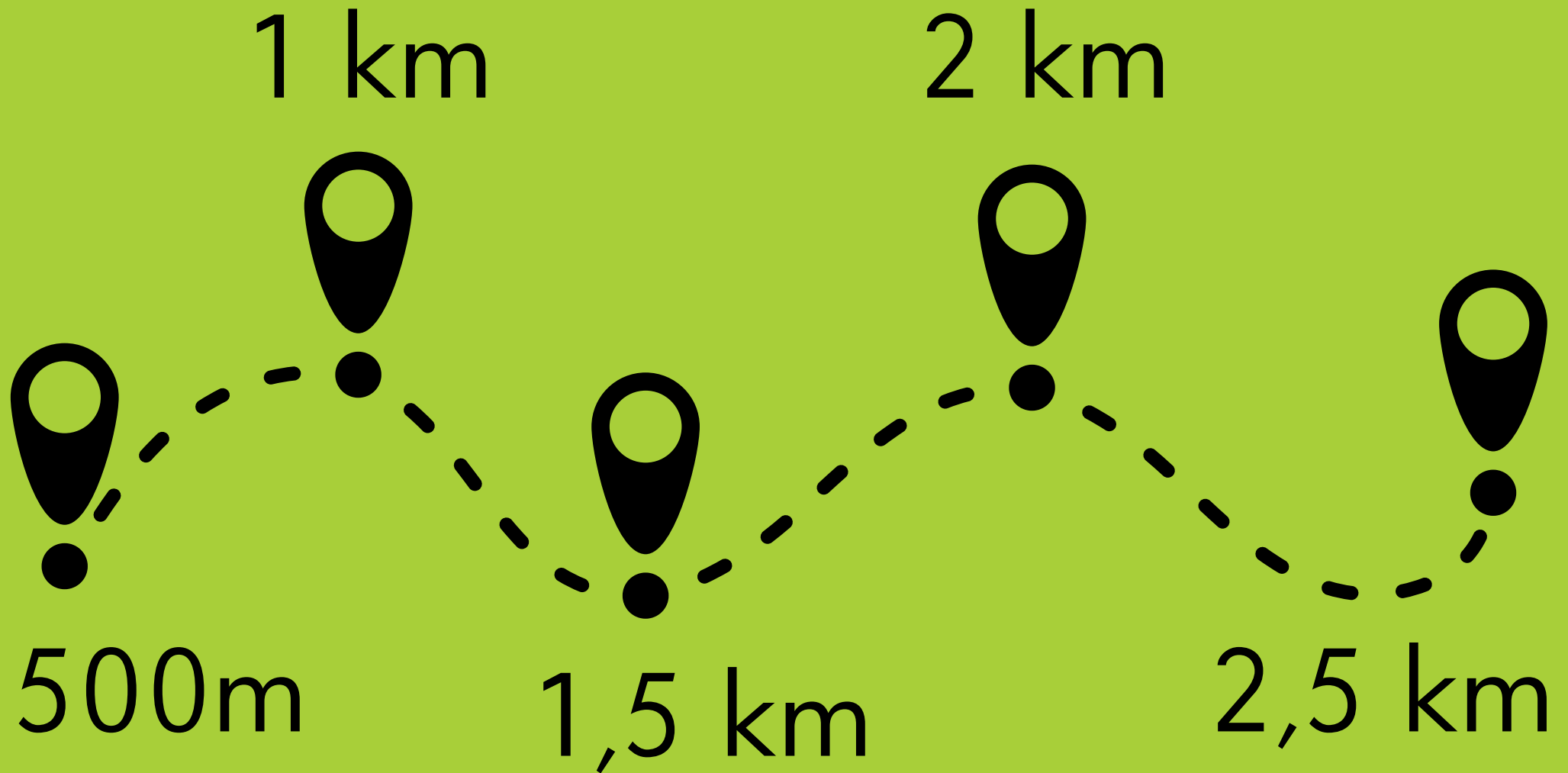




„Mission: Sauberes Graz – Die 21 km der Müllheld:innen“

Schulchallenge im Rahmen der Nachhaltigkeitswoche
der Praxisvolksschule PH Steiermark

Es gibt 5 Stationen, die der Reihe nach zu entdecken sind.
Nach 500 m dürft ihr bereits die 1. Station kennenlernen.





Vulgaris sigarellum (Gemeine Zigarette)

Du findest die Gemeine Zigarette am Straßenrand und in Wiesen. Du hast sie bestimmt schon in der Natur entdeckt! Die Gemeine Zigarette ist ein kleiner, runder Stängel mit gelblichem Ende und einem weißen, zylinderartigen Körper. Meistens findest du sie in einer Gruppe. Sie liegen bloß da. Wenn es regnet, lassen sie den gefährlichen Giftstoff **Nicotin** aus und töten alles in ihrer Umgebung ab. Sie bestehen auch aus **Celluloseacetat**. Das ist ein schwer abbaubarer Kunststoff. Es dauert viele Jahre, bis die gelben Filter zerfallen. Wenn Tiere die Gemeine Zigarette fressen, leiden sie an Verstopfung oder verhungern mit vollem Magen.

Pflück alle Zigaretten, damit wir diese Gemeinheit loswerden!



2



Goggolori



Ein Goggolori ist ein Kasper oder Kobold, der sich gerne Scherze erlaubt. In Graz gibt es neben unseren Krähen, die gerne den Müll aus den Mülleimern holen und verteilen, auch Goggoloris.

Goggoloris lassen gerne ihren Müll an Ort und Stelle. Sie vergessen meist, ihren Müll zu entsorgen. Sei selbst kein Goggolori!

Danke, dass du ihnen hilfst, hinter ihnen aufzuräumen!



Trainingslust

statt Umweltfrust!

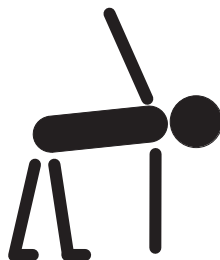
Sucht euch
eine
Bewegungs-
aufgabe

aus:

3



Kippenschwinger



- Beuge deinen Oberkörper waagrecht nach vorne, die rechte Hand kommt zum linken Fuß!
- Schwinge zur anderen Seite, greife die Kippe, richte dich auf und wirf sie in den Mülleimer!
- Halte deine Beine gestreckt und vergiss keine Kippe!

Je Kippe 1 x



Plastikfersenkraxler



- Umklammere mit beiden Händen deine Waden!
- Berühre die Plastikflasche hinter deinen Fersen!
- Deine Knie müssen immer gestreckt sein!
- Vergiss nicht, die Plastikflasche danach zu entsorgen!

6-8 Wiederholungen insgesamt



Flaschenbeugen



- Beuge deine Knie und richte dich langsam wieder auf, die Fersen bleiben am Boden!
- Vergiss nicht, die Flasche danach zu entsorgen!

10 x beugen



Gummistorch

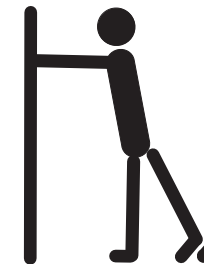


- Winkle ein Bein an, umfasse es mit den Händen, ziehe es Richtung Gesäß und halte diese Position und spucke gleichzeitig deinen Kaugummi in den Mülleimer vor dir!
- Fixiere mit den Augen den Eimer, um die Balance zu halten!
- Spucke den Kaugummi nicht daneben!

4 Kaugummis pro Bein



Dosenwadenbeißer



- Versuche, die Ferse des hinteren Fußes auf den Boden zu bringen und die Dose zu zerdrücken!
- Halte diese Position und zähle langsam bis 15!
- Vergiss nicht, die Dose danach zu entsorgen!

Je Bein 4 x Dosen zerquetschen



Tetrapinguin



- Stelle dich auf deine Fußspitzen und halte die Fersen zusammen, deine Knie sind leicht gebeugt!
- Halte diese Position 5 Sekunden lang und versuche, den Tetra Pak mit den Fersen nicht zu berühren!
- Vergiss nicht, den Tetra Pak danach zu entsorgen!

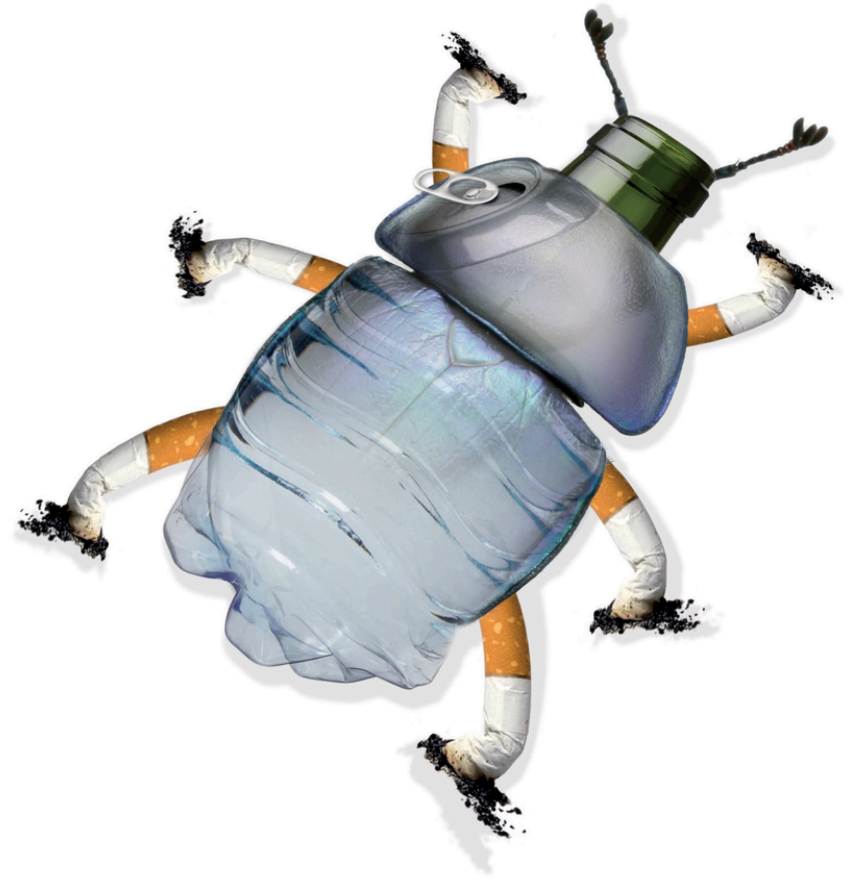
10x Fersenheben –Pause– 10x Fersenheben

4

verMIST!



Zieht die Handschuhe
an und legt ein
Müllbild!
Macht ein Foto!



Abfall hält sich in der Natur
bis zu 4.000 Jahre.

Zigarettenstummel:	5 Jahre
Kaugummi:	5 Jahre
Tetra Pak:	50 Jahre
Plastikflasche:	300 Jahre
Aluminiumdose:	500 Jahre
Glasflasche:	4.000 Jahre

OptiMIST



PessiMIST



5

Zurück in der Klasse.

Nehmt euch Zeit für Achtsamkeit.

Danke, dass ihr herumliegenden Müll aufgehoben und im Müllsack gesammelt habt! Das stärkt eure Umwelt und nun stärkt euch selbst als Optimisten! Ein Optimist ist eine Person, die viele Dinge hoffnungsvoll und von der guten Seite sieht.

Das Video bietet euch
eine Achtsamkeitsübung:

