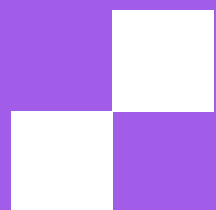


Gen Z
#ToDziąła



Jak zmieniać świat

 instrukcje



Wstęp

Jesteś z generacji Z i chcesz mieć wpływ na to, w jakim świecie żyjemy? Mamy dla Ciebie inspiracje i pomysły na działania – wystarczy wybrać z gotowych podpowiedzi, co chcesz zrobić, zebrać grupę osób i zmienić kawałek świata na lepszy!

W ramach akcji Gen Z #ToDziała zebraliśmy konkretne pomysły, które młodzi aktywiści i aktywistki z sukcesem zrealizowali/zrealizowały, a teraz zachęcamy Ciebie do podobnych działań w swojej społeczności.

Do wyboru masz projekty, które pogrupowaliśmy tematycznie. Wydaje Ci się, że to zbyt drobne działania, żeby faktycznie zmienić rzeczywistość? Pomyśl o tym, że na duże zmiany składa się wiele małych aktywności. Ty też możesz dołożyć swoją cegiełkę.

Zajrzyj, zainspiruj się i działaj!

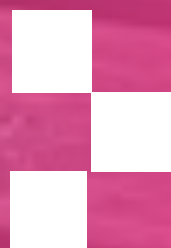


Klimat i zero/less waste



JAK

**stworzyć
mapę miejsc
zero waste?**



mapa lokalnych miejsc zero waste

Wspólnie z grupą znajomych możecie zrobić mapę lokalnych miejsc zero waste. Wystarczy, że wyszukacie takie miejsca w swojej okolicy, które działają zgodnie z ideą zero waste – serwisują sprzęt, dają rzeczom drugie życie lub serwują kawę do Twojego kubka. Możecie je dodać na mapę online albo zrobić mapę w wersji papierowej.



Jak to zrobić krok po kroku?

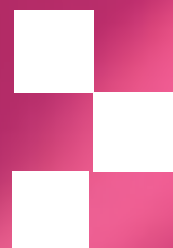
- Znajdź w swojej okolicy miejsca, które są zero waste: kawiarnie, w których możesz zamówić kawę do własnego kubka, punkty napraw, sklepy z lokalnymi produktami, jadtodzielnie, second handy.
- Dodaj te punkty do mapy: mapazerowaste.pl.
- Możesz także przygotować grafikę – mapę z zaznaczonymi punktami, wydrukować ją i rozwiesić lub zostawić w wybranych miejscach (bibliotece, szkole, kawiarni itp.).





JAK

**zorganizować
clothes swap,
czyli wymiankę
ubrań?**



Clothes swap

Wymienianie zamiast kupowania to świetny pomysł na odświeżenie szafy! Wymianę ubrań możecie zorganizować w szkole, domu kultury, zaprzyjaźnionej kawiarni, a nawet... na ulicy!



Jak to zrobić krok po kroku?

- Zbierz grupę osób, które będą chciały organizować z Toba wymiankę.
- Znajdźcie miejsce (szkoła, kawiarnia, dom kultury), w którym będziecie mogli zorganizować wymiankę.
- Ustalcie datę, godzinę i zasady.
- Wypromujcie swoje wydarzenie – warto pomyśleć nie tylko o Internecie, ale też o plakatach czy ulotkach, które zobaczą osoby, mieszkające w okolicy.
- W ramach przygotowań pamiętajcie o rzeczach, które mogą się przydać na miejscu – wieszaki, lustra.
- Ustalcie, co ma się stać z ubraniami, które zostaną – możecie je przekazać tam, gdzie będą potrzebne.



Dodatkowe rady

wymianie może towarzyszyć dodatkowe wydarzenie - możecie wyświetlić film, związany z nadprodukcją ubrań, zorganizować dyskusję na temat fast fashion, czy zaprosić ekspertów i ekspertki, którzy opowiedzą o tym temacie.

TORBY BUMERANGI

WEŹ, JEŚLI POTRZEBUJESZ
PRZYNIEŚ, JEŚLI MASZ ZA DUŻO

Przebiegły i przydatny sposób czystych prądów do szkoły.

ODPOWIEDZIALNY OBLĘD
JEM CHOROBY PLANETY

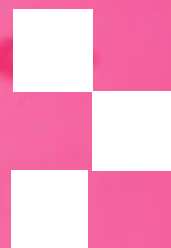


Świat bez foliówek

JAK

zorganizować
miejsce

wymiany toreb
bumerangów?



Torby bumerangi

Pomysł toreb – bumerangów ma ograniczać zużycie toreb plastikowych i opakowań na zakupy. W sklepie z koszem wielorazowych toreb bumerangów każdy może wziąć torbę, jeśli potrzebuje i oddać ją przy kolejnych zakupach.



Jak to zrobić krok po kroku?

- Znajdź miejsce (sklep spożywczy, warzywniak, piekarnia), w którym będzie mógł stać koszyk lub karton z wielorazowymi torbami.
- Porozmawiaj z osobą, która prowadzi to miejsce i przekonaj ją do idei wymiany toreb.
- Ustaw w widocznym miejscu koszyk/karton z wielorazowymi torbami i informacją o zasadach – gotową tabliczkę do pobrania znajdziesz [tutaj](#).



Dołącz do ruchów klimatycznych

W Polsce działa wiele inicjatyw, które zajmują się klimatem. Jedną z nich jest Młodzieżowy Strajk Klimatyczny – ruch społecznym będący częścią globalnej inicjatywy Fridays for Future. Ruch tworzą gimnazjaliści, licealiści i studenci. Uczą się z myślą o przyszłości, którą kryzys klimatyczny stawia pod znakiem zapytania. Dlatego protestują, wypowiadają się w mediach, rozmawiają z politykami i organizują edukację o zmianach klimatu. Jeśli taka forma działania Ci odpowiada, sprawdź, w jakich miejscowościach MSK już działa lub napisz do nich maila:

mlodziejowystrajkklimatyczny@gmail.com



Pomoc zwierzętom



JAK

**zrobić hotel
dla pszczoł?**



Potrzebne będą:



młotek



gwoździe



deski



siatka



szyszki, siano,
lub ściółka



Instrukcja jest krótka:

1. Zbij deski w skrzynkę.
2. Włóż do skrzynki bazę, czyli: szyszki, siano lub słomę.
3. Zamontuj siatkę tak, by baza nie wylatywała ze skrzynki.
4. Zawieś domek 2 metry nad ziemią w spokojnym miejscu.

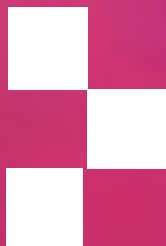
Gotowe!





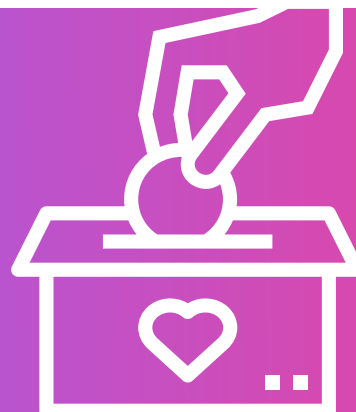
JAK

**zorganizować
karaoke i pomóc
zwierzętom?**



Jak to zrobić krok po kroku?

- Znajdź miejsce – dogadaj się z lokalnym klubem czy kawiarnią, wynajmij salę albo zorganizuj imprezę w szkole lub nawet w domu.
- Zaproś znajomych, zrób plakaty, napisz o wydarzeniu w mediach społecznościowych.
- Zorganizuj komputer, program do śpiewania lub skorzystaj z YouTube.

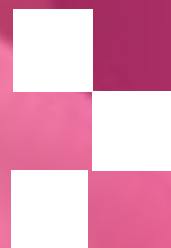


- Za każdą piosenkę osoba śpiewająca wrzuca datek do puszki, możesz też zrobić imprezę biletowaną.
- Zebrane pieniądze przekazaj organizacji zajmującej się zwierzętami.



JAK

**zorganizować
śniadanie
roślinne?**





Stoisko z roślinnym jedzeniem to jedna z prostszych zbiórek, jakie można zorganizować.



Zasady są proste!

Wrzucasz X zł do puszki. Jesz do woli!



Jedzenie można przygotować na dwa sposoby:

1. Poszukajcie knajp, które chciałyby wejść we współpracę i przekazać jedzenie (opcja dobra na większe wydarzenia, gdzie jest szansa na promocję danego lokalu).
2. Ugotujcie jedzenie samodzielnie (opcja lepsza na bardziej kameralne okazje, np. stoisko na korytarzu szkolnym).



Kiedy mamy wybrane miejsce i wiemy, jak przygotujemy jedzenie, trzeba zadbać o promocję. Przydadzą się plakaty i posty w social mediach.



Przepisy na potrawy

Jeśli samodzielnie przygotujecie jedzenie, możecie dodatkowo wydrukować przepisy, z których korzystaliście i rozłożyć je na stoisku. W ten sposób, osoby, którym coś posmakuje będą mogły spróbować odtworzyć przepis w domu.





JAK

urządzić ogród
na pTAK, czyli
ogród przyjazdy
(nie tylko)
ptakom?



Ogród na pTAK

Ogród, w którym dobrze będą czuły się ptaki, pszczoły i motyle, możesz urządzić na osiedlu, przy szkole, lub w przydomowym ogródku.

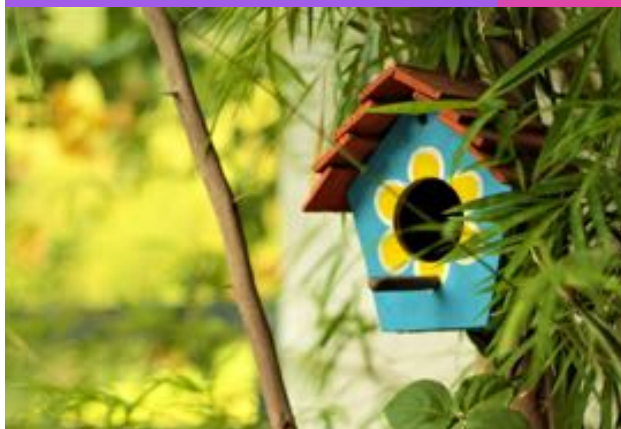


Jak to zrobić krok po kroku?

- Wybierz spokojne, oddalone od hałasu miejsce.
- Zaplanuj, jakie rośliny i krzewy będą roły w ogrodzie. Goście ogrodu ucieszą się z roślin nektaro- i miododajnych, takich jak chabry i lawenda. Mile widziane będą także rośliny owocodajne, takie jak rokitnik czy berberys.
- Kup i zasadź rośliny. Możesz także wziąć udział w akcji Włącz ogród na pTAK i otrzymać pakiet roślin w prezencie.
- Dbaj o ogór i ciesz się nim razem z ptakami i owadami.

Dodatkowe rady

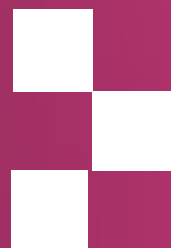
- Wywieś budkę dla ptaków.
- Zbuduj hotel dla owadów lub potóż w ogrodzie wiązkę chrustu.
- Załóż oczko wodne i kompostownik.





JAK

zorganizować
krwiobieg
książek?

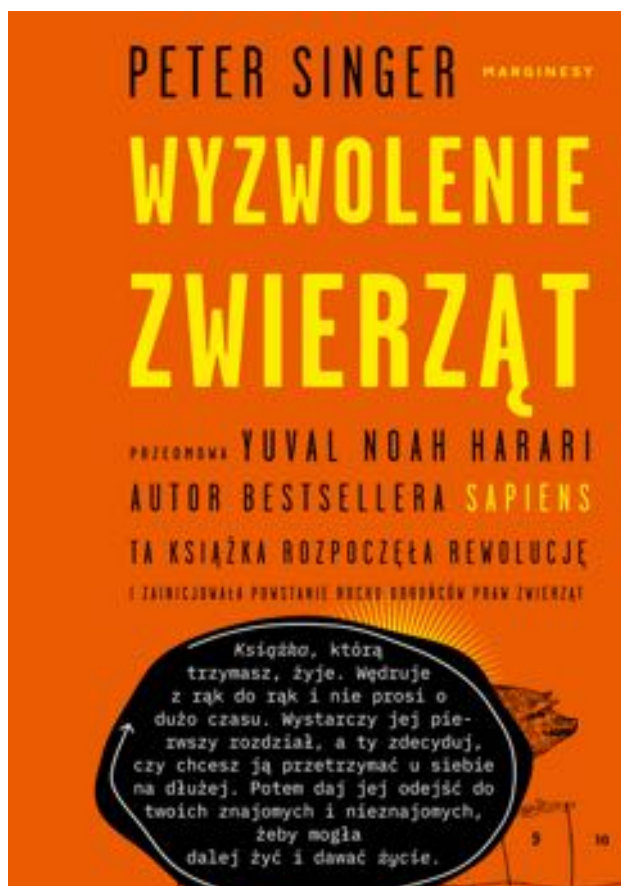


Jak to zrobić krok po kroku?

- Zdobądź książkę, którą chcesz się podzielić z innymi.
- Zrób design naklejek, które namówią osoby do przekazywania książki dalej.
- Przyklej naklejki do książki.
- Przekaż ją komuś lub pozostaw w dostępnym miejscu. Możesz także stworzyć półkę, by zaprosić innych do dzielenia się książkami.

Dodatkowe rady

- Dopasuj naklejki do książki.
- Nieregularny kształt naklejek sprawia, że nawet krzywo naklejone wyglądają dobrze.
- Wpisywanie się w środku zmniejsza prawdopodobieństwo, że książka zostanie odprzedana oraz zachęca do dalszego przekazywania.



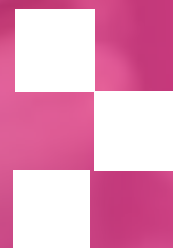


Ukraina



JAK

**zorganizować
zbiórkę przyborów
szkolnych dla
uczniów i uczennic
z Ukrainy?**





Gen Z

Zanim zaczniesz

Przeprowadź rekonesans! Jakie zbiórki działają w Twojej okolicy? Czy ktoś zbiera już przybory szkolne? Jeśli tak - czego najbardziej brakuje? Zasięgnij języka wśród osób obeznanych z tematem, aby wiedzieć co konkretnie jest potrzebne w danym momencie.



Gen Z

Zanim zaczniesz

Kiedy już ustalisz co jest potrzebne, zorganizuj łatwo dostępne miejsce do składowania darów. Warto porozmawiać o tym z dyrekcją swojej szkoły. Przydadzą Ci się również kartonowe pudła w różnych rozmiarach, aby ułatwić segregację. Rozplanuj gdzie poukładać poszczególne rzeczy - ułatwi to wydawanie i kompletowanie zestawów.



Gen Z

Zrób listę rzeczy

Darczyńcom dużo prościej jest pomagać, kiedy wskażesz im konkretnie jakich rzeczy potrzebujesz. Zrób krótką listę artykułów, które planujesz zbierać. Z doświadczenia wiem, że zapotrzebowanie na tego typu pomoc jest ogromne, dlatego zacznij od intensywnej zbiórki, aby stworzyć zapasy i dopiero wtedy kontaktuj się z osobami czy placówkami, które mogą potrzebować danych rzeczy.



Gen Z

Rozpromuj akcję

Mając gotowy plan, możesz przejść do działania! Przygotuj plakaty informujące o akcji, które rozwieszisz w szkole. Poproś też szkołę o udostępnienie informacji o zbiórce na stronie internetowej i szkolnych social mediach. W akcję możesz zaangażować też samorząd szkolny.





Dokumentuj działania

Gdy już zaczniesz działać, postaraj się prowadzić dokładną dokumentację. Dobrze jest zrobić listę otrzymanych i wydanych rzeczy w Excelu oraz Google Dysk ze wszystkimi zdjęciami, filmikami i plakatami. Przejrzystość i rzetelność są niezmiernie ważne, a fotorelacje i regularne posty z opisem osiągnięć zbiórki świadczą o skuteczności i tylko zachęcają obserwujących do zaangażowania!



Włącz innych w akcję

W zespole działa się dużo lepiej! Znajdź kilka zaufanych osób, które będą wspierać Cię w działaniu. Dzięki podziale zadań będziecie skuteczniejsi i dacie radę pomóc większej liczbie osób!



A photograph of four young people (three women and one man) standing behind a table. The table is covered with various food supplies, including bags of rice, boxes of instant noodles, and other packaged goods. The background is a plain wall. The entire image has a pinkish-red tint. The text 'JAK zorganizować kawiarenkę i pomóc osobom uchodźczym z Ukrainy?' is overlaid on the bottom half of the image in white, bold, sans-serif font. In the bottom right corner, there is a small graphic of a white crosshair on a black background.

JAK

**zorganizować
kawiarenkę
i pomóc osobom
uchodźczym
z Ukrainy?**

Pomaganie przez gotowanie

Prostym i przyjemnym sposobem na zbiórkę pieniędzy, które pomogą osobom z uchođczym jest kawiarenka ze smakołykami. Możecie ją zorganizować w szkole, czy na pikniku.

Jak to zrobić krok po kroku?

- Zaproś do działania kilku znajomych.
- Poproście dyrekcję o zgodę na przeprowadzenie akcji.
- Znajdźcie organizację, której przekażecie zebrane pieniądze.
- Zastanówcie się, co możecie przygotować?
- Kupcie potrzebne produkty (możecie poprosić o wsparcie Radę Rodziców lub Samorząd Szkolny).
- Ogłoście w szkole, kiedy odbędzie się kawiarenka.
- Działajcie!



Szkoła



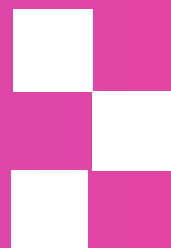
Gen Z
#ToDziała

HUMANITY IN
ACTION
POLSKA



JAK

reagować
na mowę
nienawiści?





Zacznij od siebie!

Świeć przykładem na tyle, na ile w danym momencie dasz radę.



Zgłaszaj hejt

Przyczyniaj się do zmniejszania ilości mowy nienawiści i hejtu: dokumentuj ich przykłady i zgłaszaj je administratorom portali, stosownym władzom czy organizacjom społecznym.



Wspieraj hejtowane osoby

Solidarnie wspieraj osoby atakowane: uświadamiaj, że nie są same, bo mają sojuszników/czki gotowych/we do pomocy.



Uświadamiaj

Uświadamiaj sprawców/czynie mowy nienawiści i hejtu, że ich poczucie anonimowości w sieci jest jedynie pozorne, i że muszą się liczyć z konsekwencjami prawnymi.





Angażuj inne osoby

Włączaj inne osoby do działania razem z Tobą, by większą grupą reagować na daną sytuację. Wtedy sprzeciw jest bardziej zdecydowany, a tym samym bardziej „słyszalny”.



HUMANITY
IN ACTION
POLSKA



Poproś o wsparcie

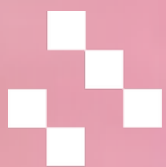
Jeśli to Ty jesteś atakowany/a mową nienawiści i hejtem i nie masz już siły się z tym zmagać – rozmawiaj z kimś zaufanym. Zasygnalizuj, że potrzebujesz wsparcia!



Powyższe wskazówki pochodzą z interaktywnej książki „O mowie nienawiści i hejcie” Humanity In Action Polska.

Pobierz i stwórz własną, interaktywną książkę!

HUMANITY IN
ACTION
POLSKA



Gen Z
#ToDziała

JAK

zapobiegać
przemocy
i budować
bezpieczne
relacje?





Gen Z
Kształniaci

**Co może robić społeczność,
by przemoc seksualna
nie uchodziła sprawcom
na sucho, a atakowane
seksualnie osoby nie były
nękane przez najbliższe
otoczenie i w mediach
społecznościowych?**



Gen Z
Kształniaci

Do budowania bezpieczniejszych relacji
może przyczynić się upowszechnienie
idei consentu – jasno wyrażonej zgody
na kontakt fizyczny i emocjonalny.



Gen Z
Kształniaci



**W szkole,
na godzinie
wychowawczej,
czy na spotkaniu
ze znajomymi,
możecie zagrać
w prostą grę.**



Gen Z
Kształniaci

Zasady są proste!

Przygotujcie pytania i odpowiedzi
związane ze zgodą lub jej brakiem.





Każda osoba losuje jedno zdanie, czyta je na głos, a później rozmawiacie, co o nim myślicie.

Pamiętajcie!

Może zdarzyć się tak, że w grze będą uczestniczyć osoby, które mają doświadczenie przemocy seksualnej albo cyberprzemocy, a także osoby, które się takiej przemocy dopuściły. Koniecznie przygotujcie wcześniej numery i linki do stron, gdzie osoby mogą uzyskać profesjonalną pomoc - listę takich miejsc znajdziecie w treści posta.


**ALFABET
ZGODY**
bo tylko tak
znaczy
TAK
ZAPYTANA
WYMAGANA
ODWOŁYWALNA
DOBROWOLNA
ŚWIADOMA

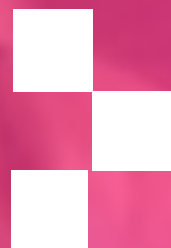


Gen Z
#ToDziała

GIRL
POWER

JAK

stworzyć swoją
koszulkę mocy?





Poszukaj w szafie gładkich koszulek, które mają w składzie min. 60% bawełny.

Kup farby akrylowe lub specjalne do tkanin w ulubionych kolorach oraz folię do wycięcia szablonu.



Do wykonania szablonu może posłużyć stare zdjęcie rentgenowskie lub folia używana jako okładka do bindowania dokumentów.



Wybrany wzór wydrukuj na kartce papieru. Na kartkę naklej folię, a następnie wytnij szablon w folii, najlepiej za pomocą nożyka do papieru.



Do środka koszulki wsadź kartkę aby twój wzór nie „przebił” się na drugą stronę koszulki. Szablon z folii przyklej do koszulki za pomocą taśmy klejącej, tak aby się nie ruszał w trakcie malowania. Teraz czas na najlepsze - pomaluj wnętrze szablonu.





Maluj przy pomocy małego wataka malarskiego lub gąbki. Nie używaj dużo farby, aby wzór się nie rozlał.

Pozostaw do wyschnięcia, a następnie przeprasuj koszulkę żelazkiem na sucho przez 5 minut.

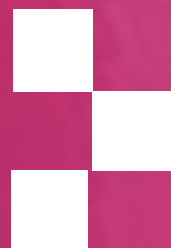




Gen Z
#ToDziała

JAK

**zorganizować
przestrzeń
w szkole?**



**Szkoła to nie tylko
lekcje. Może być
także miejscem
spotkań,
kawiarenką,
warsztatem...
Czym tylko chcecie.**

Jak to zrobić krok po kroku?

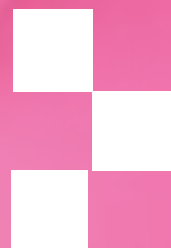
- Zbierz grupę znajomych, z którymi będziesz działać.
- Sprawdź dostępne fundusze i granty; w ich zdobyciu pomocna może być współpraca z lokalną organizacją społeczną.
- Porozmawiaj z lokalnymi władzami
- – może są w Waszej miejscowości miejsca, gdzie moglibyście urządzić kawiarenkę; może takie miejsce znajdziecie właśnie w... szkole!
- Potem już górki – urządzacie miejsce tak, jak chcecie i działacie. :-)



Gen Z
#ToDziała

JAK

**zorganizować
miejsce z podpaskami
i tamponami
w szkolnych
toaletach?**



Jak to zrobić krok po kroku?

- Zanim przystąpisz do zbiórki, możesz przeprowadzić anonimową ankietę, by ustalić jak wiele osób w Twojej szkole ma problem z dostępem do takich środków.
- Zorganizuj zbiórkę środków menstruacyjnych przy zaangażowaniu społeczności szkolnej – poradnik, jak to zrobić we współpracy z samorządem, radą rodziców, dyrekcją znajdziesz [tutaj](#). A [tu](#) znajdziesz plakaty, które możesz wydrukować i zawiesić w wybranym, uzgodnionym miejscu w szkole.
- Dbaj o to, by zawsze były tam środki menstruacyjne, zbiórki rób na bieżąco, niech to będzie takie stałe miejsce dla osób potrzebujących.

