

În natură nu există recompense sau pedepse, doar consecințe.
(RG Inge – soll , 1833 – 1899)

Introducere.

Problemele distrugerii mediului și nevoia de a-l proteja reprezintă o problemă importantă a lumii moderne. Greșelile făcute față de natură de generația seniorilor de astăzi pot afecta soarta generațiilor viitoare. Generațiile tinere de astăzi dezvoltă în prezent un simț al responsabilității față de mediul în care trăiește. Aceasta este un lucru foarte bun, deoarece tinerii sunt „teren fertil” pentru modelarea atitudinilor pozitive. În viitor, ei vor decide asupra multor probleme și ar trebui să fie cei care vor acorda atenție greșelilor făcute în lumea de astăzi. Acum că ne-am dat seama cât de departe au ajuns oamenii în interferarea cu mediul și care sunt riscurile, nu ar trebui să ne uităm doar la acțiunile tinerilor, ci împreună cu ei ar trebui să ne angajăm activ în corectarea greșelilor făcute și în protejarea mediului inconjurător. Omul este o parte integrantă a mediului și, prin urmare, ar trebui să-l cultive și să aibă grijă de el. Ar trebui să trăim într-un mediu curat și sănătos și prin dezvoltarea unui simț al responsabilității pentru mediul inconjurător putem realiza acest lucru. Ne aflăm astăzi într-o situație ecologică dezastruoasă, așa că ar trebui să dezbaterem cât mai mult problemele ecologice, să învățăm comportamente responsabile, să arătăm comportamentele pozitive și negative ale oamenilor în contact cu natura. Acțiunile umane vor fi adecvate doar dacă au o conștientizare ecologică adecvată și de aceea educația în acest domeniu este atât de importantă. Proiectul nostru a avut ca scop conștientizarea seniorilor cu privire la esența și importanța problemelor ecologice.

Obiectivele proiectului :

- creșterea și îmbunătățirea nivelului de conștientizare ecologică a seniorilor, inclusiv predarea elementelor de bază ale managementului durabil al mediului natural.
- promovarea utilizării economice a bunurilor din mediul natural.
- diseminarea cunoștințelor despre un stil de viață ecologic, inclusiv introducerea de tehnici și tehnologii de protecție a mediului în viața de zi cu zi a seniorilor.
- modelarea obiceiurilor de cultură ecologică și crearea de atitudini morale în dezvoltarea capacității de a gândi holistic, care implică înțelegerea nevoilor oamenilor și ale naturii.
- dezvoltarea ideii de mișcări internaționale ecologice.

- activare socială.
- construirea societății civile.

Metoda de implementare:

Am atins aceste obiective prin problemele propuse **mai jos**.

Le-am discutat și apoi am organizat ateliere pentru a consolida cunoștințele și a arăta cum să le implementăm în viața de zi cu zi. Am făcut acest lucru ca parte a unei serii de cursuri de educație ecologică de 20 de ore pentru un grup de seniori dornici, numărând între 20 și 100 de persoane. Am realizat aceste cursuri ecologice la Universitatea de Vârsta a Treia din Woźniki în Polonia și respectiv la Asociația ACADEMICA PROIECT în Brăila, România. Acest ciclu se va repeta anual în viitor pentru alte grupuri de seniori interesați.

Bucătărie ecologică

Furnizarea de informații despre ecologie în bucătărie. Mai jos este un exemplu de sfera de cunoștințe pe care seniorii au trebuit să le dobândească după finalizarea proiectului. Subiectele se pot extinde în funcție de cunoștințele dvs.

1. Umplerea frigiderului și reprovizionarea proviziilor în mod regulat.
2. Marcarea raftului din frigider unde se află alimentele cu prioritate de consumat.
3. Frigiderul este setat la -2 grade și nu, de exemplu, la -6.
4. Baterie cu filtru incorporat.
5. Bea apă de la robinet.
6. Utilizarea apei de la spălarea legumelor și fructelor pentru a uda plantele.
7. Robinetul din bucătărie este setat la apă rece. Dacă avem nevoie de apă caldă, turnăm acest curent rece inițial într-o cutie de apă și îl folosim pentru a uda florile.
8. Nu aruncați gunoi suplimentar în sistemul de canalizare (chiuvetă, toaletă), folosind o sită în chiuveta de bucătărie sau instalați mașini de tocat deșeuri.
9. Diluarea lichidului de spălat vase cu apă.
10. Cutii reutilizabile pentru alimente.
11. Evitați irosirea alimentelor - puteți folosi resturile pentru a face diverse caserole, supe, creme și tartine.
12. Gătiți timp de două zile plus o porție suplimentară de congelat.
13. Folosind pungă cu fermoar pentru a stoca alimente congelate (folosite de multe ori).

14. Congelarea alimentelor, dar și congelarea sucului de lămâie și ierburilor în cuburi de gheață.
15. Încărcarea completă a mașinii de spălat vase.
16. Utilizați modul eco în mașina de spălat vase.
17. Spălarea vaselor într-un castron.
18. Gătirea cu capac pentru a economisi energie electrică și pentru a scurta timpul.
19. Coaceți mai multe feluri de mâncare în cuptor deodată.
20. Gătirea meselor într-o singură oală.
21. Folosind recipiente și borcane de înghețată pentru a păstra alimente uscate.
22. Folosind sticle de suc de sticlă pentru a colecta apă pentru udarea florilor.
23. Folosind o cârpă de cânepă sau un burete de mare în loc de bureți de spălat vase.
24. Măcinarea pâinii uscate pentru a obține pesmet.
25. Prepararea ceaiului din frunze vrac într-o pungă de in.
26. Prepararea laptelui de casă, de exemplu lapte de migdale.
27. Folosind cârpe de bucătărie în loc de prosoape de unică folosință.
28. Folosirea paielor metalice sau din sticlă, ori spălarea celor din plastic.
29. Folosirea unei căni termice și a sticlelor din sticlă.
30. Căptușirea dulapurilor de bucătărie și a coșurilor de gunoi cu ziare vechi.
31. Evitarea achiziționării de gadgeturi inutile pentru bucătărie.
32. Folosirea pungilor primite în magazine ca saci de gunoi.
33. Curățarea ecologică, folosind în principal oțet, săpun gri și uleiuri esențiale.
34. Curățarea cu o cârpă din microfibră și apă.

ATELIERE

Am oferit ateliere culinare în cadrul cărora seniorii au pregătit un fel de mâncare din resturile din frigider, un fel de mâncare într-o oală și conserve de sfeclă roșie pentru iarnă.

1. *Participanții la atelier aduc resturi de mâncăruri și produse alimentare colectate în frigiderele de acasă. Ei fac schimb de experiență cu privire la dezvoltarea lor. Ei folosesc, de exemplu, frunze, coji și semințe de legume pentru a pregăti pesto, ciorbe și sosuri. Ei își creează propriile feluri de mâncare precum:*

- salate
- supe

- frittate - caserole
- cocktailuri.

Iată câteva rețete:

Mâncăruri rămase

Macaroane cu Cârnați

Ingrediente:



- un pahar cu bulion de roșii,
- unt și pesmet,
- pătrunjel,
- sare.

- 200 g paste tuburi,
- 200 g cârnați subțiri,
- 15 g cașcaval,

Preparare:

1. Fierbeți pastele în apă clocotită conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
2. Tăiați cârnații în felii și prăjiți-i în ulei de măsline.
3. Răzuiți cașcavalul pe o răzătoare mare.
4. Amestecați pastele, cârnații, jumătate din brânză și sosul de roșii într-un castron.
5. Ungeți tava de copt cu unt și stropiți cu pesmet.
6. Turnați amestecul de paste în formă și presărați cașcavalul rămas.
7. Introduceți caserola de paste în cuptorul preîncălzit la 180 de grade C și coaceți timp de 30 de minute .
8. Înainte de servire, presărați verdeață.

Caserolă de pui

Ingrediente:

- 20 g paste,
- un praf de turmeric,
- piept de pui, tăiat cubulețe,
- zucchini,
- ardei roșu și verde,
- 15 g ciuperci,
- 4 ouă mari,
- 3 linguri de cașcaval ras,
- o linguriță de ierburi provensale,
- boia dulce,
- boia iute,
- nucșoară,
- unt,
- ulei,
- sare,
- piper.

Preparare:

1. Fierbeți pastele într-o cantitate mare de apă, cu sare cu turmeric.
2. Scurgeți-le apoi într-o sită. Stropiți puiul cu sare, piper, boia dulce și iute. Se prăjesc în 5 linguri de ulei.
3. Încingeți 4 linguri de ulei într-o tigaie mare, prăjiți dovlecelul și ardeii tăiați felii, apoi transferați pe o farfurie.
4. Se toarnă încă 4 linguri de ulei în tigaie și se prăjesc ciupercile proaspete tăiate fâșii .
5. Combină pastele cu legumele și ciupercile. Bateți ouăle, adăugați cașcavalul, asezonați cu sare, piper, ierburi și nucșoară.
6. Ungeți forma cu unt, adăugați amestecul amestecat și coaceți la cuptor pentru 50 de minute. Se încălzește cuptorul la 190 grade, până se întărește.

Macaroane cu carne tocată

Ingrediente:

- 35 g de paste penne,
- 30 g de carne tocată, pot fi resturi de carne fiartă, de ex.
- roșii,

- 2 căței de usturoi,
- 10 g de brânză mozzarella,
- 3 linguri de ulei,
- sare,
- piper,
- busuioc.

Preparare:

1. Fierbeți pastele în apă cu sare.
2. Încingeți 2 linguri de ulei într-o tigaie și prăjiți carnea.
3. Adăugați roșii, sare, piper, busuioc și usturoi. Fierbeți totul împreună.
4. Se unge cu ulei o tava rezistentă la cuptor, se așază pastele, se toarnă sosul, carnea și se presară cu mozzarella. Coaceți caserola de paste timp de 25 de minute la 200 grade C.

Crochete de legume cu bulion

Ingrediente:

- legume fierte: morcovi, țelină, pătrunjel
- cartofi fierți – pot fi din ziua precedentă
- condimente
- ou
- pesmet, ulei
- făină de grâu

Preparare:

1. Măcinați sau radeți toate legumele
2. Adăugați oul, condimentele și făina în legume pentru a forma o masă elastică
3. Se formează crochetele, se rulează prin pesmet și se prăjesc în ulei până se rumenesc

Crochete din pâine veche

Ingrediente:

- 200 g pâine veche
- 300 ml apă
- 100 g ceapă

- 1 ou
- un amestec de ierburi - uscate sau proaspete, de exemplu mărar sau pătrunjel
- 80 g cașcaval
- sare piper
- ulei de prăjit

Preparare:

1. Împărțiți pâinea în bucăți și înmuiați în apă, scurgeți-o după 10 minute.
2. Radeți ceapa, adăugați ierburile și amestecați pâinea înmuiată.
3. Puneți pâinea cu adaosurile într-un bol, adăugați oul, cașcavalul, sarea și piperul. Amestecați totul.
4. Formați mici crochete, apoi prăjiți-le în ulei câteva minute pe fiecare parte până se rumenesc.
5. După prăjire, transferați crochetele pe un prosop de hârtie pentru a îndepărta excesul de grăsime.

O oală de mâncare

Crupe de bulgur cu ardei, roșii și pui - rețetă pentru o cină într-o oală

Ingrediente:

- 300 g crupe de bulgur ,
- 1 ardei roșu,
- 1 ardei galben,
- 2-3 roșii,
- 2 filé de piept de pui,
- 1 ceapă,
- 1 cățel de usturoi,
- 1 linguriță de cimbru,
- mărar,
- ulei de prăjit,
- sare și piper.

Preparare:

1. Gătiți bulgurul conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
2. Se încinge uleiul într-o tigaie și se adaugă ceapa tăiată cubulețe.
3. După 2 minute, adăugați puiul tăiat în cubulețe de aproximativ 2 pe 2 cm și usturoiul pisat.

4. Scoateți puiul din tigaie și adăugați ardeii tăiați cubulețe foarte fin. Se prăjește până se înmoaie ușor.
5. Adăugați din nou puiul și roșiile tăiate cubulețe.
6. Adăugați crupele fierte anterior, condimentați cu cimbru, sare și piper.
7. Se servește presărat cu mărar proaspăt.

Baie ecologică

Mai jos este un exemplu de cunoștințe pe care seniorii le-au dobândit după finalizarea proiectului. Puteți extinde subiectele în funcție de cunoștințele dvs.

1. Faceți duș în loc de baie. Utilizați un duș ecologic care închide automat debitul de apă după patru minute,
2. Închideți robinetului când vă spălați pe dinți. Utilizați baterii electronice care se opresc automat după 6 secunde,
3. Faceți-vă propriile produse cosmetice,
4. Folosiți o periuță de dinți din bambus și o pastă de dinți de casă,
5. Folosiți balsamuri de casă pe bază de apă, oțet și ulei,
6. Spălați-vă păr cu făină de săpun, nuci de săpun sau argilă,
7. Folosiți alaun în loc de antiperspirant,
8. Folosiți cantitatea potrivită de produse cosmetice,
9. Creați produse de curățare pe bază de oțet, sifon, lămâie.
10. Folosiți un aparat de ras cu lamă tradițională.
11. Folosiți bile de spălat în loc de praf de spălat.
12. Folosiți scutece reutilizabile, prosoape reutilizabile, tampoane pentru sâni și tampoane cosmetice.
13. Tăiați ambalajele pentru produse cosmetice și folosiți totul până la "ultima picătură".
14. Achiziționați o mașină de spălat rufe care economisește energia și apa.
15. Nu folosiți uscător de rufe, uscați-le afară, în aer liber.
16. Folosiți apă caldă după spălarea manuală pentru curățarea podelelor.
17. Cosmetice în ambalaje din sticlă reutilizabilă.
18. Folosiți hârtie igienică gri reciclată.
19. Lăsați ușa deschisă în timp ce vă uscați părul sau faceți un duș: încălziți astfel holul.
20. Transformați hainele vechi în cârpe de șters praful.

ATELIERE

1. Efectuarea de săpun peeling pe bază de săpun gri și lână pieptănată.

Pentru a face săpun de peeling, veți avea nevoie de o bucată de săpun gri, un vas cu apă și lână worsted multicoloră. Umezim bine săpunul în mâini și îl învelim în lână umedă, săpunând constant, până când lâna va fi ferm „lipită” de săpun. Apoi lăsăm săpunul la uscat. Îl folosim în timp ce facem baie. După utilizare, uscați-l din nou, de exemplu pe o sârmă.



2. Cosmetice ecologice - fabricarea

săpunului lichid

Participanții la cursuri fac săpun lichid din resturile de săpun adunate și zdrobite.

Rețeta de săpun: o cană de săpun tocat mărunt, trei căni de apă, 4 linguri de glicerină vegetală, o jumătate de linguriță extract de semințe de grepfruit sau vitamina C. Puteți adăuga 10 picături de ulei esențial înainte de a turna în forme.

Cumpărături ecologice

1. Cumpărați alimente de la fermierii locali. Ajutăm la salvarea lumii de catastrofa încălzirii globale.

2. Folosind pungi de cumpărături reutilizabile sau un coș de răchită. Pentru achiziții mai mari, un coș pliabil cu mâner ținut în portbagajul mașinii.

3. Luați-vă propriile borcane, pachete mici, tăvi pentru ouă și pungi de legume la cumpărături.

4. Scrieți și respectați liste de cumpărături exacte.

5. Folosiți lucruri second-hand, inclusiv cărți, jucării, haine, pantofi.

6. Folosiți lucruri transmise din generație în generație.

7. Cumpărați lucruri de mai bună calitate, astfel încât să reziste mai mult.

8. Evitați carnea, în special cea de vită.

9. Ridicați hainele fără umerase de la spălătorie.

10. Cumpărați produse în funcție de greutate.

11. Cumpărați pachete mai mari.

12. Nu cumpărați apă în sticle de plastic.

13. Acordați atenție etichetelor și alegeți produse ecologice.

ATELIERE

Coaseți pungi de cumpărături și decorați-le singur.

Participanții la atelier coase pungi de cumpărături din materiale rămase sau din haine nefolosite. Ei decorează singuri pungile, de exemplu brodând modele selectate pe ele sau pictându-le cu vopsele ecologice.

ECO ACASĂ în fiecare zi

Iată câteva informații despre cum să folosim în mod responsabil, ecologic, anumite deprinderi acasă. Puteți extinde subiectele în funcție de cunoștințele dvs.

HÂRTIE

1. Alegeți facturi electronice pentru apă, energie, telefon și nu pe hârtie.
2. Scanare în loc de imprimare.
3. Bilete electronice.
4. Pliante și cataloage numai online.
5. Citirea ziarelor și revistelor în versiune electronică.
6. Imprimare față-verso.
7. Foi inutile de hârtie date copiilor pentru a desena.
8. Renunțarea la proiecte pe hârtie (de exemplu, la locul de muncă ca designer grafic) în favoarea unei tablete.
9. Folosiți biblioteci și cărți electronice.
10. Realizați coperte de cărți din calendare vechi.
11. Hârtie de reciclare pentru împachetat cadouri și pungi decorative.
12. Folosiți ca semne de carte bucăți de carton din ambalaje vechi.
13. Folosiți hârtie gri pentru a împacheta cadourile (decorate cu desene pentru copii).
14. Plicuri din cărți vechi.
15. Rame de poze

ATELIERE

1. Rame foto



ELECTRICITATE

1. Lămpi fluorescente LED cu economie de energie.
2. Oprirea luminii inutile.
3. Programe speciale care întrerup alimentarea cu energie a echipamentelor pe timp de noapte și în timp ce suntem la lucru.
4. Eco drive.
5. Menținerea temperaturii optime acasă: 20-21 de grade, și 19 noaptea. O pătură suplimentară în loc să supraîncălziți camera.
6. Fără televizor.
7. Cumpărați echipamente de economisire a energiei.
8. Nu utilizați modul *stand by*.
9. Baterii reîncărcabile în loc de baterii simple.
10. Returnarea electronicelor uzate la puncte speciale de colectare.
11. Neaerisirea camerelor cu caloriferele pornite.
12. Utilizarea controlerului centralei electrice/pe gaz (porniți-o doar înainte de a vă întoarce acasă).
13. Repararea echipamentului stricat, mai degrabă decât cumpărarea unuia nou.

14. Scoateți încărcătorul din priză după ce telefonul este încărcat.

ATELIERE

O întâlnire a seniorilor în cadrul căreia va avea loc o discuție despre cum putem implementa cel puțin o măsură ecologică în casa noastră fără costuri.



ALTE SFATURI ECOLOGICE

Câteva informații despre ecologie în diverse situații de viață neacoperite mai devreme. Puteți extinde subiectele în funcție de cunoștințele dvs.

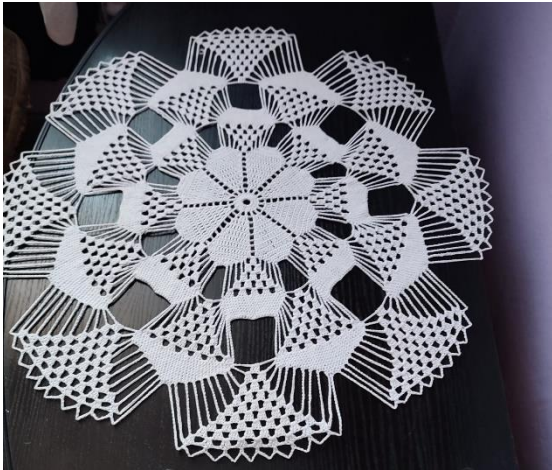
1. Mergeți pe jos, cu bicicleta sau cu transportul public în loc să conduceți. Folosiți mijloacele de transport ecologice.
2. Car pooling
3. Restituirea medicamentelor neutilizate la puncte speciale.
4. O vizită la medic cu o listă de medicamente pe care le aveți deja.
5. Separarea deșeurilor.
6. Ardeți în sobă numai combustibilii permisi.
7. Dăruiți sau schimbați lucruri inutile în loc să le aruncați.
8. Reciclați obiectele mici (cutii de pantofi pentru depozitare, pahare de plastic pentru ținerea creioanelor pentru copii, împachetarea hainelor vechi, cutii folosite ca ghiveci de flori etc.)
9. Folosirea șosetelor uzate ca produse de curățare a pantofilor.
10. Fără covoare.
11. Folosiți dresuri rupte pentru a șterge praful sau ca umplutură de pernă.
12. Folosiți mătura în loc de un aspirator.
13. Coaseți propriile haine, modificați-le pe cele vechi.
14. Folosiți așternut organic pentru pisici.
15. Transformați mobilierul vechi.
16. Reparați echipamentele electronice în loc să le înlocuiți cu unele noi.

17. Folosiți lumânări naturale.
18. Nu călcați lenjeria de pat sau prosoapele.
19. Donați păături și lenjeriile de pat vechi unui adăpost de animale.
20. Eliminați produsele care conțin azbest.
21. Folosiți bijuterii lucrate manual.

ATELIERE

1. Lucrări cu acul. Pregătirea decorațiunilor pentru mobilier, șervețele, draperii pentru ferestre, coroane de uși, jucării și alte lucruri realizate manual.







2. Bijuterii lucrate manual.



3. Învățare practică a separării deșeurilor.

- Seniorii aduc pachete goale. Exerciții practice folosind pungi colorate pentru separarea gunoiului.
- Rezolvați chestionare despre separarea deșeurilor pe [Quizziz.com](https://www.quizziz.com/)

Promovarea alimentelor ecologice și a principiilor de alimentație sănătoasă

1. Lucrați ecologic propria grădină.
2. Cumpărați de pe piețele locale și de la furnizori locali.
3. Cumpărați legume și fructe de sezon.
4. Produceți compost.
5. Colectarea apei pluviale. „Amprenta de apă” – urmăriți videoclipuri disponibile pe internet cu privire la utilizarea apei în producția alimentară și industrială, problema accesului la apă potabilă în lume și problema canalizării.
6. Pregătiți propriile conserve.
7. Reduceți consumul de carne și produse lactate în favoarea legumelor și fructelor pentru a preveni agravarea crizei climatice.
8. Gestionați ecologic problema speciilor invazive de plante.
9. Realizați și montați un hotel de insecte.
10. Învățați principiile alimentației sănătoase și aplicați-le în viața de zi cu zi.

ATELIERE

1. *Construirea unui hotel de insecte.*

O casă de insecte este o imitație a unui habitat natural, o structură constând din diverse materiale naturale și reciclate, unde insectele pot cuibări în siguranță și pot supraviețui iernii hibernând în interiorul structurii.

Stâlpii de bambus goli sunt cei mai buni pentru albine, în timp ce gândacii preferă cel mai probabil să se instaleze într-un trunchi de lemn găurit. Buburuzele și insectele mai mici vor alege cu siguranță mănunchiuri de paie sau crenguțe de pin, iar greierii vor alege iarbă uscată sau cartonul multistrat. De asemenea, puteți folosi conuri pentru a construi o casă.

Hotelul ar trebui să fie cât mai divers, atunci vom fi siguri că acolo se vor stabili multe populații diferite de insecte, realizând astfel o biodiversitate mai mare în grădină.



2. Realizarea de conserve sănătoase.

- lectura,

6. Metode de analiză a unor probleme:

- excursie,

- observație.

Efecte

La finalizarea programului:

- Seniorii au înțeles esența și importanța problemei.
- Ei știu că acțiunile lor pot contribui la o distrugere și mai mare a mediului sau la îmbunătățirea acestuia.
- S-au simțit responsabili și vor reacționa la orice manifestări de comportament inadecvat al celorlalți față de natură.
- Vor avea grijă de mediul lor înconjurător apropiat.

Abilități dobândite:

- seniorul înțelege nevoia de a proteja mediul.
- poate sorta deșeurile menajere și poate încuraja pe alții să colecteze materiale reciclabile.
- înțelege necesitatea de a economisi apă, energie și materii prime.
- promovează un stil de viață sănătos.
- știe ce înseamnă Zero Waste și îl aplică în viața de zi cu zi.

Evaluarea programului.

1. Diagnosticarea atitudinilor bazată pe observarea comportamentului seniorilor într-o anumită activitate comună sau situație creată în timpul unei călătorii (simulând o situație).

2. Sondaj adresat seniorilor „Ce vei face dacă.....”, „Cum te vei comporta când.....”, „La ce te gândești..... ?”

3. Analiza SWOT - examinarea punctelor forte și a punctelor slabe ale programului.

4. Desfășurarea unui concurs de cunoștințe ecologice.

Datorită acestei acțiuni, am reușit și să:

- Încurajăm persoanele în vârstă să-și aprofundeze cunoștințele ecologice și să combată obiceiurile non-ecologice.
 - Ajutăm seniorii să afle despre cele mai interesante locuri ecologice din regiune prin prelegeri.
 - Dezvoltăm respectul oamenilor pentru mediul înconjurător și pentru lumea din jurul nostru.
 - Încurajăm seniorii să ia măsuri pentru a menține principiile ecologice.

Bibliografie:

Când ne-am pregătit pentru implementarea unui proiect ecologic pentru seniori a trebuit să dobândim noi înșine cunoștințe despre acest subiect. Am folosit, printre altele, următoarele surse.

Site-uri web:

<https://www.blu.com.pl/blog/post/ekologiczne-rozwiazania-w-laziekach-jakie-warto-zastosowac>

<https://www.conchitahome.pl/2020/11/10-rzeczy-ktore-mozesz-zmienic-zeby-byc-more-eko-niczny-ekologia-w-lazience.html>

<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>

<https://www.everydayme.pl/dom-i-ogrod/pieniadze-i-oszczedzanie/eko-zakupy>

<https://pisop.org.p>

<https://seniorzywakcji.pl>

<https://sozosfera.pl>

<https://www.national-geographic.pl/artukul/dzialania-ekologiczne-lista-rzeczy-ktore-mozna-robic-juz-teraz-dla-zdrowszej-planety>

<https://irme.pl/zyj-eko/>

<https://simplicite.pl/120-osobow-more-ekologiczne-zycie/>

<https://od-natury.pl/%C5%BCy%C4%87-ekologiczne-co-to-oznaza>

<https://inpost.pl/aktualnosci-ekologia-w-ogrodzie-jak-zalozyc-i-pielegnowac-eko-ogrod>

Publicații:

1. „EDUCAȚIE ECOLOGICĂ PROBLEME SELECTATE” editată de Magdalena Klaudia Terlecka.
2. Wiktoria S obczyk - „ EDUCAȚIE ECOLOGICĂ ȘI SĂNĂTATE” - Academia Pedagogică a Comisia de Educație Națională din Cracovia Lucrări Monografice Nr. 293
3. Aleksandrowicz J. – Conștiință ecologică. WP 1979
4. Boyd D. Collier – Ecologie dinamică. PWRiL 1978
5. Józefowicz W. – Poluarea aerului nu recunoaște granițele. Przyroda Polska 6/82

Acest program a fost elaborat pe parcursul a patru mobilități desfășurate în conformitate cu proiectul „Educație ecologică pentru seniori” în cadrul acțiunii KA210-ADU – Parteneriate la scară mică în sectorul educației adulților în anul 2023. A fost pregătit de membrii Consiliului de Administrație al ambelor organizații partenere. Fotografiiile postate provin de pe site-ul UTW din Woźniki, Academia Bunicilor Braila, paginile Facebook și WhatsApp ale ambelor organizații. Toți membrii implicați au fost de acord cu publicarea imaginii.