



WALORA



Co-funded by
the European Union

Educator's Guide

15 Ideas for Sustainable Living

A methodological tool for using the 3-minute video in a course on Climate Change and Global Warming

Target group	Adult learners, teachers and trainers (no prior knowledge needed)
Course	Climate Change and Global Warming – module on everyday climate action
Duration	60 minutes (a 30-minute short version is given at the end)
Format	Face-to-face, online or hybrid
Materials	The video (3 minutes), projector or shared screen, the 15 idea cards (one idea per card, printed or on an online board), flipchart or online whiteboard (e.g. Padlet, Miro), the learner handout at the end of this guide
Language level	Plain English; the voice-over and key terms can be translated into German or Bulgarian

1. Why this video?

Many learners want to live more sustainably but feel overwhelmed or unsure where to start. This video gives fifteen short, practical ideas about food and everyday life, from eating more plants to using the whole vegetable and speaking up for change. It works well as a menu: learners pick the ideas that fit their life. The session then helps them see that the ideas differ a lot in climate impact, so they can put their energy where it counts most.

2. Learning objectives

By the end of the session, learners will be able to:

1. Name at least five practical ideas for more sustainable eating and living.
2. Sort the ideas by their climate impact and explain why some matter more than others.
3. Distinguish between climate benefits and social benefits, such as fair pay or support for local producers.
4. Explain why individual action and system change are both needed.
5. Choose three ideas and make a realistic personal plan.

3. Link to GreenComp

The session supports the European sustainability competence framework, GreenComp:

- **Critical thinking** (Embracing complexity in sustainability): learners question common beliefs, for example that local food is always the greenest choice.
- **Promoting fairness** (Embodying sustainability values): learners consider the people who grow our food, through fair trade and labels.
- **Political agency** (Acting for sustainability): learners discuss how to ask schools, businesses and governments for change.

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Human Resource Development Centre (HRDC). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Erasmus+ project KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalization and Environmental Sustainability – the Fundamentals of Future-oriented Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

- **Individual initiative** (Acting for sustainability): learners commit to concrete personal actions.

4. Key facts for the educator

Use these points when learners ask questions or rank the ideas. The figures were checked against the sources in section 9.

Topic	What to know
Food and climate	About a third (34%) of global greenhouse gas emissions come from food systems.
Biggest levers	What we eat matters most: 1 kg of beef creates around 60 kg of greenhouse gases, 1 kg of peas about 1 kg. Ideas 1–3 have the largest climate effect.
Food waste	About 19% of the world's food was wasted in 2022, and food loss and waste cause 8–10% of global emissions. Ideas 11–14 tackle this.
Local food	For most foods, transport is less than 10% of the footprint. Buying local supports producers and seasonal eating, but it is not the biggest climate lever. The exception is food flown in by plane (idea 5).
Labels	Organic and fair trade labels are mainly about farming methods and fair pay. Their climate effect varies, which is why the video says to check that a label is trustworthy.
System change	Individual choices add up, but policies, canteens and supermarkets shape what millions of people eat. Idea 15 links personal action to wider change.

5. Lesson plan (60 minutes)

Time	Step	What the educator does	What learners do
5 min	Warm-up	Ask: "What is one thing you already do to live more sustainably?" Write answers on the board.	Share one habit aloud or in the chat.
5 min	Watch the video	Show the video. Ask learners to tick on the handout the ideas they already follow.	Watch and tick the ideas they already do.
20 min	Group activity	Run the "Impact and effort" activity (section 6) in groups of 3–4.	Place the 15 idea cards on the grid and agree on the top three.
10 min	Explain	Compare the groups' grids with the key facts. Highlight the big levers (plants, waste, air freight) and the local-food myth.	Adjust their grids and ask questions.
12 min	Discussion	Lead the discussion with questions from section 7, including idea 15 on system change.	Discuss barriers, fairness and what institutions can do.
8 min	My plan	Ask learners to complete "My three ideas" on the handout and share one with a partner.	Write three ideas and the first step for each.

6. Group activity: "Impact and effort"

Each group gets the 15 idea cards and a large grid with two axes: climate impact (low to high) and effort for me (easy to hard). The group:

1. Places each idea on the grid and discusses where it belongs.
2. Circles the "quick wins": high impact and easy to do.
3. Agrees on three ideas they would recommend to a friend, and explains why.

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Human Resource Development Centre (HRDC). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Erasmus+ project KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalization and Environmental Sustainability – the Fundamentals of Future-oriented Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

Hints for the educator:

- **High climate impact:** eating more plants (1–3), wasting less (11–14) and avoiding air-freighted food (5).
- **Mainly social or local benefits:** fair trade labels (9) and local markets (8) support fair pay and small producers, even if their climate effect is smaller.
- **Good discussion point:** the original campaign that inspired these ideas says “buy mainly local”. Ask learners why local and seasonal are often linked, and when they are not, for example local tomatoes from a heated greenhouse in winter.

7. Discussion questions

- Which idea surprised you, and which one do you already follow?
- Which ideas are good for the climate, which are good for people, and which are good for both?
- What stops people from following these ideas? Think about time, money, habits and information.
- Why does the video call system change “the most important” idea? Who has the power to change our food system?
- Which ideas could you bring to your classroom, workplace or canteen?

8. Adapting the session

- **Short version (30 min):** warm-up, video, a quick individual ranking of the top five ideas, and the personal plan.
- **Online:** put the 15 ideas as sticky notes on a Miro or Padlet grid and use breakout rooms for the groups.
- **For teachers of children:** ask participants to turn five ideas into a class challenge, for example a “no food waste week” or a seasonal fruit calendar.
- **Going further:** combine with the videos “How to Reduce My Carbon Footprint with the Food I Consume?” and “Oceans, Forests and Soils” from the same project.

9. Sources

- Crippa et al. (2021), Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions, Nature Food
- Our World in Data, You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local, ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local
- UNEP (2024), Food Waste Index Report 2024, [unep.org](https://www.unep.org)
- European Commission (2022), GreenComp: The European sustainability competence framework
- Ideas adapted from the campaign “Our Food, Our Future” by Südwind (EU DEAR programme)



WALORA



Co-funded by
the European Union

Learner handout

15 Ideas for Sustainable Living

Tick the ideas you already follow (✓) and circle three you want to try.

#	Idea	✓	#	Idea	✓
1	Eat more plants		9	Check fair trade and organic labels	
2	Choose chicken and eggs over red meat and dairy		10	Choose regional alternatives to superfoods	
3	Try plant-based alternatives		11	Organise your fridge	
4	Buy seasonal produce		12	Use the whole vegetable	
5	Avoid food flown in by plane		13	Don't judge food by its looks	
6	Look for perennial crops		14	Cook at home, share leftovers, compost	
7	Choose fresh over heavily processed food		15	Speak up for system change	
8	Visit local markets and farm shops				

Quick check

1. Which three ideas have the biggest climate impact?
2. True or false: local food always has the lowest carbon footprint.
3. Name one idea that mainly helps the people who grow our food.

My three ideas and my first step

1. _____
2. _____
3. _____

Answers: 1 Eat more plants (ideas 1–3), waste less food (11–14), avoid air-freighted food (5). 2 False: what you eat usually matters more than how far it travelled, except for food flown in. 3 Checking fair trade labels (9) or buying from local producers (8).



WALORA



Co-funded by
the European Union

Leitfaden für Lehrende

15 Ideen für ein nachhaltiges Leben

Ein methodisches Werkzeug für den Einsatz des 3-minütigen Videos in einem Kurs zu Klimawandel und Erderwärmung

Zielgruppe	Erwachsene Lernende, Lehrkräfte und Trainer/innen (keine Vorkenntnisse nötig)
Kurs	Klimawandel und Erderwärmung – Modul zu Klimaschutz im Alltag
Dauer	60 Minuten (eine 30-minütige Kurzversion steht am Ende)
Format	Präsenz, online oder hybrid
Materialien	Das Video (3 Minuten), Beamer oder geteilter Bildschirm, die 15 Ideenkarten (eine Idee pro Karte, gedruckt oder auf einem Online-Board), Flipchart oder Online-Whiteboard (z. B. Padlet, Miro), das Arbeitsblatt für Lernende am Ende dieses Leitfadens
Sprachniveau	Einfaches Englisch; Sprechertext und Schlüsselbegriffe können ins Deutsche oder Bulgarische übersetzt werden

1. Warum dieses Video?

Viele Lernende möchten nachhaltiger leben, fühlen sich aber überfordert oder wissen nicht, wo sie anfangen sollen. Das Video bietet fünfzehn kurze, praktische Ideen zu Ernährung und Alltag – von mehr Pflanzlichem auf dem Teller über die Verwertung des ganzen Gemüses bis zum Einsatz für Veränderung. Es funktioniert wie ein Menü: Die Lernenden wählen die Ideen, die zu ihrem Leben passen. Die Einheit zeigt dann, dass sich die Ideen in ihrer Klimawirkung stark unterscheiden, damit die Lernenden ihre Energie dort einsetzen, wo sie am meisten bewirkt.

2. Lernziele

Am Ende der Einheit können die Lernenden:

1. mindestens fünf praktische Ideen für nachhaltigere Ernährung und Lebensweise nennen.
2. die Ideen nach ihrer Klimawirkung ordnen und erklären, warum manche wichtiger sind als andere.
3. zwischen Nutzen für das Klima und sozialem Nutzen unterscheiden, etwa faire Bezahlung oder Unterstützung lokaler Erzeuger.
4. erklären, warum individuelles Handeln und Systemwandel beide nötig sind.
5. drei Ideen auswählen und einen realistischen persönlichen Plan erstellen.

3. Bezug zu GreenComp

Die Einheit unterstützt den Europäischen Kompetenzrahmen für Nachhaltigkeit, GreenComp:

- **Kritisches Denken (Critical thinking)** (Komplexität der Nachhaltigkeit erfassen): Die Lernenden hinterfragen verbreitete Annahmen, z. B. dass regionale Lebensmittel immer die umweltfreundlichste Wahl sind.
- **Gerechtigkeit fördern (Promoting fairness)** (Nachhaltigkeitswerte verkörpern): Die Lernenden denken über fairen Handel und Siegel an die Menschen, die unsere Lebensmittel anbauen.

Kofinanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder des Human Resource Development Centre (HRDC) wider.

Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.
Erasmus+ Projekt KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalisierung und ökologische Nachhaltigkeit – die Grundlagen zukunftsorientierter Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

- **Politische Handlungsfähigkeit (Political agency)** (Für Nachhaltigkeit handeln): Die Lernenden diskutieren, wie sie Schulen, Unternehmen und Regierungen zu Veränderungen auffordern können.
- **Eigeninitiative (Individual initiative)** (Für Nachhaltigkeit handeln): Die Lernenden verpflichten sich zu konkreten persönlichen Maßnahmen.

4. Wichtige Fakten für Lehrende

Diese Punkte helfen, wenn die Lernenden Fragen stellen oder die Ideen ordnen. Die Zahlen wurden anhand der Quellen in Abschnitt 9 geprüft.

Thema	Was man wissen sollte
Ernährung und Klima	Etwa ein Drittel (34%) der weltweiten Treibhausgasemissionen stammt aus den Ernährungssystemen.
Größte Hebel	Am wichtigsten ist, was wir essen: 1 kg Rindfleisch verursacht rund 60 kg Treibhausgase, 1 kg Erbsen etwa 1 kg. Die Ideen 1–3 haben die größte Klimawirkung.
Lebensmittelverschwendung	Etwa 19% der weltweiten Lebensmittel wurden 2022 verschwendet; Lebensmittelverluste und -abfälle verursachen 8–10% der weltweiten Emissionen. Die Ideen 11–14 setzen hier an.
Regionale Lebensmittel	Bei den meisten Lebensmitteln macht der Transport weniger als 10% des Fußabdrucks aus. Regionaler Einkauf unterstützt Erzeuger und saisonale Ernährung, ist aber nicht der größte Klimahebel. Ausnahme: eingeflogene Lebensmittel (Idee 5).
Siegel	Bio- und Fairtrade-Siegel betreffen vor allem Anbaumethoden und faire Bezahlung. Ihre Klimawirkung ist unterschiedlich; deshalb rät das Video, die Vertrauenswürdigkeit eines Siegels zu prüfen.
Systemwandel	Individuelle Entscheidungen summieren sich, doch Politik, Kantinen und Supermärkte prägen, was Millionen Menschen essen. Idee 15 verbindet persönliches Handeln mit umfassenderem Wandel.

5. Ablaufplan (60 Minuten)

Zeit	Schritt	Was die Lehrperson tut	Was die Lernenden tun
5 Min.	Einstieg	Fragen: „Was tun Sie bereits, um nachhaltiger zu leben?“ Antworten an der Tafel notieren.	Teilen eine Gewohnheit mündlich oder im Chat.
5 Min.	Video ansehen	Das Video zeigen. Die Lernenden kreuzen auf dem Arbeitsblatt an, was sie bereits umsetzen.	Sehen zu und kreuzen an, was sie bereits tun.
20 Min.	Gruppenaktivität	Die Aktivität „Wirkung und Aufwand“ (Abschnitt 6) in Gruppen zu 3–4 durchführen.	Legen die 15 Ideenkarten auf das Raster und einigen sich auf die drei wichtigsten.
10 Min.	Erklären	Die Raster der Gruppen mit den Fakten vergleichen. Die großen Hebel (Pflanzen, Verschwendung, Luftfracht) und den Mythos um regionale Lebensmittel hervorheben.	Passen ihre Raster an und stellen Fragen.
12 Min.	Diskussion	Die Diskussion mit Fragen aus Abschnitt 7 leiten, auch zu Idee 15 (Systemwandel).	Diskutieren Hindernisse, Gerechtigkeit und was Institutionen tun können.
8 Min.	Mein Plan	Die Lernenden füllen „Meine drei Ideen“ auf dem Arbeitsblatt aus und teilen eine davon mit einer anderen Person.	Notieren drei Ideen und jeweils den ersten Schritt.

Kofinanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder des Human Resource Development Centre (HRDC) wider.

Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Erasmus+ Projekt KA210-ADU-7720FBE6 · Digitalisierung und ökologische Nachhaltigkeit – die Grundlagen zukunftsorientierter Curricula



WALORA



Co-funded by
the European Union

6. Gruppenaktivität: „Wirkung und Aufwand“

Jede Gruppe erhält die 15 Ideenkarten und ein großes Raster mit zwei Achsen: Klimawirkung (niedrig bis hoch) und Aufwand für mich (leicht bis schwer). Die Gruppe:

1. platziert jede Idee auf dem Raster und diskutiert, wo sie hingehört.
2. kreist die „schnellen Erfolge“ ein: hohe Wirkung, leicht umzusetzen.
3. einigt sich auf drei Ideen, die sie Freunden empfehlen würde, und begründet dies.

Hinweise für Lehrende:

- **Hohe Klimawirkung:** mehr Pflanzliches essen (1–3), weniger verschwenden (11–14), auf eingeflogene Lebensmittel verzichten (5).
- **Vor allem sozialer oder lokaler Nutzen:** Fairtrade-Siegel (9) und lokale Märkte (8) unterstützen faire Bezahlung und kleine Erzeuger, auch wenn ihre Klimawirkung geringer ist.
- **Guter Diskussionspunkt:** Die Kampagne, auf der diese Ideen beruhen, empfiehlt „vor allem regional kaufen“. Fragen, warum regional und saisonal oft zusammenhängen – und wann nicht, z. B. regionale Tomaten aus dem beheizten Gewächshaus im Winter.

7. Diskussionsfragen

- Welche Idee hat Sie überrascht, und welche setzen Sie bereits um?
- Welche Ideen sind gut für das Klima, welche für die Menschen und welche für beides?
- Was hindert Menschen an diesen Ideen? Denken Sie an Zeit, Geld, Gewohnheiten, Information.
- Warum nennt das Video Systemwandel „die wichtigste“ Idee? Wer hat die Macht, unser Ernährungssystem zu ändern?
- Welche Ideen könnten Sie in Ihren Unterricht, Ihren Arbeitsplatz oder Ihre Kantine bringen?

8. Anpassung der Einheit

- **Kurzversion (30 Min.):** Einstieg, Video, schnelle Einzelrangfolge der Top-5-Ideen, persönlicher Plan.
- **Online:** die 15 Ideen als Haftnotizen auf ein Miro- oder Padlet-Raster; Breakout-Räume für Gruppen.
- **Für Lehrkräfte von Kindern:** Die Teilnehmenden machen aus fünf Ideen eine Klassen-Challenge, z. B. „Woche ohne Lebensmittelabfall“ oder Saisonkalender für Obst.
- **Weiterführend:** mit den Videos „How to Reduce My Carbon Footprint with the Food I Consume?“ und „Oceans, Forests and Soils“ aus demselben Projekt kombinieren.

9. Quellen

- Crippa et al. (2021), Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions, Nature Food
- Our World in Data, You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local, ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local
- UNEP (2024), Food Waste Index Report 2024, [unep.org](https://www.unep.org)
- Europäische Kommission (2022), GreenComp: The European sustainability competence framework
- Ideen adaptiert nach der Kampagne „Our Food, Our Future“ von Südwind (EU-Programm DEAR)



WALORA



Co-funded by
the European Union

Arbeitsblatt für Lernende

15 Ideen für ein nachhaltiges Leben

Kreuzen Sie an, was Sie bereits umsetzen (✓), und kreisen Sie drei Ideen ein, die Sie ausprobieren möchten.

#	Idee	✓	#	Idee	✓
1	Mehr Pflanzliches essen		9	Fairtrade- und Bio-Siegel prüfen	✓
2	Huhn und Eier statt rotem Fleisch und Milchprodukten		10	Regionale Alternativen zu Superfoods wählen	
3	Pflanzliche Alternativen ausprobieren		11	Den Kühlschrank organisieren	
4	Saisonal einkaufen		12	Das ganze Gemüse verwerten	
5	Eingeflogene Lebensmittel meiden		13	Lebensmittel nicht nach dem Aussehen beurteilen	
6	Auf mehrjährige Kulturen achten		14	Zu Hause kochen, Reste teilen, kompostieren	
7	Frisches statt stark verarbeiteter Lebensmittel		15	Sich für Systemwandel einsetzen	
8	Lokale Märkte und Hofläden besuchen				

Kurzer Check

1. Welche drei Ideen haben die größte Klimawirkung?
2. Richtig oder falsch: Regionale Lebensmittel haben immer den kleinsten CO₂-Fußabdruck.
3. Nennen Sie eine Idee, die vor allem den Menschen hilft, die unsere Lebensmittel anbauen.

Meine drei Ideen und mein erster Schritt

1. _____
2. _____
3. _____

Lösungen: 1 Mehr Pflanzliches essen (Ideen 1–3), weniger Lebensmittel verschwenden (11–14), eingeflogene Lebensmittel meiden (5). 2 Falsch: Was man isst, zählt meist mehr als der Transportweg – außer bei eingeflogenen Lebensmitteln. 3 Fairtrade-Siegel prüfen (9) oder bei lokalen Erzeugern kaufen (8).



WALORA



Co-funded by
the European Union

Ръководство за обучители

15 идеи за устойчив начин на живот

Методически инструмент за използване на 3-минутното видео в курс по Изменение на климата и глобално затопляне

Целева група	Възрастни обучаеми, учители и обучители (не са нужни предварителни знания)
Курс	Изменение на климата и глобално затопляне – модул за ежедневни действия за климата
Продължителност	60 минути (30-минутен кратък вариант е даден в края)
Формат	Присъствено, онлайн или хибридно
Материали	Видеото (3 минути), проектор или споделен екран, 15-те карти с идеи (по една на карта, отпечатани или на онлайн табло), флипчарт или онлайн бяла дъска (напр. Padlet, Miro), работният лист за обучаемите в края на ръководството
Езиково ниво	Ясен английски език; дикторският текст и ключовите термини могат да бъдат преведени на немски или български език

1. Защо това видео?

Много обучаеми искат да живеят по-устойчиво, но се чувстват претоварени или не знаят откъде да започнат. Видеото дава петнадесет кратки, практични идеи за храната и ежедневието – от повече растителна храна до използването на целия зеленчук и застъпничеството за промяна. То работи като меню: обучаемите избират идеите, които пасват на живота им. След това занятието показва, че идеите се различават силно по въздействието си върху климата, за да насочат усилията си там, където има най-голям ефект.

2. Учебни цели

В края на занятието обучаемите ще могат да:

1. назоват поне пет практични идеи за по-устойчиво хранене и живот;
2. подредят идеите по въздействие върху климата и обяснят защо някои са по-важни;
3. разграничат ползите за климата от социалните ползи, като справедливо заплащане или подкрепа за местни производители;
4. обяснят защо са нужни и индивидуални действия, и системна промяна;
5. изберат три идеи и съставят реалистичен личен план.

3. Връзка с GreenComp

Занятието подкрепя Европейската рамка за компетентности за устойчивост GreenComp:

- **Критично мислене (Critical thinking)** (Приемане на сложността на устойчивостта): обучаемите поставят под въпрос разпространени убеждения, напр. че местната храна винаги е най-екологичният избор.

Съфинансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Центъра за развитие на човешките ресурси (ЦРЧР). Нито Европейският съюз, нито предоставящият орган носят отговорност за тях.

Проект по Еразъм+ KA210-ADU-7720FBE6 · Дигитализация и екологична устойчивост – основи на ориентирани към бъдещето учебни програми



WALORA



Co-funded by
the European Union

- **Насърчаване на справедливостта (Promoting fairness)** (Въплъщаване на ценностите на устойчивостта): чрез справедливата търговия и етикетите обучаемите мислят за хората, които отглеждат храната ни.
- **Политическа активност (Political agency)** (Действие за устойчивост): обучаемите обсъждат как да призват училища, бизнеса и правителства към промяна.
- **Лична инициатива (Individual initiative)** (Действие за устойчивост): обучаемите се ангажират с конкретни лични действия.

4. Основни факти за учителя

Използвайте тези точки при въпроси или при подкреждането на идеите. Данните са проверени по източниците в раздел 9.

Тема	Какво да знаем
Храна и климат	Около една трета (34%) от световните емисии на парникови газове идват от хранителните системи.
Най-големи лостове	Най-важно е какво ядем: 1 кг говеждо създава около 60 кг парникови газове, 1 кг грах – около 1 кг. Идеи 1–3 имат най-голям ефект върху климата.
Хранителни отпадъци	През 2022 г. около 19% от храната в света е изхабена, а загубите и разхищението на храна причиняват 8–10% от световните емисии. Идеи 11–14 се отнасят до това.
Местна храна	При повечето храни транспортът е под 10% от отпечатъка. Купуването на местно подкрепя производителите и сезонното хранене, но не е най-големият лост за климата. Изключение е храната, доставена със самолет (идея 5).
Етикети	Етикетите за био и справедлива търговия се отнасят главно до методите на отглеждане и справедливото заплащане. Ефектът им върху климата варира, затова видеото съветва да се проверява дали етикетът е надежден.
Системна промяна	Индивидуалните избори се натрупват, но политиките, столовете и супермаркетите определят какво ядат милиони хора. Идея 15 свързва личните действия с по-широка промяна.

5. План на урока (60 минути)

Време	Стъпка	Какво прави учителят	Какво правят обучаемите
5 мин	Загрявка	Попитайте: „Какво вече правите, за да живеете по-устойчиво?“ Запишете отговорите на дъската.	Споделят един навик на глас или в чата.
5 мин	Гледане на видеото	Покажете видеото. Обучаемите отбелязват в работния лист идеите, които вече следват.	Гледат и отбелязват идеите, които вече прилагат.
20 мин	Групова дейност	Проведете дейността „Въздействие и усилие“ (раздел 6) в групи по 3–4.	Подкрепят 15-те карти в схемата и избират трите най-важни.
10 мин	Обяснение	Сравнете схемите на групите с фактите. Подчертайте големите лостове (растения, отпадъци, въздушен превоз) и мита за местната храна.	Коригират схемите си и задават въпроси.
12 мин	Дискусия	Водете дискусията с въпросите от раздел 7, вкл. идея 15 за системната промяна.	Обсъждат пречките, справедливостта и ролята на институциите.
8 мин	Моят план	Обучаемите попълват „Моите три идеи“ в работния лист и споделят една с партньор.	Записват три идеи и първата стъпка за всяка.

Съфинансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Центъра за развитие на човешките ресурси (ЦРЧР). Нито Европейският съюз, нито предоставящият орган носят отговорност за тях.

Проект по Еразъм+ KA210-ADU-7720FBE6 · Дигитализация и екологична устойчивост – основи на ориентирани към бъдещето учебни програми

6. Групова дейност: „Въздействие и усилие“

Всяка група получава 15-те карти и голяма схема с две оси: въздействие върху климата (ниско към високо) и усилие за мен (лесно към трудно). Групата:

1. поставя всяка идея в схемата и обсъжда къде ѝ е мястото;
2. огражда „бързите победи“: голямо въздействие и лесно изпълнение;
3. избира три идеи, които би препоръчала на приятел, и обяснява защо.

Насоки за учителя:

- **Голямо въздействие върху климата:** повече растителна храна (1–3), по-малко разхищение (11–14), без храна, доставена със самолет (5).
- **Главно социални/местни ползи:** „справедлива търговия“ (9) и местните пазари (8) подкрепят честното заплащане и дребните производители, макар ефектът за климата да е по-малък.
- **Добра тема за дискусия:** първоначалната кампания, вдъхновила идеите, казва „купувайте предимно местно“. Попитайте защо местното и сезонното често вървят заедно и кога не, напр. местни домати от отопляема оранжерия през зимата.

7. Въпроси за дискусия

- Коя идея ви изненада и коя вече следвате?
- Кои идеи са добри за климата, кои за хората и кои и за двете?
- Какво пречи да следваме идеите? Помислете за време, пари, навици, информация.
- Защо системната промяна е „най-важна“? Кой може да промени хранителната система?
- Кои идеи бихте пренесли в класната стая, на работното място или в столовата?

8. Адаптиране на занятието

- **Кратък вариант (30 мин):** загрявка, видео, лично класиране на топ 5 идеи, личен план.
- **Онлайн:** идеите като бележки в схема в Miro или Padlet; breakout стаи за групите.
- **За учители на деца:** участниците превръщат пет идеи в предизвикателство за класа, напр. „седмица без хранителни отпадъци“ или календар на сезонните плодове.
- **За продължение:** комбинирайте с видеата “How to Reduce My Carbon Footprint with the Food I Consume?” и “Oceans, Forests and Soils” от същия проект.

9. Източници

- Crippa et al. (2021), Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions, Nature Food
- Our World in Data, You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local, ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local
- UNEP (2024), Food Waste Index Report 2024, [unep.org](https://www.unep.org)
- Европейска комисия (2022), GreenComp: The European sustainability competence framework
- Идеите са адаптирани от кампанията “Our Food, Our Future” на Südwind (програма DEAR на ЕС)



WALORA



Co-funded by
the European Union

Работен лист за обучаемите

15 идеи за устойчив начин на живот

Отбележете идеите, които вече следвате (✓), и оградете три, които искате да опитате.

#	Идея	✓	#	Идея	✓
1	Яжте повече растителна храна		9	Проверявайте етикетите за справедлива търговия и био	
2	Пиле и яйца вместо червено месо и млечни продукти		10	Местни алтернативи на суперхраните	
3	Опитайте растителни алтернативи		11	Подредете хладилника си	
4	Купувайте сезонни продукти		12	Използвайте целия зеленчук	
5	Избягвайте храна, доставена със самолет		13	Не съдете храната по външния вид	
6	Търсете многогодишни култури		14	Гответе у дома, споделяйте остатъците, компостирайте	
7	Прясна храна вместо силно преработена		15	Застъпвайте се за системна промяна	
8	Посещавайте местни пазари и фермерски магазини				

Бърза проверка

1. Кои три идеи имат най-голямо въздействие върху климата?
2. Вярно или невярно: местната храна винаги има най-малък въглероден отпечатък.
3. Посочете идея, която помага главно на хората, отглеждащи храната ни.

Моите три идеи и първата ми стъпка

1. _____
2. _____
3. _____

Отговори: 1 Повече растителна храна (идеи 1–3), по-малко изхабена храна (11–14), без храна, доставена със самолет (5). 2 Невярно: какво ядем обикновено е по-важно от изминатото разстояние, освен при храна, доставена със самолет. 3 Проверка на етикетите за справедлива търговия (9) или купуване от местни производители (8).