



BĄDŹ SUPERBOHATEREM

Instrukcja krok po kroku

Poznaj Cele Zrównoważonego Rozwoju (SDGs)

Na początku zapoznasz się z podstawowymi informacjami o SDGs. Jest to 17 globalnych celów ustanowionych przez ONZ, które mają pomóc w rozwiązywaniu najważniejszych problemów świata, takich jak walka z ubóstwem, ochrona środowiska, równość płci, dostęp do czystej wody, ochrona praw człowieka itp. Nie musisz znać ich wszystkich na pamięć – mamy dla Ciebie przygotowane materiały edukacyjne, które w przystępny sposób wprowadzą Cię w temat.

01



Wybierz temat SDG, który Cię interesuje

Zastanów się, który z 17 Celów Zrównoważonego Rozwoju jest Ci najbliższy. Może interesuje Cię ochrona klimatu (SDG 13), dbanie o wodę (SDG 6) albo wspieranie zdrowia i dobrej jakości życia (SDG 3)? Możesz wybrać temat, który najbardziej Cię porusza i na tym się skupić.

02



Tworzenie treści

Kiedy już wybierzesz temat, czas stworzyć treści edukacyjne! Twoim zadaniem będzie przygotowanie postów, filmów lub grafik, które opowiedzą o wybranym SDG w sposób zrozumiały i ciekawy dla Twoich rówieśników.

Oto kilka inspiracji:

- Filmik na TikToku: Nagraj krótki film, w którym wyjaśniasz, czym jest wybrany SDG, i podaj prosty przykład, jak można go realizować w codziennym życiu.
- Post na Instagramie: Przygotuj grafikę z informacjami o SDG i dodaj ciekawy opis. Możesz na przykład pokazać, jak dbasz o planetę na co dzień.
- Prezentacja szkolna: Zorganizuj krótki wykład w klasie lub na spotkaniu online, gdzie opowiesz o wybranym celu i dlaczego jest on ważny. Zrób zdjęcia i wrzuć na swoje media społecznościowe.

03

Używaj szablonów i maski Superbohatera

Nie musisz zaczynać od zera! Przygotowaliśmy dla Ciebie specjalne szablony i ramki graficzne, które możesz pobrać i używać w swoich postach i nagraniach. Możesz wykorzystać te ramki jako nakładki na wideo lub karuzele ze zdjęciami.

Możesz także pobrać i wydrukować specjalną maskę Superbohatera, która jest dostępna na naszej stronie. Wykorzystaj ją w swoich nagraniach, zdjęciach lub prezentacjach, aby dodać element zabawy i rozpoznawalności Twoim treściom. Dzięki niej staniesz się symbolem działań na rzecz zrównoważonego rozwoju!



04

Oznaczaj Fundację i używaj hashtagów

Zobaczmy Twoje treści, jeśli oznaczysz Fundację To Proste i użyjesz odpowiednich hashtagów. Pamiętaj, aby: oznaczyć nasze profile w mediach społecznościowych:

- Instagram: @to.proste_fundacja,
- Facebook: @TupTupTup.To.Proste,
- TikTok: @to.proste.fundacja

Używaj hashtagów: **#Planeta2030** **#SDGs** **#ToProste** To pozwoli nam zobaczyć Twoje działania i szerzyć dobre praktyki wśród innych!



05

Podziel się swoimi treściami

Udostępniaj stworzone przez siebie treści na swoich profilach w mediach społecznościowych (TikTok, Instagram) i szkolnych grupach na Facebooku. Im więcej osób zobaczy Twoje prace, tym większy wpływ możesz mieć na rozwijanie świadomości o SDGs!



06

Poinformuj opiekuna szkolnego wolontariatu o swoim zaangażowaniu, a szkoła prześle Twoje dane do nas. My wystawimy zaświadczenie o wolontariacie i wyślemy je na szkolny adres e-mail.

07

JESTEŚ NASZYM SUPERBOHATEREM!