

# **Młodzi nie ryby, głos mają!**

Ćwiczenia do wzmacniania wiedzy i sprawczości  
inspirowane działaniami Greta Thunberg

Film *Jestem Greta* w kinach od 17 września

# Jak korzystać z naszych ćwiczeń?

Po obejrzeniu filmu *Jestem Greta* chce się działać!

Przygotowaliśmy przystępną dawkę wiedzy i praktyczne ćwiczenia dla uczniów.

Materiały oparliśmy na 3 tematach: **Kryzys klimatyczny**, **Aktywni obywatele**,

**Spektrum autyzmu i różnorodność**. Wierzymy w zasadę, że mniej znaczy lepiej.

Zależało nam na tym, żeby nasze materiały były proste i w jak największym stopniu angażowały uczniów do samodzielnego organizowania się i działania.

- ćwiczenia można wydrukować lub podesłać uczestnikom w formie pliku
- proponujemy na jednej lekcji wykonywać jedno ćwiczenie.
- można je wykonywać systematycznie co tydzień albo raz w miesiącu
- warto robić je powoli i uważnie

# Kryzys klimatyczny

Greta Thunberg zdobyła ponadprzeciętną wiedzę na temat zmian klimatu i bezkompromisową postawą przełamała milczenie wokół kryzysu klimatycznego, inspirując młodych ludzi do działania.

## **ĆWICZENIE 1.**

### **Zobaczcie wideo i porozmawiajcie o nim**

Zobacz kilkuminutowe wideo z Dominiką Lasotą – aktywistką klimatyczną Młodzieżowego Strajku Klimatycznego, która odpowiada na nasze pytania:

- Dlaczego mamy kryzys klimatyczny?
- Co doprowadziło do kryzysu klimatycznego?
- W jaki sposób możemy działać?

→ Wideo dostępne na:  
<https://www.againstgravity.pl/films/jestem-greta>

## **ĆWICZENIE 2.**

### **Porozmawiajcie o obiegu materii**

Myśląc o przyrodzie i prawach ekologii, musimy pamiętać, że każda rzecz skądś pochodzi i każda rzecz musi się gdzieś podziać. Podstawowa zasada ekologii to obieg materii. W naturze nic się nie marnuje. Szczątki jednego organizmu są wykorzystywane przez inny. Niestety ludzie stworzyli system, gdzie produkuje się ogromną ilość odpadów, które nie wracają do naturalnego obiegu materii.

Całą klasą spróbujcie odpowiedzieć na poniższe pytania.

**Puście wodze fantazji i spiszcie na tablicy swoje pomysły.**

- Czy wyobrażacie sobie świat, w którym przemysł wytwarza jedynie to, co z łatwością może wrócić do obiegu?  
Jak by wyglądał?
- Jakie elementy obecnego świata zmienilibyście w pierwszej kolejności?
- Jak będą wyglądały siedliska ludzkie w wymyślonym przez was świecie?

## **ĆWICZENIE 3.**

### **Przeprowadźcie badanie: Jak bardzo ekologiczna jest Twoja szkoła?**

Podzielcie się na grupy i spróbujcie przeanalizować poniższe obszary. Zbierzcie jak najwięcej informacji poprzez wywiady (np. z działem zaopatrzenia, pracownikami jadalni, osobą sprzątającą, dyrekcją) i analizę udostępnionych dokumentów/rachunków lub wiedzę zaczerpniętą z internetu itd. Bądźcie kreatywni i dociekliwi! Wyniki Waszego badania powieście na tablicy szkolnej lub wyślijcie do uczniów przez e-mail.

#### **OBSZAR 1.**

##### **Zużycie wody w szkole:**

- W jaki sposób woda trafia do szkoły?
- Jak jest rozprowadzana i zużywana?
- Co się dalej z nią dzieje  
np.: w oczyszczalni ścieków?
- Jak wraca do obiegu w przyrodzie?

#### **OBSZAR 2.**

##### **Pochodzenie żywności na stołówce:**

- Co się dzieje z niejedzoną żywnością?
- Czy i w jaki sposób wraca do obiegu materii? (analiza może przebiegać na przykładzie kilku wybranych produktów).

#### **OBSZAR 3.**

##### **Ilości odbieranych śmieci:**

- W jaki sposób i gdzie kumulują się śmieci w szkole?
- Co się dalej z nimi dzieje?
- Czy surowce wracają do obiegu materii? (analiza może przebiegać na przykładzie kilku wybranych przedmiotów).

## **ĆWICZENIE 4.**

### **Stwórzcie tablicę wegańskich przepisów**

Greta Thunberg, jak i prawdopodobnie niektórzy z was, przyznaje, że nie je mięsa z powodów etycznych i ekologicznych. Naukowcy potwierdzają, że aby ratować klimat musimy ograniczyć konsumpcję mięsa.

#### **Wspólnie zastanówcie się nad tym:**

- Jakie mogą być etyczne powody niejedzenia mięsa i nabiału?
- Dlaczego ograniczanie mięsa w naszej diecie ma wpływ na klimat?
- Jak etyka łączy się z ekologią?
- Jak wyobrażacie sobie świat, w którym dba się o klimat i dobrostan zwierząt?

Możliwe, że niektórzy z was nie wyobrażają sobie życia bez mięsa i nigdy nie jedli nic wegańskiego, co byłoby jednocześnie smaczne. Warto podzielić się doświadczeniem albo poszukać inspiracji!

- Podzielcie się na 4 osobowe grupy i zapiszcie na kartkach przepisy, które zawieszycie na wspólnej tablicy. Możecie ich szukać internecie np.: na [jadłonomia.pl](http://jadłonomia.pl), [ervegan.com](http://ervegan.com). Wybierzcie kilka z nich i na lekcji ugotujcie coś razem. Po wypróbowaniu przepisów możecie dawać im oceny w skali 0–5.

## **ĆWICZENIE 5.**

### **Użycie kalkulatora do obliczenia ilości śmieci**

Istnieje wiele sposobów, aby oszacować własny wpływ na środowisko pod względem emisji dwutlenku węgla albo wytwarzania plastiku. Duńczycy na przykład wprowadzili tak zwane etykiety klimatyczne, które umieszczają na produktach. Dzięki temu konsumenci lepiej rozumieją, jak powstał dany produkt i jaki będzie miał wpływ na planetę. Wpływ na środowisko można obliczyć za pomocą różnorodnych kalkulatorów, które znajdziecie w sieci.

→ Korzystając z poniższego linku, niech każdy obliczy, jak wielka jest góra śmieci, którą produkuje w ciągu roku. Następnie zsumujcie wyniki wszystkich i obliczcie, ile odpadów produkuje cała klasa. Potem zastanówcie się, co moglibyście zmienić, żeby zredukować zużycie plastiku. Ponownie wykonajcie obliczenia i zsumujcie je dla całej klasy. Następnie porównajcie oba wyniki.

#### **KALKULATOR**

#### **PLASTIKOWYCH ŚMIECI:**

[https://www.omnicalculator.com/  
ecology/plastikowe-smieci](https://www.omnicalculator.com/ecology/plastikowe-smieci)



# Aktywni obywatele

Młodzi zdecydowanie nie są rybami i mają głos. Greta Thunberg swoim szkolnym strajkiem dla klimatu pokazała, w jaki prosty sposób można zostać zauważonym i mówić o ważnych społecznych tematach. Jej postawa to przykład tego, że bycie obywatelem można realizować na wiele sposobów.

## **ĆWICZENIE 6.**

### **Zobaczcie wideo i porozmawiajcie o nim**

Zobacz kilkuminutowe wideo z Tomaszem Markiewką – filozofem, publicystą, wykładowcą na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Autorem m.in. książek *Gniew* i *Zmienić świat raz jeszcze. Jak wygrać walkę o klimat*, który odpowiada na nasze pytania:

- Co to znaczy być obywatelem?
- Dlaczego to ważne, żeby czuć się obywatelem, a nie jedynie konsumentem?
- Co może nam dać aktywność na rzecz dobra wspólnego?
- Kiedy jako Obywatele jesteśmy najskuteczniejsi, działając w szkole i poza nią?

→ Wideo dostępne na:  
<https://www.againstgravity.pl/films/jestem-greta>

## **ĆWICZENIE 7.**

### **Porozmawiajcie o tym, jak możecie być obywatelami w szkole**

Greta w bardzo prosty sposób zademonstrowała swój sprzeciw wobec bierności polityków w związku narastającym kryzysem klimatycznym. Zapisała swój postulat na kawałku tektury i w ramach sprzeciwu usiadła pod szwedzkim parlamentem. Wszyscy jesteśmy obywatelami planety Ziemi, swoich państw ale najbliższą nam społecznością, w tym wieku, jest szkoła.

#### **Porozmawiajcie o tym:**

- Czy czujecie, że macie wpływ na to, co dzieje się w szkole?
- Czy szkoła jest dobrym miejscem, żeby manifestować swoje poglądy?

Siłą konsumenta jest kapitał, a siłą obywatela działanie w grupie. Im większa grupa, tym większy może wyrzucić wpływ społeczny.

- Jak czujecie się w grupie?
- Co jest potrzebne żeby grupa zaistniała?

## **ĆWICZENIE 8.**

### **Napiszcie petycję, zróbcie transparenty i stwórzcie memy**

Szkoła jest dobrą przestrzenią, żeby się ćwiczyć w obywatelskim działaniu. Przedstawiamy Wam 5 kroków, jak to zrobić.

#### **KROK 1.**

→ Napiszcie petycję do dyrektora w sprawie, którą chcecie zmienić w swojej szkole. Wybierzcie postulat – wypiszcie na tablicy propozycje, a później głosujcie.

#### **KROK 2.**

→ Zastanówcie się, z czego ma składać się petycja: postulatu, argumentów, pozytywów, jakie przyniesie zmiana dla szkolnej społeczności. Napiszcie szkic petycji. Pamiętajcie o zapisaniu adresata, daty, miejsca i podpisaniu się.

#### **KROK 3.**

→ Każda petycja potrzebuje głosów poparcia. Gdzie i w jaki sposób możecie je zebrać? Podczas przerwy między lekcjami można załatwić wiele spraw. Może warto zrobić transparenty i memy? Pamiętajcie, że społeczność szkoły to nie tylko uczniowie, ale również nauczyciele, rodzice i inni pracownicy szkoły.

#### **KROK 4.**

→ Umówcie się na oficjalne spotkanie z dyrekcją.

#### **KROK 5.**

→ Gdzie możecie informować społeczność swojej szkoły o całej akcji? Może warto na tablicy zrobić harmonogram działań i pokazać, czy akcja przyniosła pozytywne rezultaty.

# Spektrum autyzmu i różnorodność

Greta Thunberg przyznaje otwarcie “Mam zespół Aspergera”. Choć zdiagnozowano u niej spektrum autyzmu i ADHD, potrafiła ostatecznie wykorzystać to jako swoją supermoc. Spektrum autyzmu pomaga jej skupić się na osiągnięciu celu, a nie krótkoterminowych nagrodach. Będąc zwykłą i mało popularną osobą, stała się jedną z najbardziej wpływowych osób na świecie.

## **ĆWICZENIE 9.**

### **Zobaczcie wideo i porozmawiajcie o nim**

Zobaczcie kilkuminutowe wideo z Joanną Ławicką – doktorką nauk społecznych w zakresie pedagogiki, autorką popularnej książki *Nie jestem kosmitą. Mam zespół Aspergera*, prezeską zarządu Fundacji Prodeste, której zadaliśmy pytania:

- Po czym poznamy, że dana osoba ma zespół Aspergera/spektrum Autyzmu?
- Greta Thunberg pokazała, że osoby z zespołem Aspergera/spektrum Autyzmu mają niesamowity potencjał. W czym przejawia się ich siła?
- Jak radzić sobie z poczuciem odmienności?

→ Wideo dostępne na:  
<https://www.againstgravity.pl/films/jestem-greta>

## **ĆWICZENIE 10.**

### **Porozmawiajcie o introwertykach i popularności**

Greta Thunber ma zespół Aspergera/spektrum Autyzmu, który mocno wpływa na jej życie. Jak sama przyznaje w filmie, bardzo często z nikim nie rozmawia, rówieśnicy nie zaprosili jej na urodziny. W tym ćwiczeniu chcemy zwrócić uwagę na osoby, które może niekoniecznie mają zespół Aspergera, ale są ciche i wycofane. Zawsze w każdej klasie czy grupie są takie osoby, ale często nie zastanawiamy się, co czują i czego potrzebują.

**Dobierzcie się w trójki, a później podzielcie się swoimi myślami na forum w klasie na tematy:**

- Jaka jest różnica pomiędzy osobą introwertyczną a nieśmiałą?
- Czy można czuć się dobrze, będąc z boku?
- Co może nam przeszkadzać w zabieraniu publicznie głosu?
- Co może pomóc cichym osobom w byciu razem z innymi?
- Co oznacza dla Was bycie popularnymi?

## **ĆWICZENIE 11.**

### **Stwórzcie w klasie przestrzeń do regeneracji**

Być może w toku dyskusji udało Wam się dojść do tego, czego potrzebują introwertycy. Często potrzebują chwili samotności, aby odzyskać energię, zaangażować się w głębokie kreatywne myślenie, które lepiej im wychodzi w pojedynkę. Czas na bycie samemu wykorzystują do przetworzenia różnych bodźców sensorycznych, które odczuwają mocniej niż ekstrawertycy. Można powiedzieć, że żyjemy w świecie zdominowanym przez ekstrawertyków, albo zapominamy o zapewnieniu środowiska potrzebnego do rozwoju introwertyków, albo uważamy to środowisko za osobliwe.

→ Spróbujcie w klasie lub szkole stworzyć ciche miejsce, gdzie będzie można usiąść i naładować baterie. Może być ono przydatne nie tylko introwertykom.



## **ĆWICZENIE 12.**

### **Dobre praktyki pracy w grupie dla osób o różnej wrażliwości**

Obecnie praca w grupie jest bardzo wysoko ceniona, ale czy dla wszystkich jest najlepsza, czy zawsze przynosi najlepsze efekty?

**W trójkach zastanówcie się:**

- Czy poza pracą w grupie lub pracą w pojedynkę, są jakieś inne sposoby pracy?  
Jakie?
- Czy lepiej jest pisać, czy mówić na forum?
- W jaki sposób możemy przekazywać swoje myśli?
- Dlaczego w grupie potrzebujemy osób o różnej wrażliwości?  
Jaką rolę w grupie mogą pełnić osoby o różnej wrażliwości?

Następnie:

- Na dużej kartce papieru zróbcie listę dobrych praktyk pracy w grupie, biorąc pod uwagę różne typy wrażliwości i potrzeby. Niech każdy głosuje, stawiając krzyżyk przy pomysłach, które mu się podobają i opowiadają na jego potrzeby.

## **ĆWICZENIE 13.**

### **Potrenujcie zmianę swojej perspektywy**

Historia Greta Thunberg pokazuje nam, na jak wiele sposobów można efektywnie działać. Często nie rozumiemy wyborów innych, zamykamy się na inne patrzenie na świat, przyklejając komuś etykietkę „dziwaka”. Nasze ćwiczenie ma Was zachęcić do trenowania się w zmianie perspektywy, patrzenia szerzej i lepszemu rozumieniu czyjeś motywacji.

- Napiszcie wiersz z czyjejs perspektywy. Wybierzcie kogoś z klasy lub szkoły, kogo dobrze nie znacie. To pomoże Wam zrozumieć, że ktoś z kim empatyzujecie lub komu współczujecie, nie musi być waszym „najlepszym przyjacielem”. Zastanówcie się, co ta osoba robi, kiedy ma dobry humor, kiedy się smuci, jakie są jej marzenia, czego się boi. Możecie na forum klasy podzielić się swoimi utworami, ale nie musicie.
  
- Wiemy, że pewnie rzadko piszecie wiersze, ale pamiętajcie, że nie muszą się one wcale rymować. Wiersz może też przybrać formę tekstu hip-hopowego.