




# ECO HERO LAB

#EcoHeroChallenge

TOOLKIT VOOR DE WEDSTRIJD



Schrijf je in!

A photograph of two people from the chest up, standing against a light blue background. The person on the left is wearing a green V-neck sweater over a purple collared shirt and an orange tie. The person on the right is wearing a yellow V-neck cardigan over a green t-shirt. Both individuals have their arms crossed and are looking directly at the camera.

# #ECO HERO LAB WAT IS HET?



Het "Eco Hero Lab" is zowel een schoolprogramma als een online portaal dat jongeren inspireert om planeetbeschermers oftewel Ecohelden te worden. Deelnemers aan het programma krijgen de wetenschap rond vier ecosystemen van onze planeet via video's aangeboden en worden vervolgens uitgenodigd om de opgedane kennis op hun eigen school of als naschoolse activiteit tot leven te brengen via de 5 "Eco Hero Challenges." We kijken uit naar jullie manieren om deze 5 uitdagingen aan te gaan. De 5 uitdagingen zijn: Ga vleesloos; Verminder je afval; Natuurbeleving; Verminder je energieverbruik en Vergroot je welzijn. Zijn jullie er klaar voor?





Om je helemaal op weg te helpen inspiratie op te doen ook een "Eco Hero te worden" geven we je tevens het audioboek van de strip! Ben je benieuwd? Vraag de link aan!

# AUDIOBOEK



PAMELA PEETERS BRENGT STRIP EN AUDIOBOEK UIT OM MENSEN OP EEN RECREATIEVE MANIER BEWUST TE MAKEN VAN DE KLIMAATOPWARMING



# JE ECO HERO CHALLENGE







## ECO HERO CHALLENGE

**Hoe werkt het:** schrijf je in en beleef deze uitdaging als een oefening in team building

Stuur ons foto's of een video. We berekenen de impact van al je inspanningen. ([ask@pamelapeeters.com](mailto:ask@pamelapeeters.com))

---

### De Thema's:

#### 1. Ga vleesloos

Vier een dag lang organisch, lokaal of duurzame voeding!

#### 2. Verminder je afval, of ga afvalloos

Probeer vandaag je afval (papier, plastic, karton ...) te verminderen en toon ons hoe je dat deed!

#### 3. Natuurbeleving

Trek vandaag eens naar buiten, of breng de natuur of een natuurervaring naar je school of je bedrijf.

#### 4. Draai de energieknop om

Toon ons hoe je je energieverbruik vermindert en hoe je duurzame energieoplossingen eruitzien.

#### 5. Verhoog je gevoel van geluk

Laat ons zien hoe je je gezondheid en je geluk ervaart. Je kunt er ook voor kiezen bij te dragen aan het welzijn van anderen of aan een sociaal doel

DOE MEE!

DE ECO HERO  
CHALLENGE



Perfect voor  
scholen,  
musea en  
naschoolse  
activiteiten

| <b>Natuurbeleving Woensdag</b>           | <b>versterk je relatie met de natuur</b>  |
|--|---|
| binnenshuis: planten                     | bekijk je lokalen vanuit het standpunt waar de juiste plekken zijn voor een aantal planten. Creer in je club een "Eco Hero Planten Divisie" die er zorg voor zullen dragen. |
| buitenshuis: park / bos                  | bekijk waar de leuke parken/bossen zijn in jullie buurt. Plan een uitstap!  |
| mediteer met geluiden uit de natuur      | luister als groep naar een natuurmeditatie en bespreek naderhand hoe dat voelde.  |
| school / thuis / bedrijf                 | geef aan je collega's een plant en maak een foto  |
| trek er met je camera op uit             | fotografeer alles dat natuurlijk is in je omgeving van het moment dat je het huis verlaat en op weg naar school of de academie/club/bedrijf                                 |
| <b>Energie Donderdag</b>                 | <b>verminder je energie</b>   |
| duurzaam gebruik                         | programmeerbare thermostaten worden lager gedraaid wanneer de lokalen niet worden gebruikt.   |
| warme truien                             | in de winter bestaat er een warme truien dag op 15 februari. Draai de thermostaat 6 graden lager en bespaar 6% energie.   |
| ramen                                    | ramen zijn energie efficiënt  |
| duurzaam alternatief                     | kan je naar een duurzame (zonne of wind) energiebron overschakelen  |
| fiets                                    | als je je veilig voelt, probeer eens op de fiets bepaalde fiestrouten   |
| <b>Well - Being Vrijdag</b>              | <b>verhoog je gevoel van geluk</b>  |
| beweeg                                   | doe eens een nieuwe sport   |
| vermijd negatieve energie                | denk eens na wat de oorzaken zijn van zaken die je geen goed gevoel geven   |
| doe iets voor een ander                  | geluk kan je soms ook vinden door iets goed te doen voor een ander. Wie kan je in omgeving een pleziertje doen.   |
| word een vrijwilliger voor een goed doel | ga eens na of vrienden die in de non profit werken je hulp kunnen gebruiken als ze een event doen!  |
| doe eens niets                           | soms eens even NIETS doen doet ook deugd. Een half uur naar buiten, in de natuur gaan zitten en luisteren naar wat er rondom je gebeurt.                                    |





# Inspiratie voor je 5 Eco Hero Challenges, of ... uitdagingen!

WAT KAN JE DOEN

JA, ik doe dit!



| Vleesloze Maandag | ga een dag vleesloos  |                          |
|-------------------|---|--------------------------|
| Ontbijt           | Eet een mix van minimum 5 verschillende verse (lokaal en in seizoen) fruitsoorten                           | <input type="checkbox"/> |
| Lunch             | maak een veggie lunchbox klaar met een recept of variante van chef Frank Fol                                | <input type="checkbox"/> |
| Avondeten         | maak samen als familie een maaltijd klaar. Inspireer je op de veggie kookboek van de 2018 Eco Hero winnaar. | <input type="checkbox"/> |
| Snacks            | neem fruit, noten of verse groentesticks mee als snack  | <input type="checkbox"/> |
| Feesten           | organiseer een buffet, laat iedere gast een gerecht meebrengen  |                          |
|                   |   |                          |
| Afvalloze Dinsdag | verminder zoveel mogelijk je verpakking vandaag, of probeer eens afvalloos te gaan,                         |                          |
| thuis             | gebruik borden en geen plastic  |                          |
| op kantoor        | gebruik papier op twee kanten, doe een baksteen in de wateropslag van je wc                                 |                          |
| op school         | Breng je eigen herbruikbare waterfles mee   |                          |
| op vakantie       | breng je eigen zakken mee   |                          |
| verenigingen      | Maak een hervulbare fles water klaar (investeer in een waterfilter)   |                          |





## VOOR AKKOORD

IK DOE MEE

IK WIL GRAAG DE STRIP  
LEZEN

IK MAAK EEN TEAM VAN  
MAX 6 personen

IK LEVER EEN FILMPJE OF  
FOTOREPORTAGE IN EN  
DOE MEE AAN EEN  
CEREMONIE INDIEN IK  
WIN

IK HEB DE GOEDKEURING  
VAN MIJN OUDERS

# RICHTLIJNEN





# JE ECO HERO CHALLENGE

## INSCHRIJVEN



Eco Hero Lab

Kopieer de vragen en stuur deze voorzien van de antwoorden naar Pamela Peeters: [ask@pamelapeeters.com](mailto:ask@pamelapeeters.com).

Vragen zijn altijd welkom! Graag ook een leuke groepsfoto! Deelname aan de wedstrijd enkel indien akkoord met richtlijnen op pagina 11.

## VRAGEN

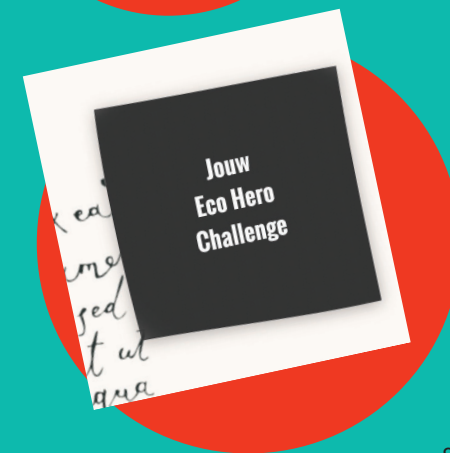
WIE BEN JE: .....

WIE ZIT ER IN JE GROEP: .....

WAAROM WILLEN JULLIE EEN ECO HERO WORDEN? .....

.....

WAT GAAN JULLIE DOEN? .....



# ECO HERO CHALLENGE - ACTIEPLAN

| De thema's           | Welk Initiatief nemen we? | Het team | De actie punten? | Hoe rapporteren we over onze actie? | Wanneer gaan we aan de slag? | Hoeveel tijd neemt het in beslag |
|----------------------|---------------------------|----------|------------------|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Maandag<br>VOEDING   |                           |          |                  |                                     |                              |                                  |
| Dinsdag<br>AFVAL     |                           |          |                  |                                     |                              |                                  |
| Woensdag<br>NATUUR   |                           |          |                  |                                     |                              |                                  |
| Doncerdag<br>ENERGIE |                           |          |                  |                                     |                              |                                  |
| Vrijdag<br>WELLNESS  |                           |          |                  |                                     |                              |                                  |





# CHECKLIST

- JA ik wil meedoen
- JA, ik stel een groep van 5,6 vrienden samen
- Als groep bekomen we de strip en lezen we ze
- We volgen de cursus
- We gaan de “Eco Hero Challenge” aan en selecteren een van de vijf thema’s als onze opdracht/uitdaging.
- We gaan een filmpje maken en stellen een echt productieschema op om onze project MET impact voor te stellen
- In onze film proberen we te tonen dat we zaken uit de strip begrijpen, alsook de realiteit van 4 ecosystemen die we een handje toegelopen via jullie “Eco Hero Challenge”



JA,  
IK WIL OOK  
EEN ECOHELD WORDEN!



In augustus zal er nog een Zoom meeting worden gepland om jullie “Eco Hero Challenge” verder te ondersteunen.

# JE MENTOR!



[ASK@PAMELAPEETERS.COM](mailto:ASK@PAMELAPEETERS.COM)