

IDEI PENTRU ȘCOALA VERDE



PROF. MONICA BAN
ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 12, TIMIȘOARA

1. SĂ FACEM COMPOST!

DE CE ?

- se reduce considerabil cantitatea de deșeuri de la rampele de gunoi, poluarea precum și risipa alimentară;
- prin calitățile sale, compostul fertilizează solul în mod natural și ecologic.

PENTRU CE?

Este o activitate transdisciplinară care îi provoacă pe copii să utilizeze cunoștințe din diverse domenii (tehnologie, matematică, fizică, chimie, limbă și comunicare etc).

Implicându-se în mod direct, copiii înțeleg mai clar sensul și rolul acțiunilor de protecție a mediului.

CU CE?

- pot fi achiziționate compostoare confecționate din diverse materiale (plastic, lemn), de diferite mărimi din comerț;
- există și compostoare mici – de apartament (de mărimea unei găleți) care pot fi păstrate în sala de clasă.

CUM?

Se poate face compost din resturi bogate în azot: plante, frunze și flori, coji de ouă, resturi de legume și fructe, zat de cafea, resturi de ceai. Periodic se adaugă substanțe bogate în carbon: ramuri, fâșii de lemn, hârtie, carton, coji, frunze uscate.



Compostarea este un proces natural de transformare a deșeurilor de grădină sau de bucătărie, de către niște organisme vii, în humus. Compostul e un îngrășământ natural care rezultă în urma fermentării lente a resturilor vegetale și animale.

Când sunt aruncate în gropile de gunoi, deșeurile organice generează metan iar procesul de sortare, separate, reciclare, depozitare sau distrugere a deșeurilor e foarte mult îngreunat.

Dacă vom produce compost, vom reduce greutatea și volumul deșeurilor pe care le aruncăm la tomberon, reciclăm o bună parte din deșeuri și, în același timp, producem humus pentru grădină.



Alte lucruri interesante despre compost:

- menține umiditatea în sol și reduce cantitatea de apă folosită pentru irigare;
- ajută la refacerea solurilor care sunt sărace în nutrienți și la creșterea plantelor.

Pe lângă cele enumerate, întregul proces poate fi un adevărat laborator de observații pentru copii, dar și pentru părinți.

UNDE PUTEM AMPLASA UN COMPOSTOR?

Dacă școala deține un spațiu verde (o grădină, o livadă, rondouri cu flori), amplasarea unui compostor este binevenită! Vă va ajuta să „scăpați” de toate resturile vegetale pe care un spațiu verde cultivat le produce (iarbă, frunze, crengi) precum și de alte deșeuri care se produc într-o instituție de învățământ (carton, resturi care provin de la gustarea copiilor sau chiar de la cantină).

Există mai multe tipuri de compostoare care pot fi achiziționate chiar din comerț: din plastic, din lemn, Ele au mărimi și forme diferite. Cel mai „sănătos” este, bineînțeles, cel realizat din materiale naturale, cum este cel din lemn sau crengi împletite.



Compostorul de la Școala Gimnazială Nr. 12, Timișoara, este confecționat din lemn, are un volum de 1 m cub și este așezat pe pământ într-o mică grădină, aflată între cele două corpuri ale clădirii școlii.

Printre materialele pe care le-am folosit la compost se numără cele bogate în azot: plante, frunze și flori, coji de ouă, resturi de legume și fructe, zat de cafea, resturi de ceai. Periodic am adăugat substanțe bogate în carbon: ramuri, fâșii de lemn, hârtie, carton, coji, frunze uscate.

Compostul nu se folosește ca atare ci doar în amestec cu pământ de grădină.



Ce punem la compost?

- resturi de fructe și legume;
- coji de ou;
- zaț de cafea;
- frunze, iarba tunsă verde sau uscată, paie, crengi tocate;
- resturi de la ceai;
- cofraje de ouă, filtre de cafea;
- cartoane, șervetele, cutii de pizza, hârtie.



Ce nu punem la compost?

- mâncare gătită (se acceptă cantități mici, dar să nu fie de origine animală);
- oase;
- carne;
- grăsimi;
- lactate;
- fecale de la animalele de companie;
- obiecte din plastic sau sticlă.



exerciții de sortare a deșeurilor



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

2. ZIUA CONSUMULUI DE FRUCTE

DE CE ?

- fructele sunt bogate în fibre, vitamine și săruri minerale și reprezintă adevărate izvoare de sănătate pentru organismul uman;
- reduc riscul unor boli;
- cresc bunăstarea psihologică.

PENTRU CE?

Cu toate că beneficiază de fructe (mere) prin Programul Governamental, unii copii nu consumă aceste fructe, le abandonează sau, mai rău, le transformă în „ghiulele,, cu care murdăresc pereții.

Copiii acceptă mai ușor să încerce gusturi noi influențați de colegi.

CU CE?

- pot fi utilizate fructele primite la școală în stare naturală, pot fi transformate în salate de fructe sau „jucării” comestibile;
- activitatea e un prilej bun de a aduce la școală fructele preferate, de a face schimb de impresii, de a afla care sunt preferințele colegilor.

CUM?

Una dintre zilele săptămânii (la alegerea copiilor) este desemnată ziua consumului de fructe. Fructele pot fi consumate la gustarea din pauza mare, sau chiar în timpul orelor (activităților) dedicate.



DE CE?

PENTRU CE?

CU CE?

CUM?



Confecționați
un afiș al
activității.



Separarea fructelor
autohtone de cele
exotice.





BENEFICIILE CONSUMULUI DE FRUCTE AUTOHTONE ÎN SPECIAL ALE CELOR LOCALE

- conțin o cantitate mai mare de vitamine și minerale benefice organismului, fiind coapte natural, la soare (nu este nevoie să fie culese necoapte pentru a putea fi păstrate timp îndelungat);
- conțin o cantitate mai mică de pesticide și alte substanțe chimice menite să conserve fructele exotice de-a lungul călătoriei „peste mări și țări” ;
- cele mai bune pentru consum sunt fructele de sezon, autohtone, crescute în condiții naturale (BIO).





Cojile, cotoarele, resturile neconsumate pot constitui materie primă pentru compostor.



FRUCTELE ȘI ... MATEMATICA

- exerciții de cântărire;
- comparare;
- transformare;
- operații matematice.





FRUCTE

ARTE ȘI ABILITĂȚI PRACTICE





FRUCTELE - JUCĂRII





SALATA DE FRUCTE



3. PICNIC RESPONSABIL

DE CE ?

- este o masă luată în comun la aer liber (într-un parc, o pajiște, o pădure etc.), care se ține în general primăvara-vara, pe timp frumos ;
- este în mod deosebit agreat de copii;
- e urmată, în general, de jocuri, joacă;
- pot fi invitați membrii familiei;
- la locul de picnic vă puteți deplasa pe jos, într-o plimbare, sau chiar cu bicicleta.

PENTRU CE?

- este un prilej excelent de a exersa deprinderi de consum responsabil și comportamente ecologice (fără plastic de unică folosință, fără să lăsăm deșeuri în natură, donăm ceea ce nu putem consuma, etc).
- picnicul poate să fie tematic: doar cu fructe, doar cu produse achiziționate de la producători locali, doar cu hrană preparată „în casă “ etc

CU CE?

- cu sandviciuri preparate de noi;
- cu salată de fructe preparată de noi (poate fi păstrată în condiții bune câteva ore dacă e stropită cu suc de lămâie);
- cu preparate realizate din biscuiții și laptele primite la școală (salam de biscuiți).
- cu produse „rătăcite” prin cămară și frigider și care sunt pe cale de expirare.

CUM?

- anterior picnicului realizăm un „plan” al acțiunii răspunzând la mai multe întrebări, împreună cu elevii (unde mergem?, pe unde mergem?, cum ajungem acolo?, avem voie să organizăm acolo un picnic?, pe ce ne așezăm?, cât stăm?, de ce avem nevoie? ce facem cu deșeurile? ce probleme pot să apară? (dacă plouă?, dacă e prea cald?)



PICNICLETA

Avem nevoie de:

- o bicicletă perfect funcțională (potrivită vârstei) corespunzător echipată (frână, claxon);
- cască de protecție și șapcă de soare;
- echipament sportiv (pantaloni lungi, tricou, fâș subțire-în cazul unei ploii neașteptate);
- bidon (recipient) cu apă, o gustare pentru servit pe drum, șervețele, pătură pentru picnic (e suficientă o pătură pentru 4-5 copii);
- toate lucrurile necesare se vor pune într-un rucsac care va fi purtat pe spate.

Cadrul didactic va avea în mod obligatoriu o mini-trusă de prim ajutor, spray/cremă contra căpușelor/țânțarilor, pompă pentru umflat roțile, set de chei pentru bicicletă.







PICNIC ÎN PARC

Există câteva parcuri unde este permisă organizarea picnicurilor, la Timișoara. Unul dintre cele mai bine organizate, în acest sens, este Parcul Carmen Sylva (Parcul Doina). În parc se află și un loc de joacă bine întreținut.

4. MARIONETE DIN LINGURI DE LEMN

DE CE ?

- sunt distractive;
- sunt ușor de decorat;
- sunt potrivite pentru toate vârstele;
- pun în valoare creativitatea și abilitățile copiilor de a decupa, lipi, combina materiale, de a desena, picta etc.

PENTRU CE?

- sunt un pretext de a confecționa marionete pentru diverse teme de interes (personaje din povești, simboluri, portrete haioase, obiecte decorative etc)
- pot fi combinate cu deșeuri de toate felurile (hârtie, carton, materiale textile, dopuri de plastic).

CU CE?

- lingurile de lemn pot fi găsite în comerț;
- pot avea mărimi, forme și culori diferite și pot avea diferite grade de finisare;
- le puteți achiziționa de la un producător local făcând o bucurie unui artisan autohton;
- puteți utiliza orice fel de materiale (preferabil deșeuri) pentru a le decora.

CUM?

O expoziție tematică, un concurs de creativitate pentru realizarea mascotei „SĂPTĂMÂNII VERZI” pot fi pretexte pentru realizarea marionetelor din linguri de lemn.





5. GRĂDINA URBANĂ

DE CE ?

- există plante alimentare și chiar specii de pomi fructiferi care pot crește și pot rodi în ghivece. În grădina școlii, în curte, pe hol, în ghivece, pe pervaz putem înființa mici grădini sau chiar mini-livezi!
- chiar dacă producția obținută nu va fi impresionantă, copiii vor aprecia mai mult munca în agricultură și își vor îmbogăți cunoștințele din domeniul științelor.

PENTRU CE?

- implicându-se în mod direct în obținerea hranei, copiii înțeleg mai clar sensul și rolul acțiunilor de diminuare a risipei alimentare;
- indiferent de resursele ei (chiar dacă nu beneficiază de o grădină generoasă) școala poate să fie un bun mediu educațional.

DE CE?

PENTRU CE?



CU CE?

CUM?

CU CE?

- pentru pomii pitici se recomandă ghivece cu diametrul de peste 45 cm;
- pământul de grădină în care vor fi semănate semințele sau plantate răsadurile poate fi amestecat cu compost obținut în compostorul școlii;
- trebuie studiate nevoile fiecărei plante, unele agreează soarele și temperaturi ridicate, altele iubesc umbra și răcoarea.

CUM?

- în ghivece mai mari, puteți planta pomi fructiferi pitici-columnari. Ei pot sta în curtea școlii (ghivecele trebuie izolate pe timpul iernii) sau pe hol;
- în ghivece și jardiniere pot fi cultivate roșii pitice, fasole, căpșuni, busuioc, mentă și alte plante din familia condimentelor.

PREGĂTIRI PENTRU MINI-LIVADA URBANĂ



Pământul de grădină a
fost amestecat cu
compost.



- fiecare clasă participantă la proiect a plantat și a primit în grijă câte un măr pitic columnar;
- echipele și-au ales câte un simbol iar copiii s-au semnat fiecare pe fișa pomișorului;
- aceasta este o acțiune de lungă durată, copiii pot urmări evoluția pomului de-a lungul mai multor ani.

PREGĂTIRI PENTRU GRĂDINA URBANĂ DIN ... FEREASTRĂ





CULTURĂ DE GRÂU



CULTURĂ DE MENTĂ ȘI BUSUIOC

RECOLTAREA



6. ATELIER CULINAR

DE CE ?

- atunci când elevii pot utiliza plantele cultivate de ei la prepararea hranei, acțiunile lor capătă sens și finalitate;
- implicându-se în mod direct în obținerea hranei, copiii înțeleg mai clar sensul și rolul acțiunilor de diminuare a risipei alimentare;

PENTRU CE?

- activitatea le dă elevilor prilejul să înțeleagă că hrana „curată”, crescută, în condiții apropiate de cele naturale (fără fertilizatori artificiali, fără alți stimulenți de creștere și substanțe chimice împotriva dăunătorilor) nu este ușor de obținut. Ea trebuie prețuită iar munca persoanelor care lucrează în agricultura ecologică trebuie respectată și apreciată.

CU CE?

- ustensile de bucătărie: prăjitor de pâine, cuțit, farfurii, boluri, tocător, cană pentru prepararea limonadei, lingură;
- ingrediente: pâine felii, roșii, usturoi, busuioc, ulei de măsline, sare (pentru bruschetele cu busuioc);
- ingrediente: lămâie feliată, frunze de mentă, zahăr sau miere (pentru limonada cu mentă).

CUM?

- se taie mărunt frunzele de busuioc și roșiile, se amestecă cu sare și puțin ulei de măsline;
- se prăjește pâinea și se freacă cu puțin usturoi apoi se pune pe pâine preparatul de roșii și busuioc.

Limonadă cu mentă: într-o cană cu apă se taie felii de lămâie, frunze de mentă și se adaugă zahăr (miere) după gust.





BRUSCHETE CU ROȘII ȘI BUSUIOC



1. Culegem (pregătim) frunzele necesare.
2. Tăiem mărunt frunzele de busuioc și roșiile.
3. Amestecăm roșiile cu frunzele de busuioc, puțin ulei de măsline, puțină sare.

Pentru o porție (o felie de pâine) e suficientă o jumătate de roșie de mărime mijlocie, o frunză de busuioc, 3 picături de ulei de măsline, puțină sare.

4. Prăjim pâinea. Ungem pâinea cu puțin usturoi.
5. Amestecul de roșii și busuioc îl punem pe felia de pâine, cu o linguriță.





LIMONADĂ CU LĂMÂIE ȘI MENTĂ



Pentru limonadă tăiem lămâia sub formă de felii (pentru o porție e necesară o felie de aproximativ 0,5 cm, o linguriță de zahăr, 1-2 frunze de mentă, 150 ml de apă)

Stoarcem puțin feliile de lămâie în cana mare cu apă, punem feliile în apă, adăugăm zahăr (6-7 linguri la o cană) și, la urmă, bucățelele de mentă. Amestecăm bine!



Atelierul culinar
se poate realiza
și ca activitate
în colaborare cu
părinții.



Principii de urmat:

- să preparăm mâncarea în recipiente reutilizabile;
- să utilizăm cât mai puțin plasticul;
- să alegem alimentele care trebuie cumpărate (roșiile, pâinea) de la producători locali sau dintre acelea cu termen mai scurt de valabilitate;
- să folosim (pentru consumul individual) farfurii, pahare și tacâmuri biodegradabile, care pot fi depuse la compostor împreună cu resturile alimentare;
- să nu risipim hrana! Punem în farfurie doar cât putem mânca, dăruim surplusul.
- depunem resturile vegetale la compostor.



7. BILUȚE DE BISCUIȚI

DE CE ?

- se observă la unii dintre elevi un refuz în ceea ce privește consumul produselor de panificație/lactate oferite la școală prin programul guvernamental „Laptele și cornul” (biscuiți și lapte în cazul școlii noastre).
- prin această activitate se poate forma obiceiul de a nu risipi eventuale alimente neconsumate (lapte, biscuiți) în vederea transformării acestora în alte alimente „noi” cu gust mai plăcut..

PENTRU CE?

- nu toți elevii înțeleg legăturile care există între risipa alimentară, agricultura sustenabilă, muncă, bani, economie, ecologie. Nu conștientizează efectele risipei alimentare și rolul **IMPORTANT** pe care îl are fiecare om (și fiecare dintre ei) în acest proces de **REDUCERE A RISIPEI**.
- se stimulează o gândire alimentară creativă

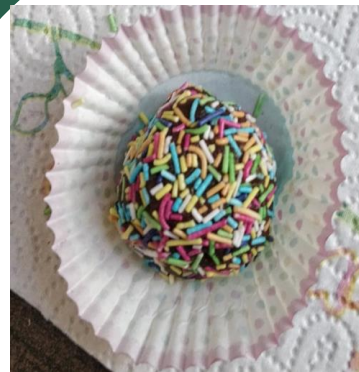
CU CE?

- ustensile de bucătărie: un reșou electric o oală pentru prepararea compoziției, boluri, lingură de lemn;
- ingrediente: lapte, biscuiți sfărâmați, unt sau margarină, cacao, zahăr, esență de rom, praf de nucă de cocos, zahăr vanilat;
- opțional: rahat, stafide, ornamente de zahăr, fructe confiate.

CUM?

- se sfărâmă biscuiții, se amestecă cu laptele cald, untul topit, cacao, zahăr;
- se modelează biluțe de biscuiți care se tăvălesc prin nucă de cocos.

Se pot consuma imediat ce s-au răcit.



1. Biscuiții se sfărâmă mărunt.



2. Laptele se încălzește, se adaugă zahărul, untul și cacaoa. Se amestecă până când zahărul și untul se topesc complet.



3. Preparatul se ia de pe foc, în lichidul cald se încorporează, lingură cu lingură, praful de biscuiți.



Se adaugă esența de rom și se amestecă foarte bine compoziția.





4. Se modelează biluțe mici care se tăvălesc prin praful de nucă de cocos, nucă măcinată sau cacao.



Opțional, în interiorul biluțelor, se pot introduce fructe uscate (nucă, stafide, merișoare) sau bucățele de rahat.



REȚETĂ

INGREDIENTE:

- 500 grame de biscuiți;
- 250 grame de zahăr;
- 2 pahare (400 ml) de lapte sau 2 pahare de apă, în cazul celor de post;
- 150 grame de unt (sau margarină specială pentru prepararea dulciurilor);
- 1 linguriță esență de rom;
- 1 plic de zahăr vanilat.

În interiorul biluțelor putem pune fructe uscate (nucă, stafide, merișoare), vișine din compot sau bucățele de rahat.

Pentru decorat putem folosi nucă de cocos, bomboane mărunte, fulgi de ciocolată sau nucă măcinată.



**MULT SUCCES
ÎN ORGANIZAREA
ACTIVITĂȚILOR!**



Activitățile mai sus exemplificate au fost organizate la Școala Gimnazială nr. 12, Timișoara în cadrul unor proiecte în colaborare cu asociațiile Intersect și CRIES.