

# KLIMATYCZNY INSPIROWNIK



unicef  dla każdego dziecka

Każdego dnia podejmujemy wiele decyzji mających wpływ na środowisko wokół nas. Dokonujemy wyboru tego co jemy, jakie relacje tworzymy z innymi ludźmi, jak traktujemy zwierzęta, a także jak podchodzimy do kwestii ochrony środowiska, dbania o planetę oraz klimat.

Nasze wybory świadczą o wartościach, którymi kierujemy się w życiu. Warto zastanowić się nad tym czy nasze działania faktycznie odzwierciedlają wartości, jakimi kierujemy lub chcemy kierować się w życiu. Może warto zmodyfikować niektóre przyzwyczajenia i zachowania, aby stały się bardziej przyjazne dla środowiska i klimatu, które nie są i nie powinny być nam obojętne?

Na kolejnej stronie znajdziecie listę aktywności przyjaznych klimatowi – nazwaliśmy ten materiał klimatycznym inspirownikiem. Zamieściliśmy tu proste rozwiązania, które możecie wdrożyć w swoim codziennym życiu, ale także takie działania, które wymagają współpracy, np. z większą grupą osób, środowiskiem szkolnym, dyrekcją placówki – a może nawet samorządem czy lokalną firmą – w przypadku, jeśli wymagają inwestycji finansowych.

Warto być świadomym, że niektóre pomysły, chociaż mogą wiązać się z nakładami finansowymi, nie muszą oznaczać, że są niemożliwe do realizacji.

**W filmach, które przygotowaliśmy dla Was w ramach projektu znajdziecie kilka wskazówek, gdzie szukać wsparcia do realizacji tych bardziej wymagających działań.** Zachęcamy Was do przeanalizowania tej listy i zastanowienia się, które działania chcielibyście wdrożyć w swoim codziennym życiu i najbliższym otoczeniu.

Młodzi ludzie odgrywają ważną rolę w tworzeniu świadomości ekologicznej i klimatycznej niemal każdej społeczności. Szczególnie w dzisiejszych czasach, dzięki mediom społecznościowym, możecie łatwo rozpowszechniać wiedzę o wyzwaniach związanych ze zmianą klimatu i degradacją środowiska i inspirować innych do działania.



## W pojedynkę

- **Interesuj się i szukaj informacji!** Poszerzaj swoją wiedzę o zmianach klimatu, korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji. Szczególnie zwróć uwagę na kwestie takie jak: globalne ocieplenie, utrata bioróżnorodności, zanieczyszczenie powietrza, klęski żywiołowe, poziom wód. Przydadzą Ci się one do uczestniczenia w dyskusji na temat klimatu.

- **Twój głos jest ważny!** Angażuj się w dyskusję o zmianach klimatu i degradacji środowiska. To do młodych należy przyszłość i powinniście uczestniczyć w rozmowach, które wpłyną na świat, w którym będziecie żyli.

### Wprowadź zmiany w codziennym życiu, np.:

- **Ogranicz zużycie plastiku** – staraj się używać wielorazowe torby, bidony, opakowania.

- Prawidłowo **segreguj śmieci** - jeśli masz wątpliwości, skorzystaj ze strony:  
<https://segregujna5.um.warszawa.pl>

- Kupuj rzeczy **z drugiego obiegu** – odwiedzaj secondhandy, wymieniaj się ubraniami ze znajomymi.

- **Nadawaj starym przedmiotom nowe znaczenie** - w internecie znajdziesz wiele pomysłów na **upcycling** - dowiesz się co zrobić z nieużywanym t-shirtem, pustą butelką czy puszką.

- **Ogranicz zużycie papieru** – drukuj tylko kiedy musisz, najlepiej dwustronnie.

- **Oszczędzaj wodę** - zakręcaj kran podczas mycia zębów, wybierz prysznic zamiast kąpieli w wannie.

- **Oszczędzaj energię** - gaś światła, kiedy nie są potrzebne. Wymień żarówki na energooszczędne.

- Wybieraj środek **transportu przyjazny środowisku** - rower, hulajnogę czy po prostu spacer. Zadbaj przy okazji o swoją kondycję!

- **Nie marnuj żywności** - staraj się robić zakupy wyłącznie z listą potrzebnych produktów. Nie wyrzucaj jedzenia, tylko podziel się z innymi. Zobacz czy w Twojej okolicy jest jadłodzielnia, do której możesz przekazać gotowe potrawy i produkty.

- **Ogranicz ilość spożywanego mięsa.** Produkcja mięsa wiąże się z dużą emisją CO2 i metanu. Pamiętaj jednak, że wszelkie zmiany dotyczące diety i zmiany nawyków żywnościowych należy skonsultować z dorosłymi, a jeśli Twój stan zdrowia tego wymaga to także z lekarzem.

- **Wykorzystaj moc internetu i inspiruj innych!** Dzięki mediom społecznościowym masz możliwość bardzo łatwego rozpowszechniania różnego rodzaju wartościowych treści. Możesz je wykorzystać do uświadamiania innych o konieczności podejmowania działań na rzecz środowiska i klimatu!



## W grupie/domu/szkole/lokalnej społeczności

- **Włączaj innych do działania.** Motywuj znajomych i bliskich- wspólnie pogłębiajcie swoją wiedzę na temat klimatu i wspierajcie się we wprowadzaniu zmian w stylu życia.
- Załóżcie **grupę w mediach społecznościowych**, gdzie będziecie się wymieniać informacjami oraz publikować treści dotyczące tego jak dbać o środowisko i co możecie wspólnie zrobić.
- Sprawdźcie, czy w Waszej miejscowości działa jakaś **organizacja młodzieżowa** zrzeszająca młodych ludzi chcących angażować w działania na rzecz środowiska. Zainteresujcie się i zobaczcie, czy możecie się włączyć w ich działania.
- Postarajcie się, aby temat ochrony środowiska i ekologii stał się ważny dla całej społeczności szkolnej. Nawiążcie **współpracę ze szkolnym samorządem** i pomyślcie, jakie działania możecie wspólnie zorganizować. **Akcje informacyjne** dla uczniów, wspólne wydarzenia dla dorosłych i młodzieży, podczas których będziecie mówić o tym jak dbać o środowisko- pomyślcie, które z nich możecie zorganizować. A może macie własne pomysły na podobne działania?
- Chwalcie się swoimi osiągnięciami! Kiedy uda się Wam zrealizować coś ważnego, informujcie o tym wszystkich. Dzięki temu **promujecie pozytywne postawy i wzorce do naśladowania**. Doceniajcie też nawzajem swoją własną pracę w obszarze klimatu – to motywuje do dalszej pracy!
- Postarajcie się stworzyć **źródło z wodą pitną** w szkole. Dzięki temu będziecie mogli uzupełniać butelki wielorazowego użytku, rezygnując z zakupu wody butelkowanej.
- Organizujcie systematycznie **akcję sprzątnięcia** najbliższego otoczenia - lasów oraz parków. Zadbajcie o teren wokół Waszej placówki.
- **Sadźcie drzewa**-jedno drzewo w ciągu życia pochłania średnio 750kg CO<sub>2</sub>. Możecie poprosić o wsparcie na ich zakup lokalny samorząd lub prywatnych sponsorów .
- **Zbierajcie deszczówkę** i wykorzystujcie ją do podlewania szkolnych roślin.
- **Stwórzcie kompostownik**-zwłaszcza, jeśli Wasza placówka dysponuje kuchnią.
- Dzielcie się! Zorganizujcie wydarzenie, którego celem będzie **wymiana ubrań, książek**. To doskonała okazja nie tylko, aby wymienić się rzeczami, ale też świetny sposób na integrację i zawieranie nowych znajomości.
- Na terenie placówki lub w bliskiej okolicy stwórzcie tzw. **otwartą biblioteczkę**, z której korzystać będzie lokalna społeczność.

## Zainspiruj się!

Poniżej znajdziecie galerię, zawierającą krótkie biografie kilkunastu młodych osób z różnych części świata, w tym także z Polski. Wszyscy działają na rzecz ochrony środowiska i klimatu. Zachęcamy Was do zapoznania się z ich sylwetkami i stworzenia podobnej galerii w Waszej placówce. Zamieście w niej zdjęcia/rysunki osób, które lokalnie angażują się w działania na rzecz środowiska. Byłoby fantastycznie, jakbyście sami dołączyli do tego grona. Podejmijcie Wasze własne wyzwania ekologiczne. Jeśli już działacie w tym temacie, to koniecznie o tym napiszcie. Niech stanowi to inspirację dla innych!

W przypadku młodszych dzieci - przedszkolaków, bardziej odpowiednie będzie przygotowanie galerii obrazków przedstawiających bliskie im osoby, które stanowią dla nich wzór do naśladowania - np. rodzica.

## Sylwetki młodych aktywistów



### María, Meksyk

María od dziecka widziała z bliska skutki kryzysu klimatycznego, zwłaszcza kryzysu wodnego, który trwa w całym Meksyku. Podczas gdy susze i rosnące temperatury powodują pożary lasów, cyklony prowadzą do powodzi i utraty zbiorów. Chcąc z tym walczyć, została pełnoetatową aktywistką klimatyczną. Uważa, że kwestia niedoboru wody nie może być postrzegana jako odrębny problem, ale jako część większego ekosystemu.

„Aby zachować wodę, musimy zachować lasy”.

### Weronika, 18 lat, Konin

Jestem Młodą Ambasadorką Klimatu już od ponad roku, ale nie jest to równoznaczne z tym, że dopiero wtedy zaczęłam się troszczyć o stan naszego wspólnego domu, czyli Ziemi. Wcześniej działałam w najbliższej okolicy, ale przede wszystkim zaczęłam od zmiany swoich własnych nawyków i przyzwyczajeń. Mój największy nawyk, z jakim się zmagalam, to mały konsumpcjonizm. Lubiłam kupować nowe rzeczy, które niekoniecznie były mi potrzebne, a teraz daję rzeczom nowe życie. Młodym Ambasadorom Klimatu wiele zawdzięczam. Nauczyłam się w trakcie projektu wiele o przestrzeni w mieście, którą można o wiele lepiej wykorzystać, czy o samym problemie zmian jakie zachodzą w przyrodzie. Niestety są one często nieodwracalne, mimo wszystko nadal tutaj jestem i wierzę, że właśnie tacy Młodzi Ludzie jak my mogą zmienić bieg wydarzeń.





© Russel Raymond

### Russel, Dominika (Państwo na morzu karaibskim)

17-letni Russel jest reporterem z karaibskiego kraju Dominika. Kiedy huragan Maria uderzył we wrześniu 2017 roku, zdewastował jego kraj, zatapiając ulice, zdmuchując dachy z domów i szkół i zmuszając jego rodzinę do szukania schronienia. Od tego czasu zaczął dokumentować na blogu skutki huraganu na wyspie.

*„Alternatywne formy energii, takie jak energia słoneczna i wiatr (...) mogą powstrzymać zmiany klimatu lub przynajmniej je złagodzić”.*

### Grzegorz, 16 lat, Konin

Działam aktywnie na terenie szkoły i poza nią. Jestem Wiceprzewodniczącym Młodzieżowej Rady Miasta oraz Młodym Ambasadorem Klimatu. Uwielbiam sport i muzykę. Do projektu MAK zostałem zachęcony przez moich znajomych działających w mieście dłużej niż ja. Aktualnie jestem bardzo wdzięczny za polecenie mi tego projektu. Zorientowałem się, że w dzisiejszych czasach nie jest tak kolorowo, jak byśmy sobie wyobrażali. Ale czuję, że my jako młode osoby powinniśmy działać, i to właśnie uczyniłem. Podczas pracy poznałem cudowne osoby, które teraz mogę nazywać przyjaciółmi i wiem o tym, że nigdy mnie nie zawiodą oraz nie zostawią w potrzebie.



© Bartosz Zwięzka



© Nkosi Nyathi

### Nkosi, Zimbabwe

Nkosilathi, 17 lat, jest działaczem klimatycznym UNICEF w Zimbabwe. Opowiada o zmianach wynikających ze zmian klimatu, których był bezpośrednim świadkiem. Uważa, że choć młodzi ludzie widzą i czują skutki zmian klimatu, wielu nie wie, co się dzieje. On chce to zmienić.

*„Nie ma innego czasu na działanie niż teraz”.*



© Juliette Fernandez Hormiga

## Julietta, Kuba

Julietta tworzy obrazy od kiedy pamięta. Została laureatem globalnego konkursu zorganizowanego przez UNICEF. Poprzez sztukę wyraża swoją troskę o planetę. Wykorzystuje ją, aby podnosić świadomość społeczności o zachodzących zmianach klimatu.

*“Nadzieję napawa mnie fakt, że młode pokolenie przejmuje się problemem klimatu. Że powstaje coraz więcej kampanii podnoszących świadomość społeczeństwa. Kiedy puszcza amazońska zaczęła płonąć, widziałam duże poruszenie w mediach społecznościowych. Wiele młodych ludzi wyraziło swój niepokój dotyczący tego co się dzieje. Zainspirowali mnie do stworzenia tego obrazu”.*

## Marylin i Madaylin, Panama

Marilyn i Madeylin to siostry pochodzące z Panamy. Dorastały wśród lasów namorzynowych w Chame. Od najmłodszych lat działały na rzecz ochrony lasów namorzynowych. Ich projekt “Strażnicy lasów namorzynowych” przeszedł do finałowej selekcji regionalnego konkursu.

*“Nie śmieć, ponieważ plastikowe torby stanowią ogromne zagrożenie dla zwierząt żyjących w wodzie. Wiele żółwi i ryb wpłtuje się w pływające siatki foliowe i umiera, nie mogąc się z nich wydostać. Młodzi ludzie mogą pomóc w walce z zanieczyszczeniem lasów namorzynowych i chronić żyjące tam gatunki”.*

- Marylin, 17, Panama

*“Wierzę, że wszystko będzie dobrze, ponieważ wiem, że jest wiele ludzi myślących podobnie do mnie - którym zależy na ochronie środowiska dla przyszłych pokoleń”.*

- Madeylin, 15, Panama



© UNICEF Pich Urdaneta



### Julia, 17 lat, Konin

Jestem Młodą Ambasadorką Klimatu z Konina, członkiem Młodzieżowej Rady Klimatycznej przy Ministerstwie Klimatu i Środowiska, entuzjastką biologii oraz osobą, która robi to, w co wierzy, a przede wszystkim wierzę, że młodzi mają wielką moc sprawczą. Zaczęłam od wymiany butelki na wielorazową, a teraz robię akcje, aby promować proekologiczne zachowania wśród innych. Często słyszę pytanie: „Co może zrobić jedna osoba, w tak rozległym i trudnym temacie jak zmiany klimatu?”. W odpowiedzi zawsze się uśmiecham i mówię: „Wszystko”. Nie każdy krok musi być wielki, ale każdy mały może być przełomowy.

### Tahsin, Bangladesz

Tahsin jest aktywistą klimatycznym w Bangladeszu - kraju, w którym wiele osób jest narażonych na skutki zmian klimatu. Poprzez swoją organizację młodzieżową, promuje jazdę na rowerze jako ekologiczny środek transportu. Prowadzi szkolenia dla nastolatków w zakresie dziennikarstwa mobilnego, a także sadi drzewa i organizuje akcje sprzątnięcia. Namawia młodych ludzi do angażowania się w działania na rzecz klimatu w ich kraju.

„Choć my, młodzi ludzie, nie jesteśmy odpowiedzialni za zmiany klimatu, będą miały one na nas największy wpływ.”



### Gabriela, 17 lat, Konin

Jestem fanką ekologicznego i zdrowego stylu życia, ale przede wszystkim optymistką wierzącą, że można osiągnąć wszystko, jeśli się tego chce. Chętnie angażuje się we wszelkiego rodzaju akcje społeczne w mojej szkole oraz okolicy. Sądzę, że nawet małe działania i małe kroki mogą mieć duże znaczenie. Dlatego sama zaczynałam od np. kupienia butelki filtrującej zamiast ciągłego kupowania wody w plastikowych butelkach. Potem moje zainteresowanie ekologią skutkowało dołączeniem do kółka ekologicznego, a następnie do Młodych Ambasadorów Klimatu, gdzie aktualnie mogę działać na większą skalę ze wspianymi ludźmi. Zależy mi przede wszystkim na uświadamianiu i zmianie otoczenia na lepsze.





## Rafał, 17 lat, Konin

Aktywnie działam na terenie swojej szkoły, a także w szerszym obszarze jako członek Młodzieżowej Rady Miasta Konina. Do Młodych Ambasadorów Klimatu trafiłem dzięki opiekunce Samorządu Uczniowskiego, która poleciła mi ten projekt. Od dawna pragnąłem zrobić coś w dziedzinie klimatu, ale nie mogłem znaleźć dla siebie odpowiedniego miejsca. Takim miejscem i ludźmi, którzy dają mi taką możliwość, są MAK'i – osoby o wielkim i zielonym sercu, dla których tematyka proekologiczna nie jest niczym obcym. Wierzę, że w grupie jest siła i że każdy z nas ma predyspozycje do podejmowania dużych przedsięwzięć.



© Bartosz Zwieltka



© Mitzi Jonelle Tan

## Mitzi, Filipiny

Przez cały czas trwania pandemii COVID-19, Mitzi, aktywistka z Manili – stolicy Filipin, prowadziła kampanię na rzecz sprawiedliwości klimatycznej. Gdy w 2020 roku Filipiny nawiedziły dwa huragany z rządu, jej organizacja rzuciła się do działania – organizowała zbiórki żywności dla społeczności, analizowała potrzeby i wychodziła im naprzeciw.

„Tu nie chodzi tylko o pogodę i środowisko.  
Chodzi o sprawiedliwość”.

## Kornelia, 14 lat, Konin

Jestem Młodą Ambasadorką Klimatu z Konina. Do projektu zgłosiłam się, ponieważ odkąd pamiętam interesowałam się ekologią oraz klimatem, a los naszej planety nie był mi obojętny. Teraz, gdy jestem w projekcie moje drobne czyny przerodziły się w większe działania. Staram się uświadomić osobom, szczególnie w moim wieku, że warto walczyć o naszą planetę. W tym momencie nie zajmuje się tylko zbieraniem śmieci oraz posiadaniem butelki z filtrem. Czuje, że teraz mogę dotrzeć do większej liczby osób i robić więcej niż kiedykolwiek. Chcę, aby młodzież angażowała się w działania i aby jej chęci były traktowane poważnie. Uwielbiam uczyć się nowych rzeczy i stale rozszerzam swoją wiedzę o klimacie i środowisku. Dzięki tej wiedzy i pracy w grupie jestem w stanie robić rzeczy, które jeszcze lekko ponad rok temu wydawały mi się niemożliwe.



© Bartosz Zwieltka



---

dla każdego dziecka