



CUM PLANIFIȚAȚI O TABĂRĂ DE SUSTENA- BILITATE?

CU GHIDUL REFE,
ESTE FOARTE SIMPLU.

Supported by:



on the basis of a decision
by the German Bundestag

refeproject.eu

CE ESTE REFE?

REFE este un proiect care își propune să aprofundeze cunoștințele tinerilor cu privire la consecințele pe termen lung ale schimbărilor climatice și să ofere exemple practice ale unui stil de viață durabil. Înconjuțați de natura nealterată din Breb, Maramureș, 20 de tineri din două orașe din România au învățat cum să își reducă amprenta ecologică în viața de zi cu zi.

De asemenea, bazându-se pe experiența acumulată în tabără, partenerii din cadrul proiectului au produs o piesă de teatru pe tema problemelor de mediu, un film, un ghid pentru profesori, materiale didactice și o platformă de e-learning.

Toate rezultatele proiectului sunt puse la dispoziția publicului larg prin publicarea acestora atât pe site-ul proiectului, refeproject.eu, precum și pe canalele de socializare adiacente.

**REDUCEREA AMPRENTEI ECOLOGICE PRIN
SENSIBILIZAREA TINERILOR CU PRIVIRE LA PROBLEME
DE MEDIU!**



CUM AR TREBUI SĂ-I INSPIRE PE COPII O TABĂRĂ DE SUSTENABILITATE?



SĂ IA ÎN SERIOS SUBIECTUL SCHIMBĂRILOR CLIMATICE ȘI SĂ ÎL APLICE PRIN MODALITĂȚI CREATIVE



SĂ RECUNOASCĂ POSIBILITĂȚILE INDIVIDUALE ȘI SĂ GĂSEASCĂ SOLUȚII DURABILE



SĂ-I FACĂ PE OAMENI SĂ-ȘI CONȘTIENTIZEZE EMISIILE ȘI SĂ MĂSOARE „AMPRENTA ECOLOGICĂ” PERSONALĂ



SĂ ÎNCERCE STILURI DE VIAȚĂ ALTERNATIVE ȘI SĂ ECONOMISEASCĂ RESURSE



SĂ TRĂIASCĂ ÎN ARMONIE CU NATURA

OFERIȚI-LE O ALTERNATIVĂ!



O TABĂRĂ ESTE O AMINTIRE FRUMOASĂ A COPILĂRIEI.

O tabără de două săptămâni într-un cadru în care învățarea despre mediu este combinată cu distracția și jocurile în natură poate să crească gradul de conștientizare a elevilor cu privire la sustenabilitate și, în cel mai bun caz, poate duce la o schimbare de atitudine și mentalitate.

Acest ghid își propune să vă ajute în planificarea unei tabere de sustenabilitate. Acesta urmărește să încurajeze desfășurarea unui experiment care să stimuleze creativitatea, să creeze cunoaștere și, în plus, oferă tinerilor o experiență de neuitat.

CARE ESTE LOCUL IDEAL PENTRU ORGANIZAREA UNEI TABERE DE SUSTENABILITATE?

UN LOC DEPARTE DE ORAȘE ȘI CLĂDIRI INDUSTRIALE

UȘOR ACCESIBIL CU AUTOBUZUL SAU CU TRENUL

O CASĂ ÎN NATURĂ, CU SPAȚIU SUFICIENT ȘI O GRĂDINĂ MARE

UN MEDIU ÎN CARE ELEVII SĂ SE POATĂ RELAXA ȘI SĂ ÎNVEȚE

UN SAT ÎN CARE MEȘTEȘUGURILE REGIONALE SUNT ÎNCĂ O PARTE VIE A CULTURII

O COMUNITATE ÎN CARE AGRICULTURA ESTE PRACTICATĂ ÎN CONFORMITATE CU PRINCIPIILE BIODIVERSITĂȚII ȘI SUSTENABILITĂȚII

UN LOC DIN NATURĂ ÎN CARE OMUL ESTE PARTE A UNUI SISTEM, NU UN EXPLOATATOR AL ACESTEIA (UN LOC AL ECHILIBRULUI ECOLOGIC)

OF A SYSTEM AND NOT AS ITS EXPLOITER (ECOLOGICAL BALANCE)



TABERE DE SUSTENABILITATE – PE TOT PARCURSUL ANULUI!

Scopul unei tabere de sustenabilitate este să stabilească cu fermitate o abordare conștientă a naturii și resurselor acesteia în conștiința tinerei generații și o integrare durabilă a acesteia în viața de zi cu zi.

O tabără de sustenabilitate nu ar trebui să aibă loc doar vara, dimpotrivă! Ea poate oferi impulsuri vii despre cum poate fi redusă amprenta ecologică în orice moment al anului.

O tabără organizată toamna ar putea fi axată pe „depozitarea alimentelor ecologice”, o tabără în timpul iernii pe „încălzirea alternativă”, o tabără de primăvară pe „principiul sustenabilității pe câmp și în grădină”...

Sustenabilitatea nu are anotimp, ci este întotdeauna relevantă!

SUSTENABILITATE PÂNĂ LA CAPĂT!

PLANIFICAREA UNEI TABERE DE SUSTENABILITATE DIFERĂ DE CEA A UNEI TABERE DE VARĂ OBIȘNUTE.

ÎNCEPÂND DE LA PREGĂTIREA ACESTEIA (GĂSIREA UNUI LOC DE CAZARE, ORGANIZAREA CĂLĂTORIEI ETC.), TOTUL ESTE BINE SĂ SE AXEZE PE SUSTENABILITATE ȘI PE UTILIZAREA RESPONSABILĂ A RESURSELOR.

ACEST LUCRU ÎNSEAMNĂ: O INSTALAȚIE FUNCȚIONALĂ, MATERIALE NATURALE, ALIMENTARE CU ENERGIE „VERDE”, CONSUM DE ELECTRICITATE ȘI APĂ ECONOMIC, ALIMENTE REGIONALE, CONSUM REDUS DE CARNE, FRUCTE ÎN LOC DE DULCIURI ETC.

CU CÂT ACESTE ASPECTE SUNT MAI VIZIBILE ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI A TABEREI, CU ATÂT EFECTELE VOR FI MAI UȘOR DE ÎNȚELES ÎN CALCULAREA AMPRENTEI ECOLOGICE.



TABĂRA DE SUSTENABILITATE REUNEȘTE TINERII.

În mod ideal, participanții sunt deja familiarizați cu subiectele legate de amprenta ecologică și sustenabilitate într-o fază premergătoare taberei.

Exemple concrete de astfel de impulsuri pot fi găsite pe site-ul refeproject.eu, în materialul auxiliar de educație ecologică și în materialul. Stabilirea și concentrare asupra unei teme (cu titluri precum „Evitarea risipei”, „Biodiversitatea și ecosistemul”, „Consumul digital și calcularea acestuia prin emisiile de CO₂”) pot fi utile; tema poate fi aleasă în prealabil împreună cu participanții.

CUM SE CALCULEAZĂ AMPRENTA ECOLOGICĂ?

CALCULATORUL AMPRENTEI ECOLOGICE ESTE UN INSTRUMENT CENTRAL AL ORICĂREI TABERE DE SUSTENABILITATE.

LINK-URI:

> [FOOTPRINTCALCULATOR.ORG/HOME/EN](https://footprintcalculator.org/home/en)

> [HTTPS://FOOTPRINT.WWF.ORG.UK/#/](https://footprint.wwf.org.uk/#/)

UN CALCULATOR AL AMPRENTEI ECOLOGICE POATE OFERI MĂSURĂTORI ÎNAINTE, ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ TABĂRĂ.

ACESTA ARATĂ POSIBILE MODALITĂȚI DE AJUSTARE ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI CARE POT DUCE LA SCHIMBAREA COMPORTAMENTULUI ÎN VEDEREA CONSUMULUI REDUS DE RESURSE.



REGÂNDIREA ȘI SCHIMBAREA OBICEIURILOR!

Reducerea amprentei ecologice nu înseamnă că trebuie să renunțăm la stilul de viață de dinainte. Mai degrabă, este vorba de a vedea sustenabilitatea ca pe o oportunitate de creștere a calității vieții personale.

Acest lucru se poate întâmpla prin utilizarea ambalajelor reutilizabile și – dacă nu se pot evita deșeurile – prin reciclare. Meniul devine mai „sustenabil” prin reducerea consumului de carne și renunțarea la legumele și fructele care nu sunt locale sau regionale. În plus, trecerea la energii regenerabile și eliminarea definitivă a utilizării tuturor combustibililor fosili joacă un rol important.

Calculatorul amprentei ecologice ilustrează în mod clar impactul global al comportamentului individual și, invers, măsura în care utilizarea resurselor are un impact direct asupra amprentei personale.

CE OFERĂ O TABĂRĂ DE SUSTENABILITATE?

CONFIGURAREA ÎN COMUNITATE A VIEȚII DE ZI CU ZI A
TABEREI (GRĂDINĂ, BUCĂTĂRIE, ...)

ATELIERE ȘI SEMINARI:

MEȘTEȘUGURI (TÂMPLĂRIE, OLĂRIT, ȚESUT, ...)
MIȘCARE (DRUMETII, ALERGARE, CICLISM, ...),
COMUNICARE (TEATRU)

PRELEGERI TEMATICE ȘI EXERCII:

„ZIUA REDUCERII CONSUMULUI”, IEȘIRI ȘI EXCURSII

TIMP LIBER CU JOCURI ȘI EXERCII FIZICE



TOTUL ESTE MAI DISTRACTIV ÎN ECHIPĂ!

Pentru participanți, o tabără de sustenabilitate înseamnă să experimenteze viața ca o comunitate, inclusiv toate sarcinile sale. Aceasta poate consta și în sprijinirea prin mici activități în bucătărie, în grădină sau alte sarcini.

Acest lucru va arăta că sustenabilitatea se extinde în toate zonele vieții noastre de zi cu zi, că a face lucruri împreună – chiar dacă sarcinile pot părea „banale” la prima vedere – este întotdeauna o plăcere, că munca în echipă înseamnă să recunoști talentele celorlalți și că valorizarea acestor diferențe este un alt aspect central al unei tabere de sustenabilitate.

ATELIERE DE LUCRU

Relația directă cu materialul din care este făcut un obiect și experiența lucrurilor care iau formă prin lucrul manual permit participanților să perceapă obiectele din viața de zi cu zi dintr-o nouă perspectivă. De acum înainte, aceste obiecte vor fi judecate în funcție de rolul acestora și de rezistența lor în timp. Lucrurile simple devin brusc „prețioase”. Pe de altă parte, o mulțime de lucruri care provin din producția industrială de masă pot părea astfel „ieftine”. Legătura dintre „economisirea resurselor” și „durabilitate” devine clară. Dacă nu aruncați lucruri, protejați mediul înconjurător în două moduri: nu numai prin reducerea deșeurilor, ci și prin conservarea materiilor prime.

Contactul cu meșteșuguri artizanale sau agricole tradiționale (brutar, cizmar, tâmplar, grădinar sau fermier) poate fi pentru tineri o modalitate excelentă de a conștientiza această necesitate, de a pune în aplicare cunoștințele acumulate, precum și de a rămâne în continuare conștienți de aceste lucruri.

PRELEGERI ȘI EXERCIIȚII

Scopul prelegerilor și al exercițiilor aferente acestora este să transfere cunoașterea profundă despre criza ecologică generală. Cu toate acestea, este important ca participanții să nu fie copleșiți cu un conținut prea complex. Legătura directă a explicațiilor cu viața reală a participanților reprezintă baza oricărei comunicări de succes. Conținutul prezentărilor ar trebui să fie legat de cunoștințele anterioare ale participanților.

În cazul în care nu este posibilă invitarea unor vorbitori externi, participanții pot pregăti prezentări pe subiecte de interes personal folosind literatura și materialele selectate. Utilizarea calculatorului în cercetare ar fi bine să fie evitată, luând în considerare și amprenta ecologică digitală.



„ZIUA REDUCERII CONSUMULUI”

„Ziua reducerii consumului” este o zi specială în care participanții învață ce este necesar pentru a-și reduce la minimum amprenta ecologică. Scopul este să utilizeze cât mai puține resurse. Acest lucru ar fi bine să fie aplicat atât la consumul personal de energie, cât și la alimentele pe care le consumă.

Participanții își calculează propria „amprentă” - și o folosesc pentru a-și ilustra propriul consum, fără să uite însă de „modalitățile de ajustare” la care ei pot apela oricând ca să își facă viața de zi cu zi mai sustenabilă, fără a fi nevoiți să își sacrifice confortul sau comoditatea.

CĂLĂTORII ȘI EXCURSII

Excursiile în natură consolidează, de asemenea, relația participanților cu aceasta. De exemplu, în timpul unei drumeții, poate fi explicat ecosistemul extrem de sensibil al pădurii. Elevii pot fi sensibilizați cu privire la efectele schimbărilor climatice ca urmare a supraexploatării naturii de către om. De asemenea, poate fi prezentat ciclul de producție, în funcție de care lucrează agricultorii ecologici din zonă. Întotdeauna este vorba de a percepe mediul înconjurător ca pe un habitat nu numai pentru oameni, ci și pentru o lume fascinantă a plantelor și animalelor. În consecință, pentru un agricultor ecologic, gestionarea atentă a resurselor naturale înseamnă nu doar protejarea solului și propria supraviețuire, ci și coexistența diverselor forme de viață. Participanții care experimentează astfel de principii la fața locului, în cadrul unei excursii pe teren, le vor înțelege mai repede.



ALTE ACTIVITĂȚI

Dezbaterile actuale privind consecințele distrugerii naturii și a mediului înconjurător sunt purtate de oameni de știință dintr-o gamă largă de discipline. O tabără de sustenabilitate poate juca un rol semnificativ în generarea interesului pentru știință și domeniile de cercetare ale acesteia prin organizarea unor activități științifice, experimente simple și mici sarcini de cercetare (de exemplu, „Ce plante cresc într-o pajiște naturală în comparație cu un petic de iarbă?”).

PIESĂ DE TEATRU PE TEMA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

O activitate care poate fi reprezentată scenic sau o piesă de teatru pe tema mediului reprezintă o modalitate bună de a consolida conținutul

cursurilor, exercițiilor, excursiilor etc. într-un mod ludic. Prin interpretarea rolului unui personaj care, de exemplu, se luptă cu consecințele consumului exagerat de resurse, urgența acestei probleme poate fi înțeleasă mai profund de către cel/cea care interpretează.

Faptul că o piesă de teatru poate fi jucată ca parte a unei prezentări finale este un stimulent suplimentar. Toți participanții ar trebui să ia parte la aceasta. Cei cărora nu le place să joace pot lucra ca asistenți în culise, ca sufleori sau ca designeri de decoruri și costume etc.; ei pot face parte în continuare din echipa de producție. Bineînțeles că piesa poate fi repetată și pe părți ori ca un colaj liber, sau oricum se potrivește mai bine componenței taberei respective.

CUM SE TERMINĂ TABĂRA? CE SE ÎNTÂMPLĂ DUPĂ ACEEA?

**O NOUĂ MĂSURARE A AMPRENTEI ECOLOGICE
CU AJUTORUL CALCULATORULUI DE AMPRENȚĂ
ECOLOGICĂ**

**ANALIZĂ: A FUNCȚIONAT REDUCEREA RESURSELOR
UTILIZATE PRIN TRAIUL ÎN ARMONIE CU NATURA?**

**O MĂSURARE FINALĂ A AMPRENTEI ECOLOGICE DUPĂ
3 LUNI DE LA ÎNCHEIEREA TABEREI**

COMPARAREA REZULTATELOR

**REVIZUIRE: CARE A FOST SCHIMBAREA PERMANENTĂ
ÎN RUTINA MEA ZILNICĂ ÎN URMA TABEREI?**

„O schimbare pozitivă în comportamentul fiului meu după ce s-a întors din tabăra de vară a fost cu siguranță conștientizarea limitării resurselor. Pare mai atent și mai receptiv la problemele de mediu. Separarea deșeurilor și evitarea producerii lor îi vin mai natural acum și este mai econom când vine vorba de utilizarea apei și electricității.”

Părintele unui participant la tabără

„Așa cum era de așteptat, alimentele și transportul contribuie la o mare parte din amprenta ecologică. S-a demonstrat faptul că participanții testați consumă aproximativ 4 „Pământuri” din cauza stilului lor de viață actual, ceea ce reprezintă aproximativ același consum al unei zone urbane dens populate (acesta este numărul de „Pământuri” care ar fi necesar dacă întreaga populație a planetei noastre ar avea amprenta ecologică a participantului). Ne așteptăm la o reducere semnificativă a amprentei ecologice pe termen lung, dacă participanții vor pune în aplicare unele dintre modalitățile de gândire pe care le-au învățat în cadrul taberei de sustenabilitate. Orice reducere datorată alegerilor pe care copiii le fac în stilul lor de viață obișnuit contribuie la o reducere globală a amprentei ecologice.”

Carmen Postolache, Decan al Facultății de Biologie, Universitatea București

„Noi i-am învățat pe copii, la un nivel intelectual și practic ridicat, o viziune naturală și responsabilă asupra viitorului – completată cu sport, jocuri și mâncare bună. Însă cel mai mult i-a impresionat un vecin cu stilul său de viață minimalist.”

Sylvia Rotter, directoarea Teatrului pentru copii din Viena și București și inițiatoarea proiectului REFE.

„Mai mulți copii ar fi bine să beneficieze de tabere de sustenabilitate, ar putea fi oferite peste tot! Rezultatele sunt, pentru noi părinții, impresionante!”

Mama unui participant

„M-a ajutat să văd unde aș putea să reduc din cheltuieli. De exemplu, deja ajută foarte mult dacă faci doar un duș scurt. Pentru că încălzirea apei necesită multă energie.”

Alexander Rotter

