

10 WAYS TO BE AN ENVIRONMENTAL ROLE MODEL

Teachers and parents are the biggest influences in a child's life. Research shows that children look to the behavior of others as a guide for choosing their own course of action. It is important that you demonstrate sustainable behaviors in the classroom because your students are looking to you to set an example! Below are 10 easy ways to be an environmental role model. As an Ocean Connectors teacher, we hope you'll adopt these techniques at work and at home. Thanks for your efforts!

- 1. Use a reusable water bottle & coffee mug instead of disposables.** Disposable drink cups are one of the most common types of trash. We need to reduce the amount of waste being created, particularly plastic bottles and lids that find their way into the ocean and are ingested by marine animals. Invest in reusable drinkware (check out SandCloud.com) and bring it to class each day.
- 2. Use reusable shopping bags instead of plastic.** Plastic bags are commonly swallowed by sea turtles and other marine life. Additionally, fuel and petroleum are used to produce new plastic bags. Use a reusable bag or backpack instead, and try to keep plastic bags out of your classroom.
- 3. Use both sides of paper.** It is helpful to remind students that paper is made from trees, an important, and diminishing, natural resource. Whenever possible, print two-sided and encourage students to use the back as well as the front side for their assignments.
- 4. Use recycled paper and other educational supplies.** Today there are many recycled products available for your classroom. You can find recycled crayons (CrazyCrayons.com), pencils, and folders, and keep a stack of recycled paper available for students to use.
- 5. Keep a recycling bin in class, labeled with a list of recyclable items.** Many people are misinformed about what can be recycled. Visit SanDiegoCounty.gov/ReThinkWaste, print out the recycling guide, and tape it to your classroom recycling bin. Help your students to understand that since not all materials are recyclable, it is better to reduce the amount of waste we create in the first place.
- 6. Pick up one piece of trash on campus per day.** Litter tends to find its way out to sea, so let your students see you picking up one piece of trash each day. They are likely to follow your example!
- 7. Bring your lunch in reusable containers.** Rather than Ziplocs, paper bags, plastic straws, and disposable silverware, bring lunch materials that demonstrate your commitment to the environment. You can find many eco-friendly lunchbox options at Bentology.com and To-GoWare.com.
- 8. Turn off lights and computer equipment when not in use.** Schools can use a lot of electricity, but your classroom can be an exception if you make a point to turn off equipment that's not being used. Reducing energy use combats climate change and minimizes your carbon footprint.
- 9. Use only one paper towel to dry your hands.** Paper towels are made of trees and they create unnecessary waste that fills up our landfills. It is good to be conservative with paper towel use. Particularly if you have a sink in your classroom, try to use just one paper towel to dry off your hands.
- 10. Reward students that bike to school, recycle, or find other ways to protect the planet.** If any of your students show a special dedication to helping the environment, such as by bringing a reusable water bottle, picking up litter, or starting an eco-club, please find a way to reward their efforts. They will appreciate the recognition and this will increase the likelihood that other students adopt similar behaviors!

10 MANERAS DE CONVERTIRSE EN UN MODELO EN EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Los maestros y los padres de familia son las mayores influencias en la vida de un niño. Estudios muestran que los niños observan los comportamientos de otros, para usarlos como una guía al escoger sus propios cursos de acción. Es muy importante que ustedes muestren comportamientos sustentables en el salón de clases porque sus alumnos los miran como un ejemplo a seguir. A continuación, les ofrecemos 10 simples pasos a seguir para ser un modelo en el cuidado del medio ambiente. Siendo ustedes parte importante del programa de Ocean Connectors, esperamos que encuentren de utilidad estos sencillos hábitos y que las adopten tanto en casa como en su trabajo ¡Gracias por sus esfuerzos!

- 1. Use una botella para el agua y un termo para café reutilizables, en vez de desechables.** Las tazas y vasos desechables son el tipo de basura más común y necesitamos reducir la cantidad de desperdicio que generamos, en especial artículos de plástico que llegan a nuestros océanos y que son ingeridos por los animales marinos. Invierta en una botella y termo reutilizables (recomendamos SandCloud.com) y llévelos a clase todos los días.
- 2. Utilice bolsas de tela, en vez de plásticas.** Tanto las tortugas marinas como otros seres acuáticos se tragan las bolsas de plástico. Además, se requiere de gasolina y petróleo para producir nuevas bolsas de plástico. Use bolsas de tela o mochilas y trate de mantener el salón de clase sin bolsas de plástico.
- 3. Use ambos lados del papel.** Es muy útil recordarles a los alumnos que el papel se saca de los árboles, una fuente natural, importante y en decremento. Cada que sea posible, imprima por los dos lados y motive a sus alumnos a utilizar ambos lados del papel en sus trabajos.
- 4. Utilice papel y otros materiales educativos reciclados.** Ahora en nuestros días hay una buena variedad de productos reciclables a nuestro alcance. Usted, puede encontrar crayones reciclados en (CrazyCrayons.com), lápices, folders y contenedores. Mantenga siempre papel reciclado a la mano para el que los estudiantes lo usen.
- 5. Coloque un bote para residuos reciclables y póngale un letrero con los artículos que se deben reciclar.** Muchas personas y sobre todo los niños tienen una idea errónea sobre que se puede reciclar. Visite SanDiegoCounty.gov/ReThinkWaste, imprima la guía de reciclado y péguela en el bote de reciclado. En su salón de clases. Ayude a sus alumnos a entender que no todos los materiales son reciclables, por lo que es mejor disminuir la cantidad de basura que generamos.
- 6. Recoja una pieza de basura en la escuela cada día.** Lo que tiramos al suelo llega por lo regular al mar. Permita que sus alumnos observen como usted recoge una pieza de basura todos los días. Seguramente seguirán su ejemplo.
- 7. Traiga su comida en envases reutilizables.** Más que usar unícel, bolsas de plástico o papel, cubiertos y trastes desechables, traiga siempre contenedores que demuestren su compromiso hacia el cuidado del medio ambiente. Busque las opciones más amigables con el ambiente en Bentology.com y To-GoWare.com.
- 8. Apague las luces y desconecte equipos eléctricos cuando no estén en uso.** Las escuelas tienden a gastar mucha energía, pero su salón de clases puede ser la excepción, si usted pone especial empeño en cuidar que no se quede conectado ningún equipo eléctrico cuando no esté en uso. Reducir el uso de energía combate el cambio climático y minimiza su huella de carbono.
- 9. Utilice sólo una toalla desechable para secarse las manos.** Las toallas de papel están hechas de árboles y crean un desperdicio innecesario en los tiraderos de basura. Particularmente si usted tiene un lavabo en su salón de clases, trate de usar únicamente una toalla de papel para secarse las manos.
- 10. Recompense a los alumnos que se preocupan por cuidar el medio ambiente.** Si alguno de sus alumnos muestra una dedicación especial en cuidar el ambiente, trae su botella de agua reutilizable, recoge basura tirada, o comienza un club ecológico; reconozca su esfuerzo. Esto motivara a otros estudiantes a adoptar esos comportamientos positivos.