



Z każdym dniem staramy się bardziej...

Zbiór propozycji do prowadzenia ekowarsztatów



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Projekt: Zielony krok w przyszłość
Lider: Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży
Więcej informacji: www.wuesem.org



Projekt młodzieży dla młodzieży

Zapraszamy do naszej przygody!



Ta publikacja powstała jako jeden z rezultatów projektu:
„Zielony Krok w Przyszłość”, realizowanego przez młodzież wpieraną przez
Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży.

Więcej informacji o organizacji i działaniach podjętych w ramach projektu
znajdziesz wewnątrz tej publikacji lub odwiedzając stronę:

www.wuesem.org

Zespół redakcyjny: Liderzy i uczestnicy projektu „Zielony Krok w Przyszłość”
we współpracy z kadrą Wałbrzyskiego Stowarzyszenia Młodzieży.

Spis treści

■ Słowem wstępu	3
■ Poznajmy się: Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży	4
■ Zielony start: Jak narodził się nasz Core Team	8
■ Curriculum warsztatowe: Autorskie programy 4-godzinnych zajęć	14
Wstęp: Ekologia w praktyce, czyli nauka przez przeżywanie	14
Warsztat I: Świadomy konsumpcjonizm i codzienne wybory (Zero Waste & Fast Fashion)	17
Warsztat II: Klimat, energia i ślad węglowy	24
Warsztat III: Bioróżnorodność i naturalne ekosystemy wokół nas	29
Warsztat IV: Recykling, segregacja odpadów i gospodarka obiegu zamkniętego	35
■ Inspiracja dla innych: Jak zrobić to u siebie?	41
■ O programie Erasmus+	45



Słowem wstępu

Witamy! Skoro trzymasz w rękach tę broszurę, to znaczy, że interesuje Cię, jak młodzi ludzie mogą dbać o klimat w Wałbrzychu. Przez ostatnie dwa lata (dokładnie od maja 2024 roku) realizowaliśmy projekt „Zielony krok w przyszłość”, który był dla nas wyjątkową przygodą a za razem lekcją. Moc przeżyć, wrażeń, wyjątkowych sytuacji, sukcesów i porażek.

W tej publikacji prześledzisz naszą drogę. Poznasz przetestowane programy warsztatów ekologicznych dla szkół, dowiesz się, jak nagrywaliśmy podcasty z lokalnymi eko-przedsiębiorcami i przeczytasz o naszym okrągłym stole z prezydentem Wałbrzycha. Pisaliśmy to wszystko z myślą o Was – rówieśnikach, którzy też chcą działać, oraz o organizacjach, które szukają gotowych metod na skuteczne edukowanie o ochronie klimatu.

Zapraszamy Cię do naszej przygody. Przeczytaj, zainspiruj się i pamiętaj: jeśli tylko zechcesz naprawdę każdy może zrobić zielony krok w przyszłość.

Poznajmy się: Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży

Jesteśmy grupą, która wierzy, że młodość to nie tylko wiek, ale przede wszystkim energia do działania. WSM to organizacja tworzona przez młodzież dla młodzieży. Od 2006 roku udowadniamy w Wałbrzychu, że możemy mieć realny wpływ na to, jak wygląda nasze otoczenie.

Co nas napędza? Nasz zespół to miks świeżego spojrzenia młodych liderów i wiedzy doświadczonych pracowników młodzie-



żowych. Razem tworzymy przestrzeń, w której każdy może rozwijać swoje ambicje, realizować odważne cele i mierzyć się z wyzwaniami, które inni uznają za niemożliwe.

Nasza misja: Nadajemy znaczenie! Chcemy, aby codzienność młodych ludzi była świadoma i pełna pasji. Jak to robimy?

- Wspieramy wolontariat i uczymy, jak brać sprawy w swoje ręce.
- Organizujemy czas wolny tak, by budował umiejętności, a nie tylko zabijał nudę.
- Rozwijamy ducha przedsiębiorczości i promujemy zrównoważony styl życia.

Co robimy w praktyce? Nasze portfolio to nie tylko tabelki w Excelu. To setki koncertów, akcji charytatywnych, inspirujących szkoleń i obozów. Działamy lokalnie w Wałbrzychu poprzez kampanie społeczne, ale też otwieramy okno na świat, organizując międzynarodowe wymiany młodzieży i treningi w ramach programu Erasmus+.



WAŁBRZYSKIE STOWARZYSZENIE MŁODZIEŻY

Bądźmy w kontakcie!

Masz pomysł? Chcesz do nas dołączyć? Pisz, dzwoń lub wpadaj na nasze sociale:

- Łukasz Hoppe: +48 600 385 690
- E-mail: office@wuesem.org
- WWW: www.wuesem.org
- Facebook: facebook.com/wuesem
- Instagram: [@wu.es.em](https://www.instagram.com/wu.es.em)
- YouTube: [@YouthWalbrzychWSM](https://www.youtube.com/@YouthWalbrzychWSM)



Zielony start: Jak narodził się nasz Core Team

Wszystko zaczęło się wiosną 2023 roku. Nasza pierwsza szóstka (Bartek, Agata, Dawid, Ania, Kuba i Julia) poznała się w kwietniu 2023 roku podczas wolontariatu na rodzinnym pikniku ekologicznym „Czysty i zielony Wałbrzych”. Przez kilka godzin wspólnie sprzątaliśmy park, segregowaliśmy odpady i pomagaliśmy mieszkańcom w sadzeniu drzew. Poczuliśmy wtedy niesamowitą energię i zrozumieliśmy, że mamy wspólne wartości. Chcieliśmy jed-



nak czegoś więcej niż jednorazowej akcji – marzyliśmy o stworzeniu trwałej inicjatywy, która da młodzieży realne narzędzia do ekologicznej zmiany w mieście.

Z pomysłem udaliśmy się do Wałbrzyskiego Stowarzyszenia Młodzieży. Łukasz Hoppe od razu podchwycił temat i zaproponował, abyśmy wspólnie napisali wniosek o unijny



projekt wspierający uczestnictwo młodzieży w programie Erasmus+. Zanim jednak przelaliśmy plany na papier, postanowiliśmy dokładnie zbadać potrzeby naszych rówieśników. W czerwcu przeprowadziliśmy 67 ankiet online oraz 26 pogłębionych wywiadów z młodymi ludźmi z Wałbrzycha. Ich głos był jednoznaczny: młodzież bardzo chce dbać o środowisko, ale potrzebuje praktycznych umiejętności, motywacji, gotowych rozwiązań i – co najważniejsze – doświadczenia na to, że ich głos zostanie usłyszany przez dorosłych decydentów.

Oficjalny start projektu ogłosiliśmy 31 maja 2024 roku i od razu ruszyliśmy z kopyta. W ciągu zaledwie kilku dni sfinalizowaliśmy rekrutację, tworząc nasz zgrany, 12-osobowy Core Team. Połączyliśmy młodzież z różnych środowisk, w tym uczniów III LO oraz wychowanków Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii, udowadniając w praktyce, że równe szanse i partnerska współpraca to nasza największa siła. Pierwsze letnie miesiące 2024 roku poświęciliśmy na intensywne szkolenia z edukacji pozaformalnej, planowanie i budowanie zespołu podczas wyjazdów i wspólnych spotkań. Już w czerwcu ruszyliśmy w teren – odwiedziliśmy gospodarstwo ekologiczne Ostoja nad Młynówką, zorganizowaliśmy pierwsze leśne warsztaty sensoryczne dla młodzieży, a w czerwcu, wspólnie z ZHP, Policją i Strażą Miejską, zorganizowaliśmy wielki Ekologiczny Dzień Rodziny dla pięć-





dziesięciu mieszkańców. Jesień przyniosła kolejne wyzwania: akcje sprzątania miasta w ramach Green Clean-up Challenge, inspirowane wyjscia studyjne do fabryki Toyoty, sadzenie żonkili w ramach akcji „Pola Nadziei” oraz posadzenie trzystu drzew na terenie Wałbrzycha.

Życie pisze jednak własne scenariusze i nasz projekt szybko przeszedł trudną próbę. Na początku 2025 roku zderzyliśmy się z brutalną rzeczywistością – klasyczną „gorączką maturalną”, natłokiem szkolnych obowiązków i naturalnym zmęcze-

niem materiału. Część zespołu musiała skupić się na egzaminach, przez co tempo prac drastycznie spadło. Zamiast jednak rzucić ręcznik, wspólnie z mentorami opracowaliśmy elastyczny plan naprawczy. Podzieliliśmy się na mniejsze grupy zadaniowe i podjęliśmy

odważną decyzję o złożeniu wniosku o wydłużenie projektu do końca maja 2026 roku. Ten dodatkowy czas pozwolił nam złapać drugi oddech, uzupełnić skład zespołu i dokończyć działania na naszych własnych warunkach.

Powrót do gry był spektakularny. W marcu 2025 roku zorganizowaliśmy w III LO okrągły stół z Prezydentem Wałbrzycha dr. Romanem Szełemejem, podczas którego dyskutowaliśmy o zielonej transformacji miasta i potrzebach młodego pokolenia. Niedługo później opublikowaliśmy nasze oficjalne „Zielone Postulaty Młodzieży”, a dwoje naszych znajomych zostało wybranymi do nowo powołanej Dolnośląskiej Rady Młodzieży przy Wojewodzie, stając się oficjalnym głosem Wałbrzycha na szczeblu regionalnym. W drugim roku pro-



jektu zrealizowaliśmy kolejne wizyty studyjne (m.in. w WZK Victoria), nagraliśmy i opublikowaliśmy pełną humoru i anegdot 8-odcinkową serię ekologicznych podcastów, a w maju 2026 roku we współpracy z OSiR-em i Hospicjum współorganizowaliśmy rajd rowerowy na dystansie 38 km z festynem na końcu. Całość naszej dwuletniej drogi zwieńczył barwny, plenerowy festiwal EcoFest zorganizowany 31 maja 2026 roku. Ta droga nauczyła nas cierpliwości, elastyczności i pokazała, że rówieśnicza współpraca potrafi góry przenosić!



Curriculum warsztatowe: Autorskie programy 4-godzinnych zajęć

Wstęp: Ekologia w praktyce, czyli nauka przez przeżywanie

Szkoła często kojarzy nam się z nudną teorią, suchymi wykresami i przepisywaniem regułek z tablicy. W naszym projekcie postanowiliśmy całkowicie odwrócić ten schemat i udowodnić, że o klimacie, recyklingu i bioróżnorodności można uczyć w sposób fascynujący, dynamiczny i przede wszystkim – namacalny.



Wszystkie programy zajęć, które znajdziesz w tym rozdziale, oparliśmy na metodologii edukacji pozaformalnej. Co to oznacza w praktyce? Rezygnujemy z tradycyjnej roli zewnętrznego „eksperta”, który wygłasza monolog do pasywnych słuchaczy. Zamiast tego stawiamy na partnerski, rówieśniczy dialog, wymianę osobistych doświadczeń oraz aktywne zaangażowanie każdego uczestnika od pierwszej do ostatniej minuty zajęć.

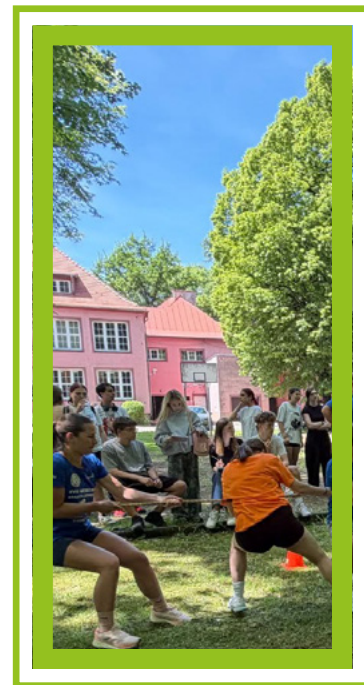
Naszym fundamentem jest Cykl Kolba, czyli sprawdzony model uczenia się przez doświadczenie: najpierw wspólnie coś przeżywamy lub badamy, potem analizujemy wyciągnięte wnioski, a na koniec zastanawiamy się, jak zdobytą wiedzę przekuć w konkretne, codzienne nawyki.

Każdy z przygotowanych przez nas warsztatów został zaprojektowany jako spójny, czterogodzinny blok zajęć dedykowany grupie około dwudziestu osób. Aby uniknąć znużenia, każdy program celowo łączy aktywności stacjonarne w sali z bezpośrednim wyjściem w teren – na ulice Wałbrzyskich,



osiedlowe podwórka czy leśne ścieżki Parku Sobieskiego. Wiemy jednak doskonale, że kapryśna pogoda potrafi pokrzyżować nawet najlepsze plany. Dlatego przy każdym warsztacie opracowaliśmy bezpieczny model awaryjny – zestaw alternatywnych, równie angażujących ćwiczeń i gier zespołowych, które można zrealizować w sali w przypadku nagłego załamania aury lub ulewnego deszczu. Dbamy o to, aby przestrzeń naszych zajęć była zawsze bezpieczna, wolna od oceniania i otwarta na różnorodne głosy, budując w ten sposób silne poczucie rówieśniczej wspólnoty.

Ważną częścią naszej metodyki jest także ewaluacja bez nudy. Zamiast zmuszać uczestników do wypełniania papierowych, sformalizowanych ankiet, proponujemy żywą refleksję z wykorzystaniem kreatywnych narzędzi. Podczas zajęć nauczysz się, jak pracować w parach jako „Goal Buddies” (kumple od celów) i wzajemnie motywować się do drobnych eko-zmian. Poznasz też szybkie, interaktywne metody zbierania informacji zwrotnej, takie jak „Dłoń” czy polowa tarcza strzelnicza („Strzał do



tarczy”), które pozwalają natychmiast zweryfikować, jakie „aha-momenty” i emocje towarzyszyły grupie pod koniec dnia. Zapraszamy do zapoznania się z naszymi czterema autorskimi scenariuszami – gotowymi do wdrożenia w Twojej szkole, klubie młodzieżowym lub organizacji!

Warsztat I: Świadomy konsumpcjonizm i codzienne wybory (Zero Waste & Fast Fashion)

Ten warsztat to prawdziwe uderzenie w nawyki zakupowe rówieśników. Pokazuje, jak wielkie korporacje manipulują naszymi wyborami i jak możemy odzyskać kontrolę nad własnym portfelem oraz szafą, nie rezygnując przy tym z dobrego stylu.

Czas trwania: 4 godziny (240 minut)

Grupa docelowa: około 20 osób w wieku 15–25 lat



Cele warsztatu:

Zrozumienie mechanizmów kryjących się za zjawiskiem szybkiej mody (fast fashion).

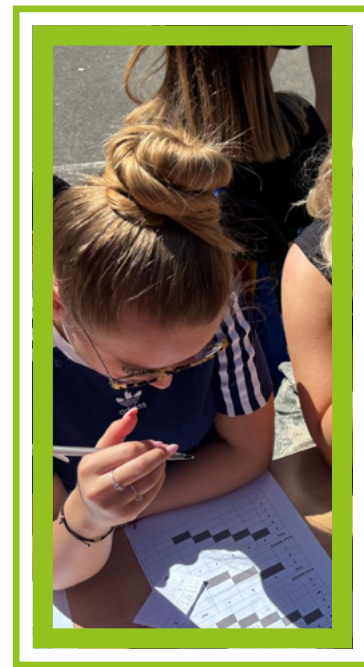
Nauczenie się demaskowania zielonej ściemy (greenwashingu) poprzez czytanie metek wewnętrznych.

Poznanie praktycznych założeń stylu życia zero waste opartych na codziennych mikrokrokach.

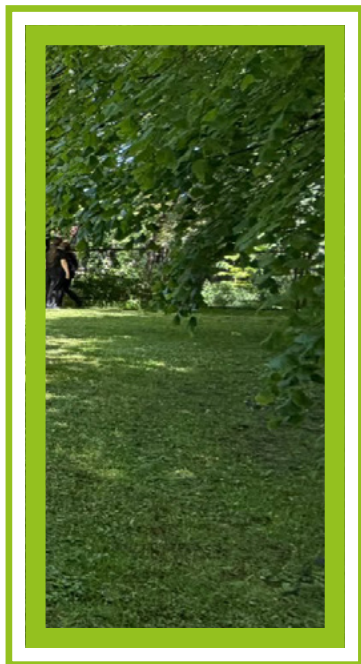
Część stacjonarna: W sali (120 minut)

1. Powitanie i „Grywalizacyjny Audyt Szafy” (30 minut)

Zaczynamy dynamicznie! Uczestnicy dobierają się w pary i przeprowadzają szybki wywiad na temat swoich szaf. Każdy próbuje oszacować: Ile ubrań kupił w ciągu ostatniego roku? Ile z nich założył mniej niż 3 razy? Następnie wprowadzamy element zabawy – tworzymy



na podłodze linię czasu od „Kupuję pod wpływem emocji i TikToka” do „Noszę ubrania, dopóki się nie rozpadną”. Uczestnicy fizycznie stają w miejscu, które najlepiej opisuje ich nawyki. To doskonały punkt wyjścia do rozmowy o tym, jak reklamy budują w nas sztuczne potrzeby.



2. Eko-ściema pod lupą, czyli demaskujemy greenwashing (90 minut)

Przechodzimy do mięsa warsztatowego. Prowadzący kładzie na stole stertę ubrań i kosmetyków z popularnych sieciówek. Wszystkie mają wielkie, zielone, kartonowe metki z napisami typu „Eco-Conscious”, „Natural”, „Green Choice”.

Zadanie dla grupy: Uczestnicy mają za zadanie odciąć te piękne etykiety i odszukać małe, skrajnie schowane metki wewnętrzne wszyte w szwy ubrań oraz przeanalizować ich rzeczywisty skład.

Anegdota zza kulis (przykład do omówienia): Facylitator przytacza autentyczną historię dziewczyny, która była dumna ze swojej nowej koszulki oznaczonej wielkim liściem i hasłem „100% ECO CONSCIOUS”. Dopiero pod lupą, na wewnętrznej metce, odkryła skład: 95% poliester pochodzący z recyklingu butelek. Choć brzmi to ekologicznie, w rzeczywistości dziewczyna kupiła czysty plastik. Skóra w tym nie oddycha, a każde pranie uwalnia tysiące cząsteczek mikroplastiku, które trafiają bezpośrednio do rzek i mórz.



Nauka czytania certyfikatów: Uczestnicy uczą się odróżniać marketingowe rysunki (jak uroczy króliczek narysowany przez producenta w programie graficznym) od restrykcyjnych, międzynarodowych certyfikatów ekologicznych, takich jak Leaping Bunny (skaczący króliczek z gwiazdkami), gwarantujący, że produkt i żaden z jego surowców nie były testowane na zwierzętach na żadnym etapie łańcucha dostaw.

Część terenowa: Wyjście w miasto (120 minut)

1. Wyprawa studyjna „Eko-Detektyw” (90 minut)

Grupa opuszcza salę i udaje się na wizytę studyjną do lokalnego sklepu zero waste lub butiku ze zrównoważoną modą. Uczestnicy, wyposażeni w smartfony z dyktafonami i wcześniej przygotowane scenariusze pytań, przeprowadzają krótki wywiad z właścicielem biznesu. Pytają o logistykę bez opakowań, ratowanie żywności z krótkim terminem ważności oraz wyzwania związane z prowadzeniem etycznego biznesu w Wałbrzychu.



Inspirujące historie do zebrania w terenie: Podczas takich wyjść młodzież poznaje genialne, codzienne anegdoty. Dowiedzą się m.in. o tym, jak dostawca sklepu zero waste pomylił się i przywiózł 25 kg bardzo dojrzałych bananów zamiast 5 kg. Aby nic się nie zmarnowało, ekipa sklepu została po godzinach, upiekła 15 blach chlebków bananowych i rozdała je następnego dnia klientom – to jest właśnie ratowanie jedzenia w praktyce! Usły-

szą też o kliencie, który kupił ekologiczny szampon w kostce, ale z przyzwyczajenia poprosił o zapakowanie go w... trzy jednorazowe foliówki, bo bał się, że produkt zakurzy mu się w torbie.

Drugie życie rzeczy: W butik ekologicznym młodzież odkrywa, że najbardziej ekologiczny ciuch to ten, który już mamy w szafie. Poznają historię chłopaka, który przyniósł do krawcowej wełnianą marynarkę po dziadku z plamą z farby. Zamiast spisać ją na straty, krawcowa wyszyła w miejscu plamy niesamowity, artystyczny haft, tworząc unikalne dzieło sztuki użytkowej.

2. Ewaluacja metodą „5 palców informacji zwrotnej” (30 minut)

Po powrocie na polanę lub do sali podsumowujemy warsztat za pomocą szybkiej metody refleksyjnej. Każdy uczestnik odrysowuje swoją dłoń na papierze z recyklingu, a każdy palec odpowiada za inną informację zwrotną:

- Kciuk: Co było najlepszą stroną dzisiejszych zajęć?

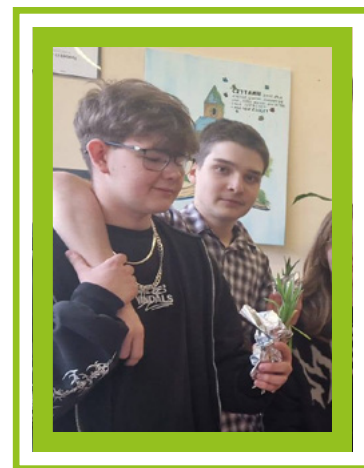
- Wskazujący: O czym na pewno opowiem swoim znajomym i rodzinie?
- Środkowy: Co było najsłabszym momentem?
- Serdeczny: Co chciałbym zmienić lub zrobić inaczej?
- Mały: Jaki najważniejszy wniosek lub „aha-moment” zabieram ze sobą do domu?

Model awaryjny (na wypadek złej pogody)

Jeśli nad miastem przejdzie ulewa, faza terenowa zostaje przeniesiona do sali.

Zamiast fizycznego wyjścia, uczestnicy odsłuchują surowe, pełne humoru nagrania z wywiadów terenowych zrealizowanych wcześniej przez Core Team w ramach podcastów.

Następnie przechodzimy do praktycznego warsztatu upcyklin-



gowego „Drugie życie rzeczy”. Wykorzystując przyniesione z domów uszkodzone ubrania, skrawki materiałów, igły i mulinę, uczestnicy uczą się prostych ściegów hafciarskich i aplikacji, maskując dziury czy plamy i tworząc z nich unikalne, spersonalizowane elementy garderoby.

Warsztat II: Klimat, energia i ślad węglowy

Ten warsztat zdejmuje z pojęcia „zmian klimatycznych” maskę nudnej, naukowej abstrakcji. Przekłada globalne emisje gazów cieplarnianych na proste, codzienne sytuacje i pokazuje, jak za pomocą prostych nawyków możemy stać się domowymi „eko-ninja”.

Czas trwania: 4 godziny (240 minut)

Grupa docelowa: około 20 osób w wieku 15–25 lat



Cele warsztatu:

Zrozumienie, czym jest ślad węglowy i jak nasze codzienne nawyki energetyczne wpływają na stan planety.

Poznanie zasad działania odnawialnych źródeł energii (OZE) i nowoczesnych technologii oszczędzania zasobów.

Zdiagnozowanie problemów przestrzennych Wałbrzycha pod kątem miejskich wypięć ciepła.

Część stacjonarna: W sali (120 minut)

1. Interaktywny Kalkulator Śladu Węglowego (60 minut)

Rozpoczynamy od zbadania naszej osobistej odpowiedzialności za klimat. Uczestnicy korzystają ze smartfonów lub laptopów, aby za pomocą prostych, darmowych kalkulatorów online obliczyć swój indywidualny ślad węglowy. Analizujemy czynniki takie jak: spo-

sób ogrzewania domu, długość brania prysznica, czas spędzony przed konsolą czy rodzaj transportu do szkoły. Wyniki często wywołują ogromne zaskoczenie i stają się punktem wyjścia do dyskusji o tym, jak niepozorne decyzje generują tony dwutlenku węgla.

2. Domowy Audyt Energetyczny i Grywalizacja (60 minut)

Wprowadzamy elementy grywalizacyjne inspirowane interaktywnymi wystawami, gdzie uczestnicy rozwiązują zagadki logiczne na modelach domowych pokoi (kuchnia, łazienka, salon).



Główny temat: Analizujemy tzw. „wampiry energetyczne”, czyli urządzenia, które pożerają prąd, mimo że z nich nie korzystamy, pozostając w trybie czuwania (stand-by). Przyglądamy się też prądożernym komputerom gamingowym i uczymy się, jak prosta zmiana ustawień zasilania systemu na tryb zrównoważony potrafi realnie odciążyć domowy budżet i zmniejszyć emisję CO₂.

Anegdota o „eko-ninja”: Trener opowiada o chłopcu, który po przejściu takiego szkolenia tak bardzo przejął się tematem marnowania energii, że po powrocie do domu biegał po pokojach niczym „eko-ninja”. Skrupulatnie wyciągał z kontaktów wszystkie nieużywane ładowarki, gasił światła w pustych pomieszczeniach i wprowadził dla domowników system punktów ujemnych za zostawianie sprzętów w trybie czuwania.

Część terenowa: Wyjście w miasto (120 minut)

1. Badanie przestrzeni – „Zielona Kartografia” Wałbrzycha (90 minut)

Wyposażeni w duże fizyczne mapy Wałbrzycha, uczestnicy ruszają na osiedla o gęstej zabudowie (np. Podzamcze lub Piaskowa Góra). Ich zadaniem jest zidentyfikowanie tzw. miejskich wysp ciepła – rozległych, wybetonowanych placów, parkingów i chodników bez skrawka cienia, które latem nagrzewają się do ekstremalnych temperatur. Młodzież nanosi na mapę punkty krytyczne, a następnie projektuje dla nich zielone rozwiązania adaptacyjne: planuje lokalizacje dla parków kieszonkowych, ogrodów deszczowych, zielonych przystanków z roślinnością na dachach czy donic z drzewami wysokopiennymi, które dawałyby naturalny cień.

2. Prezentacja projektów i Ewaluacja na świeżym powietrzu (30 minut)

Uczestnicy prezentują swoje zielone koncepcje zagospodarowania przestrzeni miejskiej bezpośrednio w terenie, na jednym z badanych placów. Warsztat kończymy szybką informacją zwrotną w kręgu, dzieląc się przemyśleniami o tym, jak nowoczesna energetyka (jak pompy ciepła eliminujące dymiące „kopciuchy”) oraz przemysłane planowanie przestrzeni miejskiej zmieniają jakość powietrza w naszym mieście.

Model awaryjny (na wypadek złej pogody)

W przypadku ulewnego deszczu lub burzy, działania terenowe realizujemy stacjonarnie:

Analizę przestrzenną Wałbrzycha przeprowadzamy w sali z wykorzystaniem rzutnika oraz cyfrowych map satelitarnych (Google Maps / Geoportal), nanosząc warstwy betonu i zieleni bezpośrednio na ekranie.

Drugą część zajęć zastępuje interaktywny quiz ekologiczny w aplikacji Mentimeter oraz stacjonarna debata w formule „World Cafe”. Do dyskusji zapraszamy lokalnego aktywistę

lub przedstawiciela Zarządu Transportu Miejskiego, rozmawiając o wyzwaniach związanych z budową spójnej sieci dróg rowerowych i wprowadzeniem preferencyjnego biletu klimatycznego dla młodzieży.

Warsztat III: Bioróżnorodność i naturalne ekosystemy wokół nas

Ten warsztat to wyjście poza utarte schematy myślenia o przyrodzie jako o „ładnym obrazku”. Pokazuje, jak bardzo jesteśmy zależni od skomplikowanej sieci powiązań naturalnych i uczy budowania głębokiej, zmysłowej więzi z otaczającym nas ekosystemem. Szczególnie dobrze sprawdza się w budowaniu zaufania i integracji grupy.

Czas trwania: 4 godziny (240 minut)



Grupa docelowa: około 20 osób w wieku 15–25 lat

Cele warsztatu:

Zrozumienie pojęcia bioróżnorodności i jej roli w stabilizacji klimatu.

Doświadczenie natury za pomocą wszystkich zmysłów i przełożenie tych emocji na język sztuki.

Poznanie alternatywnych, ekologicznych metod ochrony roślin i rolnictwa ekologicznego w praktyce.

Część terenowa: W lesie (120 minut)

1. Leśne Sensorium (60 minut)

Ruszamy do pobliskiego lasu, na przykład do Parku Sobieskiego. Zamykamy telefony w plecakach i przechodzimy do treningu uważności (mindfulness).

Faza ciszy (15 minut): Uczestnicy rozchodzą się w bezpieczne, ale niewidoczne dla siebie nawzajem miejsca. W całkowitym milczeniu siadają pod drzewami i po prostu wsłuchują się w las. Uczą się odróżniać śpiew poszczególnych ptaków, szum liści różnych gatunków drzew czy trzask pękających gałązek.

Zbiórka sensoryczna (15 minut): Każdy ma za zadanie znaleźć na ziemi 3 naturalne elementy o skrajnie różnych fakturach, kształtach i zapachach (np. szorstką korę dębu, miękkie i wilgotny mech, pachnącą żywicą szyszkę sosnową).



Wymiana (30 minut): Wracamy do kręgu na polanie i z zamkniętymi oczami dotykamy oraz wachamy zebrane przez innych skarby, zgadując, czym są. To ćwiczenie niesamowicie wyostrza zmysły i uczy empatii.

2. Akwarele na polanie (60 minut)

Zostajemy na leśnej polanie. Każdy otrzymuje podkładkę, pędzel, kubek z wodą oraz papier z recyklingu. Ko-

rzystając z ekologicznych farb wodnych, uczestnicy mają za zadanie namalować to, co przed chwilą usłyszeli i poczuli w lesie. Nie chodzi o malowanie idealnego krajobrazu – zachęcamy do czystej, abstrakcyjnej ekspresji, a nawet do fizycznego wkomponowania w strukturę obrazu leśnego igliwia, piasku czy roztartych liści. Warsztat ten ma ogromną moc terapeutyczną i integracyjną, co potwierdziły nasze zajęcia z wychowankami Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii.

Część stacjonarna: W sali (120 minut)

1. Miejskie Herbarium (60 minut)

Po powrocie z lasu przechodzimy do analizy naukowej. Uczestnicy pracują z zebranymi wcześniej (i częściowo zasuszonymi) liśćmi oraz dzikimi roślinami. Tworzą własne, kreatywne zielniki w osobistych notesach. Uczą się identyfikować rodzime gatunki drzew i ziół, a facylitator wyjaśnia, dlaczego tak ważna dla miasta jest rezygnacja z częstego koszenia trawników na rzecz wieloletnich łąk kwietnych, które zatrzymują wilgoć w glebie i dają schronienie zapylaczom.

2. Lekcja z Ostoi: Kaczki i krzywe marchewki (40 minut)

Przechodzimy do tematu ekologicznej żywności, opierając się na naszych doświadczeniach i podcastach nagranych w gospodarstwie Ostoja nad Młynówką. Analizujemy dwie kluczowe opowieści:

Anegdota o kaczych etatach: Jak radzić sobie ze szkodnikami bez grama sztucznej chemii? W Ostoi zamiast sypać trujące granulki na ślimaki, „zatrudniono” stado kaczek rasy Biegus Indyjski. Dla nich ślimaki to pyszny obiad, dla rolnika darmowa i w pełni ekologiczna ochrona plonów. To idealny przykład tego, jak współpraca z naturą rozwiązuje ludzkie problemy.

Anegdota o „brzydkiej” marchewce: Facylitator opowiada o chłopcu z miasta, który wyciągnął z ziemi zakręconą marchewkę z dwoma odnogami i chciał ją wyrzucić, myśląc, że jest zepsuta, bo nie wyglądała jak idealny walec z marketu. Po umyciu i zjedzeniu był



zszokowany jej słodkim, intensywnym smakiem. Natura nie używa linijki – roślina, która rośnie powoli i naturalnie ma w sobie znacznie więcej wartości odżywczych niż ta pędzona nawozami w sztucznych szklarniach.

3. Ewaluacja metodą „Dłoń” (20 minut)

Podsumowujemy dzień, prosząc każdego o odrysowanie swojej dłoni na kartce. Na kciuku wpisujemy to, co było najlepsze; na palcu wskazującym – o czym opowiemy znajomym; na środkowym – co nam się nie podobało; na serdecznym – co byśmy zmienili, a na małym palcu – najważniejszy „aha-moment”, który zabieramy do domu.

Model awaryjny (na wypadek złej pogody)

Jeśli pogoda uniemożliwi wyjście do lasu, cały warsztat realizujemy w sali:

Sensoryczne doznania odtwarzamy stacjonarnie: puszczaemy z głośników przestrzenne dźwięki lasu (3D), a uczestnicy badają dotykem przygotowane wcześniej przez prowadzącego surowce leśne (kawałki kory, szyszki, suchy mech, gałązki iglaste).

Zamiast zielnika, uczestnicy w parach (metodą „Goal Buddies”) budują w szklanych naczyniach miniaturowe, zamknięte ekosystemy – „ogrody w szkle”. Uczą się przy tym, jak w mikroskali działa obieg wody i węgla w przyrodzie. Warsztat zamykamy interaktywnym quizem o bioróżnorodności w aplikacji Mentimeter.

Warsztat IV: Recykling, segregacja odpadów i gospodarka obiegu zamkniętego

Ten warsztat rozprawia się z mitami na temat segregacji śmieci. Pokazuje, że to, co ląduje w naszym koszu, to nie bezużyteczne odpady, ale cenne surowce, które przy odpowiednim traktowaniu mogą szybko wrócić do obiegu.

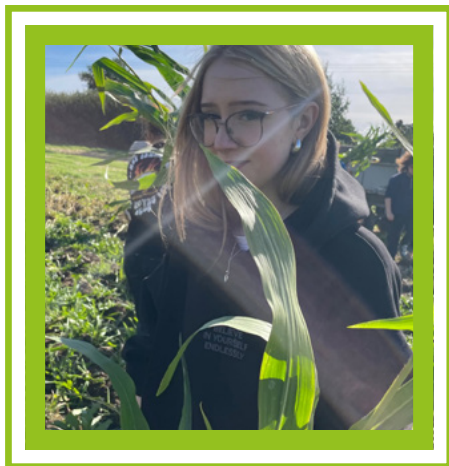
Czas trwania: 4 godziny (240 minut)

Grupa docelowa: około 20 osób w wieku 15–25 lat

Cele warsztatu:

Nauczenie się poprawnej segregacji problematycznych odpadów i unikania najczęstszych błędów domowych.

Zrozumienie fizycznych i technologicznych ograniczeń maszyn sortujących w nowoczesnych zakładach recyklingu.



Wdrożenie zasad Zero Waste w codziennej przestrzeni szkolnej i domowej.

Część stacjonarna: W sali (120 minut)

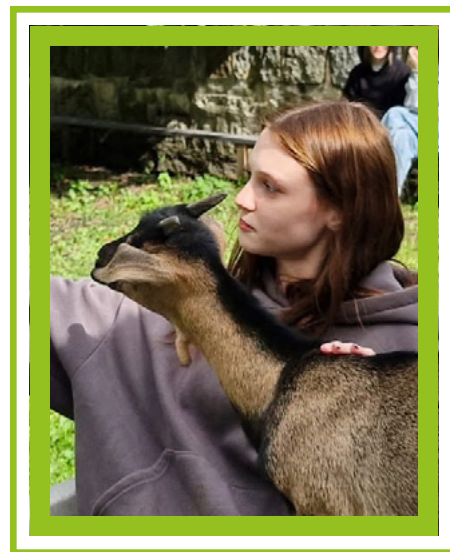
1. Detektywistyczny audyt odpadów (60 minut)

Facylitator przynosi do sali wielki worek z różnymi, często błędnie segregowanymi odpadami. Uczestnicy w małych grupach muszą zdecydować, do którego po-

jemnika powinien trafić dany przedmiot. Analizujemy przy tym dwa kluczowe zjawiska, o których dowiedzieliśmy się podczas wizyt i nagrań w sortowni odpadów:

Anegdota o „śmieciowej matrioszce”: Prowadzący pokazuje, jak wielkim błędem jest upychanie jednych śmieci w drugie z nadgorliwością (np. puszki po coli wciśniętej do kartonu po mleku, owiniętej foliówką i mocno zawiązanej). Nowoczesne maszyny sortujące zakwalifikują taki pakunek jako papier ze względu na zewnętrzną warstwę kartonu, przez co metal i resztki jedzenia zanieczyszczą całą partię surowca. Śmieci należy zgniatać, ale wrzucać do kubłów luzem i osobno.

Anegdota o ślepym laserze i sushi: Uczestnicy dowiadują się, dlaczego separator optyczny (który potrafi błyskawicznie rozpoznać rodzaj tworzywa za pomocą wiązki lasera) staje się całkowicie bezużyteczny w zetknięciu z czarnym plastikiem – np. tackami po sushi. Laser po prostu nie odbija się od czarnego ko-



loru, przez co te opakowania, choć teoretycznie nadają się do recyklingu, lądują na wysypisku lub w spalarni. Wniosek? Lepiej unikać czarnych opakowań już na etapie zakupów w sklepie.

2. Projektowanie stacji segregacji dla szkoły (60 minut)

Młodzież w grupach analizuje obecny system gospodarki odpadami w ich własnych szkołach (często oparty na pojedynczych koszach na odpady zmieszane). Ich zadaniem jest zaprojektowanie idealnej, przyjaznej dla uczniów szkolnej strefy selektywnej zbiórki. Tworzą czytelne, autorskie infografiki i hasła promocyjne, które mogłyby zawisnąć na korytarzach, zachęcając rówieśników do zgniatania butelek i korzystania z darmowej kranówki zamiast kupowania napojów w butelkach PET.

Część terenowa: Wyjście w miasto (120 minut)

1. Clean-up Challenge: Polowa stacja segregacji (90 minut)

Wychodzimy w teren – na wybrany, zaśmiecony fragment zieleni miejskiej lub osiedlowe podwórko. Nie jest to jednak zwykłe zbieranie śmieci. Młodzież rozstawia w terenie mobilną stację segregacji. Każdy zebrany odpad trafia od razu do odpowiedniego worka, a uczestnicy na bieżąco analizują, jak długo dany przedmiot rozkładałby się w naturze (np. plastikowa butelka vs puszka aluminiowa) i ile energii można zaoszczędzić, odzyskując dany surowiec.

2. Ewaluacja metodą „Strzał do tarczy” (30 minut)

Podsumowujemy warsztat za pomocą szybkiej, polowej metody ewaluacyjnej. Na dużym arkuszu papieru wyrysowana jest tarcza strzelecka podzielona na cztery ćwiartki: przydatność warsztatu, organizacja, ogólna ocena, chęć wzięcia udziału w kolejnych akcjach. Każdy uczestnik otrzymuje marker i zaznacza kropką swoją ocenę w skali od 1 (najłabsza na obrzeżach) do 5 (najlepsza w samym środku dziesiątki). Pozwala to na błyskawiczne, wizualne podsumowanie nastroju grupy.



Model awaryjny (na wypadek złej pogody)

Jeśli z nieba leje deszcz, działania terenowe przekształcamy w stacjonarny „Konkurs Mistrza Segregacji”:

Uczestnicy dzielą się na małe zespoły. Każdy zespół otrzymuje kosz pełen trudnych, podchwytliwych śmieci (np. zatłuszczony karton po pizzy, potłuczona szklanka, pusta tubka po paście do zębów, paragon ze sklepu czy plastikowa zabawka z baterią). Wygrywa grupa, która najszybciej i bezbłędnie przyporządkuje odpady do odpowiednich frakcji, uzasadniając swoje decyzje.

W drugiej części warsztatu przechodzimy do kreatywnego upcyklingu. Wykorzystując zużyte kartony po napojach (TetraPak), stare banery reklamowe i skrawki materiałów, uczestnicy uczą się tworzyć praktyczne i designerskie portfele, etui na telefony oraz piórniki. Udowadniamy w ten sposób, że recykling zaczyna się w naszej wyobraźni.

Inspiracja dla innych: Jak zrobić to u siebie?

Zrealizowanie dwuletniego projektu młodzieżowego na własnych warunkach to niesamowita przygoda, ale też prawdziwa szkoła przetrwania. Kiedy startowaliśmy z projektem „Zielony krok w przyszłość”, mieliśmy w głowach mnóstwo idealistycznych wizji. Rzeczywistość szybko zweryfikowała nasze plany i zmusiła nas do szukania elastycznych rozwiązań. Na bazie naszych wzlotów, upadków i najcenniejszych lekcji wypracowaliśmy zestaw uniwersalnych wskazówek. Jeśli chcesz zorganizować podobną inicjatywę ekologiczną w swojej społeczności, oto nasz sprawdzony dekalog działania:

1. Buduj mosty i łącz różne środowiska. Najciekawsze pomysły i najsilniejsza energia rodzą się na styku różnych doświadczeń. W naszym projekcie kluczem do sukcesu było połączenie sił uczniów liceum ogólnokształcącego oraz wychowanków młodzieżowego ośrodka socjoterapii. Zaproś do współpracy osoby z różnych szkół, dzielnic i środowisk.

Kiedy dacie młodym ludziom wspólny, ważny cel – taki jak dbanie o czyste powietrze czy zieleń wokół nas – wszelkie sztuczne podziały, oceny i stereotypy natychmiast znikają.

2. Nie bój się logistycznych wyzwań – szukaj lokalnych partnerów! Kiedy planowaliśmy rajd rowerowy na dystansie 38 kilometrów, niemal polegliśmy pod ciężarem przepisów bezpieczeństwa, pozwoleń od policji, straży miejskiej i wymogów obecności medyków. Byliśmy tak zmęczeni, że chcieliśmy zrezygnować. Wtedy posłuchaliśmy rady starszych i poszliśmy po pomoc do Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz Wałbrzyskiego Hospicjum. Trudność błyskawicznie zamieniliśmy w gigantyczny sukces społeczny. Pamiętaj: lokalne instytucje chętnie pomogą młodzieży, jeśli zobaczą w Was pasję i konkretny plan. Współorganizacja to klucz do otwierania zaryglowanych drzwi.

3. Cierpliwość to Twoja supermoc (aneks to nie porażka). Projekty młodzieżowe to żywy organizm.



Ludzie chorują, dopada ich zmęczenie, a w maju przychodzi „gorączka maturalna”, która potrafi całkowicie sparaliżować działania grupy. Kiedy nasz zespół chwilowo się posypał, nie poddaliśmy się. Zrobiliśmy rekrutację uzupełniającą i złożyliśmy do Narodowej Agencji wnioszek o wydłużenie projektu z piętnastu do dwudziestu czterech miesięcy. Dzięki temu zrealizowaliśmy wszystkie cele bez pośpiechu i w najwyższej jakości. Pamiętaj: lepiej do-

wieźć świetne rezultaty trochę później, niż robić coś na kolanie tylko po to, by zmieścić się w nierealistycznym terminie.

4. Odpuść nudne tabelki – ewaluuj z głową i humorem. Młodzież nienawidzi sformalizowanych ankiet i sztucznego spisywania tego, czego się nauczyła. Aby utrzymać zaangażowanie, zastąpiliśmy tradycyjne raporty żywym, rówieśniczym dialogiem. Wprowadziliśmy system „Goal Buddies” (kumpli od celów), w którym uczestnicy wspierali się w parach i motywowali do małych



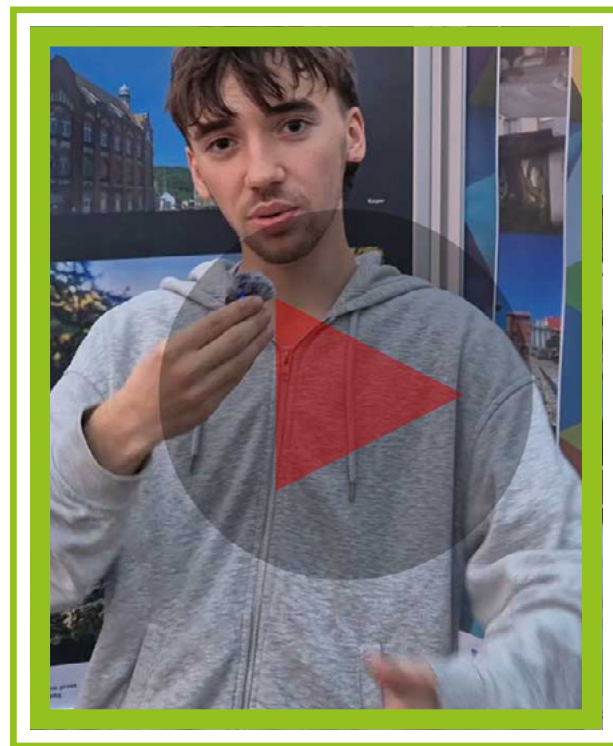
zmian. Na zakończenie wydarzeń korzystaliśmy z szybkich, interaktywnych metod, takich jak rysunkowa „Dłoń” czy polowy „Strzał do tarczy”. To uczy autorefleksji w sposób naturalny i bezbolesny.

5. Rozdzielaj zadania mądrze i wspieraj w administracji. Młodzi ludzie mają niesamowity zapał do działań terenowych – chętnie posadzą trzysta drzew, nagrają podcast czy poprowadzą warsztaty dla rówieśników. Jednak zmuszanie ich do regularnej sprawozdawczości, pilnowania faktur czy systematycznej promocji to najprostsza droga do zgaszenia ich entuzjazmu. Jako organizacja wspierająca musisz znaleźć zdrowy balans. Daj młodym liderom pełną sprawczość w kreowaniu działań, ale otocz ich dyskretną opieką administracyjną. Mentor powinien być bezpieczną siatką asekuracyjną, a nie surowym kontrolerem.

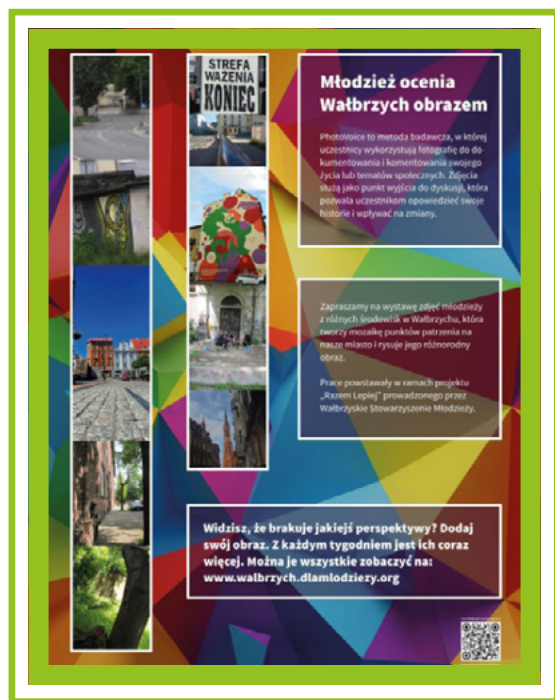
6. Stawiaj na naukę przez działanie i realne doświadczenie. Rezygnuj z nudnych wykładów i rzucania suchą teorią. Jeśli chcesz uczyć o konsumpcjonizmie, daj uczestnikom do rąk kosmetyki i każ im odszukać ukryte metki wewnętrzne, demaskując zieloną ściemę producentów. Jeśli rozmawiacie o bioróżnorodności, zabierz grupę do lasu na warsztaty sensoryczne, każ im wsłuchiwać się w naturę i malować na polanie. Ludzie najlepiej zapamiętują to, co mogą fizycznie dotknąć, usłyszeć i przeżyć na własnej skórze.

O programie Erasmus+

Realizacja naszego projektu „Zielony krok w przyszłość” nie byłaby możliwa bez wsparcia programu Erasmus+. Choć wielu osobom kojarzy się on głównie ze studenckimi wyjazdami na wymianę, to jego oferta dla sektora młodzieży to potężny, inspirujący ekosystem możliwości. My zrobiliśmy nasz wielki krok, korzystając z dofinansowania w ramach Akcji 1: Działania wspierające uczestnictwo młodzieży. To właśnie to unijne narzędzie dało nam pełną niezależność, budżet i przestrzeń do tego, by wziąć sprawy we własne ręce i samodzielnie zaprojektować całą dwuletnią kampanię.



Program ten to jednak znacznie szerszy wachlarz możliwości, które pozwalają młodym ludziom oraz organizacjom, takim jak Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży, wypłynąć na szerokie wody:



Mobilność młodzieży i osób pracujących z młodzieżą (akcja 1): Erasmus+ to przede wszystkim spotkania, budowanie relacji i nauka bez ocen. W ramach projektów mobilnościowych młodzi ludzie mogą brać udział w międzynarodowych Wymianach Młodzieży, pracując z rówieśnikami z całej Europy nad ważnymi tematami – od zmian klimatu po walkę z dezinformacją. Z kolei Mobilność osób pracujących z młodzieżą pozwala liderom, edukatorom i mentorom na udział w zagranicznych szkoleniach, seminariach i wizytach studyjnych. Dzięki temu przywozimy do Wałbrzycha najnowocześniejsze europejskie metody pra-

cy z grupą, techniki facylitacji oraz wiedzę z zakresu psychologii i coachingowego wsparcia.

Częścią Akcji 1 są działania w ramach Akcji kluczowe 154-YOU, czyli Działania wspierające uczestnictwo młodzieży, to wyjątkowy i niezwykle ważny obszar programu Erasmus+. W przeciwieństwie do klasycznych projektów opartych na wyjazdach zagranicznych, ta unijna ścieżka stawia na lokalną społeczność i daje młodym ludziom pełną przestrzeń oraz budżet na to, by wzięli sprawy w swoje ręce i zmieniali swoje najbliższe otoczenie. To właśnie dofinansowanie w ramach Akcji 154 pozwoliło naszej grupie na pełną niezależność w zaplanowaniu i przeprowadzeniu dwuletnich zielonych działań w Wałbrzychu. Głównym celem tego programu jest ułatwienie młodym startu w aktyw-





ność obywatelską, rozwijanie ich kompetencji społecznych oraz budowanie bezpośredniego, partnerskiego mostu między młodzieżą a lokalnymi władzami. Dzięki Akcji 154 udowodniliśmy, że nasz rówieśniczy głos w sprawach klimatu i przyszłości miasta ma realną siłę sprawczą i jest traktowany przez dorosłych z pełną powagą.

Partnerstwa na rzecz współpracy (Akcja 2): To propozycja dla tych, którzy chcą tworzyć innowacje i trwałe rezultaty na skalę międzynarodową. W ramach tych działań organizacje z różnych krajów łączą siły, aby wspólnie opracować wartościowe materiały – nowoczesne aplikacje mobilne, e-booki

czy autorskie programy nauczania. To właśnie na tym poziomie buduje się trwałe partnerstwa, które sprawiają, że lokalne działania zyskują europejską jakość. Doskonałym przykładem było międzynarodowe szkolenie „United for a Greener Future”, które odbyło

się w Szczawnie-Zdroju, podczas którego wspólnie z młodzieżą i edukatorami z innych państw testowaliśmy i ulepszaliśmy metody warsztatowe wchodzące w skład tego podręcznika.

Wsparcie rozwoju polityki i współpracy (Akcja 3): To kluczowy obszar dla każdego, kto chce mieć realny wpływ na system i lokalne prawo. Akcja 3 skupia się na budowaniu strategii młodzieżowych oraz dialogu strukturalnym. To tutaj dzieje się prawdziwa magia partnerskich dyskusji – projekty te umożliwiają organizowanie debat i konsultacji bezpośrednio na linii młodzież–politycy. Dzięki temu głos młodych wałbrzyszan przestaje być ignoro-





wany i może dotrzeć nie tylko do naszego Ratusza (jak podczas naszego okrągłego stołu z Prezydentem Miasta dr. Romanem Szełemejem), ale również do Sejmu RP czy struktur unijnych w Brukseli.

Dlaczego warto trzymać rękę na pulsie i włączyć się w działania programu? Każda z tych akcji to kolejna niepowtarzalna szansa na rozwój osobisty, językowy i zawodowy. My w naszym projekcie udowodniliśmy, że potrafimy skutecznie i mądrze działać lokalnie, ale program Erasmus+ otwiera przed nami drzwi do całej Europy. Już teraz, bogatsi o te doświadczenia, planujemy kolejne zielone kroki – tym razem w partnerstwie z organizacjami z innych krajów unijnych. Twój ruch! Pamiętaj, że zmiana zaczyna się od jednego małego działania, a unijne wsparcie jest po to, aby pomóc Ci je zrealizować.

Podziękowania

Gorące podziękowania kierujemy do Łukasza Hoppe oraz Justyny Oleksy-Kaczorowskiej, którzy pomimo naszej zmienności byli zawsze w pobliżu stale w nas wierząc i motywując do działania. Zawdzięczamy Wam wiele owoców z tej wspólnej drogi i liczymy na więcej...



Ta publikacja powstała jako jeden z rezultatów projektu:
„Zielony Krok w Przyszłość”, realizowanego przez młodzież wspieraną przez
Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży.

Więcej informacji o organizacji i działaniach podjętych w ramach projektu
znajdziesz wewnątrz tej publikacji lub odwiedzając stronę:

www.wuesem.org

Zespół redakcyjny: Liderzy i uczestnicy projektu „Zielony Krok w Przyszłość”
we współpracy z kadrą Wałbrzyskiego Stowarzyszenia Młodzieży.

Dofinansowano ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Projekt: Zielony krok w przyszłość
Lider: Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży
Więcej informacji: www.wuesem.org