

PROPOSTES PER A UNA ESCOLA



SOSTENIBLE

Us fem arribar aquest document amb l'objectiu d'oferir-vos bones idees per millorar ecològicament i per tant qualitativament el vostre centre. Són activitats realitzades per diferents centres de la comarca però també per escoles d'arreu de Catalunya. De ben segur que n'hi ha moltes que ja feu però és possible que en trobeu alguna que us pot interessar. Aquest document el trobareu també al web de l'Ime a l'apartat "Altres projectes"

<http://ime.olot.cat>

Per elaborar aquest document hem recollit les vostres idees i els vostres suggeriments. Moltes gràcies.

BONES PRÀCTIQUES ECOLÒGIQUES DINS DEL CENTRE EDUCATIU

- **ECONOMITZAR DESPESES**
 - Llogar aquells aparells que s'usen poc o ocasionalment.
 - Reciclatge de materials. Fer un mercat d'intercanvi de material entre els diferents alumnes dels centres educatius, per a què puguin intercanviar objectes seus.
 - Utilitzar tovalloles de roba per a eixugar les mans i així afavorir l'estalvi de paper.
 - Escriure normes d'ús d'aquells aparells elèctrics del centre, que no s'utilitzen durant tota la jornada escolar, per a optimitzar el seu ús.
 - Plantejar i executar una política explícita en les compres de material escolar, tenint en compte les característiques dels materials: no contaminants, reciclats, reutilitzables, etc.
 - Reparar el mobiliari malmès i l'equip espatllat, enlloc de comprar-ne de nou.

- **CALEFACCIÓ I ENERGIA**

Sistemes per a estalviar energia i despesa en la factura de la llum són:

- Apagar els llums sempre que sortim d'una aula
- Regular l'accés a determinats espais, de poc ús, per a estalviar energia
- Utilitzar bombetes de baix consum i llarga durada per il·luminar els espais
- Utilitzar uns temporitzadors en la calefacció del centre el qual funcioni com a control automàtic de la temperatura, per tal de poder evitar un excés de calor o un excés de fred en diferents sectors del centre. La temperatura ideal està entre els 19 i 21 graus centígrads.
- Evitar tenir obertes portes i finestres quan la calefacció està en funcionament.
- Aprofitar al màxim la llum natural del dia per a aquells espais prou lluminosos
- Utilitzar temporitzadors en els llums de lavabos, magatzems o passadissos d'ús escàs.
- Calcular la despesa de llum i gas durant el cap de setmana i buscar la causa per intentar reduir-la.
- Aïllar adequadament les diferents obertures i tancaments del centre (finestres, portes,...)
- Utilitzar persianes i cortines que es puguin tancar de nit per millorar l'aïllament dels espais del centre. Baixar persianes a l'acabar el dia i pujar-les al matí.

- **AIGUA**

- Utilitzar aixetes que minven l'ús de l'aigua o que eviten les pèrdues. Ús de temporitzadors. Podem instal·lar airejadors, que ens permeten baixar el cabal a 6 litres per minut o menys.
- Utilitzar la opció de mitja descarrega d'aigua en les cisternes dels vàters. Posar ampolles d'aigua plenes de sorra, tapades, dins els dipòsits per reduir les descàrregues, si és necessari.
- Recull de l'aigua de la pluja que cau del teulat en un bidó per a regar

- **RECICLATGE I REDUCCIÓ DE RESIDUS**

- Distribució de contenidors selectius i de rebuig en els diversos espais del centre: paper i cartró, envasos i embolcalls, vidre, matèria orgànica, i en alguns casos residus especials com material informàtic (tònners, cartutxos

d'impressora, etc.), piles, pintures i vernissos, fusta i suro, cables, metalls i ferralla, i productes químics. I col·locar-hi un cartell recordatori del seu ús i destí.

- Dur aquells residus idonis a la planta de compostatge
- Guardar l'esmorzar i/o el berenar en carmanyoles enlloc d'usar paper film o alumini.
- Reomplir de tinta els tòners esgotats per evitar residus i estalviar diners.
- Utilitzar bolígrafs, llapis i retoladors amb recanvi
- Fer ús de piles recarregables o calculadores amb energia solar

- **CUINA**

- Utilitzar els productes conreats de l'hort escolar per a elaborar els àpats del centre.
- Realitzar un reciclatge i una recollida selectiva de residus, especialment la brossa orgànica la qual pot utilitzar-se per a compostatge.
- Sistema de depuració de gasos
- Utilitzar un rentavaixelles amb consum mínim d'aigua
- Reciclatge dels olis, per a dur-los a la deixalleria o bé aprofitar-los per a fer un taller artesanal de sabons.

Recepta per a fer sabons:

3 litres d'oli ja fet servir per fregir

2 litres d'aigua

1/2 kg de sosa càustica

1 litre de suavitzant concentrat

1 got de sabó per rentadora (en pols)

PREPARACIÓ:

1. En un lloc a l'aire lliure o molt ventilat, dissoldre la sosa càustica en els 2 litres d'aigua prèviament escalfada, tot remonent amb un pal fins que es desfaci.
2. Barrejar l'oli amb el suavitzant i el sabó fins que quedi una barreja amb la consistència d'una maionesa,
3. Afegir l'aigua amb la sosa i moure fins que quedi espès
4. Col·locar en un motllo i un cop sec, tallar a la mida que voleu (també podeu fer servir motllos amb formes)...

- **MENJADOR ESCOLAR**

- Incloure en el menú escolar productes procedents de l'agricultura ecològica i productes de comerç just; així com també, aquells productes que s'hagin conreat a l'hort escolar.

- **HORT ESCOLAR ECOLÒGIC**

Possibilitat de crear un hort escolar amb productes conreats pels propis alumnes, amb la finalitat de fer front al mercat de consum, conscienciar del cost real del producte passant per intermediaris.

Per a la creació de l'hort es pot utilitzar un tros de terreny del pati del centre educatiu. En aquest hort si poden conrear tot tipus de verdures, hortalisses, així com també plantes ornamentals i/o aromàtiques.

Els productes conreats es podran utilitzar per a la cuina i pels àpats del menjador escolar.

-Fomentar l'alimentació ecològica.

Una possible gestió de l'hort és que cada grup classe pugui disposar d'una parcel·la per a ell, la qual la veurà néixer, créixer i morir, gràcies a les seves cures.

Com a compostatge es poden utilitzar el residus orgànics derivats de la cuina del centre, així com també les restes orgàniques dels espais verds, com per exemple l'herba segada o la poda de les plantes.

Per a regar podem utilitzar l'aigua de la pluja construint un sistema de recollida d'aigua de la pluja.

Com a rec, es pot utilitzar el rec de goteig, com a estalvi d'aigua, i distribució equitativa en tot l'hort.

Per a la protecció d'algunes de les verdures i hortalisses es pot utilitzar les garrafes de 5l d'aigua, foradant-les del cul i col·locant-les sobre el planter.



Per a la cura de l'hort, es pot comptar amb la col·laboració de les famílies, i/o veïns del barri, els quals poden oferir eines de treball als mestres, i també tenir

cura de l'hort durant els períodes festius: ponts, vacances d'estiu, de Nadal, setmana santa, etc.

El fet de tenir un hort, ofereix l'oportunitat de poder treballar amb els alumnes l'estudi i

condicionament del sòl, la tria de les llavors, l'observació del cicle vital de cada planta, la instal·lació de sistemes de reg eficients, el compostatge dels residus orgànics, la classificació de les espècies, els insectes i paràsits de cada planta, els ocells que s'alimenten de les llavors, l'estudi de les hores de sol i de vent, etc.

La realització d'hortos permet també introduir altres temes com la sequera, la fam, l'erosió del sòl, la conservació de la biodiversitat o la cuina dels productes de l'hort, entre d'altres.

- **PERSONAL DE NETEJA**

- Utilitzar productes menys contaminants per a la capa d'ozó, i que reciclin els envasos buits al contenidor adequat.
- Potenciar la compra de productes no tòxics, ecològics, reciclats, reciclables amb certificació ambiental, etc.
- Utilitzar envasos reutilitzables, que es puguin reomplir des d'un de més gran.

- **PAPER**

- Per a la recollida de paper al centre es pot crear una comissió per a què reculli un cop a la setmana tot el paper de rebuig produït al centre, aula per aula, i el pugui dipositar en el contenidor blau de reciclatge. Si fem que la comissió sigui rotativa cada setmana ajudarem a conscienciar els diferents grups d'alumnes i professors en aquesta tasca. De tot el paper recollit es pot pesar per a saber el volum de paper utilitzat mensual i anualment per curs escolar.
- Utilitzar paper reciclat.

Per a reduir en paper:

- Compartir amb els amics i familiars els teus llibres i les revistes.

- Utilitzar els serveis de préstec de les biblioteques o hemeroteques enlloc de comprar el llibre/revista o el vídeo/DVD.
- Ensenyar als nens a cuidar dels seus llibres i material escolar.
- Utilitzar Internet i correu electrònic sense imprimir la documentació.
- Utilitzar el paper per les dues cares.
- Utilitzar mocadors de tela enlloc dels mocadors de paper.

- **LLIBRES**

- Executar un programa de socialització de llibres de text, de novel·les i contes i de materials escolars amb la intenció d'economitzar despeses i disminuir l'impacte ambiental gràcies a un ús més racional dels recursos i oferir als alumnes l'ocasió d'aprendre i exercir comportaments de solidaritat, cooperació, responsabilitat i respecte. Aquest programa pot consistir en la compra dels llibres de text per part de l'AMPA i un pagament anual per part dels pares del 25% del cost (en 4 anys s'amortitzen); en la cessió dels llibres del curs anterior a l'escola per part dels pares i alumnes, o bé en la venda a baix preu que fan els mateixos estudiants als seus companys
- Diada de Sant Jordi: realitzar amb la participació de les famílies, altres centres educatius, així com també de la biblioteca, una proposta d'intercanvi de llibres de lectures entre alumnes, pares i ciutadans en general.

Per a l'intercanvi de llibres hi poden haver diferents vies, aquí se n'expliquen dues:

- utilitzar un espai comú i que cadascú intercanviï el llibre que ha portat com si es tractés d'un intercanvi de cromos. Es pot fer una distribució per temàtiques, edats, etc.
- utilitzar el sistema de recollida de punts de llibre com a intercanvi de llibres. Cada persona que tingui llibres de text en bon estat a casa seu, i els vulgui intercanviar en la diada de sant Jordi, es pot dirigir als centres educatius o a la biblioteca a deixar els llibres que vol intercanviar, i a canvi se li donaran tants punts de llibres com llibres lliurats; per tant durant la diada, si la persona té tres punts de llibres, podrà recollir tres llibres de text nous.

Per a l'execució d'aquestes dues propostes es pot crear una comissió formada per alumnes i professors dels centres educatius, i també de persones voluntàries amants de la lectura.

- Festivitat de Nadal: elaboració de les felicitacions de Nadal a partir de material reciclat de l'escola (cilindres de cartró de rebuig, de diferents grandàries, pintats i amb un desig de futur escrit al seu voltant

- **CELEBRACIONS I SORTIDES**

- Utilitzar vaixel·la, gots i coberts reutilitzables.
- Utilitzar una vaixel·la compostable per fer les festes del centre escolar
- Calcular el nombre d'assistents a la celebració i encarregar la quantitat necessària d'aliments per evitar un excés de menjar residual.
- Prioritzar la compra de begudes en envasos retornables.
- Si no es pot evitar la compra de refrescos en envasos d'un sol ús, procurar que aquests siguin de gran volum.
- Comprar productes realitzats amb material reciclat.
- Comprar productes frescos i a granel.
- Evitar la compra d'aliments excessivament embolcallats, per a reduir la quantitat de plàstic dels embolcalls, i alhora, si comprem més quantitat en un sol envàs, o bé tot en una sola peça ajuden a economitzar la compra.
- Si es compren ornaments, que siguin fets amb el material reciclat i que siguin durables per poder-los aprofitar en altres festes.
- Posar tovalles i tovallons de roba.
- Acordar amb alguna ONG o associació la donació del menjar que no s'hagi fer servir el dia de la festa.
- Anar a comprar amb el cabàs, carro o bossa de drap.
- Utilitzar el telèfon o el correu electrònic per convidar a la gent.
- Potenciar la fruita en els pica-pica, esmorzars, i celebracions.
- A les sortides proposar la utilització de carmanyoles, de cantimplors, de motxilles enlloc de bosses de plàstic.
- Per a les colònies o sortides especificar que no comprin material nou si no és necessari (sacs de dormir, roba nova, ...) promoure el préstec, el mercat de segona mà.

- **TRANSPORT**

- Utilitzar un sistema de transport sostenible per a les sortides escolars: anar a peu si la distància és curta, utilitzar el transport públic si el trajecte és més llarg.

- **ACTIVITATS DE SENSIBILITZACIÓ**

- Realitzar des de l'AMPA tallers d'hàbits alimentaris, fets per a una dietista i que també pogués venir algun agricultor a parlar del trajecte real dels aliments, i de l'augment del seu cost.

- En ESO, poder dissenyar un crèdit de síntesi sobre la gestió dels residus a la ciutat, els proposeu que difonguin tot el que han après a la resta de companys i professorat del centre, a les famílies.... Aquesta tasca servirà per a sensibilitzar la comunitat educativa.

- Proposeu als alumnes de batxillerat que el seu treball de recerca abordi un problemàtica ambiental d'àmbit local, amb la finalitat de cercar bones eines i estratègies ecològiques i sostenibles per a la reducció de residus a l'escola

- Convidar companys/es d'un altre centre amb experiència en projectes d'educació ambiental perquè ens parlin dels seus assoliments i de com superar els possibles obstacles. Complementar la visita en una posada en pràctica d'allò explicat.

- Organitzar una festa aprofitant una data especial (Dia del Medi Ambient, Dia de l'Aigua...) i després formar un grup d'alumnes interessats en aquesta temàtica.

- Cercar un lloc ben visible dins del centre per a instal·lar una cartellera i mantenir-la actualitzada amb informacions diverses sobre temàtiques ambientals, retalls de premsa, publicitat d'esdeveniments, treballs escrits o gràfics dels alumnes, anuncis, resultats d'enquestes d'opinió, etc

- Si el centre té una revista i/o una pàgina web es pot incloure una secció dedicada a les pràctiques ecològiques i sostenibles dutes a terme des del centre

- Afegir a la revista de l'escola consells o possibles practiques perquè els pares les puguin posar en pràctica a casa, i amb els seus fills en relació a l'escola (p.ex.: esmorzar en una carmanyola, utilitzar mocadors de roba, ...)

- Convidar a les famílies (pares, mares, padrins i padrines) a col·laborar activament en alguna de les activitats programades dins del centre: ajudar en feines relatives a un hort escolar, reducció de residus...
- Realitzar una visita que promogui l'interès sobre la problemàtica socioambiental, com la depuradora o la deixalleria...
- Realitzar una plantada d'arbres
- Realitzar diferents xerrades temàtiques dirigides a les famílies sobre estalvi d'aigua a la llar, reducció de residus, etc.
- Recordar dins del centre les bones pràctiques ecològiques a través de cartells informatius en diferents espais.