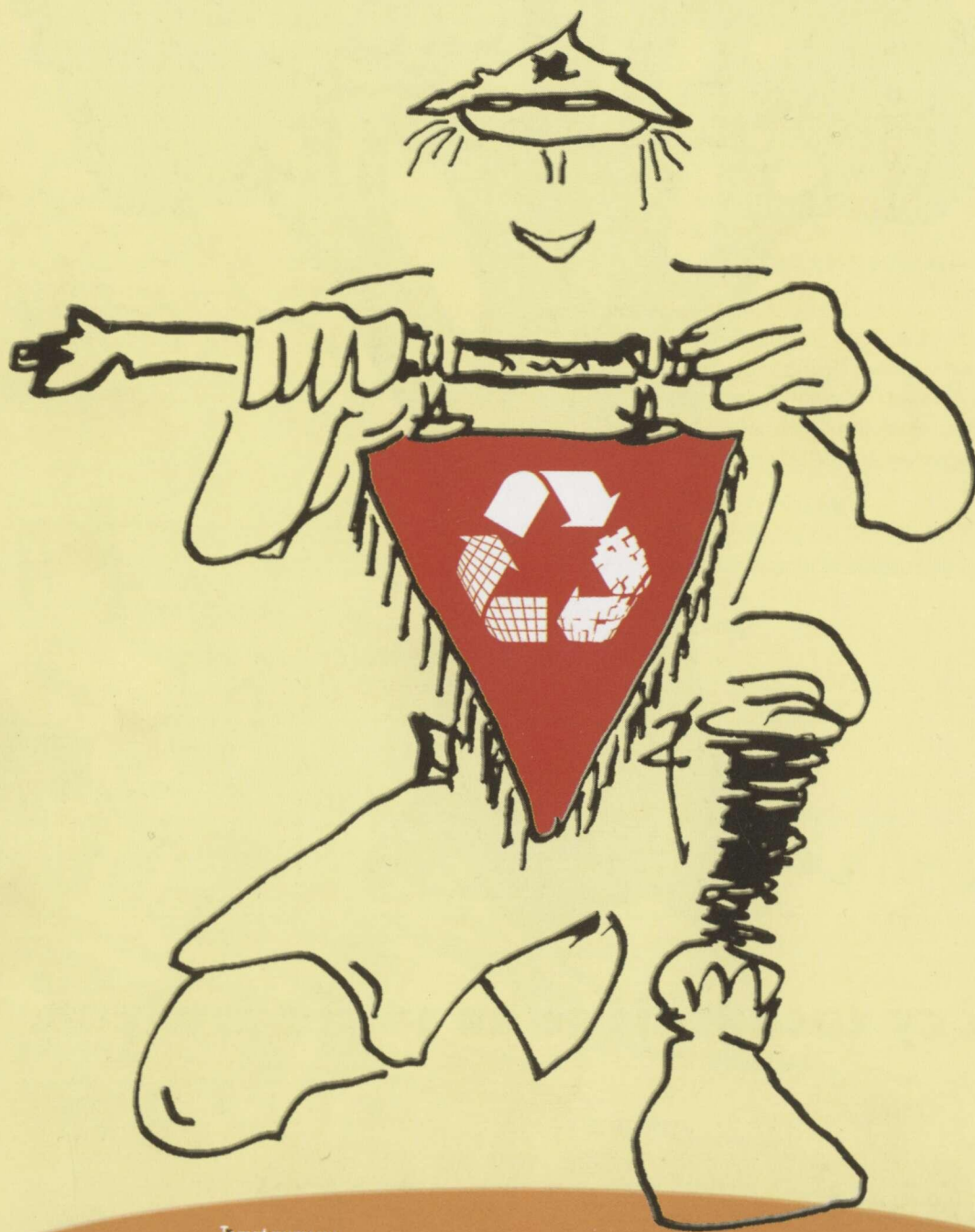


HARCERSKI notatnik



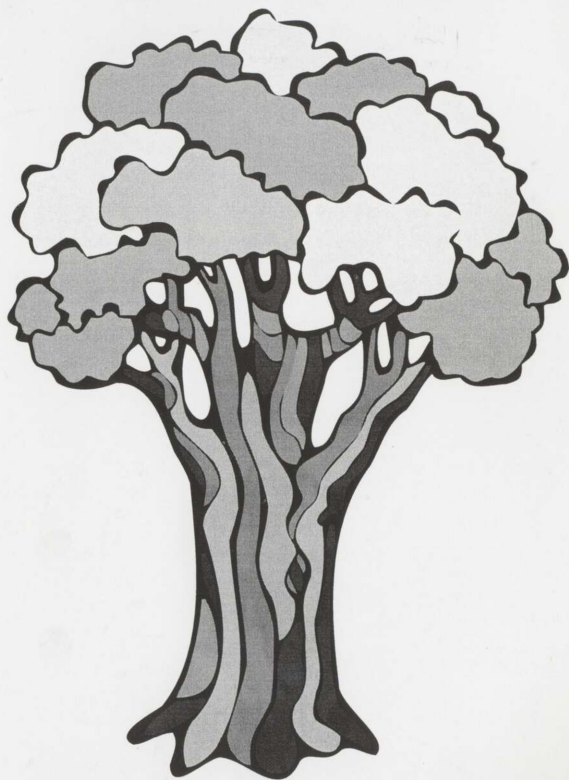
Magazyn Metodyczny ZHR

Nr 1 (01) • ROK I (2002) • ISSN 1643-3467



Temat numeru:

„Wychowanie ekologiczne w harcerstwie”



Czy zasadziliście ze swoją drużyną
drzewo?!

KILKA SŁÓW WSTĘPU



Tematem tego zeszytu jest ekologia. Dlaczego? Bo harcerz nie tylko miluje przyrodę i stara się ją poznać, ale z całą pewnością, staje w jej obronie i nie jest mu obojętne to, co się z nią dzieje.

Słowo „ekologia” wywodzi się od greckiego pojęcia „oikos” oznaczającego ognisko domowe, rodzinny dom. Jakkolwiek termin ten wprowadził niemiecki przyrodnik Ernst Haeckel w 1869 roku, wiadomości ekologiczne gromadzone były od czasów starożytnych.

Ekologia zajmuje się badaniem relacji występujących między żywymi organizmami oraz ich związkami ze środowiskiem. Przez środowisko organizmu rozumie się wszystkie czynniki wywierające na niego wpływ, tak nieożywione jak i ożywione.

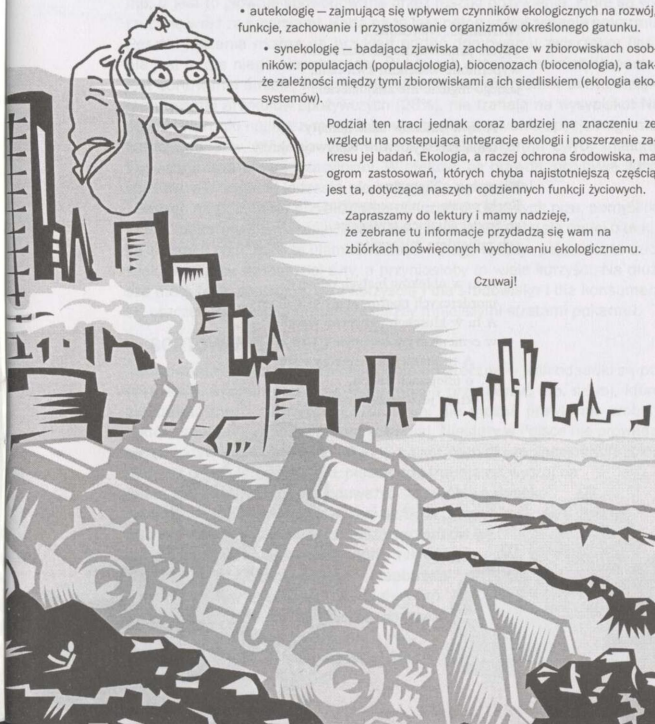
Tradycyjnie ekologię dzieli się na dwa duże działy:

- autekologię – zajmującą się wpływem czynników ekologicznych na rozwój, funkcje, zachowanie i przystosowanie organizmów określonego gatunku.
- synekologię – badającą zjawiska zachodzące w zbiorowiskach osobników: populacjach (populacjologia), biocenozach (biocenologia), a także zależności między tymi zbiorowiskami a ich siedliskiem (ekologia ekosystemów).

Podział ten traci jednak coraz bardziej na znaczeniu ze względu na postępującą integrację ekologii i poszerzenie zakresu jej badań. Ekologia, a raczej ochrona środowiska, ma ogrom zastosowań, których chyba najistotniejszą częścią jest ta, dotycząca naszych codziennych funkcji życiowych.

Zapraszamy do lektury i mamy nadzieję, że zebrane tu informacje przydadzą się nam na zbórkach poświęconych wychowaniu ekologicznemu.

Czuwaj!



KOSZMAR

(Matce Ziemi)

Nierealne... Nierealne...

Sny bajkowe – czekoladowe,
zawsąd nas otaczające:
o leśnej głuszy,
kwiecistej łące...

A tu w białych obłoków odmetry,
obłoków czarnych wpływają okręty.

Nierealne... Nierealne...

Czyste przestrzenie jak marzenie,
wypełnione wszelkim kwiecieniem,
jakiego nigdzie nie znajdziecie...

A tu w obłoków białe odmetry
trujących wyziewów wpływają okręty.

Nierealne... Nierealne...

Rzeki czyste – nierzeczywiste,
ze źródeł górskich tryskające,
ryb miliardem migoczące...

A tu w obłoków białych odmetry,
morderczych oparów wpływają okręty...
A tu w kluczach pancerne motyle,
w cementowym lecą pyłe...

A tu marzenia nierzeczywiste
o miejscach takich,
które jeszcze są czyste...

(GZ)



CZY WIESZ?

MARNOWANIE POKARMU

Jeśli przyjmiemy, że na Ziemi żyje 3 miliardy osób spożywających ryż i średnio każda z nich zostawia na talerzu, bądź w opakowaniu, około 5 ziarenek, to otrzymamy około **10 milionów** kilogramów ryżu marnowanego dziennie! To tak, jakby 30 tysięcy ciężarówek pełnych ryżu w ciągu miesiąca wpadało do przepaści.

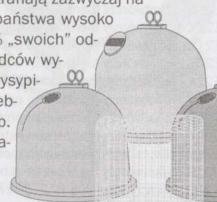
Oczywiście tych mas ryżu (i nie tylko ryżu) nie da się bezpośrednio wykozystać. Natomiast można zapobiec ich zmarnowaniu.

Jednym z wielu problemów śmietnisk jest wilgotność odpadków. Wiadomo, iż jest to głównie spowodowane przez resztki pożywienia, które są wyrzucane wraz ze śmieciami. Radą na to jest pełne wykorzystanie pokarmu. Resztki jedzenia można na przykład oddać domowemu zwierzątku (jeśli nie jest to dla niego niewskazane). W krajach dobrze rozwiniętych normą jest sortowanie śmieci, nie tylko na ulicach, ale również w domu, dzięki temu resztki artykułów spożywczych (28%), nie trafiają na wysypisko! Na polskie warunki najlepszym wyjściem jest zainstalowanie specjalnego siewacza odpadów, który powodowałby, iż resztki pokarmu byłyby mielone i usuwane rurami kanalizacyjnymi. W efekcie, co prawda, przybywa ilości ścieków, ale odpadki jedzenia nie trafiają na wysypisko!

Sądząc na podstawie przybliżonych obliczeń dotyczących ryżu, pomyśl ile innego pokarmu się marnuje. Wiadomo, że jeśli zjadłoby się mniej o te kilka ziarenek ryżu, bądź te ułamkowe ilości innego rodzaju pokarmu, to człowiek nie stałby się bardziej syty, a przyniosłoby to wiele korzyści. Na dłuższą metę taka podwójna, bo z korzyścią i dla środowiska i dla konsumenta, oszczędność zaprocentuje chociażby mniejszymi stratami pokarmu.

SORTOWANIE ŚMIECI

Sortowanie śmieci jest wszechstronnie pożyteczne – jeśli odpadki są sortowane wiadomo od razu, które można przetworzyć (np. szkło), które składować (np. z tworzywami sztucznymi nie można prawie nic zrobić), a które spalić (np. papierowe opakowania). Niestety w Polsce nie prowadzi się selektywnego zbierania śmieci – nawet odpadki ze specjalnych zbiorników (z podziałem na puszki, plastik itp.) trafiają zazwyczaj na jedną furgonetkę, a trzeba zauważyć, że państwa wysoko rozwinięte są w stanie przetworzyć aż 50% „swoich” odpadów. Brak selekcji śmieci zmusza zarządców wysypisk do zatrudniania ludzi, którzy na wysypiskach będą oczyszczać pokłady „niepotrzebnych” odrzutów z butelek, makulatury itp. Natomiast prawdziwie skuteczne sortowanie wymaga gruntownych zmian – niektóre opakowania są nie do użytku, trud-



no też stwierdzić, do której kategorii się nadają. W Polsce jednak sferę sortowania realnie będzie umieścić w „futurystycznych projektach”. Pamiętaj że:

- każda tona odzyskanej makulatury pozwoli zaoszczędzić 1200 litrów wody w papierni oraz 2,5 m³ przestrzeni środowiska,
- aby wyprodukować 1 tonę papieru trzeba ścinać średnio 17 drzew,
- jeżeli każdy z nas wyrzuci rocznie tylko 1 słoik do zwykłego śmietnika, to na polskie wysypiska trafi łącznie 10 000 ton szkła,
- tworzywa sztuczne wyrzucane na składowiska nie ulegają rozkładowi przez nawet 500 lat.

Kolejnym aspektem braku segregacji śmieci jest prędkość z jaką rodzaj ludzki pomnaża ilości i tony śmieci składowanych na Ziemi. Chciwość i egoizm ludzi prowadzi do całkiem realnego patrzenia na możliwość wysłania śmieci w kosmos, chociaż wydaje się, że łatwiej byłoby po prostu „wytwarzać” mniej śmieci, bądź lepiej nimi „gospodarować”.

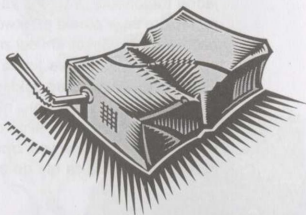
Material pochodzi ze strony www.ekologia.silesianet.pl

PATRZ CO JESZ!!!

- Unikaj kupowania żywności (konserwy, napoje, słodczyce itp.) jeżeli na etykiecie nie ma wyszczególnionego składu.
- Dysponując spisem można szybko sprawdzić, jakich dodatków użyto do produktów. Pośród dodatków mniej lub bardziej niebezpiecznych są również te zupełnie nieszkodliwe, jak E300 (witamina C) czy E322 (lecytyna). Niestety, coraz częściej nieuczciwi producenci ukrywają rzeczywisty skład produktów. Dlatego warto sprawdzić, co dodano do żywności, którą kupujemy. Np. popularna śmietanka do kawy zawiera: Stabilisator E340, Trennmittel E341, Farbstoff.E150... O rany!

KONSERWANTY

- E210 - rakotwórczy (benzoesan)
- E211 - rakotwórczy (benzoesan sodu)
- E212 - rakotwórczy (benzoesan potasu)
- E213 - rakotwórczy (benzoesan wapnia)
- E214 - rakotwórczy (benzoesan etylu)
- E215 - rakotwórczy (benzoesan estru etylowego)
- E216 - rakotwórczy (benzoesan propylu)
- E217 - rakotwórczy (benzoesan estru propylu)
- E218 - rakotwórczy (benzoesan metylu)
- E219 - rakotwórczy (benzoesan estru metylu)
- E220 - niszczy witaminę B12 (bezwodnik siarki)
- E221 - zakłóca czynności jelit (siarczan sodu)



- E222 - zakłóca czynności jelit (dwusiarczan sodu)
- E223 - zakłóca czynności jelit (meta-dwusiarczan sodu)
- E224 - zakłóca czynności jelit (meta-dwusiarczan potasu)
- E226 - zakłóca czynności jelit (siarczan wapnia)
- E227 - zakłóca czynności jelit (dwusiarczan wapnia)
- E230 - zakłóca czynności skóry (dwęfenyl)
- E231 - zakłóca czynności skóry (ortofenylfenol)
- E232 - zakłóca czynności skóry (ortofenyl sodu)
- E233 - zakłóca czynności skóry (2,4-thioxolyl)
- E239 - rakotwórczy (heksamina)
- E249 - szkodzi przy nadciśnieniu (azotan potasu)
- E250 - szkodzi przy nadciśnieniu (azotan sodu)
- E251 - szkodzi przy nadciśnieniu (azotan sodu)
- E252 - szkodzi przy nadciśnieniu (azotan potasu)

ANTYUTLENIACZE

- E310 - powoduje wysypki (galusan propylowy)
- E311 - powoduje wysypki (galusan octylowy)
- E312 - powoduje wysypki (galusan dodecylowy)
- E320 - zwiększa poziom cholesterolu , ZABRONIONY BHA
- E321 - zwiększa poziom cholesterolu, ZABRONIONY BHT
- E330 - rakotwórczy (kwas cytrynowy)
- E338 - zakłóca trawienie (kwas ortofosforowy)
- E339 - zakłóca trawienie (sól sodowa kwasu j.w.)
- E340 - zakłóca trawienie (sól potasowa kwasu j.w.)
- E341 - zakłóca trawienie (sól wapnia kwasu j.w.)

EMULGATORY [zmiękczacze]

- E407 - zakłóca trawienie (karagenan)
- E450 - zakłóca trawienie (fosforany)
- E461 - zakłóca trawienie (metyloceluloza)
- E462 - zakłóca trawienie (związki celulozy)
- E463 - zakłóca trawienie (związki celulozy)
- E465 - zakłóca trawienie (związki celulozy)
- E466 - zakłóca trawienie (związki celulozy)
- E477 - zakłóca trawienie (ester propylenowo-glikolowy)



„SZLACHETNE ZDROWIE”

„JAK SOBIE POŚCIELESZ, TAK SIĘ WYŚPISZ”

(tzw. efekt bumerangu)

Twoje działanie w środowisku może przynieść pozytywne owoce w postaci zdrowia albo negatywne, gdy postępujesz niewłaściwie (trujesz środowisko)!

„ZIARNO DO ZIARNKA, A ZBIERZ SIĘ MIARKA”

Nasz organizm i środowisko postępują wg wyżej zacytowanej sentencji. Niektóre składniki kumulują się systematycznie, np. w łańcuchu pokarmowym zaczynającym się w wodzie, a kończąc na ptakach rybożernych, wzbogacenie w trucizny zaczyna się od jednej, a kończy na 125 000 jednostek trucizny (osławione środki DDT).

„CICHA WODA BRZEGI RWIE”

Niektóre objawy chorobowe są czasowo utajone, więc związek między naszą chorobą a środowiskiem pozornie nie istnieje. Dotyczy to zwłaszcza trucizn, które nie zabijają od razu, ale systematycznie obniżają naszą odporność. Zatrute środowisko jest sojusznikiem każdej choroby poprzez to, że osłabia nasz organizm.

Pierwiastki „życia” (np. magnez), które wpływają na nasze zdrowie, muszą być stale uzupełniane. Wiąże się to z ich występowaniem w środowisku, stąd konieczność nawożenia gleb np. magnezem.

Pierwiastki „śmierci” (ołów, kadm, rtęć) mają swoich przeciwników, czyli naszych obrońców, np. magnez nie dopuszcza ołowiu do naszego organizmu (głównie mózgu).

„NIE WSZYSTO ZŁOTO, CO SIĘ ŚWIECI”

Żywność jest głównym kanałem przetrzutowym do organizmu: życia, zdrowia, choroby i śmierci. Stąd konieczność roztropności i rozważli przy wyborze żywności.

CZY WIEZ?

WODA

Coraz więcej wody zużywamy w gospodarstwie domowym. Wody jest coraz mniej i niektóre polskie miasta już tego doświadczają. Gdy strażacy musieli gasić przepływającą przez Łódź rzeczkę, okazało się, że zawiera ona jedynie ok. 10% wody (H₂O). Reszta to fenole, węglowodory, cyjanki... Rzeka służyła i służy jako kanał zrztu nieczystości, odpadów płynnych, transportowania ich – aby dalej od nas...

ŚREDNIE ŻYWIENIE WODY W DOMU:

Napoje – 1%	Posiłki – 3%	Mycie naczyń – 13%
Pranie – 13%	WC – 26%	Łazienka – 44%

- Korzystając z wanny zużywasz 200 litrów wody na jedną tylko kąpiel, podczas gdy korzystając z szybkiego prysznica zużywasz wody 10 razy mniej. Wybór należy do ciebie.
- Każdorazowe przykręcenie kranu podczas mycia zębów czy golenia nic cię nie kosztuje, a oszczędzasz każdorazowo około 70 litrów wody. Warto, by zakręcenie kranu podczas mycia zębów stało się twoim nawykiem.
- Używaj pralki automatycznej tylko wtedy, gdy jesteś w stanie zapłacić ją w całości. W ten sposób oszczędzasz prąd i wodę!
- Kąpiące krople z kranu to strata 60–100 litrów wody dziennie!

ENERGIA

ŁODÓWKI

- Pamiętaj o takim ustawieniu lodówki, by z tyłu mogło swobodnie krążyć powietrze. W żadnym przypadku lodówka nie może być ustawiona w pobliżu źródła ciepła!
- Pamiętaj o częstym – minimum raz w miesiącu – rozmrażaniu. Warstwa lodu może uniemożliwić dokładne zamknięcie lodówki. Nie dopuść do tworzenia się warstwy lodu grubszej niż 5 mm!
- Produkty trzymane w lodówce nie odczuwają różnicy między minus 5 a minus 7°C aż tak bardzo – tymczasem różnica dwóch stopni to zwiększenie zużycia energii o 16%.
- Niepotrzebne i bardzo energochłonne jest obniżenie temperatury zamrażalnika poniżej minus 18°C.
- Jeżeli temperatura, w jakiej przechowywane są produkty (mięso, warzywa) w jednorazowych, plastikowych opakowaniach będzie wyższa niż +3°C, będzie to świetne środowisko dla rozwoju szkodliwych toksyn i bakterii w ciągu trzech–czterech dni.
- Nie wstawiaj do lodówki produktów ciepłych i źle opakowanych. Produkty wkładaj i wyjmuj jak najszybciej, aby nie dopuścić do zbytniego ocieplania się wnętrza lodówki.

Oświetlenie

- Świetlówki – dają 3–4 razy więcej światła niż żarówki tradycyjnej tej samej mocy (żarzeniówka 25 W daje tyle samo światła, co klasyczna żarówka 100 W), ich żywotność jest również 5–6 razy dłuższa. Jednak zimne, niebieskawe, męczące światło świetlówek jest niezdrowe dla oczu i systemu nerwowego.



- Żarówki halogenowe – dobrze funkcjonują jedynie wtedy, gdy palą się pełną mocą, światłem intensywnym. Pełna moc żarówki halogenowej to jednak ogromne zużycie energii. Regulator natężenia światła (ściemniacz) niewiele pomaga; żarówka daje mniej światła, jednak zużycie energii tylko niewiele się zmienia.
- Żarówki „Compact” – zużywają cztery razy mniej prądu i są 8 razy trwalsze, chociaż ich cena jest kilka razy wyższa niż cena żarówek klasycznych.
- Silna żarówka (klasyczna) daje więcej światła niż dwie słabe, a zużywa nieco mniej energii.
- Wyłączaj światło, ale tylko wtedy, gdy wychodzisz z pomieszczenia na dłużej niż 6 minut (to samo dotyczy radia czy telewizora). Poniżej 6 minut nie opłaca się wyłączać – zużycie energii przy ponownym uruchomieniu jest większe niż oszczędność.

Sprzęt elektroniczny

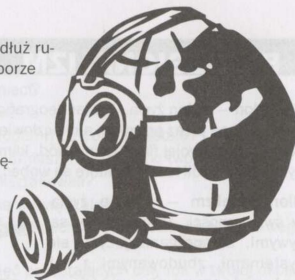
- Zużywa prąd wtedy, gdy z niego nie korzystamy. Wieża stereo zaledwie przyłączona do sieci, a już zużywa 3,7 watów. Komputer osobisty wyłączony wydawałoby się, a zużywa do 16 watów.
- W przypadku nieużywania urządzenia elektronicznego (szczególnie telewizorów z „pilotem”) – odłączaj urządzenie z sieci! Tracisz wiele pieniędzy, gdy nie oglądasz telewizji, a świeci się jedynie lampka kontrolna sygnalizująca gotowość włączenia. Niektóre stare modele pobierają wówczas nawet do 30% energii, inne niewiele mniej.

Wbrew pozorom nie są to wartości małe. Pamiętajmy, że ta forma marnotrawstwa energii trwa 24 godziny na dobę. W wielu gospodarstwach domowych straty związane z ukrytym zużyciem energii mogą dochodzić do 20% zużycia energii w gospodarstwie.

Ekologiczne zachowanie

- ▼ Wykorzystaj najbliższy, najprostszy filtr, jakim są gęste firanki. Wystarczy je obejrzeć po dwutygodniowym zawieszaniu w oknach, by się przekonać, ile się na nich zatrzymuje zanieczyszczeń. Moda na odstonięte okna, ozdobione tylko zielenią lub podwianymi zasłonami, jest może ładna, ale w dużych miastach i przy ruchliwych trasach niezbyt zdrowa.
- ▼ Otaczaj się roślinami. Paproć i geranium w mieszkaniu – to dodatkowy naturalny filtr.
- ▼ Nie wietrz mieszkania, jeśli wiatr wieje od strony dymiących i trujących zakładów przemysłowych. Jeśli wiatr „pachnie” inaczej niż zwykle – zamknij okna.

- ▼ Unikaj pieszych spacerów wzdłuż ruchliwych ulic – zwłaszcza w porze szczytu komunikacyjnego.
- ▼ Także uprawiany jogging wzdłuż ruchliwych arterii komunikacyjnych przynosi więcej szkody niż pożytku.
- ▼ Nie pij nieprzegotowanej wody z kranu. Jest w niej o wiele za dużo chloru. Samo uzdatnianie nie eliminuje także szkodliwych azotanów.



- ▼ Zanim napelnisz garnek lub czajnik, spuść trochę wody do zlewu.
- ▼ Nie używaj do gotowania gorącej wody z kranu – prawdopodobnie będzie zawierała więcej ołowiu niż zimna. Jeśli chcesz użyć do gotowania ciepłej wody – nalej lepiej z czajnika.
- ▼ Nie wystarczy doprowadzić wodę do wrzenia. Powinna się jeszcze gotować co najmniej przez pięć minut! W związku z tym, czajnik z gwizdkiem to raczej zabawny bibelot niż pożyteczne naczynie kuchenne. Owszem, długie gotowanie pochłania mnóstwo gazu lub elektryczności. Pomyśl jednak, jak długo trwa doprowadzenie wody do wrzenia. Może nie zawsze potrzebujesz pełnego czajnika?
- ▼ Myj warzywa! Stwierdzono, że mycie może zmniejszyć zawartość w nich metali ciężkich nawet o 95%. Szorując owoce i warzywa oraz obierając je z wierzchniej warstwy, możesz usunąć nawet 60% ołowiu, dwu- lub trzykrotnie obniżyć zawartość cynku, niklu, chromu.

Przyroda

- ▼ Rośliny i drzewa emitujące zdrowe biopropy posiadają wpływ korzystny. Należą do nich: czeremcha, lipa, buk, kasztanowiec, brzoza, drzewa iglaste. Wśród roślin doniczkowych, do grupy o dodatnim wpływie należą m.in.: paproć, szparag pierzasty, trykrotka, geranium, filodendron pnący.
- ▼ Pamiętaj, że zanieczyszczenia najlepiej akumulują: buraki (korzeń i liście), sałata, szpinak, kapusta, korzeń selera, nać pietruszki, jadalna część pora. Najmniej zanieczyszczeń gromadzą: ziarna zbóż, mak, warzywa strączkowe (metale ciężkie kumulują się tylko w słomie, makówkach, strąkach), pomidory, ogórki, agrest. Ziemiaki pochłaniają stosunkowo niewiele pierwiastków ciężkich. W ich bulwach stwierdza się głównie ołów, i to przede wszystkim w skórce. Nie obawiaj się zatem grubego obierania ziemniaków.



BIOREGIONALIZM

Bioregion – region życia. Obszar geograficzny, którego niewyraźne granice są określone przez przyrodę, a nie człowieka. Bioregiony różnią się między sobą naturą swojej flory, fauny, wód, klimatu, skał, gleby, form geologicznych oraz osiedli ludzkich, które są wobec tych cech wtórne.

Bioregionalizm – sposób życia w świadomości, że bioregiony są żywymi, samoorganizującymi się systemami, zbudowanymi z różnych, zintegrowanych podsystemów, rządzącymi się ekologicznymi prawami i zasadami. Bioregionalizm uznaje, że ludzie, jako jeden z wielu gatunków, muszą współpracować zgodnie z tymi prawami, jeśli ekorozwój ma rzeczywiście mieć miejsce.

Bioregiony istniały zawsze i istnieją do teraz. Dorzecza, pogórze, obszary delt były domem dla konkretnych roślin i zwierząt, które razem tworzyły poszczególne ekosystemy. Kiedy pojawili się ludzie, te miejsca stały się także ich domem, a specyficzne kultury rozwinęły się w powiązaniu z danym środowiskiem naturalnym. Gleba i klimat spowodowały, że ludzie zaczęli uprawiać takie, a nie inne rośliny i hodować takie, a nie inne zwierzęta. Lokalne zasady spowodowały, że rozwinęli takie, a nie inne rzemiosło, a zjawiska przyrodnicze zainspirowały ich do takich, a nie innych ceremonii. W ten sposób, każdy region stał się jedyny w swoim rodzaju. – unikalny. To jest ta unikalność, z którą ludzie utożsamiają się i z której są dumni.

Quiz Świadomości Bioregionalnej

- Z miejsca, w którym jesteś, wskaż północ.
- Za ile dni będzie pełnia księżyca?
- Skąd pochodzi woda z twojego kranu?
- Dokąd płyną ścieki z twojego domu?
- Skąd najczęściej nadciągają zimowe burze?
- Kim byli poprzedni mieszkańcy twojego domu?
- Skąd pochodzą materiały użyte do budowy twojego domu?
- Jaka była ilość opadów, które spadły w twojej okolicy w zeszłym roku?



- Skąd pochodzi żywność, którą spożywasz: chleb, nabiał, jaja, warzywa itp.?
- Dokąd wywożone są twoje śmieci?
- Dokąd wyjeżdżasz na wakacje?
- Jaki rodzaj gleby masz pod stopami? Jak ona powstała?
- Jakiekolwiek historyczne grupy ludzi zamieszkiwały kolejno twój region?
- Jak korzystali z ziemi i jak ją kształtowali?
- Wymień pięć zbóż, które rosną w twojej okolicy.
- Wymień pięć jadalnych, lokalnego pochodzenia, roślin i ich okres wegetacji.
- Wymień pięć wędrownych i pięć pozostających cały rok w twojej okolicy gatunków ptaków.
- Jaki wiosenny kwiat kwitnie pierwszy w twojej okolicy?
- Jakiekolwiek drzewo pierwsze wypuszcza liście?
- Jakiekolwiek gatunki zwierząt wyginęły tam, gdzie mieszkasz?
- Jakiekolwiek rzemiosło jest typowe dla twojej okolicy?
- Rozumiesz, albo mówisz regionalnym językiem, dialektem lub gwara?
- Jaki regionalny pieśń, książka, wiersz znasz?
- Wymień pięciu regionalnych bohaterów lub postaci publicznych.
- Czy potrafisz zrobić regionalną potrawę lub napitek?
- Jaka jest regionalna uroczystość czy obchody, w których bierzesz udział i jaka jest jej historia?

Ekologiczne zachowanie

- ⇒ Stosuj izolację termiczną na sufity i ściany.
- ⇒ Podczas zimy odsłaniaj zastawy w dzień, aby światło mogło przedostać się do pokoju, natomiast zasłaniaj je wieczorem, aby zatrzymać ciepło.
- ⇒ Ogrzewaj i oświetlaj tylko te pokoje, w których przebywasz.
- ⇒ Używaj energooszczędnych żarówek. Kosztują więcej, ale świecą 8 razy dłużej i zużywają o 80% energii mniej.
- ⇒ Oszczędzaj wodę, napraw wszystkie kapiące kurki.
- ⇒ Używaj energooszczędnych urządzeń gospodarstwa domowego.
- ⇒ Używaj detergentów z małą zawartością fosforanów o dużym stopniu biodegradacji.
- ⇒ Bierz prysznic zamiast kąpieli w wannie.
- ⇒ Jeśli nie posiadasz lodówki samorozmrażającej, często ją rozmrażaj (5 mm lodu to 20% zużytej energii więcej).

- ⇒ Nie zmywaj pod bieżącą wodą (używaj miski lub zakorkowanego zlewu z gorącą wodą i dodatkiem detergentu).
- ⇒ Sprzęty zużywające dużo energii (grzejniki elektryczne, pralki automatyczne, elektryczne kuchenki, bojler) uruchamiaj przed południem.
- ⇒ Pierz najwyżej w temperaturze 60°C bez prania wstępnego, w proszkach do najniższych temperatur (tylko pieluszki i bielizna chorych wymaga 90°C).
- ⇒ Unikaj ubrań, które należy prać chemicznie.
- ⇒ Nie przegrzewaj mieszkania (1°C mniej to 6% oszczędności energii).
- ⇒ Wietrz rzadziej, a intensywniej.
- ⇒ Używaj sprzętów z naturalnych surowców.
- ⇒ Nie wyłączaj odbiorników elektrycznych, jeżeli wychodzisz z pomieszczenia tylko na chwilę (do 5 minut), skracaj to ich żywotność i zużywasz więcej energii.
- ⇒ Temperatura w chłodziarce nie powinna być niższa niż plus 6°C, a w zamrażarce nie niższa niż minus 19°C. Trwałość produktu nie zwiększa się praktycznie przy obniżaniu temperatury, a zużycie energii gwałtownie wzrasta.
- ⇒ Nie zastawiaj grzejników meblami.

CZY WIESZ?

- ⇒ Jedna sześćioletnia sosna produkuje od 1 350 do 1 800 litrów tlenu dziennie, co pokrywa dobowe zapotrzebowanie dla 3 dorosłych osób.
- ⇒ Lasy wytwarzają około 26 miliardów ton tlenu rocznie.
- ⇒ Las o powierzchni 10 000 ha zatrzymuje 500 tys. m³ wody, co w skutecznym stopniu zapobiega powodziom.
- ⇒ Lasy stanowią naturalny filtr wód gruntowych i powietrza (w ciągu sezonu wegetacyjnego 1 hektar boru świerkowego pochłania 30 ton pyłów, a lasu bukowego 65 ton).



- ⇒ Lasy chronią glebę przed wysuszeniem i erozją wietrzną tzw. deflatacją.
- ⇒ Zwarta „płatannina” korzeni roślin leśnych zapobiega wymywaniu z gleby składników mineralnych i organicznych oraz zapobiega erozji wodnej (proces niszczenia skorupy ziemskiej wskutek żłobienia, rozmywania).
- ⇒ 1 hektar boru sosnowego pochłania rocznie około 200 ton CO₂.
- ⇒ Las posiada własności dźwiękochłonne; 150-metrowa ściana lasu liściastego obniża dźwięk o 18–25 decybeli.
- ⇒ Lasy wpływają na kierunek wiatru i utrzymują własny mikroklimat.
- ⇒ Lasy wzbogacają powietrze w tzw. fitocydy (substancje lotne lub ciekłe o działaniu bakterjobójczym, grzybobójczym i pierwotniakobójczym, wytwarzane przez rośliny wyższe), np. związki wytwarzane przez sosnę leżąca gruzlicę, wytwarzane przez jodłę – dyftery, a przez dąb – zabijają bakterie dezynтерии.

Dekalog świętego Franciszka

▼ 1.
Bądź człowiekiem pośród stworzenia,
bratem między braćmi.

▼ 2.
Odnoś się z miłością i czcią do
wszystkich istot stworzonych.

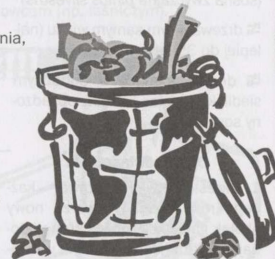
▼ 3.
Ziemia została ci powierzona jako
ogród; zarządzaj nią mądrze.

▼ 4.
Z miłości do siebie samego troszcz się o człowieka, zwierzę-
ta, rośliny, o wodę i powietrze, aby ziemia nie została ich pozbawiona.

▼ 5.
Używaj rzeczy oszczędnie, ponieważ marnotrawstwo nie zapewni
przyszłości.

▼ 6.
Twoim zadaniem jest odświeżać tajemnice pożywienia w taki sposób,
aby życie karmiło życiem.

▼ 7.
Rozwiąż węzeł przemocy, abyś rozumiał, jakie są prawa życia i istnienia.



▼ 8.

Pamiętaj, że stworzenie nie odzwierciedla tylko twojego podobieństwa, lecz jest wyobrażeniem Najwyższego Boga.

▼ 9.

Ścinając drzewo, pozostaw jego pęd, aby całkiem nie przerwać jego życia.

▼ 10.

Z szacunkiem stąpaj po kamieniach, bo każda rzecz ma swoją wartość.

ZWIAD EKOLOGICZNY

Cel: określenie przy pomocy prostych obserwacji i pomiarów wpływu zanieczyszczeń biosfery na stan zdrowotny lasu

WARUNKI WSTĘPNE

☞ porównujemy ten sam gatunek (sosna zwyczajna *pinus silvestris*)

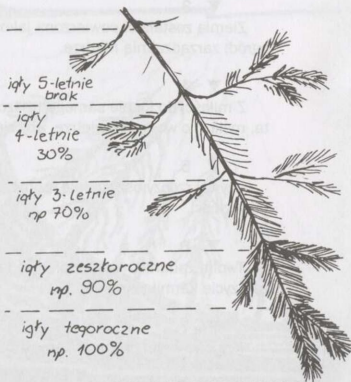
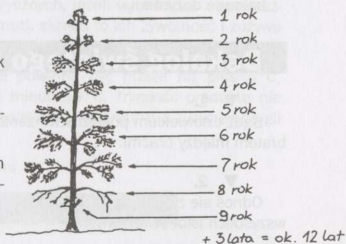
☞ drzewa w tym samym wieku (najlepiej do 35 lat)

☞ drzewa rosące w podobnym siedlisku (np. las liściasty obsadzony sosną)

Opis doświadczenia

1. Określenie wieku drzewa – każdego roku sosna wytwarza nowy okółek gałęzi. Licząc ich sumę i dodając 3 lata (jest to czas na wytworzenie przez młodą siewkę pierwszego okółka) otrzymujemy wiek drzewa.

2. Określenie wieku igieł (trwałości) – w naszym klimacie drzewa szpilkowe nie zrzucają liści każdego roku są one „wymieniane” systematycznie (wyjątek: modrzew). Na zdrowej sosnie w dogodnych warunkach igły utrzymują się przez 5 lat. Badanie wieku igieł pozwoli na określenie stanu środowiska. Dodatkowo możemy zebrać spod



drzewa porcję suchych igieł (50 par – bo po 2 na krótkopędzie) i obliczyć średnią ich długość.



3. Określenie morfologii – drzewa zdrowe w dogodnych warunkach charakteryzują się regularnym rocznym przyrostem i strzelistym pokrojem. Korona jest gęsta, ciemnozielona (gęstość koron możemy określić procentowo).

UWAGA! Usychanie dolnych gałęzi jest zjawiskiem naturalnym.

Dla porównania pomiarów doświadczalnych należy je przeprowadzić w kilku miejscach. Najlepiej w takich, co do których mamy pewność, że stanowią siedliska: zdrowe i skażone. Wyniki i wnioski wyciągnięte z doświadczeń dobrze jest skonsultować z fachowcem (np. leśniczym).

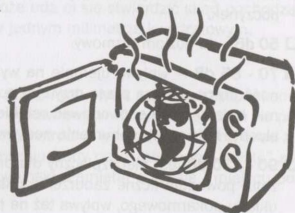
PATRZ CO JESZ!!!

☞ Picie dużej ilości mocnej herbaty (najlepsza proporcja to łyżeczka suszu na szklankę) może spowodować nadwężenie systemu nerwowego. Dotyczy to zwłaszcza mocnych naparów z herbat chińskich, które zawierają znacznie więcej kofeiny niż kawa. W suchej herbacie, w zależności od jej pochodzenia i techniki przerobu, znajduje się:

2–3,7% kofeiny (w jawańskiej do 4,4%)
4–12% taniny (w Ulungu tajwańskim – do 23%).

☞ Silnie zagęszczona (długo gotowana) zupa fasolowa nie zawiera śladu groźnego pestycydu malationu nawet, gdy pestycyd ten stwierdzono w dużych ilościach przed gotowaniem fasoli. Długie gotowanie to jednak również utrata witamin.

☞ Warzywa i owoce gotuj w jak najmniejszej ilości wody, pod przykryciem (wrzucaj je na gorącą wodę).



- Unikaj potraw smażonych i wędzonych. Podczas wędzenia na powierzchni produktów osadzają się węglowodory aromatyczne, ich działanie jest wysoce rakotwórcze.
- Unikaj odgrzewania raz przygotowanych potraw. Podczas odgrzewania potrawa traci wiele witamin.
- Fasolka i groszek — po 1 godzinie gotowania to strata witaminy C w 35%.
- Szpinak — po 1 godzinie gotowania to strata witaminy C w 40%.
- Ziemniaki — po 1 godzinie gotowania to strata witaminy C w 30-40%.

CZY WIESZ?

HAŁAS

- do 35 dB — taki hałas jest dla zdrowia nieszkodliwy, czasem tylko denerwujący.
- 35 - 70 dB — wpływa ujemnie na organizm powodując zmęczenie układu nerwowego, obniżenie czułości wzroku, utrudnienie zrozumienia mowy, niekorzystnie wpływa na sen i odpoczynek.
- 50 dB — to poziom rozmowy.
- 70 - 85 dB — wpływa ujemnie na wydajność pracy, dłuższa praca przy tym poziomie hałasu może spowodować osłabienie słuchu, bóle głowy, zaburzenia nerwowe.
- 90 - 130 dB jest niebezpieczny dla organizmu, powoduje liczne zaburzenia układu krążenia, układu pokarmowego, wpływa też na poczucie równowagi.
- 90 dB — to dźwięk młynka do kawy.
- 100 dB — to dźwięk przyspieszającego motoru.
- 105 dB — walkman.
- 110 dB — koncert rockowy.
- powyżej 130 dB — hałas powoduje drganie niektórych organów wewnętrznych człowieka, a w rezultacie ich choroby, zniszczenie. Zmienia się zawartość różnych składników we krwi, wywołane zostają też pewne choroby psychiczne. Poziom 130 dB jest progiem uczucia bólu (progiem wytrzymałości słuchu).



ZWIAD EKOLOGICZNY

BADANIE ZANIECZYSZCZEŃ PYŁOWYCH POWIETRZA

DOŚWIADCZENIE pierwsze

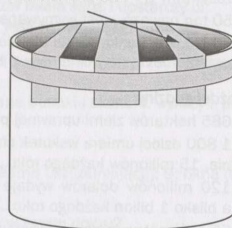
Na otwór blaszanej puszki naciągnij (klejem do góry) cztery paski taśmy samoprzylepnej (przezroczystej) i przymocuj je do obrzeża puszki innymi kawałkami taśmy (rys. obok).

Sporządzone naczynie pomiarowe ustaw na parapecie (na zewnątrz okna). Po danym czasie (zależnie od szybkości zabrudzenia) przyciśnij puszkę do kartki białego papieru. Zabrudzona taśma przyklei się. Po jej odcięciu otrzymasz gotowy arkusz z pomiarem.

Postaraj się powtórzyć eksperyment w różnych miejscach. W parku, obok stacji benzynowej, twojej szkoły.

Jeśli mieszkasz w wieżowcu wystaw puszkę w tym samym pionie na różnych piętrach (rozpoczynając od piwnicy, aż po dach). Porównaj wyniki. Zbadaj cząstki pyłu pod lupą, może uda ci się stwierdzić skąd pochodzą. Opisz ich: barwę, zapach, ilość w jednym milimetrze kwadratowym.

TAŚMA KLEJĄCA
KLEJEM DO GÓRY



DOŚWIADCZENIE drugie

Kilka szkiełek mikroskopowych (lub innych płytek szklanych) powlekamy cienko szkiełko dokładnie wazeliną i wystawiamy w różnych miejscach na powietrzu. Po kilku dniach splekujemy ostrożnie (np. zakraplaczem) osad ze szkiełka do probówki. Po odparowaniu wody pozostaną nam „czyste” zanieczyszczenia. Zanotuj uwagi i wnioski. Pamiętaj o czasie i miejscu pomiaru.

DOŚWIADCZENIE trzecie

Na końcu długiego kija przymocuj duży tampon z waty. Przez chwilę trzymaj go u wylotu rury wydechowej pracującego samochodu. Wata ulega wyraźnemu zabrudzeniu. Które z samochodów „kopca” bardziej: polskie czy zagraniczne; ciężarowe czy osobowe? Podczas pracy silnika oprócz cząstek pyłu, wydzielane są również zanieczyszczenia gazowe np. dwutlenek siarki (wyczuwalny ostry zapach), bezwonny, nie wykrywalny za pomocą powonienia tlenek węgla (wykryć go można jedynie za pomocą specjalnych analiz chemicznych).

UWAGA!

Obydwa związki są trujące. Ogranicz do minimum wykonanie zadania.



PLANETARNY ZEGAR EKOLOGICZNY

Każdej minuty:

- ☒ ulega zniszczeniu 21 hektarów lasów tropikalnych...
- ☒ zużywamy 34 725 baryłek ropy naftowej...
- ☒ 50 ton nawozów jest wymywane lub wywiewane z pól uprawnych...
- ☒ 12 tys. ton tlenku węgla ulatuje do atmosfery podgrzewając ją tym samym...

Każdej godziny:

- ☒ 685 hektarów ziemi uprawnej pustynnieje...
- ☒ 1 800 dzieci umiera wskutek chorób i niedożywienia, 15 milionów każdego roku...
- ☒ 120 milionów dolarów wydaje się na zbrojenia, a blisko 1 bilion każdego roku...
- ☒ 55 osób zatrąwa się pestycydami, a pięć umiera...
- ☒ 60 nowych przypadków raka stwierdza się w USA, ponad 500 tys. każdego roku, w tym ponad 20 tys. prowadzących do śmierci – przyczyną jest zmniejszająca się powłoka ozonowa nad ziemią...

Każdego dnia:

- ☒ 230 400 noworodków o nieokreślonej przyszłości przychodzi na świat...
- ☒ 25 tys. ludzi umiera z powodu braku lub zatrucia wody...
- ☒ 10 ton odpadów nuklearnych wytwarza około 360 czynnych elektrowni jądrowych, to prawie 360 prawdziwych bomb zegarowych...
- ☒ 250 tys. ton kwasu siarkowego spada w postaci kwaśnego deszczu, zabijając tysiące jezior i dewastując miliony hektarów lasów...
- ☒ 60 ton opakowań plastikowych i 372 tony sieci rybackich jest wyrzucanych do morza przez zawodowych rybaków, zabijając tysiące ryb, ptaków i morskich ssaków...
- ☒ 550 tys. zwierząt umiera w męczarniach w laboratoriach naukowych, ponad 200 milionów każdego roku...

Obecnie:

- ☒ W ciągu pięciu godzin znika jeden gatunek...
- ☒ Za 10 lat dojedziemy do punktu, z którego nie będzie powrotu...
- ☒ Możliwość rozwiązania wszystkich tych problemów, to tylko sprawa indywidualnego i zbiorowego wyboru i woli...
- ☒ Każda stracona minuta bez naszej woli działania to cenna minuta stracona na zawsze...



wg „Medicine Ways”

CZY TWÓJ DOM JEST EKOLOGICZNY?

Wskazówka – zakresi odpowiedź, która jest ci najbliższa.

UWAGA!!!

Ankieta tylko wtedy będzie miała sens i dostarczy ci prawdziwych informacji, jeśli wypełnisz ją szczerze.

A. Czy ty lub ktoś z rodziny zbiera któreś z wymienionych przedmiotów do wtórnego przerobu?

1. gazety; 2. puszki aluminiowe; 3. szklane butelki i słoiki; 4. wyroby z plastiku; 5. ubrania;

B. Czy masz uszczelniony:

6. dach; 7. zbiornik na wodę; 8. drzwi (taśmą uszczelniającą); 9. okna (taśmą uszczelniającą);

C. Jaki rodzaj dezodorantu jest używany w twoim domu?

10. kulkowy; 11. w aerozolu; 12. żaden;

D. Czy zostawiasz światło zapalone, gdy ostatni wychodzisz z pokoju?

13. zawsze; 14. czasem; 15. nigdy;

E. Czy twój czajnik:

16. jest czysty w środku; 17. ma kamienny osad w środku; 18. jest elektryczny i wyposażony w automatyczny wyłącznik;

F. Jeśli rodzina ma samochód, to czy jest on:

19. na benzynie bezolowiową; 20. na benzynie zwykłą; 21. na ropę 1/2; 22. zaopatrzony w katalizator; 23. nie posiadamy samochodu;

G. Jeśli wybierasz się w krótką podróż czy wolisz:

24. iść pieszo lub jechać rowerem; 25. prosić kogoś by cię podrzucił samochodem; 26. jechać środkami transportu publicznego;

H. Czy kupujesz mleko?

27. w szklanych butelkach; 28. w kartonach; 29. w foliowych workach lub butelkach plastikowych; 30. w butelkach szklanych, które po zużyciu mleka wyrzuca się;

I. Pojemniki do przenoszenia jajek w twoim domu:

31. są z plastiku; 32. są z kartonu (lub torebki papierowe); 33. są z pianki polistyrenowej; 34. są używane wielokrotnie;

J. Czy temperatura w twoim pokoju wynosi:

35. poniżej 18°C; 36. 18 do 21°C; 37. powyżej 21°C;

K. Czy papier toaletowy w twoim domu jest

38. w 100% z papieru makulaturowego; 39. jest częściowo z makulatury; 40. kolorowy, perfumowany;



L. Czy kupujesz warzywa i owoce:

41. luzem; 42. opakowane w plastik, styropian, folię;

M. Jaki rodzaj torby na zakupy jest używany w twoim domu:

43. z materiału lub koszyki; 44. plastikowe reklamówki wielokrotnie używane; 45. nowe reklamówki brane przy kasie przy każdym zakupach;

N. Czy w twoim domu używane są produkty w aerozolu

46. tak; 47. nie;

O. Czy zwykle kąpiesz się:

48. w wannie; 49. pod prysznicem;

P. Ile masz elektrycznych urządzeń kuchennych:

50. 10 lub więcej; 51. 5 do 9; 52. mniej niż 5;

R. W twoim domu pralka używana jest wtedy, gdy bęben jest wypełniony:

53. zawsze; 54. zwykle; 55. rzadko lub nigdy;

S. Czy jadasz w barach szybkiej obsługi lub kupujesz jedzenie na wynos:

56. często; 57. rzadko; 58. nigdy;

T. Czy w twoim domu używa się papierowych ręczników i serwetek

59. często; 60. rzadko; 61. nigdy;

U. Czy w twoim pokoju są kwiaty?

62. tak, 5 i więcej; 63. tak od 1 do 4; 64. nie.

.....
Prowadzący ankietę w druzgynie (zastępie) może zrobić tabelę z listą pytań i odpowiedziami, a następnie pomalować kratki na odpowiednie kolory wg wyników ankiet. W ten sposób graficznie uzyska się obraz jakielona jest cała drużyna (zastępa).

Zsumuj liczbę uzyskanych punktów i zobacz jak wypadłeś wg poniższej skali:

0 – 13 – no tak, jeszcze wiele jest do zrobienia w twoim domu
14 – 25 – zaczynaś nabierać powoli jasnozielonego koloru.
26 – 37 – stajesz się coraz bardziej zielony.
38 – 49 – zdecydowanie jesteś w barwach ciemnej zieleni. Dobra robota, ale nie poprzestawaj na tym!

3 punkty jeśli zakreśliłeś odpowiedzi numer: 23, 24.
41, 43, 47, 49, 52, 53, 58, 61, 62;
2 punkty jeśli zakreśliłeś odpowiedzi numer: 4, 15, 22, 27, 34, 35, 38, 16, 18, 19, 21, 26, 32, 36, 39, 44, 51, 54, 57, 60, 63;
1 punkt jeśli zakreśliłeś odpowiedzi numer: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 17, 20, 25, 30, 31, 33, 37, 40, 42, 45, 46, 48, 50, 52, 55, 56, 59, 64.

Otrzymujesz:
PUNKTACJA ANKIETY

PATRZ CO JESZ!!!

WODA MINERALNA Z KRANU!!!

Będąc na szlaku wakacyjnej wędrowki zwracaj uwagę na napoje, które kupujesz w kioskach i sklepach. Jaki jest termin ważności do spożycia, jaka firma jest producentem (adres firmy!); jeśli nie ma producenta – nie kupuj! Na etykietce musi być podany skład! Jeśli go nie ma, oznacza to, że produkt jest mocno podejrzanym. Jeśli zawiera więcej niż dwa konserwanty (np. E211, E219) lepiej sobie daruj.

Za krzykliwą nazwą i kolorową etykietką może kryć się substancja, która zgasi twoje pragnienie z wewnątrznościami.

CZY WIESZ?

Dobry sen to naturalna forma regeneracji całego organizmu. Rano, po dobrze przespanej nocy, człowiek budzi się rześki i wypoczęty, pełen chęci do życia – jego komórki nerwowe zasobne są w produkty odżywcze, czyli gotowe do aktywności.

- Dorosły człowiek potrzebuje 7–8 godzin snu na dobę.
- Nie powinniśmy się kłaść do łóżka później niż o godzinie 22.
- Kolację (zawsze lekką) zjadamy najpóźniej na dwie godziny przed snem.
- Wieczorem wychodzmy z domu na 30–minutowy spacer.
- Przed snem dokładnie wietrzmy pokój.
- Temperatura w sypialni nie powinna przekraczać 18 °C, dbamy też o dobrą wilgotność powietrza.
- Pościel do spania nie powinna być zbyt ciężka.
- Wieczorem unikamy picia kawy i herbaty.
- Pomaga zasnąć ciepła, ale niezbyt gorąca kąpiel i szklanka ciepłego mleka.
- Jeżeli mimo tych zabiegów nie możesz zasnąć – leżąc na prawym boku podłóż pod głowę prawą dłoń tak, by jej nasada opierała się na prawej skroni, a czubki palców złożonych razem dotykały małego ciemiączka (niewielkie wgłębienie) na szczycie przedniej części czaszki. Nierzadko ta autoterapia okazuje się bardzo skuteczna.
- Po przebudzeniu nie wylegaj się w łóżku, ale energicznie wstań, otwórz okno i wykonaj serię pełnych głębokich oddechów, a może zdecydujesz się też na serię prostych ćwiczeń fizycznych.



DEKALOG EKOLOGICZNY

1. Jam jest Pan Bóg twój, który stworzył niebo i ziemię. Weź pod uwagę, że w stworzeniu jesteś moim partnerem. Obchodź się więc troskliwie z powietrzem, wodą, ziemią i zwierzętami tak, jakby byli to twoi bracia i siostry.
2. Weź pod uwagę, że dając ci życie, dałem ci także odpowiedzialność, wolność i ograniczone rezerwy surowców ziemi.
3. Nie okradaj przyszłości. Szanuj swoje dzieci, dając im możliwość długiego życia.
4. Rozbuduj w swoich dzieciach miłość do natury.
5. Rozważ, że ludzkość może wprawdzie używać technologię, lecz raz zniszczonego życia nie można stworzyć na nowo.
6. Zatrósz się o to, aby w twojej wsi, twoim mieście, twoim kraju tworzyły się grupy, które będą się z zaangażowaniem starały o to, aby zapobiec grotzącym katastrofom.
7. Odsuń się od wszelkich broni, które powodują nie dające się naprawić zniszczenia w podstawowych uwarunkowaniach życia.
8. Ćwicz samodyscyplinę także przy małych decyzjach w swoim życiu.
9. Znajdź w twoim cotygodniowym dniu odpoczynku – sobocie czy niedzieli – czas, aby żyć ze światem, a nie tylko go używać.
10. Pomyśl o tym: nie posiadasz ziemi – jesteś tylko jej stróżem i opiekunem.

Zimowa stołówka

Wiele drużyn, głównie zuchowych, z nastaniem zimy buduje karmniki i dokarmia ptaki. Obserwacja skrzydlatych gości sprawia niemałą przyjemność. Jednak zdania na temat tego rodzaju „ochroneń przyrody” są podzielone.

- ▶ Przeciwnicy twierdzą, że naruszamy w ten sposób naturalną równowagę biologiczną. Dokarmianie zmniejsza śmiertelność gatunków nie odlatujących na zimę, co powoduje przeżycie nawet najsłabszych, często chorych osobników. Wracające wiosną ptaki wodno-reznowe napotykać od razu na ogromną konkurencję ze strony „naszych stałych bywalców” i zmęczone lotem przegrzywają ją.
- ▶ Drugim aspektem za NIE, jest bardzo szybkie przyzwyczajanie ptaków do wygodnego trybu życia, a przyjmowanie przez nie nienaturalnego, niewłaściwego pokarmu prowadzi do zaburzeń trawiennych i w efekcie wpływa niekorzystnie na późniejszy okres wychowania piskląt.
- ▶ Zwolennicy uważają, że cywilizacja zniszczyła naturalne „spizarnie” i ptaki wśród „betonowych pustyni” nie mogą znaleźć wystarczającej ilości pokarmu.

▶ Ci, którzy zdecydowali się jednak na dokarmianie ptaków powinni przestrzegać pewnych zasad:

- przystosować karmnik do rodzaju (wielkości, sposobów pobierania pokarmu) spodziewanych gości;
 - dokarmiamy ptaki, a nie koty, ustawiamy więc karmnik w miejscu bezpiecznym i spokojnym;
 - do budowy karmnika używamy surowego (niemalowanego i najlepiej nieheblowanego) drewna łączonego gwoździkami (zapach emalii i kleju odstrasza ptaki);
 - daszek karmnika powinien chronić przed śniegiem, a boczne listewki wokół dna zapobiegać wysypywaniu karmy;
 - podawana karma musi być sucha (np. ugotowaną kaszę dobrze jest podsużyć w piekarniku);
 - nie podajemy resztek ze stołu, które są pikantnie przyprawione;
 - nie podajemy karmy nadpsutej lub spleśniałej;
 - podajemy taką ilość karmy, która zostanie od razu zjedzona (resztki usuwamy!);
 - sikorkom nie podajemy solonej słoniny lub smalcu;
 - karmę wystawiamy codziennie o tej samej porze – najlepiej wcześniej rano;
 - z nadejściem wiosny odzwyczajamy ptaki od darmowej stołówki stopniowo ograniczając ilość pokarmu (nie usuwamy karmnika z dnia na dzień);
- UWAGA!!!** pierwszą karmę wkładamy minimum trzy dni po zawieszeniu karmnika. Ptaki muszą przyzwyczać się do jego obecności.

Harcerz szanuje papier

...i nie są to puste słowa. Harcerstwo to styl życia, który nie ogranicza się tylko do noszenia klawych mundurów, spędzania odjazdowych wakacji i przestrzegania dziesiątego punktu Prawa.

Czy wiesz, że...

Użycie tylko raz włókien drzewnych zawartych w papierowej masie wydaje się marnotrawstwem. Szczególnie jeśli ze 100 ton makulatury można wytworzyć 90 ton papieru z odzysku.

Papier, który można użyć po raz wtóry: to oszczędność energii (przy produkcji papieru z surowca wtórnego zużywa się jej 60% mniej), ochrona drzew, zmniejszenie kosztów wywozu śmieci (szczególnie dotyczy to dużych zakładów przemysłowych, supermarketów).

I ty możesz oszczędzać papier:

- Używaj zwykłych talerzy i kubków zamiast plastikowych i papierowych.
- Nie kupuj napojów w kartonowych opakowaniach wybieraj te w opakowaniach zwrotnych. Opakowania powlekane aluminium i plastikiem nie nadają się do przerobu.



- Koperty! Składaj i jeśli nie są zbyt zniszczone używaj po raz drugi. Stary adres można zakleić nowym. Sygnalizujesz tak po prostu swój zielony styl. I wcale taka koperta nie wygląda gorzej. Spróbuj!

CYKL ZBIÓREK: „Harcerz szanuje papier”

Papier może być używany wielokrotnie. Ta sama kartka może być zapisana z drugiej strony. W domu, szkole, uczelni, miejscu pracy – wszędzie poniewierają się kartki, zeszyty, wydruki, odbitki ksero itp., wykorzystane tylko częściowo (50%). Zbieraj te DARMOWE DOBRA. Odkładaj w puste pudełko, tzw. skarbiec, z napisem RECYCLING. Gdy będziesz miał już spory stosik, możesz spróbować zrobić z tego skarbu np. fajny, kolorowy brudnopis lub notatnik. Użyj do tego celu segregatora (format zależy od wielkości kartek) i dziurkacza.

Wykonaj otwory w każdej kartce i nawlekać na kółka segregatora. Jeśli w swoim zbiorze posiadasz kolorowe kartki, to twój brudnopis będzie miał wspaniałą formę. Jeśli niestety ci się spodoba, spróbuj zapalić nim swój zastęp i całą drużynę.

Na pierwszej zbiórce powiedz im o papierze i recydingu (zbiórka, selekcja, ponowne użycie). Poproś by założyli „skarbcze” i od tej pory zbierali częściowo zapisany papier.

Na kolejnych zbiórkach możecie zrobić wyścigi, kto będzie miał najfajniejszy brudnopis. Możecie też przygotować na nadchodzący obóz letni taką szczególną kronikę obozową lub kronikę wakacji.

Pomysły można mnożyć. Pamiętaj, że HARCERZ SZANUJE PAPIER, bo szanuje przyrodę.

CZY WIESZ?

ILE CIĘPŁA UZYSKUJE SIĘ PRZEZ SPALENIE:

- 1 tony śmieci – 2,7 MWh
- 1 tony węgla (antracytu) – 9 MWh
- 1 tony ropy naftowej – 11,5 MWh
- 1 Nm³ sześciennego gazu ziemnego – 10 kWh
- 1 kilograma drewna – około 5 kWh
- 1 MWh (megawatogodzina = 1000 kilowatogodzinom, kWh) dostarcza energii wystarczającej samochodowi osobowemu na przejechanie 1000 kilometrów.
- 1 MW (megawat) – energii o takiej mocy potrzeba do ogrzania 150 domów (w Szwecji).



wg danych STOCKHOLM ENERGI

„Harcerski Notatnik” – Magazyn Metodyczny ZHR • Nr 1

Adres redakcji: 00-589 Warszawa, ul. Litewska 11/13, tel. 629-12-39

Wydawca: Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej

ISSN 1643-3467

Eko Symbole



Seria znakców, spotykanych np. na dezodorantach. Informują one, że pojemnik nie zawiera freonów. Freony są związkami chemicznymi odpowiedzialnymi za niszczenie warstwy ozonowej atmosfery Ziemi. Warstwa ta, znajdująca się na wysokości 25 km chroni istoty żywe przed promieniowaniem ultrafioletowym Słońca.

Produkty żywnościowe tak oznaczone spełniają następujące wymagania: hodowane są bez nawozów sztucznych i syntetycznych środków zwalczających szkodniki; w latach poprzedzających ekologiczną uprawę nie stosuje się nawozów sztucznych.

Jest to znakce przejściowy dla tego, kto stara się o znakce Demeter.

Otrzymuje się go po roku prowadzenia gospodarstwa biodynamicznego zgodnie z zasadami.



Biodyn



Symbole oznaczają „recycling”. Opakowań tak oznaczonych można użyć jako surowców wtórnych.

„Niebieski anioł” – symbol przyjęty w Niemczech dla oznaczenia produktów szczególnie przyjaznych dla środowiska. Proces nadawania znaczka jest długi i rygorystyczny.

„Panda” – znakce nadawany przez organizację World Wildlife Fund. Według niektórych znakcek przyznawano zbyt liberalnie.

Symbol negatywny: martwa ryba i martwe drzewo na pomarańczowym tle. Ma ostrzegać przed szkodliwością produktu dla środowiska.

Poniżej dwa polskie znaczki spotykane na opakowaniach.



