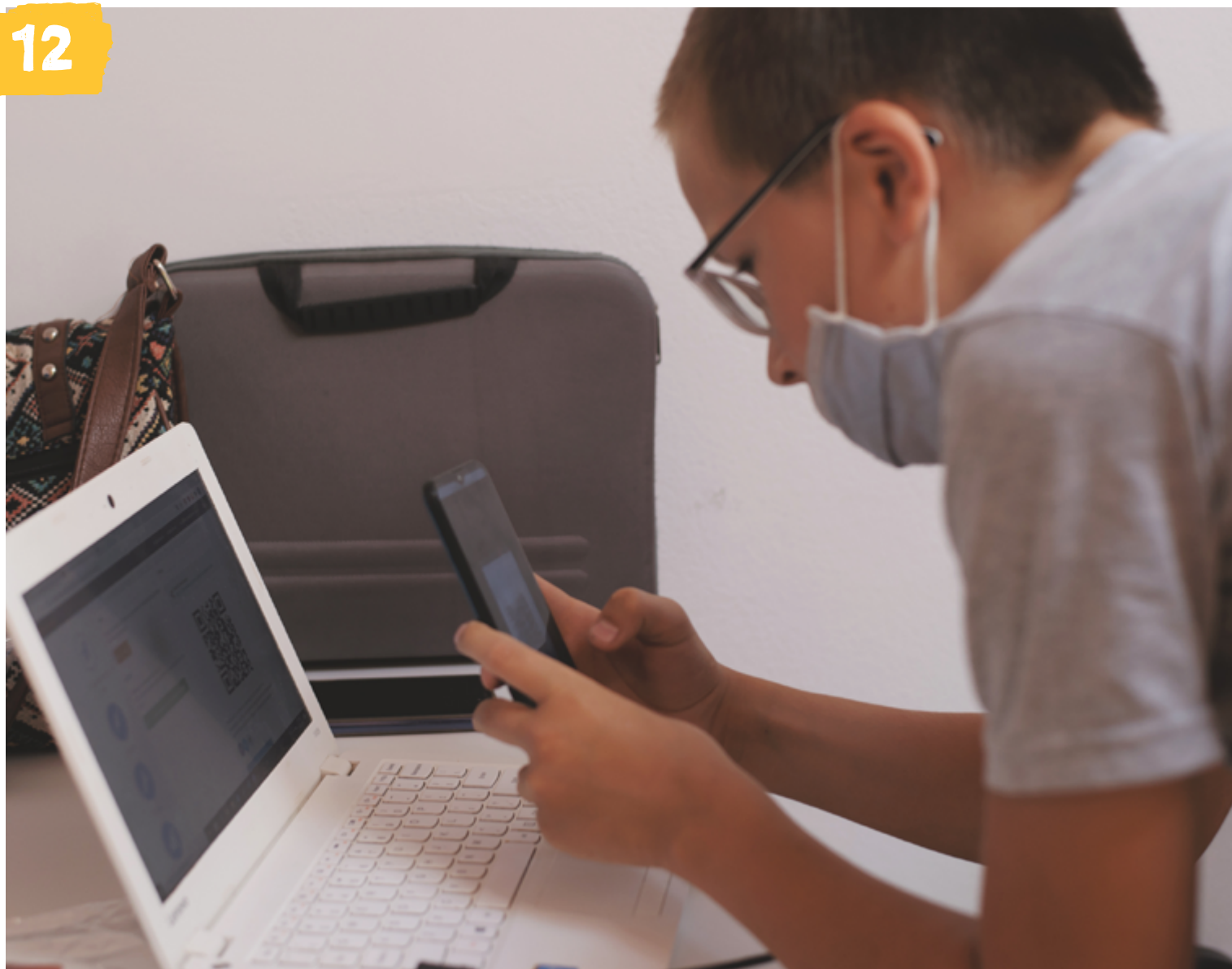
**793 MLN
LUDZI
NA ŚWIECIE
CIERPI Z POWODU
NIEDOŻYWIENIA**

**57 MILIONÓW
DZIECI
NIE UCZĘSZCZA
DO SZKOŁY**

4. Usystematyzujcie zebrane już informacje. Zgodnie z raportem Światowej Komisji ds. Środowiska i Rozwoju z 1987 roku „zrównoważony rozwój to taki rozwój, w którym potrzeby obecnego pokolenia mogą być zaspokojone bez umniejszania szans przyszłych pokoleń na ich zaspokojenie”. Zatem istotne jest, byście pamiętali, że w najprostszym ujęciu definicji zrównoważony rozwój polega na takim zaspokajaniu waszych potrzeb, by nie zmniejszać szans na ich zaspokojenie w kolejnych latach. Dlatego też Ministerstwo Rozwoju określa zrównoważony rozwój solidarnością międzypokoleniową w obszarze działań gospodarczych, społecznych i środowiskowych.



**Przekształcamy nasz świat:
Agenda na rzecz zrównoważonego
rozwoju 2030 zawierająca cele
zrównoważonego rozwoju została
przyjęta przez wszystkie
193 państwa członkowskie ONZ
w 2015 roku.**



CHECKLISTA:

5. Mamy to! Teraz możecie przejść do części praktycznej. Przed Wami gra terenowa z użyciem bezpłatnej aplikacji Actionbound. Naszą nazwaliśmy „Ekipą ratunkową Ziemi”. Polega ona na przejściu przez szereg wyzwań i quizów oraz dołączeniu do elitarnej grupy superbaterów.
6. Po obejrzeniu wyników, po salwach śmiechu i oklasków – pamiętajcie, żeby omówić wykonane zadania oraz poszukać rozwiązań, jeśli jakieś z zadań sprawiło Wam trudność.
7. Jako podsumowanie przygotujcie listę swoich postanowień na najbliższe tygodnie. Co zrobicie, żeby świat był lepszy, czystszy, bardziej sprawiedliwy? Możecie skorzystać z karty znajdującej się na końcu publikacji.

Gra dostępna pod tym linkiem **(KLIK)**.

Pytania i zadania, które przygotowaliśmy, znajdziecie w zał. 1 na końcu publikacji. Korzystajcie z nich śmiało, modyfikujcie, dodawajcie własne! Więcej o tworzeniu gry w Actionbound znajdziesz w publikacji „Przepiśnik”¹.

1. Publikacja dostępna jest tutaj **(KLIK)**.





APKOWY PRZYBORNİK

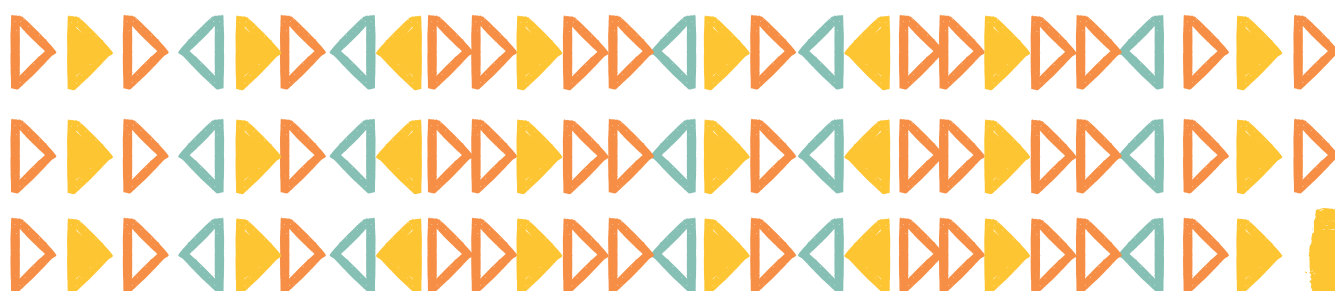
*„Te dzisiejsze dzieci to tylko w tych telefonach siedzą!
Zajęłyby się w końcu czymś pożytecznym!” A gdybyśmy udowodniły,
że jedno wcale nie wyklucza drugiego?*

LISTA ZAKUPÓW:

- grupa zmotywowanej i chętnej do działania młodzieży (wiek 12+)
- smartfony/tablety
- aparat fotograficzny lub dobra kamera w smartfonie
- laptop/komputer stacjonarny
- stabilne łącze internetowe w miejscu, w którym odbywają się warsztaty
- gadżety przydatne przy testowaniu konkretnych aplikacji, np. opakowania po produktach spożywczych, rośliny ogrodowe lub doniczkowe

CZAS TRWANIA:

od 4 do 6 godzin,
w zależności od liczby aplikacji,
które chcecie przetestować i opracować



POMYSŁ NA WYZWANIE:

Smartfony, a konkretniej niektóre z obsługiwanych przez nie ciekawych i przydatnych aplikacji ułatwiających życie w duchu eko i zero waste, z powodzeniem mogą stać się głównymi bohaterami atrakcyjnych zajęć dla młodzieży (i nie tylko). Gdzie wyrzucić karton po mleku, a gdzie styropian? Jak wspierać lokalną gospodarkę i odnajdywać w sklepach polskie produkty? Co zrobić z niepotrzebnymi już ubraniami lub książkami?

Odpowiedzi na wszystkie te i wiele innych pytań znajdziecie, decydując się na podjęcie działania „Apkowy przybornik”. Będzie to szansa na poznanie i przetestowanie aplikacji pomocnych w praktykowaniu zrównoważonego, ekologicznego stylu życia, a następnie podzielenie się swoimi nowymi umiejętnościami z innymi poprzez przygotowanie dla nich praktycznego przewodnika po poznanych narzędziach. Stworzony podczas takich warsztatów katalog przydatnych apek, opracowany przy pomocy prostego i intuicyjnego w obsłudze narzędzia Microsoft Sway, stanowić będzie inspirujące źródło wiedzy dla szerszego grona odbiorców w przestrzeni internetowej. Jak krok po kroku stworzyć apkowy przybornik?





CHECKLISTA:

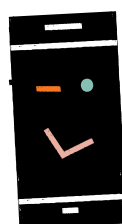
1. Kluczem do sukcesu w przeprowadzeniu tego projektu jest odpowiednie dostosowanie go (już na poziomie planowania) do specyfiki i potrzeb miejsca, w którym działamy. Inne wyzwania dnia codziennego i jednocześnie inne możliwości pojawią się w dużych miastach, inne – na terenach wiejskich czy w mniejszych miasteczkach. Zastanówcie się, jakie zagadnienia związane ze zrównoważonym rozwojem i ekologią na co dzień mogą się okazać najbardziej interesujące i przydatne w Waszej lokalnej społeczności. Może należałoby zwiększyć świadomość mieszkańców i mieszkanki na temat poprawnej segregacji odpadów? A może dobrze byłoby rozpropagować wśród nich ideę *less waste* (mniej śmieci) czy *zero waste* (bez śmieci)? Następnie poszukajcie aplikacji, które mogą stanowić kreatywne rozwiązanie tych problemów.

W Pracowni Orange w Szczawnem, małej miejscowości położonej w malowniczej gminie Komańcza w Bieszczadach, skupiliśmy się przede wszystkim na kwestiach:

- zdrowych, zrównoważonych zakupów (aplikacje Zdrowe Zakupy, Pola);
- segregacji śmieci (Gdzie wyrzucić, EkoPolak);
- edukacji ekologicznej dla najmłodszych (Pszczółka);
- rozwijania wiedzy na temat otaczającej nas natury (BirdNET, PlantNET).

To zestaw, który z powodzeniem sprawdzi się i w innych miejscach – warto jednak modyfikować go i poszerzać w zależności od Waszych potrzeb i możliwości. Temat zrównoważonego rozwoju jest na tyle szeroki, że może pomieścić w sobie całe mnóstwo ciekawych technologicznych inicjatyw. W większych miastach dobrym pomysłem może okazać się np. bliższe przyjrzenie się aplikacjom, które pomagają w zapobieganiu marnowania jedzenia, takim jak Too Good To Go czy Foodsi. W ideę *less waste* dobrze wpisują się też aplikacje służące sprzedaży czy wymianie rzecz używanych, np. Vinted, Less_ czy NextPlease.

Wybierając aplikacje, które podczas zajęć przetestują uczestnicy i uczestniczki, zastanów się, jakie rekwizyty mogą się przydać. Jeśli planujesz zapoznać ich np. z aplikacją do skanowania kodów kreskowych i sprawdzania składów produktów (np. Zdrowe Zakupy), przygotuj wcześniej kilka produktów spożywczych, które będą mogli sami zeskanować i sprawdzić.



NAŁADUJ MNIE PRZED WARSZTATAMI. OBOJE WIEMY Z DOŚWIADCZENIA, ŻE LUBIĘ SIĘ CZASEM WYCZERPYWAĆ W NAJMNIEJ ODPOWIEDNIM MOMENCIE.

2. Wszystko gotowe? Czas działać! By temat ekoaplikacji nie wydawał się uczestnikom i uczestniczkom obcy i odległy, zacznijcie od tego, co wszyscy znacie bardzo dobrze. Zastanówcie się wspólnie, jakich aplikacji używacie na co dzień. Do czego służą? W czym Wam pomagają? Narzędziem, po które warto sięgnąć, by uatrakcyjnić to ćwiczenie, jest Mentimeter. Najpopularniejsze odpowiedzi będą wyświetlane większą czcionką, w centrum ekranu. Dzięki temu łatwo będzie Wam ocenić, które z aplikacji towarzyszących Wam na co dzień mają największe znaczenie dla członków i członkiń Waszej grupy.

Mentimeter to platforma, która umożliwia przeprowadzanie anonimowych ankiet w czasie rzeczywistym z natychmiastową prezentacją wyników w atrakcyjnej formie. Po utworzeniu konta na stronie www.mentimeter.com wystarczy się zalogować, kliknąć w niebieski przycisk *New presentation*, a następnie wybrać preferowany rodzaj prezentacji (różne możliwości wyświetlone są po prawej stronie ekranu z nagłówkiem *Type*) i wpisać swoje pytanie, np. „Z jakich aplikacji na smartfona korzystasz najczęściej?”. Gdy slajd będzie już gotowy, należy kliknąć w niebieski przycisk *Present*, znajdujący się w prawym górnym rogu ekranu. Zostanie wtedy wygenerowany kod dostępu do ankiety dla uczestników. Muszą oni – za pośrednictwem smartfona, tabletu lub komputera – wejść na stronę www.menti.com i wpisać kod. Wówczas będą mieli możliwość wpisania swoich odpowiedzi, które po kliknięciu w przycisk *Submit* zaczną się wyświetlać na ekranie prowadzącego. Warto wykorzystać rzutnik lub duży ekran, by uczestnicy zajęć mogli obserwować pojawiające się na bieżąco odpowiedzi, które wpisali. Polecamy przede wszystkim opcję *Word Cloud* – wówczas odpowiedzi uczestników utworzą atrakcyjną wizualnie, kolorową chmurę.

3. Po takim ćwiczeniu praktycznym możecie przejść do działania – czyli do testowania i zabawy wybranymi przez prowadzącego/prowadzące zajęcia aplikacjami. Jak zorganizować pracę? Testujcie aplikacje w parach, pomagajcie sobie, zapisujcie swoje spostrzeżenia, zalety i wady danej aplikacji.



Zanim zabierzecie się za pobieranie danej aplikacji ze Sklepu Google Play (urządzenia z systemem Android) lub z AppStore (urządzenia z systemem iOS), dokładnie przeczytajcie jej regulamin. Sprawdźcie, czy nie ma tam żadnych funkcji płatnych.

4. Samo testowanie będzie się oczywiście różniło w zależności od charakteru aplikacji i jej funkcjonalności. W przypadku aplikacji do skanowania kodów kreskowych, jak Zdrowe Zakupy czy Pola, warto mieć ze sobą kilkanaście przykładowych artykułów, które uczestnicy będą mogli osobiście sprawdzić. Testy aplikacji, które pomagają w segregowaniu śmieci i recyklingu (np. Gdzie wyrzucić?), mogą przyjąć formę quizu z losowaniem pytań, np. „Gdzie wyrzucić puszkę po konserwie / flamaster / paczkę po chipsach?” (można do tego wykorzystać bardzo prosty generator koła fortuny, np. www.wheeldecide.com). Aplikacje do rozpoznawania roślin po kwiatach lub liściach i ptaków po ich śpiewie w Pracowni Orange w Szczawnem testowaliśmy, przechadzając się po ogrodzie i innych terenach zielonych sąsiadujących z placówką. Inne narzędzia natomiast, takie jak aplikacje do sprzedawania i kupowania ubrań z drugiej ręki czy ratowania nadwyżek jedzenia z restauracji, uda się raczej wypróbować tylko „na sucho”, przyglądając się ich funkcjom i przeglądając możliwości. Jeśli jednak uważasz, że właśnie one mogą się przydać uczestnikom (a także ich rodzinie czy znajomym), warto pomyśleć nad kreatywnymi sposobami na zapoznanie młodzieży z ich interfejsem oraz na zachęceniu do ich wykorzystywania.
5. Po przetestowaniu każdej kolejnej aplikacji przedyskutujcie krótko jej zalety i możliwe wykorzystanie w Waszym codziennym życiu. Zapiszcie Wasze uwagi i wnioski w jednym miejscu, najlepiej na kolorowej kartce lub flipcharcie. Ten materiał okaże się niezwykle istotny podczas kolejnego etapu Waszych warsztatów.
6. Gdy wszystkie zaplanowane testy aplikacji dobiegną końca, czas przystąpić do tworzenia apkowego przybornika. Będzie miał on postać przejrzystej, interaktywnej strony internetowej, na której przedstawicie wszystkim potencjalnym odbiorcom krótką charakterystykę poznanych przez Was aplikacji; wyjaśnicie, jak je obsługiwać, i podpowiecie, kiedy mogą się przydać. By Wasz apkowy przybornik przykuwał uwagę atrakcyjną formą, postarajcie się zebrać następujące rodzaje materiałów:

- nazwa aplikacji;
- informacja, do czego służy;
- krótka instrukcja obsługi;
- informacja, komu może się przydać;
- zdjęcia przedstawiające ikonkę aplikacji lub jej interfejs;
- krótkie filmiki, na których pokazujecie korzystanie z danej aplikacji (można nagrać je za pomocą funkcji nagrywania ekranu, dostępnej w większości smartfonów).

W tym celu najlepiej będzie dobrać się w pary (lub trójki, jeśli ograniczają Was możliwości sprzętowe), które zajmą się opracowaniem materiałów dotyczących konkretnych aplikacji. Dzięki temu każdy będzie w równym stopniu zaangażowany w powstawanie przybornika.

7. Po przygotowaniu, sprawdzeniu i wyselekcjonowaniu wszystkim materiałów pozostaje Wam tylko ułożyć je i połączyć w jedną całość. Użycie w tym celu narzędzia darmowego narzędzia Microsoft Sway. By z niego korzystać, musicie się najpierw zarejestrować na stronie www.sway.office.com (potrzebne Wam będzie do tego konto Microsoft). To łatwa w obsłudze, intuicyjna platforma, z którą na pewno bez problemu sobie poradzicie.
 - Zaczynajcie od wyboru odpowiedniego szablonu: powinien być czytelny, przejrzysty i zawierać odpowiednio dużo miejsca na zdjęcia. Przeczytajcie też jego opis – niektóre szablony przygotowano specjalnie z myślą o wyświetlaniu ich na urządzeniach mobilnych, co może się okazać bardzo przydatne w Waszej sytuacji.
 - Gdy któryś z szablonów przykuje Waszą uwagę i zechcecie go wykorzystać, kliknijcie w jego miniaturkę, a następnie w przycisk: *Rozpocznij edytowanie tego Swaya* – przejdziecie wówczas do trybu edycji, zatytułowanego jako scenariusz.
 - W trybie scenariusza każdy z elementów Waszej strony będzie się wyświetlał jako jeden z bloków w ogólnym schemacie. Poszczególne bloki w obrębie schematu możecie przeciągać w inne miejsce oraz usuwać według Waszych potrzeb.
 - Istnieje też możliwość dodania kolejnego bloku – by to zrobić, należy kliknąć w znak + i wybrać odpowiadający Wam obiekt, np. tekst, wideo czy konkretną grupę skorelowanych bloków.
 - W blokach określonych jako *Karta nagłówek* możecie wpisywać nazwy opisywanych przez

Was aplikacji, zaś przygotowane wcześniej opisy wklejać do przyporządkowanych im bloków *Karta tekstu*.

- Do dyspozycji podstawowe funkcje edytora tekstu, np. pogrubienie, kursywę czy wypunktowanie – warto z nich korzystać, by tekst był bardziej przejrzysty i atrakcyjny.
 - W jaki sposób sprawdzić, jak strona będzie wyglądać w rzeczywistości? Wystarczy kliknąć w napis *Odtwórz w prawym górnym rogu* i podejrzeć, jak będzie wyświetlana odwiedzającym ją internautom.
8. Gdy uda Wam się już opracować i dodatkowo sprawdzić cały apkowy przybornik – łącznie ze stroną tytułową i stopką redakcyjną – kliknijcie w napis *Udostępnij w prawym górnym rogu*, by podzielić się Waszym dziełem ze światem. Możecie tam skopiować link do Waszego przybornika i opublikować go wszędzie, gdzie tylko chcecie. Prawda, że proste? Apkowy przybornik stworzony w Pracowni Orange w Szczawnem znajdziecie tutaj: <http://tinyurl.com/ApkowyPrzybornik>.
 9. Jesteście dumni z Waszego dzieła? I słusznie – teraz czas sprawić, by apkowy przybornik zainspirował do działania jak najwięcej osób. Link do niego warto opublikować w przeróżnych miejscach – na stronie lub grupie Waszej szkoły, lokalnego domu kultury, na fanpage’u lub Waszych kontaktach na Facebooku, na stronach lokalnych mediów itd. Premierę apkowego przybornika możecie też połączyć z transmisją *live* na Facebooku, podczas której opowiecie o tym, co zrobiliście na warsztatach i będziecie mogli odpowiedzieć na pytania widzów.
 10. Dobrym pomysłem na finał Waszego działania w realu może być natomiast „Spotkanie z apkami”, na którym pojawią się Wasi rodzice, dziadkowie czy koledzy i koleżanki z Waszej szkoły. Spróbujcie najpierw zaprezentować apkowy przybornik na dużym ekranie i krótko go omówić, a potem zaprosicie swoich gości do przetestowania zaprezentowanych narzędzi na własnych telefonach według przygotowanych przez Was instrukcji. Jeśli zajmowaliście się aplikacjami, z których zwykle korzysta się na zewnątrz (jak PlantNET czy BirdNET), druga część takiej prezentacji może przyjąć formę spaceru z apkami. Decydując się na tę opcję, pomyślcie jednak wcześniej nad trasą takiej wycieczki. Uprzedźcie też zaproszonych gości.

PAMIĘTAJCIE!



- Bardzo ważne dla powodzenia tego projektu jest stabilne łącze internetowe dostępne dla wszystkich uczestników zajęć, bądź pakiet danych. Bez niego trudno będzie sprawnie przeprowadzić testy aplikacji, a także sprawnie korzystać z Microsoft Sway na etapie tworzenia przybornika. Przed warsztatami upewnijcie się więc, czy w miejscu, gdzie mają odbyć się warsztaty, nie będzie problemu z internetem. W miarę możliwości zaopatrzyć się też w mobilny router, który będzie Waszym internetowym kołem ratunkowym.
- Jeśli tworzycie wideo przy użyciu funkcji nagrywania ekranu, pamiętajcie, by dokładnie sprawdzić, co udało Wam się nagrać. Zdarza się bowiem, że niechcący przycisk nagrywania wciśniemy nieco za wcześnie lub za późno. Czasem sprawia to, że potrzebne jest kolejne ujęcie, w innej sytuacji wystarczy małe cięcie. Wiele smartfonów pozwala edytować takie filmiki dzięki wbudowanym funkcjom, ale możecie też skorzystać z aplikacji do obróbki filmów, takich jak Filmora Go lub InShot.



ZAINSPIRUJJCIE SIĘ!



Koniecznie zajrzyjcie do **apkowego przybownika (KLIK)**, który stworzyli uczestnicy warsztatów w Pracowni Orange w Szczawnem. To przydatny katalog siedmiu aplikacji, które mogą się przydać każdemu – niezależnie od wieku i miejsca zamieszkania.

Przykładowe aplikacje, które możecie omówić i przetestować podczas swoich warsztatów:

- Foodsi – zapobieganie marnowaniu jedzenia w restauracjach: www.foodsi.pl;
- Too Good To Go – zapobieganie marnowaniu jedzenia w restauracjach: toogoodtogo.pl;
- Vinted – kupowanie i sprzedawanie z drugiej ręki: www.vinted.pl;
- LESS_ – kupowanie i sprzedawanie z drugiej ręki: less.app;
- Listonic – tworzenie list zakupów, by nie kupować za dużo: listonic.com/pl;
- Next Please – wymiana książek: nextplease.app;
- JouleBug – edukacja ekologiczna dla nastolatków i dorosłych: joulebug.com;
- BlaBlaCar – współdzielenie przejazdów: www.blablacar.pl;
- Oroeco – kalkulator śladu węglowego w formie grywalizacji: www.oroeco.com;
- aplikacje o zasięgu lokalnym: wypożyczalnie rowerów, segregowanie odpadów.



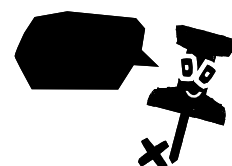
PODEJMIJ WYZWANIE!

WYZWANIE 1:

1 kwietnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Ptaków. To świetna okazja, by niektórych przedstawicieli tej gromady zwierząt poznać nieco bliżej. W jaki sposób? Ściągnijcie na swój telefon aplikację BirdNET, która pomaga w rozpoznawaniu ptaków po ich śpiewie. Wybierzcie się na spacer do lasu lub do parku i postarajcie się rozpoznać co najmniej trzy różne gatunki ptaków. Poczytajcie więcej o charakterystyce i zwyczajach ptaków, które udało Wam się usłyszeć, i zanotujcie swoje odkrycia poniżej.

WYZWANIE 2:

19 września to w kalendarzu Dzień Dzikiej Fauny, Flory i Naturalnych Siedlisk. Jak spędzić go w ciekawy i pouczający sposób? Znajdźcie w swojej okolicy gęsty zagajnik, łąkę albo inny teren zielony obfitujący w różne gatunki roślin i... wybierzcie się na wycieczkę, by pobawić się w botanika! Przed wyjściem z domu pobierzcie i zainstalujcie aplikację PlantNET, udzielając jej dostępu do aparatu. Następnie spróbujcie z jej wykorzystaniem zidentyfikować przynajmniej pięć różnych gatunków roślin. Wypiszcie ich nazwy poniżej. Możecie też pokusić się o szkice okazów, które udało Wam się rozpoznać!







SOCIAL MEDIA ZAANGAŻOWANE

Scrollujesz Facebooka – same koty. Scrollujesz Instagram – same celebrytki w drogich ubraniach. „Lipsynce” i „challenge” na TikToku. Wieje nudą, prawda? A gdyby wykorzystać media społecznościowe do ważnej, zmieniającej coś na świecie (OK, może na początek tylko w Waszej miejscowości) akcji?

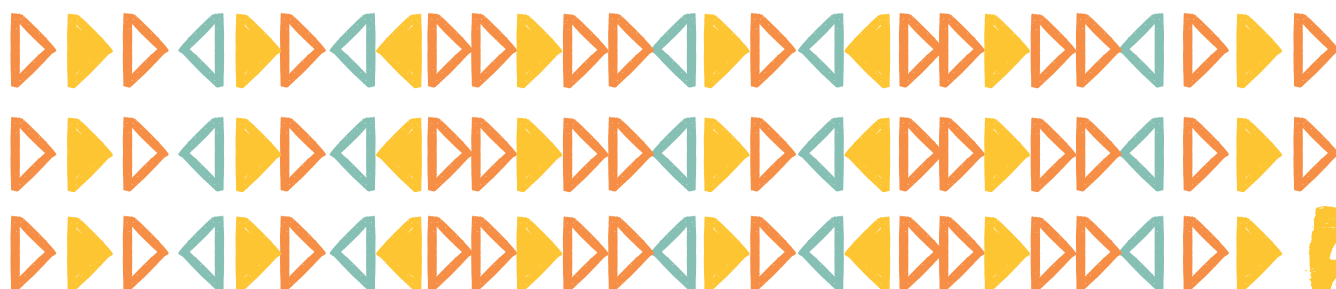
LISTA ZAKUPÓW:



- grupa młodzieży, która dobrze orientuje się w social mediach (12+)
- smartfony/tablety

CZAS TRWANIA:

od 6 do 8 godzin





POMYSŁ NA WYZWANIE:

Ilu i ile z Was zagląda na Instagram od razu po przebudzeniu? Kto dodał nowe zdjęcie, u kogo miga kółeczko wstawionej niedawno relacji? Na Facebooka, Instagram czy TikToka zaglądamy kilkanaście razy dziennie – myjąc zęby, jedząc śniadanie, czekając w kolejce w sklepie czy zabijając nudę podczas oczekiwania na autobus. Ogrom niepotrzebnej wiedzy, celebrytek promujących kosmetyki, sporo zabawnych zwierząt, które rozbawią największego ponuraka na przerwie i... Coraz częściej media społecznościowe służą do promowania akcji charytatywnych, przeróżnych zbiórek czy apeli o pomoc. Przykładowo @make_life_harder obserwowany przez 632 tysiące osób często wrzuca zdjęcia miejsc i osób, których działalność w związku z coraz większą liczbą galerii handlowych upada (mały butik istniejący od 50 lat, zapomniana kwiaciarnia czy staruszka sprzedająca od zawsze kwiaty w podziemnym przejściu). Po publikacji postu ludzie walą do nich drzwiami i oknami. Miejmy nadzieję, że część z nich staje stałymi klientami. Bycie, a nie tylko obserwowanie, wymaga od nas ogromnej cierpliwości i kreatywności.

Jak możecie wykorzystać swoją wiedzę i działalność w social mediach? Proponujemy Wam przeprowadzenie kampanii społecznościowej, która poświęcona będzie np. wykorzystywaniu starych, niepotrzebnych rzeczy; byciu kulinarnym guru niemarnowania żywności, czy sposobom dbania o środowisko. Jednym słowem zachęcamy Was do stworzenia akcji ekologicznej wykorzystującej media społecznościowe.

W Pracowni Orange w Kozerkach skupiliśmy się na pszczołach. Być może natrafiliście na artykuły i filmiki apelujące o ochronę pszczół (choćby przez sadzenie kwiatnych łąk). Bez zapylanych przez pszczoły roślin znacznie nam brakować żywności. Pamiętajcie: żeby urosły ziemniaki, ich kwiaty muszą być wcześniej zapylone; żebyśmy mogli w czerwcu objadać się truskawkami, i je muszą wcześniej odwiedzić pszczoły.

Ogromne znaczenie pszczół sprawiło, że to je obraliśmy na bohaterki naszej kampanii na Instagramie.

CHECKLISTA:

1. Zainteresowała Was akcja dotycząca pszczół? Działajcie więc! Zanim jednak przystąpicie do planowania akcji potrzebna będzie Wam wiedza na temat tych małych owadów.
2. Na samym początku wyszukajcie, jakie rodzaje pszczół mamy w Polsce. Jak się przekonacie pszczoła to nie tylko żółto-czarny owad, ale 450 gatunków w tym takie, które żyją pod ziemią. Przedziwne prawda? Podzielcie się na kilka 2-3 osobowych drużyn, niech każda z Was wybierze jeden z gatunków pszczół i przygotuje krótką prezentację dla pozostałych uczestników i uczestniczek projektu. Proponujemy Wam: trzmiele, lepiarki, pszczolinki, murarki, miesierki, koczownice, ale oczywiście możecie wybrać inne, które Was zainteresują lub przyciągną swoim wyglądem.



CZY WIECIE, ŻE ŻYŁAM
JUŻ W CZASACH
DINOZAUROW?



3. W kolejnym etapie zastanówcie się, dlaczego pszczoły są tak ważne dla ludzi i środowiska. Ta wiedza jest niezbędna, jeśli chcecie, aby Wasza akcja była wiarygodna. Zastanówcie się także, jakie media społecznościowe wybierzeć oraz jak będzie wyglądała Wasza kampania. W Pracowni Orange w Kozerkach przeprowadziliśmy konkurs fotograficzny na Instagramie, dzięki któremu ludzie mogli poznać rośliny miododajne – czyli takie, które lubią pszczoły, a co za tym idzie produkują więcej miodu.

Pomysłów może być jednak mnóstwo. Może zorganizujecie akcję, podczas której będziecie umieszczać na Facebooku ciekawostki o pszczołach? Może stworzycie profil pszczolinki na Instagramie i będziecie codziennie umieszczać kadry z jej życia? A może przygotujecie serię komiksów, np. za pomocą darmowego programu Canva?



Canva może Wam również posłużyć do tworzenia profesjonalnie wyglądających plakatów, ulotek czy odpowiednich rozmiarów postów do publikacji w mediach społecznościowych.

4. Bez względu na to, jaką formę Waszej akcji wybierzeć – pamiętajcie, że social media rządzą się swoimi prawami. Ludzi przyciągają informacje podane w formie krótkich ciekawostek czy ładnych grafik. Suche fakty najprawdopodobniej sprawią, że potencjalni odbiorcy po prostu będą scrollować dalej. Co może zainteresować publikę? Może to, że bez pszczół nie moglibyśmy chodzić w dżinsach, bo zapyłana przez nich bawełna by nie zaistniała? A może to, że pszczoły żyły już w czasach dinozaurów? A może zapytacie Waszych odbiorców, co wspólnego mają pszczoły z Napoleonem? Nie wiecie? Polecamy Wam także książkę „Pszczoły” Piotra Sochy, w której znajdziecie zarówno odpowiedź na to pytanie, jak i cały zestaw innych ciekawostek.



CZY WIECIE, ŻE 12 PSZCZÓŁ MUSI PRACOWAĆ
PRZEZ CAŁE SWOJE ŻYCIE, ŻEBY
WYPRODUKOWAĆ JEDNĄ ŁYŻECZKĘ MIODU?

5. Do Waszego działania na pewno przydadzą się zdjęcia. Bycie fotografem lub fotografką zwierząt nie jest jednak łatwe, a w przypadku tych najmniejszych wymaga nie lada zdolności. Możecie posiłkować się materiałami fotograficznymi z darmowych banków zdjęć, które znajdziecie w internecie, polecamy Wam: Pixabay, Pexels czy Unsplash. Znajdziecie tam bardzo dobrej rozdzielczości zdjęcia – zarówno pod względem rozdzielności, jak i wizualnym.

Do tworzenia plakatów wybierajcie zdjęcia dużej rozdzielczości, na Instagramie czy Facebooku wystarczy mniejsza rozdzielczość, zminimalizuje to ryzyko, że przy wolniejszym internecie będą się one słabo wczytywać.



6. Zdjęcia gotowe, teksty gotowe, plan kampanii promocyjnej rozpisany – czas działać. Nasza akcja w Kozerkach trwała dwa dni: pierwszego ogłosiliśmy konkurs, przygotowaliśmy także własne doniczki i posadziliśmy lawendę (jedną z roślin lubianych przez pszczoły). Następnego dnia nastąpiło rozstrzygnięcie konkursu i wręczenie nagród. Działanie poszerzyliśmy o tworzenie krótkich komiksów z wypowiedziami pszczół. Finał planowaliśmy także wzbogacić o rozpoznawanie roślin za pomocą darmowej aplikacji Pl@ntNet oraz gry terenowej o pszczołach – niestety upał pokrzyżował nam plany. Może jednak dla Was będzie to inspiracją do zaplanowania finału lub części akcji.





PAMIĘTAJCIE!

- Wybierzcie temat, który jest Wam bliski. Jeśli nie będziecie do czegoś przekonani, Wasze działania będą nieszczerze, a to zawsze widać. Tylko zaangażowanie w dane zagadnienie sprawi, że akcja będzie atrakcyjna dla odbiorców, a jej realizacja będzie przyjemnością dla Was.
- Wybierając myśl przewodnią Waszej akcji, zastanówcie się, czy są jakieś tematy szczególnie ważne w Waszej okolicy. Bezdomne zwierzęta, wyrzucanie śmieci w lesie czy palenie w piecach plastikiem? Być może któryś z tych tematów zainspiruje Was, a przy okazji pomoże zmienić coś w Waszej okolicy.
- Nie bójcie się prosić gwiazd o pomoc w promocji Waszego działania. Napiszcie do lubianych przez Was influencerów, aktorów czy piosenkarzy. Poza kilkoma minutami na napisanie i wysłanie wiadomości nic nie stracie. Możecie za to wiele zyskać, a Wasza akcja może znacząco poszerzyć krąg odbiorców i odbiorczyń.
- Warto zbierać publikowane materiały poza stworzonym przez Was kontem – zarówno te zamieszczane przez Was, jak i przez odbiorców Waszej akcji. W mediach społecznościowych materiały giną, przede wszystkim przez natłok informacji, dlatego warto np. zrobić print screeny. Możecie gromadzić je na jednym profilu, stronie, a także na dysku twardym (np. gdyby strona została skasowana).

ZAINSPIRUJ CIE SIĘ!

- Bogatą listę kampanii zaangażowanych społecznie znajdziecie na stronie <https://kampanie-spoeczne.pl>. Część z nich wykorzystywała media społecznościowe jako główne narzędzie informacyjne, ale nawet te przeprowadzane na żywo mogą być dla Was inspiracją.
- Wyszukajcie internetowe challenges związane z działaniami ekologicznymi, przykładem może akcja być #trashchallenge. Polegała ona na sprzątanu śmieci w okolicy, a następnie (jak w każdym wyzwaniu) na publikowaniu zdjęcia na Facebooku lub Instagramie i oznaczaniu go hasztagiem #trashchallenge.



**W AKCJĘ WŁĄCZYŁY SIĘ TAKŻE FIRMY,
NP. COCA-COLA. NA INSTAGRAMIE ZNAJDZIECIE
PONAD 24 TYSIĄCE POSTÓW Z #TRASHCHALLENGE.**

- Zainspirujcie się blogami i profilami influencerów zaangażowanych ekologicznie, polecamy Wam blog Łukasza Długowskiego <https://mikrowyprawy.com.pl/blog>.
- Aby dobrze zaplanować kampanię w mediach społecznościowych, zachęcamy Was do zapoznania się dobrymi praktykami dotyczącymi nie tylko tematyki ekologicznej. Mnóstwo przykładów znajdziecie, wpisując w wyszukiwarkę takie hasła jak: „udana kampania w social media”, „promocja w social media”.

PODEJMIJCIE WYZWANIE!

WYZWANIE 3:

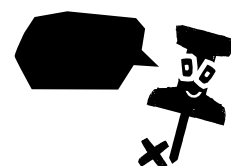
17 lutego obchodzimy Dzień Kota. Jak wiemy, media społecznościowe kochają je, a w szczególności te zabawne rzeczy, które koty robią. Wykorzystajcie ten dzień na publikację postu o kocie, jednak niech to nie będzie kolejny mem, a informacja o bezdomnym futrzaku szukającym nowego domu. Udostępnianie postów zwiększa jego zasięgi, a dzięki temu być może ktoś z Waszych znajomych poda go dalej lub nawet zdecyduje się na adopcję.

WYZWANIE 4:

15 lipca to Dzień bez Telefonu Komórkowego. Wydaje się Wam, że to trochę dziwne wyzwanie jak na działanie dotyczące mediów społecznościowych?

Korzystanie z mediów społecznościowych powinno być mądre. Warto dać sobie czas na zastanowienie się, czym one dla Was są. Czy czerpicie z nich jakąś wiedzę, czy też tylko scrollujecie je dla zabicia czasu? Wykorzystajcie ten dzień na całkowite wyłączenie się z Facebooka, Instagrama, TikToka... Być może brzmi to przerażająco – ale spróbujcie podjąć wyzwanie.

Jak się czuliście tego dnia? Czy to było trudne wyzwanie? Dlaczego tak? Dlaczego nie? Czy dowiedzieliście się czegoś o sobie? Opiszcie to lub narysujcie.





KUCHNIA ZERO WASTE

Bawełna nasiąknięta woskiem zamiast folii spożywczej? Zmywak zrobiony na drutach ze sznurka konopnego? Ciastolina wykonana w domu? Kosmetyki stworzone z produktów, które zazwyczaj masz w kuchni? Niemożliwe? A jednak! Sposobów na bycie less waste jest mnóstwo, co udowodniliśmy razem z dziećmi i młodzieżą z Pracowni Orange w Drzonowie, z którymi stworzyliśmy „Przepisnik zero waste”. Przystąpcie do wyzwania bycia zero waste w kuchni!

LISTA ZAKUPÓW:

- ✓ grupa kilku bądź kilkunastu osób
- źródła inspiracji: ludzie (np. seniorzy mieszkający w Waszej okolicy), książki (np. „Życie zero waste” Katarzyny Wągrowskiej, „Wykorzystuje, nie marnuję. 52 wyzwania zero waste” Sylwii Majcher), blogi (www.organiczamsie.com, www.nanowosmieci.pl)
- materiały potrzebne do przygotowania zerowastowych produktów (w przypadku Drzonowa były to: wosk pszczeli, bawełna 100%, papier do pieczenia, żelazko, tarka, sznurek konopny, patyczki do sushi, nożyczki, mąka pszenna, sól, gorąca woda, olej kokosowy, kwas cytrynowy,

olejek waniliowy, kurkuma, przegotowana wystudzona woda, olejek z mięty pieprzowej, olejek tymiankowy, olejek cytrynowy, mąka ziemniaczana, cynamon, kakao, olej słonecznikowy, miód, jabłka, pojemniczki lub małe słoiczki, nóż)

- zaplecze kuchenne (jeśli będziecie piec lub gotować)
- smartfony lub aparat cyfrowy
- komputer z dostępem do internetu

CZAS TRWANIA:

od 4 do 8 godzin, przy czym w dużej mierze zależy od liczby rzeczy/produktów, które będziecie chcieli przygotować



POMYSŁ NA WYZWANIE:

Wstaje kolejny dzień. Budzicie się rano, przygotowujecie do szkoły lub pracy. Drugie śniadanie pakujecie w folię spożywczą, którą wyrzucicie zaraz po jedzeniu. Korzystacie z kosmetyków, których skład w większości zawiera nic Wam nie mówiące nazwy. Czy wszystkie poranki muszą tak wyglądać? Czy zastanawialiście się kiedyś, jak radzili sobie Wasi dziadkowie lub pradziadkowie, którzy nie mieli dostępu do tych wszystkich kosmetyków, najróżniejszych produktów spożywczych czy kuchennych gadżetów? Czy jest Wam potrzebna kolejna odżywka do włosów, sprzedawana w plastikowym opakowaniu? Czy drugie śniadanie zawsze trzeba owijać w plastik?

Żyjemy w dobie wszechobecnego konsumpcjonizmu, plastiku, chemicznych środków konserwujących oraz chorób cywilizacyjnych. Spróbujcie zatrzymać się na chwilę.

Przyjrzyjcie się swojemu stylowi życia. Zwróćcie uwagę na to, jaki to wszystko ma wpływ na Was, na Wasze zdrowie i na otaczające Was środowisko. Zerknijcie do kuchni: na to, co w niej macie, a czego już nie potrzebujecie. Zastanówcie się, jak możecie to wykorzystać. Poszukajcie inspi-

racji wśród starszych członków Waszych rodzin. Czerpcie od nich wiedzę, jak żyć bardziej ekologicznie.

W wyzwaniu *zero waste* w kuchni możecie zaangażować dzieci, młodzież, osoby dorosłe i seniorów! Testujcie różne rozwiązania, wymieniajcie się doświadczeniami i bądźcie dumni z samodzielnie przygotowanych kosmetyków, produktów *zero waste* czy dań, które zapobiegną marnowaniu żywności! Zbierzcie Wasze sposoby na bycie *zero waste* w formie publikacji elektronicznej i dzielcie się nią z innymi! Dużo tego wszystkiego? Poniżej krok po kroku opisemy Wam, jak możecie to zrobić!



CHECKLISTA:

1. Na początku wymieńcie się ekologicznymi działaniami, które są podejmowane w Waszym domu (a konkretnie w kuchni) i spiszcie je. Możecie na to spotkanie zaprosić starszych mieszkańców Waszej miejscowości i posłuchać o ich sposobach. W Pracowni Orange w Drzonowie okazało się, że w wielu domach kultywowany jest zwyczaj przygotowywania bułki tartej z czerstwego pieczywa.
2. Przejrzycie również książki i blogi poświęcone *zero waste*. My znaleźliśmy tam mnóstwo inspiracji i pomysłów, które postanowiliśmy przetestować.
3. Gdy już będziecie mieli spisane wszystkie propozycje, zróbcie ich selekcję. Wypiszcie materiały i produkty, których potrzebujecie do ich przygotowania. Zastanówcie się, które z nich macie w swojej kuchni, co chcielibyście wprowadzić do Waszego codziennego życia, a co się na pewno nie sprawdzi.
4. Razem z dziećmi i młodzieżą z Pracowni Orange w Drzonowie zdecydowaliśmy się przygotować: woskowijki, ekozmywaki, domową ciastolinę, płyn do płukania jamy ustnej, puder matujący, odżywkę do włosów i chipsy z jabłek. Przepisy na wybrane przez nas rzeczy znajdziecie w naszej publikacji „Przepisnik zero waste” **[KLIK]**.
5. Przyszła pora na przygotowanie wybranych przez Was rozwiązań. My robiliśmy to na zasadzie uczenia się przez doświadczenie. Najpierw jedna osoba pokazywała, jakich materiałów i składników potrzebujemy, a potem krok po kroku tłumaczyła, co robić. W tym czasie chętne osoby notowały składniki oraz instrukcję przygotowania oraz wykonywały zdjęcia z pokazu. Po każdym pokazie wszyscy samodzielnie przygotowywali daną rzecz. W przypadku ekozmywaka wspomagaliśmy się również filmikiem instruktażowym na YouTube **[KLIK]**.
6. Teraz stańcie się testerami przygotowanych przez Was produktów. Jeśli przygotowaliście zmywak ze sznurka konopnego, sprawdźcie, jak się nim myje naczynia. Jeśli przygotowaliście pastę do czyszczenia na bazie sody, wyczyśćcie nią coś w łazience, żeby sprawdzić jej działanie. Jeśli zrobiliście domowy płyn do płukania jamy ustnej, to po wieczornym myciu zębów wypłuczcie je nim.
7. Jeśli już wiecie, które z przygotowanych rzeczy są użyteczne, przygotujcie publikację zbierającą je wszystkie w jednym miejscu. Pomocne będą notatki i zdjęcia, które zrobiliście podczas pokazów. W Pracowni Orange w Drzonowie zdecydowaliśmy się na przygotowanie publikacji przy użyciu bezpłatnego narzędzia online do tworzenia projektów graficznych Canva i opublikowanie jej na platformie Issuu.com.
8. Gdy macie już gotową publikację, warto ją pokazać światu! Możecie ją pobrać z serwisu Canva w formacie PDF i opublikować na Waszej stronie albo udostępnić ją na platformie Issuu.com. Warto też zorganizować spotkanie, podczas którego będziecie mogli nie tylko zaprezentować przygotowaną przez siebie publikację, ale również wspólnie z uczestnikami wykonać wybraną rzecz i zabrać ją do domu.

Issuu.com to darmowa platforma umożliwiająca prezentację dokumentów PDF w przystępnej i atrakcyjnej wizualnie formie. Rejestracja na Issuu.com jest darmowa. Po zalogowaniu się klikacie na *add content* i dodajecie PDF z publikacją. Nadajecie mu tytuł, możecie też dodać opis i określić rodzaj publikacji. Następnie klikacie *publish now*. Wasza publikacja jest już dostępna online! Link do niej możecie udostępniać na stronach internetowych i na portalach społecznościowych.





PAMIĘTAJCIE!



- O docieraniu do różnych źródeł wiedzy na temat *zero waste*. Zanim zaczniecie zarażać innych tą ideą, poczytajcie o niej, poczućcie, że na pewno chcecie się w to zaangażować.
- O tym, że kuchnia *zero waste* to nie tylko gotowanie z resztek w celu niemarnowania jedzenia. To też wykorzystywanie produktów kuchennych do tworzenia kosmetyków czy środków czystości, używanie wielorazowych lub biodegradowalnych produktów.
- O tym, że warto słuchać osób starszych i je angażować! Nasze babcie i prababce były mistrzyniami *zero waste*. Żyły w trudnych czasach, kiedy kreatywność w kuchni była cenną życiową umiejętnością.
- O tym, że nie musicie od razu radykalnie rewolucjonizować swojego życia. Wystarczy, że wprowadzicie kilka dobrych nawyków, a staną się one kolejnym krokiem do polepszenia sytuacji naszej pięknej planety.
- Jeśli z różnych względów nie możecie zorganizować spotkania z publicznością, zorganizujcie spotkanie online!



**Pomoże Wam w tym
Facebook, Zoom,
Google Meet
i wiele innych platform!**

ZAINSPIRUJ CIE SIĘ!



Zachęcamy Was do przejrzania publikacji stworzonej podczas warsztatów „Kuchnia zero waste” w Pracowni Orange w Drzonowie. Dzięki niej zobaczycie, jak z wyzwaniem stawiania pierwszych kroków w byciu *zero waste* poradziły sobie dzieci i młodzież Drzonowa – „Przepisnik *zero waste*” **[KLIK]**. Przygotowując ekozmywak, wspieraliśmy się filmikiem instruktażowym z kanału Owoce szycia **[KLIK]**.

Jeśli chcecie przygotować woskowijkę, polecamy tutorial przygotowany przez dzieci z Pracowni Orange w Ryczywole **[KLIK]**.

Szereg inspiracji możecie znaleźć na blogach i stronach internetowych:

- Ograniczam się – <https://www.ograniczamsie.com>,
- Na nowo śmieci – <https://www.nanowosmieci.pl/>,
- EkoEksperymenty – <http://ekoeksperymenty.blogspot.com/>,
- Ulica Ekologiczna – <https://ulicaekologiczna.pl/>,
- Sylwia Majcher – <https://sylwiamajcher.pl/>,
- Nie marnuję – <https://niemarnuje.bankizywnosci.pl/jak-nie-marnowac/>,

oraz w publikacjach:

- Ewa Witkiewicz „Roślinna kuchnia *zero waste*” **[KLIK]**,
- Sylwia Majcher „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia *zero waste* po polsku”,
- Sylwia Majcher „Wykorzystuje, nie marnuję. 52 wyzwania *zero waste*”,
- Katarzyna Wągrowska „Życie *zero waste*. Żyj bez śmieci i żyj lepiej”.



PODEJMIJCIE WYZWANIE!



WYZWANIE 5:

23 stycznia to Dzień bez Opakowań Foliowych. To doskonała data na stworzenia własnej woskowijki, która może zastąpić folię spożywczą! Jak to zrobić?

Do przygotowania woskowijki potrzebujecie: startego na tarce jarzynowej wosku pszczelego, kawałka 100% bawełny, papieru do pieczenia i żelazka.

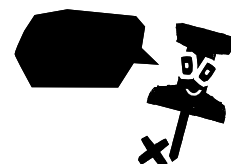
Wykonanie

1. Z bawełny wycinacie prostokąt (jego wielkość zależy od tego, jak dużą woskowijkę chcecie otrzymać).
2. Wyprasujecie wycięty kawałek materiału.
3. Wycięty kawałek ułożycie na papierze do pieczenia i posypcie go startym woskiem.
4. Przykryjecie materiał drugim kawałkiem papieru do pieczenia i przeparasujecie go rozgrzanym żelazkiem. Pod wpływem ciepła wosk się stopi i wchłonie w materiał.
5. Podczas prasowania od czasu do czasu podnoście papier i sprawdzajcie, czy cała tkanina jest równomiernie pokryta woskiem. Suche (jasne) miejsca posypcie raz jeszcze i przeparasujecie przez papier.
6. Zdejmijcie wierzchnią warstwę papieru i pozostawcie do ostygnięcia.
7. Wasza woskowijka jest gotowa do użycia.

W przygotowaniu woskowijki będzie Wam również pomocny tutorial przygotowany przez dzieci z Pracowni Orange w Ryczywole: <https://youtu.be/rbwPBEPSoF4>.

WYZWANIE 6:

16 października to Światowy Dzień Żywności. Z tej okazji podejmijcie kolejne wyzwanie kuchni *zero waste*. Tego dnia w sposób szczególny postarajcie się nie marnować żywności. Zastanówcie się, w jaki sposób możecie ją wykorzystać. Może można ją zamrozić albo przygotować na jej bazie inne danie? Może można ją gdzieś oddać? Zanotujcie swoje przemyślenia.



RZECZ O UPRAWIANIU PAMIĘCI

Pracę i pamięć sprząta. Pamięć i pamięć sprząta. To jest ten rodzaj pracy, który jest najbardziej trudny i najbardziej wymagający. To jest ten rodzaj pracy, który jest najbardziej trudny i najbardziej wymagający. To jest ten rodzaj pracy, który jest najbardziej trudny i najbardziej wymagający.

Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia. Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia. Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia. Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia.

Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia. Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia. Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia. Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia.



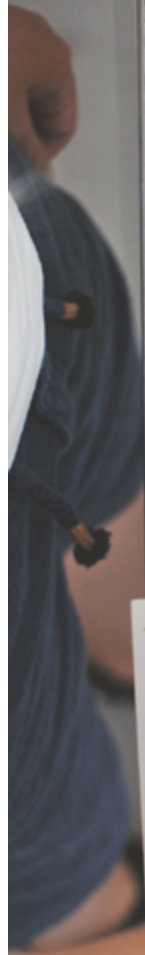
Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia. Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia. Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia. Wieloletni doświadczenia i wieloletni doświadczenia.

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ



WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ

WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ
WYDZIAŁ



TUTORIALE ZERO WASTE

*Lampka z kaset magnetofonowych? Zegar z płyty winylowej?
Lampion ze słoika? A może przyborek z metalowej puszki?
Co by tu dzisiaj zmajstrować?*

LISTA ZAKUPÓW:

- grupa kilku bądź kilkunastu osób
- źródła inspiracji: nieograniczone zasoby internetu oraz nieograniczona wyobraźnia
- potrzebne materiały: zalegające na strychu i w szafkach z pozoru zbędne przedmioty
- aparat cyfrowy i statyw
- komputer z programem do edycji filmów

CZAS TRWANIA:

od 4 do 8 godzin, przy czym w dużej mierze zależy od liczby rzeczy/produktów, które będziecie chcieli przygotować

MY PODCZAS WARSZTATÓW W PRACOWNIACH ORANGE W BULKOWIE, PRZEDMOŚCIU, RYCZYWOLE, RYTŁU I WYSOKIEM MAZOWIECKIEM ZROBILIŚMY:

- zegar z płyty winylowej – potrzebne są: płyta winylowa, mechanizm zegarowy, wydrukowana tarcza zegarowa (opcjonalnie), baterie
- lampkę z kaset magnetofonowych – potrzebne są: kasety magnetofonowe w opakowaniach, opakowanie po płycie CD, pistolet z klejem na gorąco, lampki na baterie, baterie
- doniczkę z farbą tablicową – potrzebne są: doniczka, farba tablicowa, wałek do malowania, gąbeczka, kreda, wstążeczka
- wacik wielorazowy – potrzebne są: materiał 100% bawełna, nożyczki, igła, nitka
- przyborek z metalowej puszki – potrzebne są: metalowa puszka, sznurek, T-shirt, wstążka, nożyczki, pistolet z klejem na gorąco
- lampion ze słoika – potrzebne są: słoik, sól, kreda lub suche pastele, nożyczki, sznurek jutowy lub wstążeczka, klej i świeczka
- woskowijkę – potrzebne są: materiał 100% bawełna, wosk pszczeli, papier do pieczenia, nożyczki, tarka do jarzyn, żelazko
- podstawkę pod kubek – potrzebne są: materiał, płyta CD, tektura, nożyczki, klej



POMYSŁ NA WYZWANIE:

Robicie porządki w piwnicy i odkrywacie stare kasyety magnetofonowe oraz płyty CD? Do tego piwnica jest pełna pustych słoików i starych doniczek... Co z tym wszystkim zrobić? Wyrzucić? A może poszukać inspiracji i z tych z pozoru zbędnych rzeczy zrobić coś, co się Wam jeszcze przyda albo będzie oryginalnym prezentem dla Waszych bliskich?

Ale co można zrobić z kaset magnetofonowych, których nawet nie da się nigdzie odsłuchać, bo nie macie magnetofonu? Myślicie i myślicie, inspiracji szukacie w internecie. Być może traficie na tutorial jednej z Pracowni Orange, w którym dzieci opowiadają, jak przygotować z nich lampkę nocną! Eureka! Przecież to takie proste. A co z płytami CD? Są sztywne i okrągłe... Idealne jako baza do zrobienia podstawki pod kubek! Pusty słoik? Przecież nadaje się na lampion, który możecie postawić w domu lub na balkonie czy w ogrodzie. Stara doniczka? Można ją odświeżyć, pomalować i posadzić zioła!

Nadawanie rzeczom drugiego życia to kolejne wyzwanie *zero waste*, które dla Was przygotowaliśmy. Możecie zaangażować do niego dzieci, młodzież, osoby dorosłe i seniorów! Jak się do niego przygotować? Jak je zorganizować? Zdradzimy Wam ten sekret!



CHECKLISTA:

1. Na początku poszukajcie inspiracji w internecie. Nieocenionym źródłem w tym zakresie jest Pinterest czy blogi DIY (*do it yourself* – zrób to sam). Przyjrzyjcie się również przedmiotom, które być może leżą niepotrzebne w Waszym domu i czekają już tylko na wyrzucenie. Zastanówcie się, czy można je w jakiś sposób przerobić. Wypiszcie pomysły, które Was zainspirowały, i zastanówcie się, które z nich jesteście w stanie i chcecie zrealizować. W Pracowni Orange w Przedmościu planowaliśmy początkowo wykonać trzy przedmioty, ale uczestniczki zainteresowały się leżącymi w pudełku wacikami jednorazowymi i postanowiły je dołączyć do zestawu.
2. Wiecie już, co wybraliście, czas więc przygotować listę materiałów, które musicie zgromadzić, aby zrealizować swoje plany. Nie zapomnijcie zajrzeć do swoich piwnic i na strychy, bywają one prawdziwą kopalnią skarbów i nieocenionym źródłem materiałów! Na Facebooku istnieją również grupy typu „Zero waste”, „Oddam/Wymienię”, „Uwaga, śmieciarka jedzie”, w których ludzie pozbywają się zbędnych rzeczy. Warto zapytać członków, czy nie mają materiałów, które są Wam akurat potrzebne.
3. Jeśli już zebraliście wszystkie potrzebne Wam przybory, możecie przystąpić do działania! Najlepiej zrobić to na zasadzie instruktażu. Jedna osoba opowiada pozostałym, co krok po kroku trzeba wykonać, a oni wykonują jej polecenia. I tak po kolei robicie wszystkie zaplanowane przez siebie rzeczy. To, ile ich będzie, zależy wyłącznie od Waszej wyobraźni i czasu, którym dysponujecie.
4. Gdy już nauczycie się, jak robić poszczególne rzeczy, możecie przystąpić do nagrywania tutoriali, aby inni mogli zainspirować się Waszymi działaniami i dać nowe życie niepotrzebnym przedmiotom. Podzielcie się na grupy i zdecydujcie, która jakim przedmiotem będzie się zajmować. Następnie przygotujcie sobie przestrzeń, w której będziecie nagrywać. Ustawcie w niej stolik, zabezpieczcie go przed zabrudzeniem, ułóżcie na nim materiały potrzebne do przygotowania wybranego przedmiotu, zamknijcie okna (żeby nie było hałasu z zewnątrz) i drzwi (żeby nikt nie wszedł w trakcie nagrania). Na statywie umieśćcie aparat cyfrowy (z naładowaną baterią). Podzielcie się

zadaniami podczas nagrywania tutorialu. Kto będzie nagrywał, kto ustawi odpowiedni kadr? Kto zrobi wprowadzenie do filmiku? Kto powie i pokaże, jakie materiały są potrzebne? Kto opowie, jak krok po kroku coś zrobić? Kto to zaprezentuje?

Zadania przypisane? Każdy wie, co ma robić? W takim razie cisza na planie! Kamera, akcja – i przystępujemy do nagrywania pierwszego tutorialu!

5. Nagrane tutoriala zmontujcie w programie do edycji filmów. W czym montować filmy? Możecie do tego wykorzystać darmowe wersje takich programów jak HitFilm Express czy DaVinci Resolve. Na YouTube znajdziecie mnóstwo filmów instruktażowych, które pomogą Wam obsłużyć ww. programy. Możecie do tego wykorzystać również sam YouTube.

Podczas montażu pamiętajcie o:

- przygotowaniu planszy z tytułem tutorialu;
- wycięciu ewentualnych wpadek, pomyłek, przerw spowodowanych stresem;
- przyspieszeniu scen trwających nieco dłużej, takich jak malowanie doniczki (mało kto będzie chciał oglądać tę samą czynność przez 5 minut);
- dodaniu planszy końcowej z informacją, kto brał udział w przygotowaniu danego filmiku, kto go nagrywał, kto montował, kto wystąpił;
- na samym końcu można dodać kilka zabawnych ujęć z tzw. backstage'u.



Jesteście ciekawi, jak wyglądają tutoriale przygotowane w pracowniach Orange? Oto one:

Pracownia Orange w Bulkowie:

- Jak zrobić lampkę z kaset magnetofonowych?
– <https://youtu.be/9PxyHO8xgsk>,
- Jak zrobić doniczkę z farbą tablicową?
– <https://youtu.be/9PxyHO8xgsk>,
- Jak zrobić zegar z płyty winylowej?
– <https://youtu.be/TPqKiB2Ha8w>,

Pracownia Orange w Przedmościu:

- Jak zrobić lampkę z kaset magnetofonowych?
– <https://youtu.be/r5ZcgG33vjo>,
- Jak zrobić wacik wielorazowy?
– <https://youtu.be/fK25HQribrU>,
- Jak zrobić zegar z płyty winylowej?
– <https://youtu.be/J-24INe8FFI>,
- Jak zrobić przybornik z metalowej puszki?
– <https://youtu.be/KwECIpLakAo>,

Pracownia Orange w Ryczywole:

- Jak zrobić woskowijkę?
– <https://youtu.be/rbwPBEPSoF4>,
- Jak zrobić lampion ze słoika?
– <https://youtu.be/b61a1wU4Hao>,
- Jak zrobić podstawkę pod kubek?
– <https://youtu.be/SXpg4hIVMps>,

Pracownia Orange w Rytle:

- Jak zrobić zegar z płyty winylowej?
– <https://youtu.be/t1DwYGDpsx8>,
- Jak zrobić doniczkę z farbą tablicową?
– <https://youtu.be/kYrO5HGBZq8>,
- Jak zrobić lampion ze słoika?
– <https://youtu.be/557KcWOLaLE>.

6. Udało Wam się zmontować tutoriale, pora więc je upublicznić! Możecie je zamieścić na Youtubie lub Facebooku. W jaki jeszcze inny sposób można je wypromować? Warto zorganizować spotkanie, podczas którego zaprezentujecie nagrane przez siebie materiały, a później przeprowadzicie na ich podstawie warsztaty z nadawania nowego życia niepotrzebnym przedmiotom. Jeśli z różnych względów nie jest to możliwe, zorganizujcie pokaz online albo premierę Waszych tutoriali np. na Facebooku.

PAMIĘTAJCIE!



- Przed przystąpieniem do nagrywania tutoriali obejrzyjcie wspólnie kilka przykładowych instruktaży, abyście mogli zobaczyć, jak można nagrywać taki filmik i jak mogą wyglądać efekty końcowe.
- Naładujcie baterie do aparatu. Podczas nagrywania filmów bateria w aparacie wyczerpuje się szybciej niż podczas robienia zdjęć, miejcie więc świeżo naładowaną baterię oraz ładowarkę w pogotowiu.
- Oczywiście do nagrywania Waszych filmików możecie wykorzystać smartfona, a następnie zmontować je w wybranej darmowej aplikacji, np. Adobe Premiere Rush (darmowa do 3 filmów), Filmora Go, Inshot, Vivavideo, Magisto by vimeo, Filmmaker Pro – Video Editor.
- Pamiętajcie, że to nagranie, zawsze więc można je przerwać, powtórzyć, gdy coś nie wyszło, albo wyciąć pomyłkę.



ZAINSPIRUJ CIE SIĘ!

Zachęcamy Was do przejrzenia tutoriali stworzonych przez dzieci i młodzież z pracowni Orange w Bulkowie, Przedmościu, Ryczywole i Rytlu.

Ciekawe inspiracje znajdziesz na blogach, stronach internetowych, kanałach YouTube:

- Blog kreatywny:
blogkreatywny.pl/category/pomysly-kreatywne/recykling-i-upcykling,
- Na nowo śmieci:
www.nanowosmieci.pl,
- EkoEksperymenty:
ekoeksperymenty.blogspot.com/p/rekodzieo.html,
- Majsterki:
majsterki.pl,
- Burda (szycie zero waste):
www.burda.pl/search?q=zero+waste++przerabianie+ubra%C5%84+
- Owoce szycia:
www.youtube.com/c/OwoceSzycia/videos,

Kopalnią inspiracji jest Pinterest. Wystarczy w jego wyszukiwarce wpisać:
upcykling, zero waste, recykling czy DIY zero waste.

PODEJMIJCIE WYZWANIE!

WYZWANIE 7:

5 czerwca obchodzimy Światowy Dzień Ochrony Środowiska. Zastanówcie się, jakie działania podejmujecie na co dzień na rzecz ochrony środowiska. Jakie moglibyście włączyć do swojego życia? Wypiszcie, co już robicie i co moglibyście jeszcze zrobić.

WYZWANIE 8:

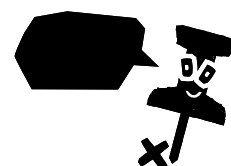
Ostatnia sobota listopada w Europie to Międzynarodowy Dzień bez Zakupów. Z tej okazji podejmijcie kolejne wyzwanie *zero waste* i postarajcie się tego dnia uszyć wielorazowe waciki kosmetyczne dla samych siebie lub Waszych sióstr, mam czy babć. Może dzięki temu wyzwaniu już nigdy więcej nie kupicie wacików. Jak je zrobić?

Do uszycia wielorazowych wacików potrzebujecie: 100% bawełny (najlepsza jest sprana bawełniana koszulka), nożyczki, igła i nitka.

Wykonanie: Na materiale bawełnianym odrysujcie kilka kółek i je wytnijcie. Dwa kółka przyłóżcie do siebie lewymi stronami i zszyjcie dookoła ścięciem za igłą, brzegi możecie wykończyć ścięciem dzierganym.

Wasze waciki są gotowe do użycia.

W przygotowaniu wacika będzie Wam pomocny tutorial przygotowany przez dzieci i młodzież z Pracowni Orange w Przedmościu „Jak zrobić wacik wielorazowy”: <https://youtu.be/fK25HQribrU>.







SLOW MAPA

*Wszystko dzieje się tak szybko, tak intensywnie, w takim natężeniu...
A gdyby trochę zwolnić?*

LISTA ZAKUPÓW:

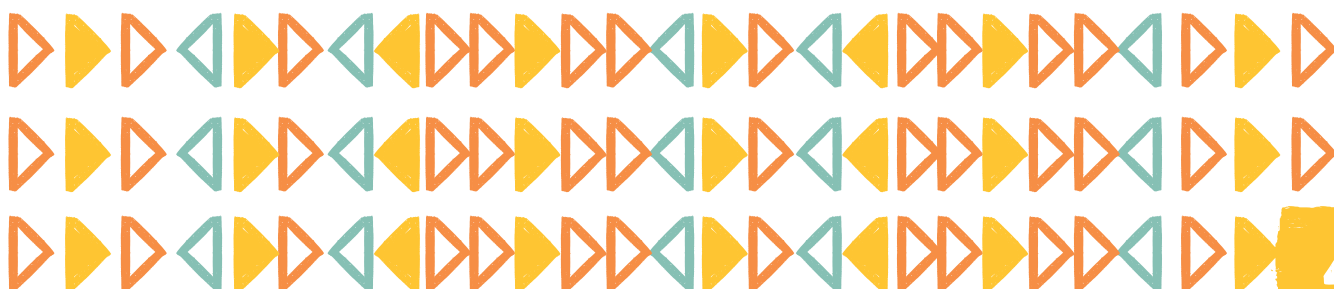
- grupa zmotywowanej młodzieży (12+), która nie boi się reporterskich działań w terenie
- chętni do współpracy lokalni twórcy, przedsiębiorcy, rolnicy działający w duchu slow
- dobry aparat i dyktafon (może być w telefonie)
- laptop/komputer stacjonarny
- aplikacja Google MyMaps

CZAS TRWANIA:

zbieranie i opracowanie materiałów:
od 6 do 8 godzin

PRZYGOTOWYWANIE SLOW MAPY:

od 2 do 3 godzin





POMYSŁ NA WYZWANIE:

Ciągle się dokądś spieszymy, ciągle mamy coś na głowie, ciągle jesteśmy zajęci... W efekcie rzadko mamy czas na to, by przyrzeć się bliżej otoczeniu, w którym żyjemy, czy zastanowić się nad wyzwaniem stojącymi tak przed naszą lokalną, jak i globalną społecznością. Żyjemy niejako w oderwaniu od otaczającej nas rzeczywistości, co nie służy ani nam, ani środowisku, które jest przecież naszym domem.

Jest jednak coraz większa grupa ludzi, którym nie podoba się taki stan rzeczy i którzy podejmują przeróżne działania, by go zmienić. Inicjatywy utrzymane w nurcie *slow life* (powolnego, uważnego życia, które przyczynia się do bardziej zrównoważonego rozwoju lokalnej społeczności) mogą mieć rozmaity charakter: od gospodarstw ekologicznych przez promocję mądrej, ekologicznej lokalnej turystyki krajoznawczej po pasjonatów rękodzieła.

Z pewnością także i w Waszej okolicy – dzielnicy, mieście czy gminie – znajdziecie co najmniej kilka punktów na mapie, które doskonale wpisują się w ideę *slow*. Spróbujcie je odszukać, dotrzeć do ich gospodarzy i stworzyć swego rodzaju krótki przewodnik w formie interaktywnej mapy, który przyda się zarówno okolicznym mieszkańcom, jak i odwiedzającym Wasz region turystom. Efekty Waszej pracy mogą się okazać interesujące np. dla lokalnej organizacji turystycznej oraz dla władz miasta lub gminy. To świetny materiał promocyjny dla całej okolicy!

CHECKLISTA:

1. Jak się za to zabrać? Najlepiej zacznijcie od wielkiej burzy mózgów. Zastanówcie się i wypiszcie wszystkie osoby i okoliczne miejsca, które przychodzą Wam do głowy, gdy myślicie o zrównoważonym rozwoju lokalnej społeczności, ekologii i życiu w stylu *slow*. Mogą to być:

- ekologiczne gospodarstwa produkujące naturalną, zdrową żywność (warzywa, owoce, sery, jaja itd.), a także sklepiki, w których można dostać takie produkty;
- gospodarstwa agroturystyczne, które działają z poszanowaniem środowiska;
- twórcy rękodzieła (np. ceramika, makrama, szydełkowanie);
- osoby zajmujące się promocją i organizacją odpowiedzialnej i zrównoważonej lokalnej turystyki krajoznawczej;
- rzemieślnicy prowadzący własne małe zakłady;
- osoby zajmujące się zielarstwem i produkcją kosmetyków naturalnych;
- restauracje wykorzystujące organiczne, ekologiczne produkty;
- i wiele, wiele innych.

Im więcej pomysłów będziecie mieć na tym etapie, tym lepiej! Inspiracji możecie też poszukać w internecie. Do takiej burzy mózgów warto zaangażować rodziców i rodzzeństwo członków grupy. Sieci znajomych mają wielką moc i często można przez nie dotrzeć do prawdziwych ukrytych lokalnych perełek, więc nie wahajcie się pytać.

2. Następnie przyjrzyjcie się stworzonej przez Was liście miejsc i pomyślcie, w jaki sposób możecie dotrzeć do związanych z nimi osób, by porozmawiać na temat ich działalności i zebrać materiały, które będą Wam potrzebne do stworzenia *slow* mapy. Może niektóre z nich są znajomymi Waszymi i Waszych rodziców albo znacie inną osobę, która pozostaje z nimi w kontakcie? Spróbujcie poszukać takich połączeń i – jeśli je odnajdziecie – wyznaczcie wśród Was osoby odpowiedzialne za nawiązanie kontaktu z konkretnymi miejscami i przedstawienie im Waszej propozycji.

3. Jakie materiały trzeba będzie pozyskać podczas spotkania z bohaterami Waszej mapy? By efekt końcowy był atrakcyjny dla odbiorców, powinniście zgromadzić:

- ciekawy opis informujący o prowadzonej przez daną osobę działalności – najlepiej sporządzić go na podstawie zarejestrowanego w formie nagrania audio wywiadu;

- zdjęcia opisywanego miejsca i produktów/usług oferowanych przez jego gospodarzy oraz oczywiście ich portrety;
- krótkie wideo przedstawiające dane miejsce i to, co się w nim dzieje.



**PAMIĘTAJcie,
ŻEBY POZYSKAĆ
PISEMNA ZGODĘ
NA ROZPOWSZECHNIANIE
WIZERUNKU!**

4. W miarę możliwości spotkania najlepiej byłoby zaranżować jako serię wizyt u Waszych bohaterów. Dzięki temu będziecie mieli możliwość wykonania zdjęć, filmów i wywiadów w sposób spójny z Waszą wizją całości. Jeśli jednak z jakichś powodów jest to niemożliwe lub kłopotliwe do zrealizowania, możecie zaprosić gościa do siebie. Poproście go wówczas, by wykonał przy Was rzecz, w której się specjalizuje, by zabrał ją ze sobą lub przyniósł zdjęcia ze swoich archiwów.

Zdjęcia, które wykonacie, warto nieco poprawić przy użyciu prostego programu lub aplikacji do obróbki zdjęć. Jeśli pracujecie na komputerze, możecie wykorzystać np. darmowe narzędzie Pixlr X (**KLIK**). Na telefonie dobrze sprawdzą się takie apki jak Enlight Quickshot czy Snapseed (w dość szerokiej wersji podstawowej są dostępne za darmo na iOS i Android).

By działać sprawnie i skutecznie, przed wywiadami podzielcie się na trzy- lub czteroosobowe zespoły, które będą odpowiedzialne za opracowanie opisów i materiału ikonograficznego dla poszczególnych miejsc. Wspólnie ustalcie, jaki format będą miały Wasze teksty, a w związku z tym – jakie informacje musicie uzyskać podczas wywiadów, które przeprowadzicie. Ważne, by wszystkie wpisywały dane miejsce w jeden ustalony wcześniej wzór: dzięki temu mapa będzie wyglądać spójnie, profesjonalnie i atrakcyjnie dla odbiorców. Oto kilka przykładowych pytań, które możecie wykorzystać podczas rozmów z bohaterami *slow* mapy:

- Jak można scharakteryzować miejsce, w którym się znajdujemy? Czym się pani/pan tutaj zajmuje? Co można tutaj zobaczyć czy kupić? Czego można tutaj doświadczyć?

- Skąd pomysł na takie działanie właśnie w tym miejscu? Czy wiąże się z tym jakaś ciekawa historia?
- W jaki sposób to miejsce wpisuje się w ideę zrównoważonego rozwoju i *slow life*? Czy jest to dla pana/pani ważne i dlaczego?
- Dlaczego warto panią/pana odwiedzić? Jak zaplanować taką wizytę?

Zachęcamy jednak do poszerzenia bazy pytań o Wasze własne pomysły – im obszerniejsza będzie rozmowa, tym ciekawsze opisy uda Wam się stworzyć.

Pamiętajcie, by zapisać także nazwę miejsca/firmy lub nazwisko jego gospodarza oraz informacje kontaktowe (adres, telefon, e-mail, strona internetowa). Dzięki temu osoby przeglądające mapę będą mogły w łatwy sposób skontaktować z konkretnymi miejscami lub odwiedzić je, podróżując po Waszych okolicach.

5. Po przeprowadzeniu wywiadów i stworzeniu na ich podstawie opisów, a także przygotowaniu zdjęć (i ewentualnie wideo) – czas zabrać się za samą mapę. Wykonajcie ją za pomocą prostego i praktycznego narzędzia bazującego na Mapach Google: Google MyMaps. Aby z niego skorzystać, potrzebne będzie Wam konto Google. Jeśli pracujecie jako grupa w ramach jakiejś instytucji lub placówki, warto wykorzystać podlegające jej oficjalne konto lub stworzyć nowe, specjalnie na potrzeby Waszych warsztatów.

Obsługa tego narzędzia nie powinna raczej przysporzyć Wam kłopotów – Google MyMaps jest dość intuicyjne.

6. Po zalogowaniu do właściwego konta Google, z którego będziecie korzystać, wejdźcie w link: www.google.com/maps/about/mymaps. Zostaniecie przekierowani na stronę startową Google MyMaps. By rozpocząć tworzenie mapy, wystarczy kliknąć w przycisk *Wypróbuj*, a następnie w czerwone pole *+Utwórz nową mapę*. W ten sposób traficie do edytora mapy.
7. Zaczniście od tytułu Waszego dzieła i przygotowania krótkiego opisu. W tym celu kliknijcie w napis *Mapa bez nazwy*, by wpisać wybrany przez Was tytuł i dodać ogólny opis zawartości, zachęcający do zapoznania się z nią.

8. Następnie pomyślcie nad konstrukcją Waszej mapy i nad sposobem, w jaki posegregujecie zebrane i opisane miejsca. Możecie podzielić je na kategorie tematyczne (np. turystyka, sztuka, rzemiosło, gastronomia) lub według innego kryterium (np. poprzez uczynienie każdej miejscowości oddzielną kategorią i umieszczenie punktów, które działają w jej granicach). Wybór kategorii jest dość istotny: będą one odpowiadały kolejnym warstwom mapy, które porządkują zebrane dane.

9. By utworzyć nową warstwę, kliknijcie w *Dodaj warstwę*. Pojawi się ona poniżej – kliknijcie w *Warstwa bez nazwy*, a będziecie mogli ją zatytułować.

10. Jak dodawać miejsca do konkretnych warstw? To bardzo proste – zaznaczcie wybraną warstwę, klikając w nią (aktywna warstwa zawsze jest podświetlona cienkim niebieskim paskiem po lewej), a następnie znajdźcie pole *Dodaj znacznik* (poniżej pola wyszukiwania, u góry podglądu mapy w prawej części ekranu) i kliknijcie w wybrane miejsce.

11. Jeśli wiecie, że dane miejsce jest już w bazie lokalizacji Map Google, możecie je wyszukać, wpisując jego nazwę w białym polu wyszukiwania i kliknąć w przycisk *Dodaj do mapy*. Wyświetli się on w jego etykietce (to ta biała chmurka przypominająca dymek z wypowiedzią komiksowego bohatera).

12. Najlepiej będzie, jeśli zaczniecie od stworzenia szkieletu swojej mapy przez dodanie do niej wszystkich potrzebnych warstw i przyporządkowanych do nich miejsc – dzięki temu będziecie wiedzieli, że żadne z nich nie zostało pominięte ani umieszczone w nieodpowiednim miejscu.

Podstawowy wygląd mapy, jej styl i odcienie możecie dostosować, klikając w znajdujące się pod spisem treści po lewej pole *Mapa podstawowa*. Do wyboru macie kilka opcji – na pewno wybierzeć coś odpowiedniego!

W jaki sposób edytować konkretne miejsca i dodać do nich stworzone przez Was opisy, zdjęcia i nagrania? Po kliknięciu w nazwę danego miejsca (w konspekcie mapy po lewej stronie) na podglądzie mapy wyświetli się jego etykieta. Do jej edycji służą przyciski ikonki wyświetlające się w prawym dolnym rogu tej białej chmurki. Do czego służy każda z nich?

- Puszka z farbą pozwala na zmianę koloru znacznika tego miejsca oraz postawienie ikonki. Ikonki możecie pozostawić w formie domyślnej lub wybrać takie, które będą od razu sugerować tematykę, z którą związany jest dany zakątek. Baza ikon jest pokaźna i pogrupowana w kategorie, takie jak kształty, sport i rekreacja, miejsca, transport, kryzys, pogoda i zwierzęta. Decydując się na różnicowanie ikon, zwróćcie uwagę na to, by Wasz system oznaczania miejsc był konsekwentny i zrozumiały dla odbiorców.
 - Ołówek – to właśnie tutaj możecie zmienić nazwę miejsca i dodać jego opis, który przygotowaliście wcześniej.
 - Aparat fotograficzny umożliwia dodanie do mapy przygotowanych przez Was materiałów graficznych, czyli zdjęć i filmów.
 - Zakrzywiona strzałka przydaje się, jeśli chcecie wyznaczyć konkretny tematyczny szlak i optymalne trasy dotarcia z jednego miejsca na Waszej mapie w drugie.
 - Kosz – usuwa dany punkt z mapy w razie pomyłki lub zmiany koncepcji.
13. Udało Wam się dodać do Waszej slow mapy wszystkie zaplanowane punkty? Wszystko sprawdzone i poprawione? Znakomicie! Zanim jednak pokażecie ją całemu światu, polecamy sprawdzić, jak będzie się prezentować odbiorcom. W tym celu kliknijcie w oznaczony ikonką oka napis *Wyświetl podgląd* u góry konspektu Waszej mapy. Jeśli wszystko jest okej i sądzicie, że to już ten moment – czas na premierę! Klikając w *Udostępnij*, możecie określić, w jakim stopniu Wasze dzieło będzie dostępne dla odbiorców:
- może być udostępnione publicznie, tak by każdy mógł je wyszukać w internecie;
 - może być widoczne dla osób posiadających link;
 - może być udostępnione tylko konkretnym osobom.

Jeśli stworzona przez Was slow mapa ma pełnić funkcję narzędzia promocyjnego Waszego regionu, polecamy tę pierwszą opcję. W końcu jest się czym pochwalić!

14. Zainteresowanie Waszym projektem mogą wykazać władze Waszego miasta czy gminy, a także lokalne organizacje i stowarzyszenia turystyczne. Warto spróbować nawiązać z nimi współpracę i zorganizować oficjalną prezentację slow mapy w formie otwartego spotkania. Koniecznie zaproszcie na to spotkanie twórców i przedsiębiorców, których niezwykle miejsca opisałeś w slow mapie – na pewno sprawicie im w ten sposób przyjemność, a przy okazji będzie to dla nich dodatkowa okazja do wypromowania swojej działalności. Może zgodzą się np. poprowadzić krótkie warsztaty z dziedziny, którą się zajmują, dla zaproszonych na premierę gości? A może pomogą Wam w przygotowaniu poczęstunku, przynosząc ze sobą niektóre ze swoich produktów?
15. Postarajcie się też, by link do Waszej slow mapy pojawił się w jak największej liczbie miejsc w sieci. Powinien znaleźć się m.in. na stronach i fanpage'ach Waszej organizacji, placówki czy instytucji, urzędu miasta czy gminy, organizacji odpowiedzialnych za promocję regionalnej turystyki, a także wszystkich osób i miejsc zaangażowanych w tworzenie mapy. Spróbujcie dotrzeć również do lokalnych mediów – im więcej osób zobaczy Waszą mapę, tym lepiej!



PAMIĘTAJCIE!



Robiąc zdjęcia do Waszej mapy, miejcie na uwadze kilka zasad. Przede wszystkim starajcie się nie robić ich pod światło, bo wyjdą zbyt ciemne i mało wyraźne. Dobierajcie kadry tak, by skupiały się na elementach, które są dla Was najbardziej istotne. Unikajcie zbędnych, mało estetycznych elementów (np. kosz na śmieci w tle). Przede wszystkim pilnujcie, by robić zdjęcia w poziomie – będą znacznie lepiej wyglądać w podglądzie mapy.

Zanim zaczniecie rozpowszechniać link do słow mapy, pomyślcie, czy nie warto go skrócić. Generowane automatycznie linki są zwykle długie i skomplikowane, a na dodatek czasem budzą nieufność internautów. Wykorzystajcie jeden z darmowych skracaczy linków, np. www.tinyurl.com, by stworzyć krótszą i łatwiejszą wersję adresu Waszej słow mapy.

Prace nad słow mapą wcale nie muszą zakończyć się wraz z finałem projektu. Mapę można dodatkowo edytować i modyfikować także wtedy, kiedy jest już opublikowana. Jeśli więc w Waszych okolicach pojawią się miejsca, które dobrze wpasowałyby się w jej koncepcję, lub jeśli po prostu odkryjecie coś, o czym wcześniej nie słyszeliście, nie wahajcie się jej uzupełniać. Zbierzcie potrzebne materiały, zalogujcie się do konta Google, na którym została ona stworzona – i do dzieła!



Filozofia *slow life* może mieć naprawdę różne oblicza. Jeśli chodzi o podróżowanie w stylu *slow*, trendy z pewnością wyznacza polski portal Slowhop. To baza pięknych, jedynych w swoim rodzaju miejsc noclegowych, tworzonych w dużej mierze przez ludzi, którzy postanowili spełnić swoje marzenie o spokojniejszym, wolniejszym życiu. Zajrzyjcie na <https://slowhop.com/>, by sprawdzić, jak wygląda to w praktyce.

Czy wiecie, że istnieje Światowy Instytut Powolności, który jest ściśle związany z ideą *slow life*? To think tank założony w 1999 r. przez fizyka i psychologa Geira Berthelsena. Jak czytamy na ich stronie internetowej: „wizją Światowego Instytutu Powolności jest spowolnienie świata, by żyjący w nim ludzie byli zdrowsi, szczęśliwsi i bardziej produktywni”. Więcej o ich działalności możecie przeczytać tutaj: <https://www.theworldinstituteofslowness.com/> (strona w języku angielskim).

Koncepcja *slow life* inspiruje także sporą grupę polskich blogerów – więcej na jej temat możecie przeczytać w takich miejscach, jak:

- Simplicite – Sztuka Prostego Życia:
<https://simplicite.pl/>,
- Slow Life Studio:
<https://www.slowlifestudio.pl/>,
- Wolno Żyć:
<https://wolnozyc.pl/>,
- Kameralna – Droga do Uważnego Życia:
<https://kameralna.com.pl/>



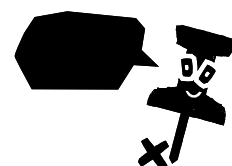
PODEJMIJCIE WYZWANIE!

WYZWANIE 9:

27 maja to Dzień Sąsiada. Z tej okazji postarajcie się wesprzeć sąsiadujących z Wami (bliżej lub nieco dalej) lokalnych twórców i przedsiębiorców. Jeśli macie taką możliwość, kupcie np. słoiczek miodu od pszczelarza z pobliskiej pasieki, zrezygnujcie z zakupów w markecie na rzecz małego sklepu w sąsiedztwie. Wsparcie możecie też okazać w inny sposób, np. pisząc w internecie pozytywną opinię na temat danego małego biznesu i jego usług czy lajkując i komentując posty na profilu konkretnego twórcy z Waszej okolicy.

WYZWANIE 10:

19 czerwca obchodzony jest Dzień Leniwych Spacerów. Przyznacie, że trudno o inne święto, które byłoby bardziej w klimacie *slow life!* Z tej okazji wybierzcie się na długi i bardzo niespieszny spacer. Zostawcie w domu telefony, tablety i smartwatche – przez kilkadziesiąt minut skupcie się tylko na otaczającej Was przyrodzie. Postarajcie się odkryć w Waszej okolicy miejsca, których do tej pory nie zauważaliście. Może będzie to mały osiedlowy sklepik albo ścieżka przez las, którą nigdy nie szliście? Opiszcie swoje wrażenia po spacerze.







SILA KOBIEC! FESTIWAL ONLINE

Pamiętacie przesympatyczną panią Gienię prowadzącą od lat ekologiczne gospodarstwo agroturystyczne? Albo panią Zosię, od której zawsze kupujecie miód z rodzinnej pasieki? W każdej, nawet najmniejszej miejscowości kobiety mają moc! Pokażcie to!

LISTA ZAKUPÓW:

- gotowy do pracy zespół kreatywnych osób
- aparat fotograficzny bądź smartfon
- komputery z dostępem do internetu
- konto na Facebooku
- uważność, spostrzegawczość i wrażliwość na drugiego człowieka

CZAS TRWANIA:

zbieranie i opracowanie materiałów:
od 4 do 6 godzin

czas trwania festiwalu:
1 godzina





POMYSŁ NA WYZWANIE:

Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, jak ważny jest głos kobiet we wszystkich sferach naszego życia? Czy obserwując Wasze środowisko myśleliście o tym, jak wielki wpływ na Wasz rozwój mają bliskie Wam kobiety? W jaki sposób możecie zrealizować inicjatywę, która będzie podkreślać rolę kobiet w świecie, a przede wszystkim w Waszym środowisku lokalnym? Opcji jest wiele. Możecie stworzyć cykl różnorodnych działań, mających na celu wypromowanie ważnych, wyróżniających się w Waszych społecznościach kobiet aktywnie działających na rzecz rozwoju Waszej miejscowości. Może być to wirtualna wystawa, spotkania i wywiady online, gra terenowa bądź reportaż filmowy! Możecie wybrać aktywnie działające kobiety lub postacie z przeszłości, które mocno zapisały się na kartach Waszej lokalnej historii.



Pamiętajcie o stworzeniu chwytliwego hasztagu, który pomoże Wam wypromować działanie. Możecie zaktywizować uczestników i uczestniczki działania, prosząc ich o wrzucanie zdjęć i treści z wybranym hasztagiem. Wszystkie te działania możecie śmiało podpiąć pod Festiwal Kobiet Online!



CHECKLISTA:

1. Od czego najlepiej zacząć? Pomyślcie, jakie konkretnie działania chcecie zrealizować i jak mógłby wyglądać Wasz finał. Zastanówcie się, czy stawiacie na aktywne działania np. z użyciem gry terenowej Actionbound, czy też wolicie stworzyć wystawę i zorganizować wernisaż? A może napisać reportaż albo przeprowadzić cykl wywiadów za pośrednictwem Facebooka? Opcji jest naprawdę wiele. To, którą wybierze, zależy wyłącznie od Was! Możecie łączyć działania, tworząc cykl wydarzeń promujących kobiety w Waszej społeczności lokalnej.
 2. Jak wybrać ważne sylwetki kobiet z terenu Waszej miejscowości? Przede wszystkim potrzebujecie rzetelnej diagnozy Waszego środowiska. Założeniem festiwalu jest to, by przedstawił różnorodność kobiet – różnorodność wieku, pomysłu, działalności, doświadczenia. Skąd czerpać informację? Wybierzcie się do biblioteki lub urzędu gminy. A może Wasza szkoła, parafia lub dom kultury prowadzi archiwum? Ważnym źródłem informacji mogą być także lokalni liderzy i liderki, animatorzy i animatorki, towarzystwa historyczne i organizacje społeczne. Warto udać się również do kół gospodyń wiejskich oraz wszelkich grup nieformalnych działających na terenie Waszej miejscowości.
 3. To jest czas, by na podstawie zebranych wywiadów wspólnie wybrać te sylwetki kobiet, których działalność według Was szczególnie wyróżnia się na tle Waszej społeczności lokalnej. Ustalcie zestaw pytań, poszukajcie również zdjęć, materiałów filmowych, przedmiotów definiujących działalność danej osoby.
- SKĄD CZERPİE PANI INSPIRACJĘ?

CO JEST NAJWAŻNIEJSZE W PANI DZIAŁANIU?

DLACZEGO? KIEDY?
4. Idźcie w teren! To jest ten moment, by odwiedzić Wasze bohaterki bądź miejsca upamiętniające ich działalność. Róbcie zdjęcia i wywiady. Pamiętajcie o rzetelnym i sprawiedliwym podziale Waszych obowiązków. Tylko z wykorzystaniem potencjału wszystkich członków i członkiń zespołu organizacyjnego uda Wam się stworzyć rezultat w pełni wyczerpujący temat.
 5. Po ustaleniu terminu finału jak najszybciej poinformujcie o nim media społecznościowe i lokalną prasę. Skuteczną formą będzie stworzenie wydarzenia na Facebooku, który przybliży założenia Waszej akcji.

- Starajcie się, by opis i notatka prasowa były proste, ale atrakcyjne i zachęcające do udziału. Jeśli wydarzenie umieszczone jest na profilu organizacji bądź instytucji, warto opublikować na fanpage'u dodatkowe ogłoszenie. Ważne, by wypracować z grupą chwytliwy hashtag, który umożliwi Wam łatwe wyszukiwanie Waszej akcji, a także będzie narzędziem dodatkowo promującym finał. Jeśli prowadzicie profil na Instagramie, warto umieścić taką informację również tam, zarówno w standardowym poście, jak i na InstaStories. InstaStories widoczne są jedynie przez dobę. Jeśli chcecie, by materiał został na stałe na Waszym profilu, wystarczy włączyć opcję *Wyróżnij*. Rzetelna kampania promocyjna pomoże Wam nauczyć się zasad promowania działań na portalach społecznościowych, administrowania wydarzeniami oraz skutecznej komunikacji z publicznością.
6. W przypadku wystawy sylwetek kobiet bardzo ważne jest to, by opracować jednorodny szablon. Bezpłatny program Canva pozwala Wam w łatwy sposób wybrać gotowy bądź stworzyć autorski wzór. Ważne jest to, by plansze były spójne i konsekwentne. Wybierzcie wymiary plakatu A3, które dają Wam możliwość wydruku wysokiej jakości. Plansze w miarę możliwości drukujcie jak największe, powieście je w pracowni bądź ustawcie na sztalugach. Możecie je zalaminować bądź włożyć w ramy. Uzupełnieniem wystawy stacjonarnej jest wystawa wirtualna. Stworzenie takiego materiału umożliwi Wam np. program Sway, na którym możecie utworzyć bezpłatne konto.
 7. Ważne, by rzetelnie omówić dzień finału i podział Waszych obowiązków. Każdy finał wygląda zawsze inaczej i dostosowywany jest do indywidualnych warunków i Waszych możliwości. W przypadku wernisażu prac bądź prezentacji materiałów multimedialnych pamiętajcie, że potrzebujecie moderatora spotkania oraz osób do logistycznej obsługi wydarzenia. Zadaniem moderatora jest zadbanie o spójność programu, przekazywanych idei zrównoważonego rozwoju i celu nr 5, jakim jest osiągnięcie równości płci oraz wzmocnienie pozycji kobiet i dziewcząt. Na spotkanie zaproście lokalne władze, bohaterki Waszej inicjatywy, reprezentantów i reprezentantki instytucji i organizacji, które pomogły Wam w pozyskiwaniu informacji.
 8. **Do dzieła! W dniu finału zabierzcie ze sobą dobry humor, zapał do pracy i pragnienie pokazania, że w Waszej miejscowości kobiety mają moc!**



PAMIĘTAJCIE!



1. Stwórzcie zestaw pytań do bohaterek naszego działania. Gotowy scenariusz ułatwi Wam przeprowadzenie wywiadu i ujednocili plansze.
2. Pamiętajcie o komputerach ze stabilnym połączeniem do internetu. Na etapie tworzenia plansz ważne jest, by podzielić zespół na podgrupy.
3. Warto spotkać się dzień przed finałem. Usystematyzujcie podział obowiązków. Jest to też dobry czas na rozwianie obaw i wątpliwości.

Gotowe materiały zawsze należy konsultować z osobami, które pomagały Wam wybrać sylwetki kobiet, bądź z samymi bohaterkami. Będziecie wtedy pewni, że działanie ma wysoki poziom merytoryczny!

ZAINSPIRUJ CIE SIĘ!

- Stowarzyszenie Wspierania Aktywności „Bona Fides”
stowarzyszeniebonafides.pl/aktywizacja-kobiet-z-terenow-woj-lubelskiego/
- Fundacja Kosmos dla Dziewczynek
fundajakosmos.org
- Fundusz Feministyczny
femfund.pl
- Fundacja Feminoteka
feminoteka.pl
- Centrum Praw Kobiet
cpk.org.pl
- Fundacja Przestrzeń Kobiet
www.przestrzenkobiet.pl/pl/fundacja



PODEJMIJCIE WYZWANIE!

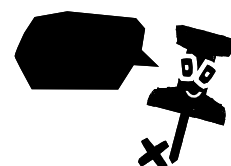
WYZWANIE 11:

11 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Kobiet i Dziewcząt w Nauce. W tym dniu możecie szczególnie zaakcentować to, że kobiety w nauce odgrywają bardzo ważną rolę i przyczyniają się do wszechstronnego rozwoju gospodarczego, politycznego i społecznego. Stwórzcie mapę kobiet, które według Was są lub były (jeśli już nie ma ich z nami) wpływowymi naukowczyniami. Wypiszcie cechy, za które je cenicie! Mapę możecie powiesić w ważnym dla Was miejscu (najlepiej widocznym dla innych). W ten łatwy sposób bierzecie udział w tworzeniu herstorii!

WYZWANIE 12:

15 października to Dzień Kobiet Wiejskich. Pamiętajmy, że działalność kobiet na wsi nie ogranicza się tylko do kół gospodyń wiejskich. Kobiety z terenów wiejskich borykają się ze stereotypami, które sprowadzają ich aktywność do prowadzenia gospodarstwa, gotowania, opieki na dziećmi, prac domowych lub polowych. A przecież kobiety wiejskie to nie tylko gospodynie domowe! To osoby, które podejmują ciekawe i innowacyjne działania na forum lokalnym, a przy tym skarbnice wiedzy.

Stwórzcie scenariusz swojej własnej inicjatywy, która upamiętni ważne dla społeczności lokalnej kobiety! Wystawa, wywiady, inspirujące spotkania? Dlaczego nie?







PORTRET SOCJOLOGICZNY

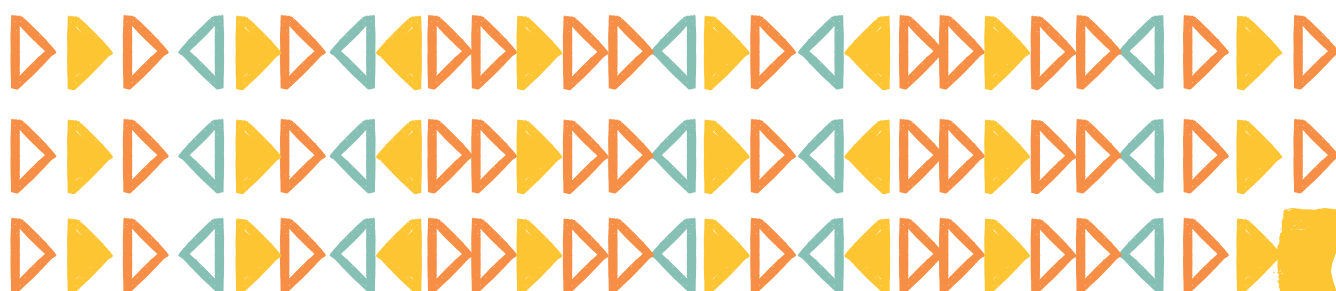
„Socjologiczny” to nie brzmi prosto. „Portret” – zdecydowanie prościej. Kiedy połączymy te dwa słowa i dodamy do tego lokalnych twórców i twórczynie, powstanie galeria inspirujących osób z Waszej okolicy. Będziecie mogli pokazać, co im w duszy gra!

LISTA ZAKUPÓW:

- osoba, która się orientuje, co i gdzie
- umiejętność słuchania
- dyktafon
- komputery/laptopy

CZAS TRWANIA:

2 dni (zbieranie i opracowanie materiałów)
2 godziny (prezentacja efektów)

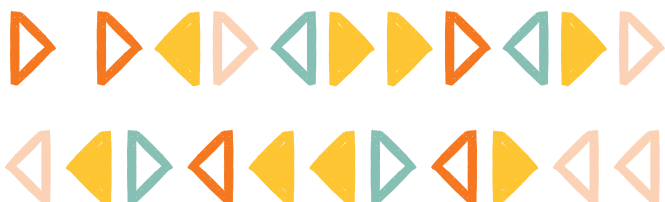




POMYSŁ NA WYZWANIE:

Czy bawicie się czasem w tworzenie scenariuszy życia mijanych osób – wymyślanie, kim jest i czym się zajmuje ktoś, kto np. siedzi naprzeciw Was w autobusie; zastanawiacie się, gdzie jedzie osoba, która mija nas na rowerze? Czy siedzicie czasem na ławce w parku i obserwujecie spacerujących ludzi? Na tym mniej więcej polega tworzenie portretu psychologicznego. Główną różnicę stanowi jednak fakt, że w przypadku portretu nie tworzymy własnej historii, a słuchamy jej od drugiej osoby: od tej dziewczyny z autobusu czy chłopaka na rowerze.

Tworzenie portretów socjologicznych grup ludzi to zadanie dla co najmniej kilku naukowców i naukowczyń. My zajmiemy się przedstawieniem małego wycinka społeczności Waszej miejscowości i okolic. Poszukamy ludzi, którym bliska jest ekologia, troska o środowisko, dbanie o tradycję.



CHECKLISTA:

1. Jak się za to zabrać? Wróćcie do rozdziału „Slow mapy” do strony 51. Znajdziecie tam przepis na to, jak krok po kroku stworzyć listę potencjalnych miejsc i osób wartych opisania.

Im więcej pomysłów będziecie mieć na tym etapie, tym lepiej! Inspiracji możecie też poszukać w internecie. Warto także zapytać rodziców, dziadków czy rodzeństwo. Sieci znajomych mają wielką moc i często można przez nie dotrzeć do prawdziwych ukrytych lokalnych perełek, więc nie wahajcie się pytać.

2. Po stworzeniu listy czas na podjęcie decyzji, jaki będzie temat przewodni Waszej prezentacji. Oczywiście możecie po prostu przedstawić osoby, których działania sprzyjają środowisku. Może jednak okaże się, że na liście jest wyjątkowo dużo agroturystyk lub rzemieślników? W takiej sytuacji warto zawęzić temat i pokazać jego pełny przekrój.
3. Następnie przyjrzyjcie się stworzonej przez Was liście miejsc. Pomyślcie, w jaki sposób możecie dotrzeć do związanych z nimi osób, by porozmawiać na temat ich działalności i zebrać materiały, które będą Wam potrzebne do stworzenia slow mapy. Może niektóre z nich są Waszymi znajomymi lub przyjaciółmi Waszych rodziców? A może znacie kogoś innego, kto pozostaje z nimi w kontakcie? Spróbujcie poszukać takich połączeń i – jeśli je odnajdziecie – wyznaczcie spośród Was osoby odpowiedzialne za nawiązanie kontaktu z konkretnymi osobami i przedstawienie im Waszej propozycji.
4. Jakie materiały trzeba będzie pozyskać podczas spotkania z bohaterami Waszej mapy? By efekt końcowy był atrakcyjny dla odbiorców, powinniście zgromadzić:
 - ciekawy opis informujący o prowadzonej przez daną osobę działalności (najlepiej sporządzić go na podstawie zarejestrowanego dyktafonem wywiadu – dyktafon ma obecnie większość smartfonów; przetestujcie przed wywiadem, czy dobrze nagrywa dźwięk, jak się go obsługuje, zróbcie kilka tekstów, tak by finalnie nie okazało się, że wywiad nie został nagrany);
 - zdjęcie prezentujące osobę/osoby, z którymi przeprowadziliście wywiad;
 - zdjęcie miejsca/rzeczy, które prezentujecie;
 - adres danego miejsca, sposób kontaktu – tak by zainteresowane osoby oglądające Waszą prezentację mogły łatwo do niego dotrzeć (i skontaktować się z właścicielami).

5. Czas na spotkania! Pamiętajcie, że pierwsze wywiady mogą być trochę stresujące. Zastanówcie się wcześniej, kto będzie prowadził rozmowę, a kto nagrywał. Ustalcie, kto będzie odpowiedzialny za zrobienie zdjęć. Postarajcie się prowadzić swobodną rozmowę, nie czytajcie z kartki. Spróbujcie dopytywać na podstawie tego, co usłyszycie. Pozwólcie sobie na chwilę milczenia podczas rozmowy, często pozwala ona rozmówcy na przypomnienie sobie czegoś, na otwarcie się. Zwykle dopiero po jakimś czasie osoba po drugiej stronie zaczyna czuć się swobodnie i w rozmowie pojawiają się smaczki.
6. Po zakończonych rozmowach i wykonaniu zdjęć czas na obróbkę! Podzielcie między siebie zadania, czyli przede wszystkim:
 - spisanie, redakcję i korektę tekstów (pamiętajcie, żeby ustalić schemat, według którego zaprezentujecie wszystkie osoby/miejsca);
 - wybranie zdjęć, ich retusz i edycję.

Ostatnie zadanie dotyczy tego, jaką formę przedstawienia Waszej pracy wybierzeć. Być może zdecydujecie się na stworzenie publikacji lub wystawy z wykorzystaniem Canvy; może stworzycie blog, na którym będziecie regularnie publikować posty. Ciekawym pomysłem jest także założenie konta na Instagramie, ale wtedy tekst musi być krótki.

7. Finał Waszego projektu? Wydarzenie online i odpalenie strony/konta na Instagramie o konkretnej godzinie. Oprowadzanie online po wystawie. Rozmowa z dwiema lub trzema osobami, których sylwetki zaproponowaliście. Może się odbyć na żywo z zaproszonymi gośćmi lub online, np. z wykorzystaniem platformy Zoom (lub innej) do spotkań online.



PAMIĘTAJCIE!



1. Bardzo ważne jest zebranie zgód na przetwarzanie danych osobowych przez osobę, z którą przeprowadzaliście wywiad.
2. Nie porzucajcie swojej strony/profilu – aktualizujcie dane (adres, telefon), wyszukujcie nowe osoby i miejsca. Dodawajcie je, tak by ekoportret Waszej miejscowości stawał się coraz dokładniejszy.
3. Podejdźcie do tego zadania z ciekawością i otwartością na drugą osobę. Możecie dowiedzieć się mnóstwa nowych rzeczy. Może niektóre z nich Was zainspirują i sami zaczniecie zajmować się rękodziełem czy uprawą ziół na balkonie.

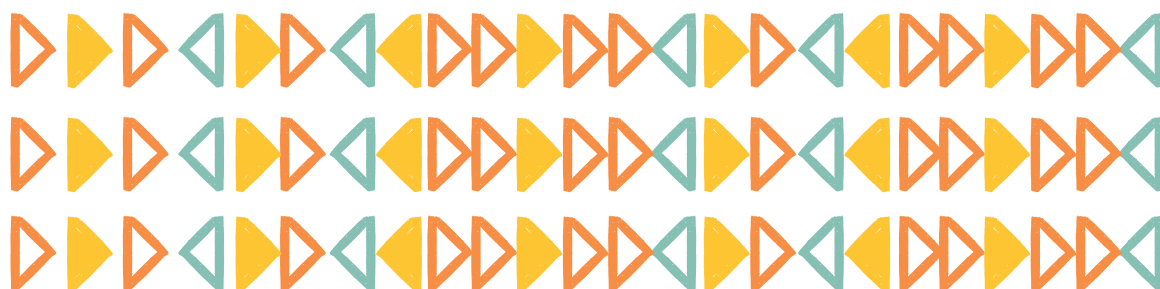
ZAINSPIRUJCIE SIĘ!

Znane osoby wspierające ekologię:

- Sidney Polak *feat.* Reni Jusis – Stop Global Experiment i ich piosenka **[KLIK]**
- Michał Piróg – ekologiczna twarz polskich celebrytów **[KLIK]**

Warto poznać i posłuchać:

- Agata Pięta i Martyna Sztaba (Muda Talks) **[KLIK]**
- Agnieszka Zdunek (autorka bloga Jestem Zielona) **[KLIK]**



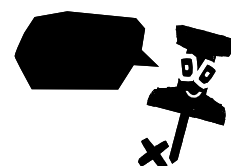
PODEJMIJCIE WYZWANIE!

WYZWANIE 13:

11 stycznia obchodzimy Dzień Wegetarian, czyli osób, które wykluczyły ze swojego jadłospisu mięso. Znajdźcie w swojej okolicy osobę, która zdecydowała się na taką dietę. Porozmawiajcie z nią i stwórzcie jej portret. Dowiedzcie się, dlaczego zdecydowała się na wegetariazm i jak wpływa on na środowisko.

WYZWANIE 14:

14 czerwca obchodzimy Dzień Dziennikarza Obywatelskiego. Czy wiecie, kim on jest? Spróbujcie w Waszej okolicy znaleźć temat, który wymaga opisanie. Wskażcie poniżej w kilku słowach, czego będzie dotyczył.





ZAŁĄCZNIK 1

Znaleźliśmy się w niebezpieczeństwie! Ziemia zbyt się ogrzewa, klimat się zmienia, rosną nierówności między ludźmi, a zasoby nie są wykorzystywane w prawidłowy, odpowiedzialny sposób...

Organizacja Narodów Zjednoczonych opracowała jednak plan ratunkowy. Tak, trochę już go znacie: to cele zrównoważonego rozwoju. Wy też możecie wkroczyć do akcji! Zagrajcie w tę grę, by dowiedzieć się więcej i dołączyć do grona superbohaterów!



Na początek – coś prostego!
Ile jest celów zrównoważonego rozwoju?

.....

Podpowiedź czai się za rogiem.
Brawo!

Celów zrównoważonego rozwoju jest dokładnie 17. W naszej grze przyjrzymy się kilku z nich i zastanowimy się, co możecie zrobić w swoim codziennym życiu, by pomóc w ich realizacji.



Zacznijcie od prostego zadania: obejrzyjcie filmik: **Punkt Krytyczny**
A teraz odpowiedzcie na kilka pytań związanych z filmem.

1. Dlaczego szewcy nie mają pracy?

- z powodu efektu cieplarnianego
- z powodu braku ekologicznych materiałów
- z powodu wzrostu konsumpcji

2. Ile odpadów produkowanych jest dziennie na świecie?

- 2,5 miliona ton
- 3,5 miliona ton
- 4,5 miliona ton

3. Ile odpadów wyprodukowała przez rok Bea i jej rodzina?

- słoik
- kontener
- kilogram

Szacuje się, że przeciętny Polak produkuje rocznie 300 kilogramów odpadów.

Szybkie zadanie z matematyki. Ile odpadów produkuje rocznie rodzina każdego z Was?

Może policzyćby każdy z Was dla swojej rodziny?

.....

.....

.....

odpowiedzi
1. z powodu wzrostu konsumpcji
2. 3,5 miliona ton
3. słoik

By produkować mniej śmieci, powinniśmy mądrze robić zakupy i w miarę możliwości używać tego, co już mamy.

Wiąże się z tym cel 12 „Odpowiedzialna konsumpcja i produkcja”.

Ilość odpadów, jakie produkujemy (szczególnie plastikowych) to jedna z przyczyn zmian klimatu. Ich ograniczeniem zajmuje się cel 13 „Działania w dziedzinie klimatu”.

Rozwiązując następujące kilka zadań, zastanowicie się, jak żyć bardziej ekologicznie.

Znajdźcie w pracowni jeden przedmiot oznaczony literką U (jak *upcykling*, czyli nadawanie nowego życia starym przedmiotom). Zastanówcie się, jak chcielibyście go ponownie wykorzystać. Co można z niego zrobić? Jak może się jeszcze przydać? Nagrajcie krótki filmik, w którym przedstawicie swoje pomysły (maks. 30 sekund).

Natura to bez wątpienia temat, o którym można pisać wiersze...

Z czym rymuje się słowo „ekologia”? Znajdźcie przynajmniej trzy rymy.

Gotowi na mały wywiad?

Spytajcie przypadkowego przechodnia, jakie ekologiczne działania podejmuje na co dzień.

Nagrajcie jego wypowiedź (pamiętajcie, że macie tylko 30 sekund).

Wyobraźcie sobie teraz, że jesteście szefami kuchni i ugotowaliście pyszny makaron do obiadu.

Zapytajcie dwie napotkane osoby, do czego moglibyście wykorzystać wodę po ugotowanym makaronie?

Jednym ze sposobów dbania o środowisko jest ograniczenie jedzenia mięsa. Zagadka:

Produkcja jakiego rodzaju mięsa jest najgorsza dla środowiska?

- drób
- wołowina
- wieprzowina

A czy wiecie, w którym kraju ludzie spożywają najwięcej mięsa?

- Stany Zjednoczone
- Polska
- Chiny
- Japonia

Co robią władze Waszej miejscowości, by była ekologiczna i przyjazna mieszkańcom?

Nagrajcie krótki filmik, na którym pokażecie lub opowiecie o jednym z takich działań.

To ważne, by miejsca, w których mieszkamy, rozwijały się ekologicznie, harmonijnie i w sposób zrównoważony.

O to właśnie chodzi w celu 11 dot. zrównoważonych miast i społeczności.

odpowiedzi
Najgorsza dla środowiska
jest produkcja drobin.
Najwięcej mięsa
spożywa się w Chinach.

Teraz na chwilę zostaniecie tropicielami przyrody.

Zróbcie zdjęcie rośliny, którą lubicie.

Jak się nazywa roślina, którą sfotografowaliście?

.....

Macie ochotę na coś trudniejszego?

Z podanych propozycji wybierzcie te owady, które zapylają kwiaty.

- pszczoły, muchówki, mrówki
- szerszenie, mrówki, pszczoły
- osy, muchówki, szerszenie

15 ŻYCIE
NA LĄDZIE



Ptaki, rośliny, owady zapylające: bez nich świat wyglądałby inaczej, a wiele ważnych zjawisk nie miałyby miejsca. Dlatego w ramach celu 15 „Życie na lądzie” zajmujemy się ochroną przyrody i krajobrazu.

Czas na mały eksperyment!

Na stoliku czeka na Was szklanka z wodą i olejem. Obok niej znajdują się piórka. Waszym zadaniem jest sprawdzenie, co się dzieje po włożeniu piórka do wody z olejem. Zastanówcie się, jakie konsekwencje dla ptaków może mieć wyciek ropy naftowej w morzu lub oceanie.

Ochrona zwierząt i innych organizmów, których życie związane jest z morzami i oceanami, jest niezwykle ważna dla równowagi naszego ekosystemu.

Jest ona jednym z założeń celu 14 „Życie pod wodą”.

14 ŻYCIE
POD WODĄ



Najmniej energii zaoszczędzimy, wyłączając w domu...

- klimatyzację
- oświetlenie
- ogrzewanie

W celu ochrony roślin jadalnych na Ziemi stworzono...

- Globalny Bank Żywności
- Globalny Bank Pszczół
- Globalny Bank Nasion

Według naukowców za kilkadziesiąt lat głównym źródłem białka będzie...

- soja
- mięso
- robaki i insekty
- ciecierzycy



Wielu ludzi na świecie nie ma na co dzień dostępu do wystarczającej ilości pożywienia. Działania w ramach celu 2 „Zero głodu” dążą do tego, by zmienić taki stan rzeczy.

By działania na rzecz zrównoważonego rozwoju miały jeszcze większą siłę, musi się w nie zaangażować jak najwięcej osób.

Ułóżcie krótkie hasło (może być rymowane) zachęcające Waszych kolegów lub rodziców do jakiegoś działania na rzecz klimatu: segregowania śmieci, oszczędzania wody, niemarnowania jedzenia itd.

Bardzo ważna dla powodzenia wielkiej akcji ratunkowej dla Ziemi jest współpraca. Mówi o tym cel 17 „Partnerstwa na rzecz celów”.



Brawo!

Znaleźliście się w gronie superbohaterów ratujących naszą planetę! Pamiętajcie, że wszystkie nasze działania, nawet drobne, w przyszłości zaowocują. Być może jedna osoba nie zmieni całego świata, ale tych, którzy decydują się na ekologiczne, odpowiedzialne rozwiązania, jest naprawdę dużo.

Razem mamy moc!

odpowiedzi
Owady, które zapylają kwiaty,
to pszczoły, muchówki, mrówki.
Najmiej energii zaoszczędzamy,
wyłączając w domu oświetlenie.
W celu ochrony roślin jadalnych
na Ziemi stworzono Globalny Bank Nasion.
Według naukowców za kilkadziesiąt lat głównym
źródłem białka będą robaki i insekty.





Pracownie Orange, które wzięły udział w warsztatach:

Pracownia Orange w Bulkowie
 Pracownia Orange w Drzonowie
 Pracownia Orange w Gaworzycach
 Pracownia Orange w Kozerkach
 Pracownia Orange w Przedmościu
 Pracownia Orange w Ryczywole
 Pracownia Orange w Rytle
 Pracownia Orange w Szczawnem
 Pracownia Orange w Wysokiem Mazowieckim
 Pracownia Orange w Zakrzówku



Pracownie Orange

W społecznościach lokalnych drzemie wielka energia do wspólnych działań. Sojusznikami w jej wyzwaniu mogą być internet i nowe technologie. Wykorzystywane w kreatywny sposób pomagają ludziom zmieniać otoczenie na lepsze. Dlatego w małych miejscowościach otwieramy oraz pomagamy prowadzić Pracownie Orange.

Pracownie Orange założyliśmy już w 100 małych miejscowościach, aby ułatwić ich mieszkańcom dostęp do informacji, wiedzy i technologii. Świetlice są otwarte dla wszystkich, nie tylko jako miejsce rozwijania kompetencji cyfrowych, ale także jako przestrzeń spotkań, integracji, kursów, warsztatów czy ciekawych wydarzeń.



Fundacja „5Medium” powstała w 2011 roku w Lublinie. Od samego początku łączymy działania związane z edukacją medialną i kulturalną. Realizowane przez nas projekty kładą nacisk na uczenie się poprzez doświadczenie.

Fundacja Orange powstała w 2005 roku i działa na rzecz nowoczesnej edukacji dzieci i młodzieży. Uczymy jak używać nowych technologii mądrze i kreatywnie, aby w pełni rozwijać potencjał i kompetencje niezbędne w przyszłości. W rozwoju umiejętności cyfrowych wspieramy też nauczycieli, rodziców, a także liderów społeczności lokalnych. W FabLab powered by Orange pokazujemy jak łączyć nowe technologie z rzemiosłem.



Autorki tekstów: Monika Czapka, Agnieszka Jarmuł,
Małgorzata Kruszyńska, Katarzyna Lipska
Korekta: Urszula Dobrzańska
Skład i grafika: Żaneta Pulkowska

Paweł Jusyn – s. 8-23, 32-73
Kinga Liwak – s. 24-29



Publikacja powstała w ramach projektu „Nowe technologie w kooperatywie ze zrównoważonym rozwojem. Warsztaty animacyjne w Pracowniach Orange” realizowanego przez Fundację „5Medium” we współpracy z Fundacją Orange.

