

ODRŽIVA BUDUĆNOST U ZRNU KAVE



Dragana Mamić, prof., OŠ Sućidar, Split
Marijana Vuković, prof., Gimnazija dr. Mate Ujevića,
Imotski





- svakog dana se u svijetu popije oko 2,5 milijuna šalice kave



PRIMJER DOBRE PRAKSE

ZERO STRES - ZERO WASTE

Aktivnost 1.: Životni prioriteti



Potreban pribor i materijal:

2 staklenke, loptice za stolni tenis ili kamen slične veličine s plaže (2 x 6), šljunak ili sjemenke graha, sitni pijesak ili zrna riže, šalica kave x1, flomasteri

Postupak:



Zadatak: Dodaj sve sastojke u staklenku.

Napomena: Svaki korak fotografiraj kako bi izvještaj bio što detaljniji.

Slijedi kratka diskusija o prioritetima u životu te racionalnom i organiziranom rasporedu svog vremena na dnevnoj razini.

Radionica: Zero stres – zero waste
Komiza, 8.7.2024.

Voditeljice radionice: Dragana Mamit i Marijana Vuković
25. ljetna škola SEMEP-a

Radionica: Zero stres – zero waste

Ciljevi radionice:

1. Naučiti sudionike kako smanjiti emisiju CO2 korištenjem taloga kave.
2. Pokazati praktične primjene taloga kave u kućanstvu.
3. Izraditi prirodne proizvode za njegu tijela koristeći talog kave.

Aktivnost 1.: Životni prioriteti (10 min)



Potreban pribor i materijal:

2 staklenke, loptice za stolni tenis ili kamen slične veličine s plaže (2 x 6),
šljunak ili sjemenke graha, sitni pijesak ili zrna riže, šalice kave x1 ,
flomasteri

Postupak:

LOPTICE SU NEŠTO ŠTO JE GLAVNO U ŽIVOTU.
GRAH JE NEŠTO MALO MANJE VAŽNO,
RIŽA TAKOĐER.
A KAVA SVE TO GLAVNO I VAŽNO POPUNJAVA.
PRVO SE STAVLJAJU LOPTICE, PA GRAH I RIŽA, A NA KRAJU NAJBITNIJE KAVA.

Zadatak: Dodaj sve sastojke u staklenku.
Napomena: Svaki korak fotografiraj kako bi izvještaj bio što detaljniji.



Slijedi kratka diskusija o prioritetima u životu te racionalnom i organiziranom rasporedu svog vremena na dnevnoj razini.

Radionica: Zero stres – zero waste
Komiza, 8.7.2024.

Voditeljice radionice: Dragana Mamit i Marijana Vuković
25. ljetna škola SEMEP-a

Radionica: Zero stres – zero waste

Ciljevi radionice:

1. Naučiti sudionike kako smanjiti emisiju CO2 korištenjem taloga kave.
2. Pokazati praktične primjene taloga kave u kućanstvu.
3. Izraditi prirodne proizvode za njegu tijela koristeći talog kave.

Aktivnost 1.: Životni prioriteti (10 min)



Potreban pribor i materijal:

2 staklenke, loptice za stolni tenis ili kamen slične veličine s plaže (2 x 6),
šljunak ili sjemenke graha, sitni pijesak ili zrna riže, šalice kave x1 ,
flomasteri

Postupak:

Prvo stavljamo ping-pong loptice - ~~prvo~~ obitelji, prijatelji, zajedništvo, sreća. Tada stavljamo grah - neke bitne stvari poput poroka. Potom i de rižu - neke male stvari kao šoping, slaganje glazbe, čitanje časopisa, knjige... A na kraju dolazi kava - življenje s prijateljima - na kavi!

Zadatak: Dodaj sve sastojke u staklenku.
Napomena: Svaki korak fotografiraj kako bi izvještaj bio što detaljniji.



Slijedi kratka diskusija o prioritetima u životu te racionalnom i organiziranom rasporedu svog vremena na dnevnoj razini.

Radionica: Zero stres – zero waste
Komiza, 8.7.2024.

Voditeljice radionice: Dragana Mamit i Marijana Vuković
25. ljetna škola SEMEP-a

Radionica: Zero stres – zero waste

Ciljevi radionice:

1. Naučiti sudionike kako smanjiti emisiju CO2 korištenjem taloga kave.
2. Pokazati praktične primjene taloga kave u kućanstvu.
3. Izraditi prirodne proizvode za njegu tijela koristeći talog kave.

Aktivnost 1.: Životni prioriteti (10 min)



Potreban pribor i materijal:

2 staklenke, loptice za stolni tenis ili kamen slične veličine s plaže (2 x 6),
šljunak ili sjemenke graha, sitni pijesak ili zrna riže, šalice kave x1 ,
flomasteri

Postupak:

U staklenku smo prvo stavili ping-pong loptice, one predstavljaju glavne životne prioritete npr. obitelji. Zatim smo stavili grah koji predstavljaju bitne stvari npr. škola. Zatim rižu koja predstavlja manje bitne stvari npr. hranu. Zadnje smo po svemu izlili kavu, ona predstavlja životne užitke i sreću.



Zadatak: Dodaj sve sastojke u staklenku.
Napomena: Svaki korak fotografiraj kako bi izvještaj bio što detaljniji.



Slijedi kratka diskusija o prioritetima u životu te racionalnom i organiziranom rasporedu svog vremena na dnevnoj razini.

Radionica: Zero stres – zero waste
Komiza, 8.7.2024.

Voditeljice radionice: Dragana Mamit i Marijana Vuković
25. ljetna škola SEMEP-a

Radionica: Zero stres – zero waste

Ciljevi radionice:

1. Naučiti sudionike kako smanjiti emisiju CO2 korištenjem taloga kave.
2. Pokazati praktične primjene taloga kave u kućanstvu.
3. Izraditi prirodne proizvode za njegu tijela koristeći talog kave.

Aktivnost 1.: Životni prioriteti (10 min)



Potreban pribor i materijal:

2 staklenke, loptice za stolni tenis ili kamen slične veličine s plaže (2 x 6),
šljunak ili sjemenke graha, sitni pijesak ili zrna riže, šalice kave x1 ,
flomasteri

Postupak:

LOPTICE SU NEŠTO ŠTO JE GLAVNO U ŽIVOTU.
GRAH JE NEŠTO MALO MANJE VAŽNO,
RIŽA TAKOĐER.
A KAVA SVE TO GLAVNO I VAŽNO POPUNJAVA.
PRVO SE STAVLJAJU LOPTICE, PA GRAH I RIŽA, A NA KRAJU NAJBITNIJE KAVA.

Zadatak: Dodaj sve sastojke u staklenku.
Napomena: Svaki korak fotografiraj kako bi izvještaj bio što detaljniji.



Slijedi kratka diskusija o prioritetima u životu te racionalnom i organiziranom rasporedu svog vremena na dnevnoj razini.

Radionica: Zero stres – zero waste
Komiza, 8.7.2024.

Voditeljice radionice: Dragana Mamit i Marijana Vuković
25. ljetna škola SEMEP-a

Radionica: Zero stres – zero waste

Ciljevi radionice:

1. Naučiti sudionike kako smanjiti emisiju CO2 korištenjem taloga kave.
2. Pokazati praktične primjene taloga kave u kućanstvu.
3. Izraditi prirodne proizvode za njegu tijela koristeći talog kave.

Aktivnost 1.: Životni prioriteti (10 min)



Potreban pribor i materijal:

2 staklenke, loptice za stolni tenis ili kamen slične veličine s plaže (2 x 6),
šljunak ili sjemenke graha, sitni pijesak ili zrna riže, šalice kave x1 ,
flomasteri

Postupak:

Velike loptice predstavljaju nešto jako bitno u našem životu (prioriteti).
Grah nešto malo manje bitno, a riža nešto još manje bitno.
Kako staklenka prikazuje naš život na kraju smo sve prelili kavom jer uvijek treba biti vremena za našu kavu.

Zadatak: Dodaj sve sastojke u staklenku.
Napomena: Svaki korak fotografiraj kako bi izvještaj bio što detaljniji.



Slijedi kratka diskusija o prioritetima u životu te racionalnom i organiziranom rasporedu vremena na dnevnoj razini.

Aktivnost 2.: Storytelling



- Priča o emisiji CO₂ povezanoj s proizvodnjom i odlaganjem kave.
- Diskusija o tome kako recikliranje taloga kave može smanjiti emisiju CO₂.
- Primjeri uspješnih ekoloških inicijativa koje koriste talog kave.

Pročitaj storytelling i podcrtaj ključne riječi:

U srcu Kolumbije, Mateo je radio na svojoj plantaži kave kao i svaki dan. Njegova obitelj uzgajala je kavu generacijama, no Mateo je bio svjestan da se svijet oko njega mijenja. Znao je da globalna potražnja za kavom raste, ali je također bio svjestan nevidljivih troškova tog rasta - emisije CO₂ koje dolaze s proizvodnjom i odlaganjem kave.

Proizvodnja kave započinje na plantaži, gdje se stabla kave uzgajaju i održavaju. Svaki korak, od gnojidebe do zalijevanja, doprinosi emisiji CO₂. Mateo je koristio tradicionalne metode, no počeo je razmišljati o ekološki prihvatljivijim praksama. Znao je da je svaka vreća gnojiva, svaki prijevoz i svaki stroj koji koristi fosilna goriva dio šireg problema.

Jednog dana, Mateo je odlučio posjetiti modernu farmu kave koja je implementirala ekološki održive prakse. Vidio je kako koriste prirodna gnojiva i solarne panele za energiju. Oduševljen, vratio se na svoju farmu s novim idejama. Počeo je koristiti kompost umjesto kemijskih gnojiva i postavio solarne panele na krov svoje sušare.

No, priča o emisiji CO₂ nije završavala na farmi. Nakon što su zrna kave obrađena, ona su se pakirala i slala na tržišta širom svijeta. Transport, bilo brodom, avionom ili kamionom, imao je svoj značajan udio u emisijama CO₂. Mateo se pitao kako može smanjiti taj utjecaj. Pronašao je tvrtke koje koriste ekološki prihvatljive metode transporta i partnerstva koja su podržavala lokalne zajednice, smanjujući potrebu za dugim putovanjima.

Daleko od Kolumbije, u jednom velikom gradu, Elena je svakodnevno uživala u svojoj jutarnjoj kavi. Nikad nije razmišljala o putovanju koje su zrna kave prošla da bi stigla do nje. No, jednog dana pročitala je članak o utjecaju proizvodnje kave na okoliš. Bila je iznenađena kada je saznala da njezina jutarnja rutina pridonosi emisijama CO₂ i zagađenju.

Elena je odlučila nešto promijeniti. Počela je kupovati kavu s oznakom "carbon-neutral" i istraživala načine kako smanjiti vlastiti ugljični otisak. Jedna od tih promjena bila je korištenje taloga kave. Umjesto da ga baca, koristila ga je za kompostiranje, izradu pilinga za tijelo i kao prirodni dezinficijens.

Mateo i Elena, iako na različitim stranama svijeta, počeli su shvaćati važnost svake male promjene. Mateo je znao da ekološki održive prakse na njegovoj farmi ne samo da smanjuju emisije CO₂, već i poboljšavaju kvalitetu tla i zdravlje biljaka. Elena je naučila da njezine odluke o kupovini i korištenju kave mogu imati pozitivan utjecaj na okoliš.

Njihove priče spojile su se u globalnoj borbi protiv klimatskih promjena. Mateo je nastavio razvijati svoju farmu, ponosan na svoj doprinos očuvanju planeta. Elena je inspirirala svoje prijatelje i obitelj da razmišljaju o svojoj potrošnji i učinku na okoliš. Zajedno su pokazali da, iako se čini da su mali koraci neznatni, svaki od njih doprinosi stvaranju čistijeg i održivijeg svijeta.

Aktivnost 3.: Praktična primjena



Grupa 1. Kava i med – piling za lice i tijelo

Potreban pribor i materijal:

2 žlice taloga kave
2 žlice jogurta
1 žlica meda
Mala staklenka
Štoperica ili mobitel

Postupak:

Dobro izmiješajte 2 žlice taloga kave, 2 žlice jogurta i 1 žlicu meda. Nanesite masirajući na lice i tijelo. Možete ostaviti da djeluje 5-10 minuta, zatim temeljito isperite toplom vodom i blaznicama.

Diskusija:

- Prednosti korištenja prirodnih pilinga za kožu.
- Podjela recepata i savjeta za dodatne prilagodbe.



Grupa 2. Kava, šećer i maslinovo ulje – piling za lice i tijelo

Potreban pribor i materijal:

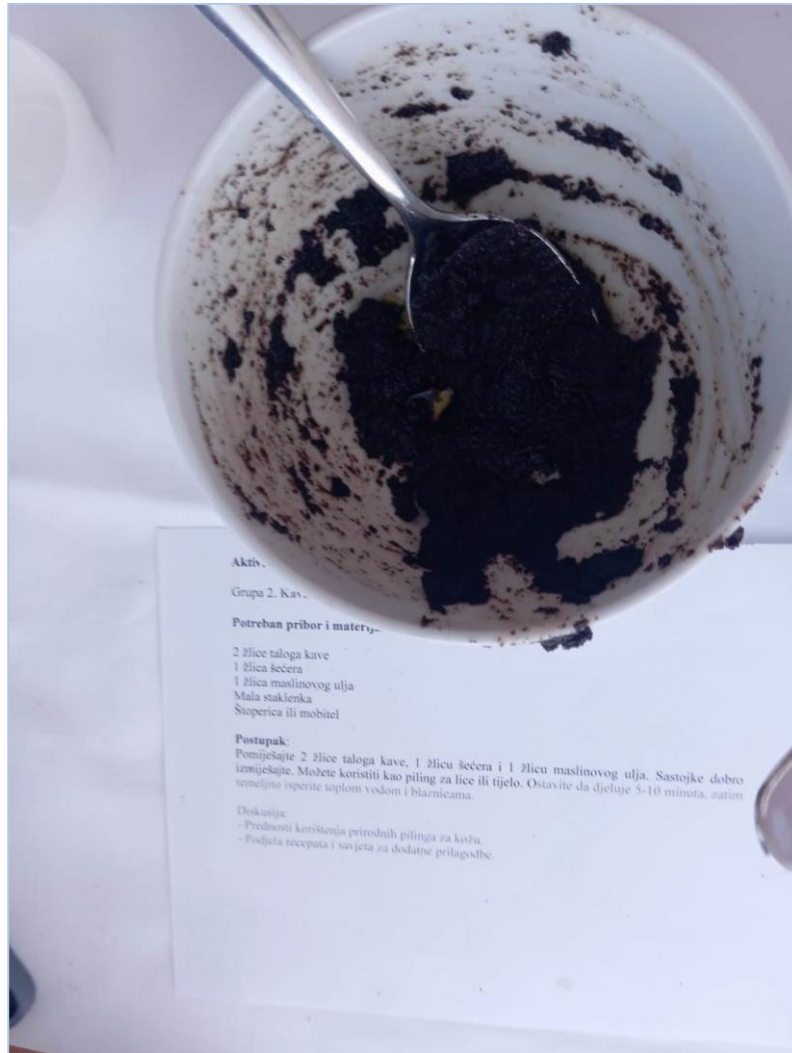
- 2 žlice taloga kave
- 1 žlica šećera
- 1 žlica maslinovog ulja
- Mala staklenka
- Štoperica ili mobitel

Postupak:

Pomiješajte 2 žlice taloga kave, 1 žlicu šećera i 1 žlicu maslinovog ulja. Sastojke dobro izmiješajte. Možete koristiti kao piling za lice ili tijelo. Ostavite da djeluje 5-10 minuta, zatim temeljito isperite toplom vodom i blaznicama.

Diskusija:

- Prednosti korištenja prirodnih pilinga za kožu.
- Podjela recepata i savjeta za dodatne prilagodbe.





Grupa 3. Anticelulitni program

Potreban pribor i materijal:

- 1/2 šalice kave
- 1/2 šalice hladno tiještenog ulja po izboru (kokosovo, makadamijino, maslinovo)
- 1/2 šalice šećera (bijeli, a još bolje smeđi)
- 6 kapi eteričnog ulja mente/mandarine/naranče (nije potrebno ako nemate)
- Teglica za pohranu pilinga
- Plastična folija

Postupak:

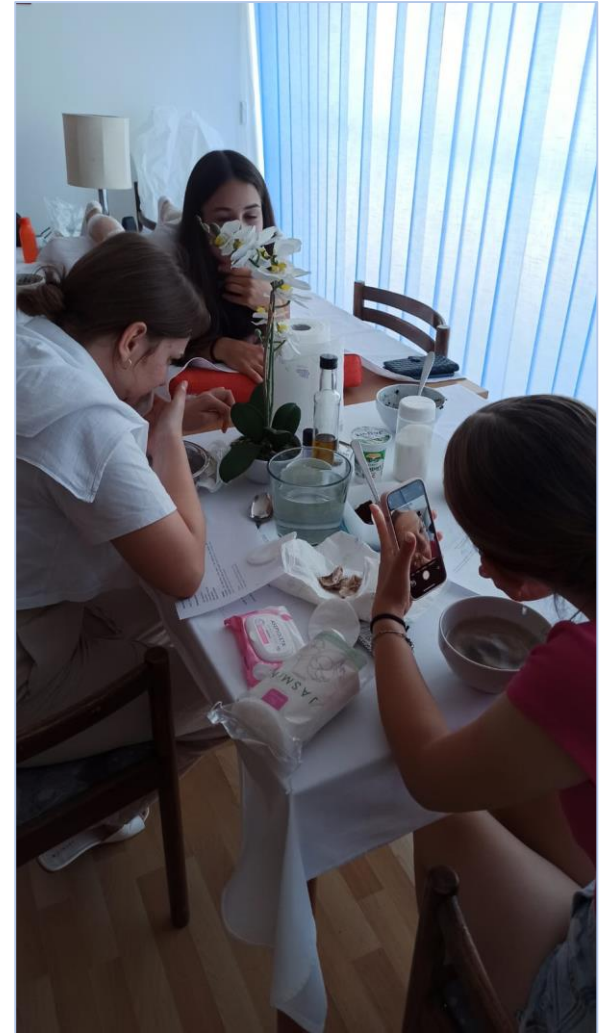
Pomiješajte 1/2 šalice taloga kave s 1/2 šalice maslinovog ili kokosovog ulja. Dodajte šećer i eterično ulje. Dobro izmiješajte smjesu.

Nanesite smjesu na područja s celulitom.

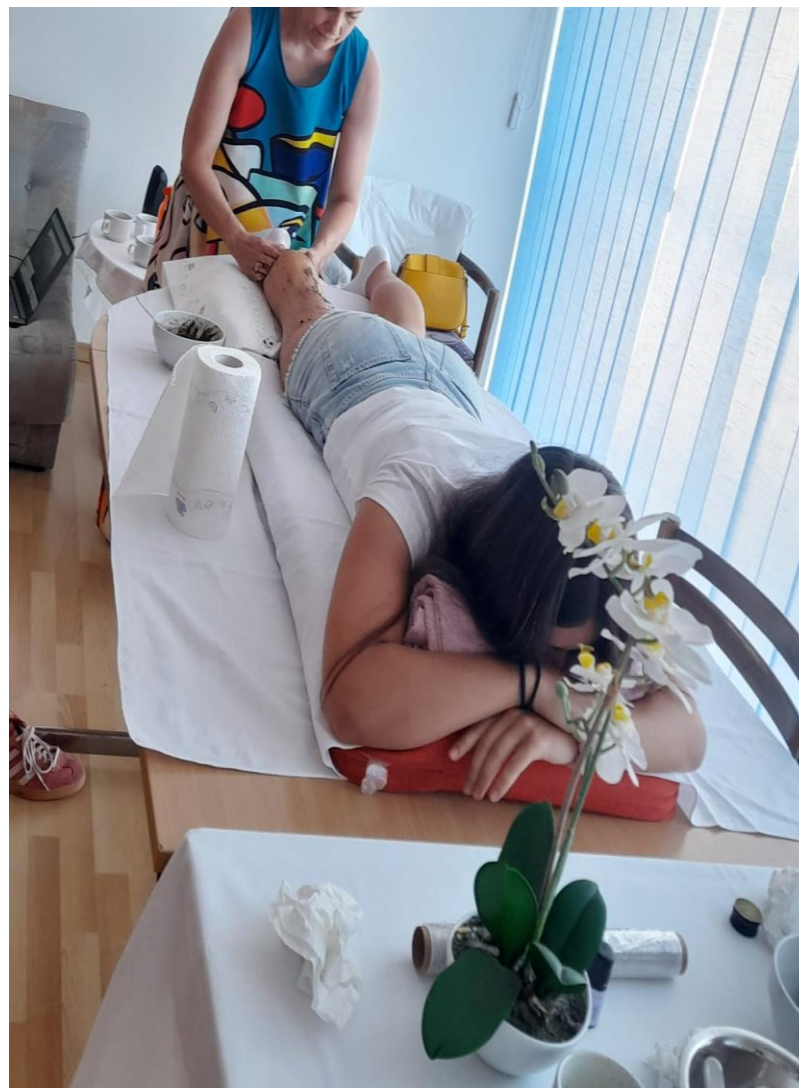
Omotajte tretirana područja plastičnom folijom i ostavite da djeluje 20-30 minuta. Isperite toplom vodom.

Diskusija:

- Kako kava pomaže smanjenju celulita.
- Važnost redovitog tretmana za najbolje rezultate.







LISTA ZA PROCJENU – za samovrednovanje rada u skupinama. Učenici podijeljeni u 3 skupine pojedinačno ispunjavaju listu.

ELEMENTI	DA	NE	TREBA POPRAVITI
Smatraš li ovu aktivnost zanimljivom i poučnom?			
Jeste li uspješno izvršili ovaj zadatak?			
Jesu li svi članovi grupe jednako doprinijeli izvršenju zadatka?			
Jeste li uvažavali prijedloge članova grupe pri odrađivanju zadatka?			
Jeste li etape rada uspjeli izvršiti prema planiranom vremenu?			
Jesi li pažljivo slušao/la izvješće predstavnika svake skupine?			
Sadržaji koje ste dobili od predstavnika bili su: 1.Jasni, korisni, logično posloženi i sistematični. 2.Jasno opisani glavnim pojmovima s primjerima. 3.Nejasni, zbunjujući, nezanimljivo prezentirani.			
Možeš li sadržaje od predstavnika svih grupa posložiti u jednu smislenu cjelinu?			
Što bi mijenjali u nastavnim aktivnostima kako bi učinkovitije realizirali ciljeve?			
Navedi komunikacijske verbalne i neverbalne karakteristike po svojoj procjeni najboljeg izlagača?			