

Plan lekcji nr 2: Alternatywne rozwiązania zapobiegające marnowaniu żywności

Grupa docelowa

Nauczyciele i prowadzący szkolenia z zakresu kształcenia i szkolenia zawodowego.

Cel (50-60 słów)

Głównym celem tego modułu jest nauczenie uczestników szkolenia podejmowania mądrych decyzji dotyczących zakupów żywności i znajdowania kreatywnych sposobów na unikanie marnowania żywności. Obejmuje to planowanie posiłków, dokonywanie świadomych wyborów dotyczących dat ważności, wykorzystywanie resztek i myślenie o odpowiednich technikach przechowywania żywności, ostatecznie promując zrównoważony system żywnościowy i zmniejszając wpływ na środowisko.

Cele Szczegółowe (1-3 Cele)

Po ukończeniu tego modułu uczestnicy powinni umieć:

- Krytycznie myśleć o decyzjach dotyczących zakupu żywności.
- Określać najlepsze sposoby wykorzystania resztek.
- Praktykować planowanie posiłków i alternatywne sposoby wykorzystania opakowań żywności.

Kontekst teoretyczny (200-400 słów)

Badania, ale także organizacje ekologiczne i inne rodzaje podmiotów, dzieliły się dobrymi praktykami i pozytywnymi zachowaniami, które osoby mogą stosować i nabywać w swoim codziennym życiu, aby marnować mniej jedzenia w domu.

Planowanie posiłków (i posiłków swojej rodziny) i korzystanie z listy zakupów to dobre sposoby na początek: wykazano, że robienie zakupów spożywczych zgodnie z listą zmniejsza marnowanie żywności (Jörissen i in., 2015). Ważne jest również zwracanie uwagi na ilość gotowanego jedzenia, aby przygotowywać odpowiednie porcje i unikać gotowania więcej, niż można spożyć (StopFoodWaste.ie, n.d.-a). Dobre praktyki przechowywania pomagają zachować jakość żywności i wydłużyć okres, w którym żywność pozostaje jadalna (StopFoodWaste.ie, n.d.-b), podczas gdy recykling resztek i przekształcanie ich w nowe posiłki może skutecznie pomóc uniknąć marnowania żywności (Secondi i in., 2015). Stosowanie metody FIFO (pierwsze weszło, pierwsze wyszło) do przechowywania żywności to kolejny inteligentny sposób na minimalizację marnowania. Umieszczając nowo zakupione produkty za tymi, które już są na półce lub w lodówce, starsze produkty są konsumowane w pierwszej kolejności, co zmniejsza prawdopodobieństwo wyrzucania przeterminowanej żywności (Van De Galle, 2024). Na koniec, kompostowanie jest świetną zrównoważoną praktyką recyklingu nieuniknionych odpadów organicznych, zamieniając je w bogatą w składniki odżywcze glebę, którą można wykorzystać w ogrodach (RHS, n.d.).

Na nieco szerszym poziomie, jednostki mogą w znacznym stopniu przyczynić się do unikania marnowania żywności, biorąc udział w działaniach społecznościowych. Programy dzielenia się żywnością/odzyskiwania, a także aplikacje do wymiany żywności zamiast zamieniania jej w resztki, takie jak „[Too Good to Go](#)” i „[Olio](#)”, ale także ogrody społecznościowe i inicjatywy edukacyjne to zrównoważone i pozytywne działania, w które jednostki mogą angażować się na poziomie społeczności (GreyHound, n.d.).

Nie można zapominać o znaczeniu edukacji, ale także podnoszenia świadomości na ten temat. Można to robić na kilku poziomach: w szkole, w miejscu pracy i za pośrednictwem kampanii medialnych. Edukacja ludzi na temat wpływu marnowania żywności na środowisko, gospodarkę i społeczeństwo przynosi zmiany w zachowaniu i stanowi znaczący krok w kierunku lepszej przyszłości. Programy nauczania w szkołach, które obejmują lekcje na temat zrównoważonego rozwoju i marnowania żywności, mogą pomóc w zaszczepieniu odpowiedzialnych nawyków od najmłodszych lat. Jednak w celu uniknięcia marnowania żywności potrzebne jest holistyczne podejście, a wysiłek ten nie może być podejmowany wyłącznie przez jednostki i małe społeczności. Ważne jest, aby pamiętać, że istnieje wiele praktyk, które mogą zostać przyjęte przez gospodarstwa rolne, sieci dystrybucyjne, sprzedawców detalicznych i decydentów w celu ograniczenia marnowania żywności na każdym etapie łańcucha dostaw, zapewniając bardziej zrównoważony i wydajny system żywnościowy (Schanes i in., 2018).

Szczegółowy Plan Lekcji

Tytuł Lekcji	Alternatywne rozwiązania zapobiegające marnowaniu żywności
Umiejętności 21 wieku	Wybierz umiejętności, które zostaną rozwinięte na lekcji: • Kreatywność • Rozwiązywanie problemów • Współpraca • Podejmowanie decyzji
Czas trwania	Ćwiczenie 1: 15 minut Ćwiczenie 2: 40 minut Ćwiczenie 3: 40 minut Scenariusz 1: 20 minut
Organizacja miejsca prowadzenia zajęć	Wybierz, jak klasa ma być zorganizowana podczas lekcji: • Wszyscy razem • W grupach • W parach • Indywidualnie
Wymagane materiały/zasoby	Ćwiczenie 1: • Offline: Flipcharty, długopisy/markery • Online: Dostęp do platformy burzy mózgów, takiej jak Mural, Mentimeter itp. Ćwiczenie 2: • Online: arkusze papieru, długopisy/markery, wydrukowane profile (patrz załącznik A na końcu Planu nauki) • Offline: oprogramowanie do rozmów wideo, które umożliwia pokoje grupowe, oprogramowanie do robienia notatek, adresy e-mail i/lub platformy do udostępniania materiałów do aktywności Ćwiczenie 3: • Offline: miska/pudełko/kapelusz/dowolny rodzaj pojemnika,

	składniki zapisane na małych kartkach papieru, długopisy/markery, kartki papieru/notesy • Online: witryna internetowa/oprogramowanie do losowania (np. Koło Nazw Losowy wybór nazw), oprogramowanie do robienia notatek
Wymagania wstępne	Nie są wymagane żadne warunki wstępne
Dodatkowe źródła	ILCES: strona internetowa i platforma dla projektu finansowanego ze środków UE, którego celem jest edukowanie społeczności na temat kwestii ochrony środowiska i zrównoważonych praktyk. Earth.org - 11 Effective Solutions for Food Waste: alternatywne rozwiązania problemu marnowania żywności na poziomie gospodarstw domowych, ale także na innych płaszczyznach. Olio: aplikacja umożliwiająca użytkownikom dzielenie się nadwyżkami żywności z sąsiadami, co pomaga ograniczyć marnowanie żywności w społecznościach. Love Food Hate Waste: Kampania oferująca porady, narzędzia i zasoby pomagające ograniczyć marnowanie żywności w domu. The Food Waste Atlas: globalny moduł śledzenia marnowania żywności Too Good To Go: aplikacja łącząca konsumentów z restauracjami i sklepami oferującymi nadwyżki żywności po obniżonych cenach, co pomaga ograniczyć marnowanie żywności. UN CC: e-learn - Food Waste Prevention: kurs na temat zapobiegania marnowaniu żywności, przeznaczony głównie dla krajów rozwijających się, ale kompletny z informacjami. VetLovesFood: strona internetowa przeznaczona dla nauczycieli szkół zawodowych, której celem jest podniesienie świadomości na temat zapobiegania marnowaniu żywności. World Economic Forum - 7 innovative solutions for fighting food waste: artykuł o innowacjach i technologicznych rozwiązaniach problemu marnowania żywności. WRAP: Organizacja pozarządowa działająca na rzecz klimatu, publikująca

	materiały na temat marnowania żywności. WRAP: Taste it Don't Waste it - materiały edukacyjne. World Wildlife Fund - BE A FOOD WASTE WARRIOR: Zestaw działań związanych z obiadami szkolnymi i marnowaniem żywności do przeprowadzenia w klasach szkolnych.
Przypisy	Graham-Rowe, E., Jessop, D. C., & Sparks, P. (2014). Określenie motywacji i barier ograniczających ilość marnowanej żywności w gospodarstwach domowych. <i>Resources, Conservation and Recycling</i>, 84, 15–23. https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2013.12.005 GreyHound (n.d.). Inicjatywy społeczne: wspólna walka z marnowaniem żywności. https://greyhound.ie/communities-fighting-food-waste/ Jones-Garcia, E., Bakalis, S., & Flintham, M. (2022). Zachowania konsumentów i żywność: Zrozumienie i łagodzenie marnotrawstwa za pomocą sondy technologicznej. <i>Żywność (Basel, Switzerland)</i>, 11(14), 2048. https://doi.org/10.3390/foods11142048 Jörissen, J., Priefer, C., & Bräutigam, K.-R. (2015). Generowanie odpadów żywnościowych na poziomie gospodarstwa domowego: Wyniki ankiety wśród pracowników dwóch Europejskich Centrów Badawczych we Włoszech i Niemczech. <i>Zrównoważony rozwój</i> 7(3), 2695–2715. https://doi.org/10.3390/su7032695 RHS (n.d.). Kompostowanie. https://www.rhs.org.uk/soil-composts-mulches/composting Schanes K., Dobernig K., Gözet B. (2018). Food Waste Matters—Systematyczny przegląd praktyk dotyczących marnowania żywności w gospodarstwach domowych i ich implikacji politycznych <i>J. Clean. Prod.</i> 2018;182:978–991. https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.02.030 Secondi, L., Principato, L., & Laureti, T. (2015). Zachowania gospodarstw domowych w zakresie marnowania żywności w krajach UE-27: analiza wielopoziomowa. <i>Polityka żywnościowa</i>, 56, 25-40. https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2015.07.007 StopFoodWaste.ie (n.d.-a). Perfect Portions.

	https://stopfoodwaste.ie/resource/perfect-portions StopFoodWaste.ie (n.d.-a). Prewencja https://stopfoodwaste.ie/resources/preserving Van De Walle, G. (2024, May 5). <i>First In, First Out (FIFO)</i>: Co muszą wiedzieć osoby zajmujące się żywnością. FoodSafePal. https://foodsafepal.com/first-in-first-out-fifo/
--	--

Plan lekcji dla aktywności i scenariuszy nr 1 (zawiera 1-3 aktywności i 1-2 scenariusze)

Ćwiczenie 1. „...I nic nie zostało!”

Wprowadzenie: Uczestnicy przeprowadzają burzę mózgów na temat ponownego wykorzystania i możliwych alternatywnych zastosowań opakowań żywności.

Cele:

- Uświadomienie uczestnikom różnorodności i powszechności opakowań żywności w ich codziennym życiu;
- Zachęcenie uczestników do krytycznego myślenia o materiałach i kształtach różnych rodzajów opakowań żywności;
- Promowanie świadomości na temat praktyk zarządzania odpadami, takich jak recykling, ponowne wykorzystanie i redukcja odpadów.

Czas trwania: 15 minut

Miejsce: online/offline

Liczba uczestników: do 20 (możliwa adaptacja)

Potrzebne materiały:

- Offline: Flipcharty, długopisy/markery
- Online: Dostęp do platformy do burzy mózgów, takiej jak Mural, Mentimeter itp.

Instrukcja:

1. Rozpocznij Ćwiczenie od wymienienia różnych rodzajów żywności, które można kupić w supermarkecie (np. mięso, makaron, chleb, jogurt, lody, owoce itp.) i poproś ich o wypisanie materiałów i kształtów wszystkich opakowań.

2. Zapisz odpowiedzi uczestników na flipcharcie.
3. Daj uczestnikom nowe zadanie: muszą wymyślić kreatywne, alternatywne i wykonalne sposoby wykorzystania opakowań żywności. Mogą użyć papieru i długopisów/markerów, aby zapisać swoje pomysły.
4. Poproś kilku ochotników, aby podzielili się swoimi pomysłami z resztą grupy.

Podsumowanie:

Podczas części poświęconej omówieniu możesz zadać uczestnikom następujące pytania, ale pamiętaj, aby je zmodyfikować w oparciu o charakterystykę grupy:

- Czy łatwo czy trudno było Ci wymyślić nowe zastosowania dla opakowań?
- Czy zaskoczyła Cię ilość opakowań używanych do różnych produktów spożywczych?
- Co zazwyczaj robisz z opakowaniami żywności? Czy je wyrzucasz? Czy różnicujesz odpady w domu?
- Czy ta Ćwiczenie sprawiła, że zmieniłeś swoje nawyki?
- Które pomysły uważasz za najbardziej wykonalne do wdrożenia w swoim codziennym życiu?
- Czy podzieliłbyś się tymi pomysłami ze swoją rodziną lub społecznością, aby zachęcić do bardziej zrównoważonych praktyk?

Wskazówki dla moderatorów:

- Jeśli uczestnicy potrzebują pomocy w rozpoczęciu burzy mózgów, zbierz przykłady różnych rodzajów opakowań żywności (czystych i pustych) przed rozpoczęciem aktywności;
- Pamiętaj, aby zachęcać do aktywnego uczestnictwa, zadając pytania otwarte i upewniając się, że wszyscy uczestnicy czują się komfortowo, dzieląc się swoimi pomysłami;
- Możesz pokierować rozmową, grupując podobne pomysły;
- Pamiętaj, aby zachęcić uczestników do myślenia nieszablonowego i rozważenia niekonwencjonalnych zastosowań opakowań;
- Jako kontynuację możesz proponować uczestnikom sposoby wdrożenia ich pomysłów w codziennym życiu oraz zapewnić dodatkowe zasoby lub informacje na temat zrównoważonego rozwoju i redukcji odpadów.

Ćwiczenie 2. Co oni kupują?

Omówienie: Uczestnicy tworzą plany posiłków dla różnych typów gospodarstw domowych, podając praktyczne przykłady i sugestie dotyczące ograniczania odpadów w oparciu o charakterystykę gospodarstwa domowego.

Cele:

- Rozwijanie umiejętności tworzenia planu posiłków, który spełnia potrzeby gospodarstwa domowego;
- Nauka planowania posiłków, które minimalizują marnowanie żywności i efektywnie

wykorzystują dostępne zasoby;

- Kształtowanie pozytywnego nastawienia do ograniczania marnowania żywności i doceniania zasobów żywności.

Czas trwania: 40 minut

Miejsce: online/offline

Liczba uczestników: do 20 osób

Potrzebne materiały:

- Online: arkusze papieru, długopisy/markery, wydrukowane profile.
- Offline: oprogramowanie do połączeń wideo, które umożliwia pokoje grupowe, oprogramowanie do robienia notatek, adresy e-mail i/lub platforma udostępniania materiałów do zajęć.

Instrukcja:

1. Uczestnicy zostaną podzieleni na grupy i przypisani do profilu gospodarstwa domowego.
2. Każda grupa tworzy listę zakupów i plan posiłków, starając się unikać marnowania żywności na podstawie cech gospodarstwa domowego. Mogą ponownie wykorzystać resztki, a także udzielić sugestii przypisanemu gospodarstwu domowemu.
3. Każda grupa dzieli się swoją pracą z innymi, którzy udzielają informacji zwrotnych i sugestii.

Podsumowanie:

Podczas sesji podsumowujących możesz zadać następujące pytania, ale pamiętaj, aby zmodyfikować je w zależności od charakterystyki grupy:

- Czy trudno było myśleć o potrzebach gospodarstwa domowego?
- Jakich strategii użyłeś, aby zminimalizować marnowanie żywności?
- Czy jakieś szczególne cechy gospodarstwa domowego utrudniały lub ułatwiały planowanie?
- Jak myślisz, kto produkuje więcej odpadów żywnościowych?
- Czy uważasz, że tworzenie listy zakupów i planu posiłków może pomóc uniknąć marnowania żywności w codziennym życiu?
- Czy to ćwiczenie i sugestie innych grup okazały się pomocne?

Wskazówki dla moderatorów:

- Możesz dodać więcej profili gospodarstw domowych i/lub powtórzyć te same, w zależności od potrzeb i liczby grup tworzących się w Twojej klasie;
- Profile (Załącznik A) są przykładami, można je dowolnie modyfikować, uwzględniając również ograniczenia dietetyczne i względy budżetowe, aby ćwiczenie było realistyczne i stanowiło wyzwanie;
- Nie zapomnij monitorować procesu: przechadzaj się (lub odwiedzaj pokoje przerw) i okresowo sprawdzaj grupy, oferując wskazówki, jeśli będą miały trudności i się zatrzymają;

- Skorzystaj z pytań podsumowujących, aby poprowadzić ustrukturyzowaną dyskusję po zakończeniu ćwiczenia i upewnij się, że każdy ma możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami. Możesz także podkreślić praktyczne wskazówki i strategie dotyczące ograniczania marnowania żywności i skutecznego planowania posiłków

Ćwiczenie 3. Opróżnij lodówkę

Omówienie: Uczestnicy tworzą i dzielą się przepisami przygotowanymi z losowo wybranych składników, aby uniknąć marnowania żywności i dzielić się zrównoważonymi praktykami ze swoją społecznością.

Cele:

- Nauczenie się, jak efektywnie wykorzystywać dostępne zasoby (składniki) do tworzenia różnorodnych i funkcjonalnych rozwiązań (przepisów) oraz dostrzegać znaczenie wykorzystania wszystkich zasobów w celu uniknięcia marnotrawstwa;
- Docenianie wartości dzielenia się pomysłami i zasobami w ramach społeczności;
- Zademonstrowanie, w jaki sposób dzielenie się zasobami i pomysłami w ramach grupy/społeczności może prowadzić do bardziej efektywnego wykorzystania składników i zmniejszenia ilości odpadów.

Czas trwania: 40 minut

Miejsce: online/offline

Liczba uczestników: do 20 osób

Potrzebne materiały:

- Offline: miska/pudełko/czapka/dowolny rodzaj pojemnika, składniki zapisane na małych karteczkach, długopisy/markery, kartki papieru/notatniki.
- Online: Strona internetowa/oprogramowanie do losowania (np. [Wheel of Names | Random name picker](#)), oprogramowanie do robienia notatek.
- Lista składników (przykład): mleko, stare ziemniaki, stary chleb, śmietana do gotowania, jajka, jogurt, ser w plasterkach, pomidory, brokuły, sałata lodowa, stare cukinie, bakłażan, otwarta cebula, dojrzałe banany, stare jabłka, mąka pełnoziarnista, stare marchewki itp.

-

Instrukcja:

1. Uczestnicy zostają podzieleni na grupy. Przedstawiciel każdej grupy losuje do 5 składników z pojemnika (jeśli jest online, strona internetowa/oprogramowanie przydzieli je losowo).
2. Każda grupa musi stworzyć i napisać kilka przepisów zawierających wszystkie składniki: powiedz uczestnikom, aby wyobrazili sobie, że wszystkie ich składniki wkrótce się skończą, więc muszą je wszystkie wykorzystać! Ustal kilka podstawowych składników, których każdy może użyć (tych, które zawsze są w kuchni), na przykład: olej, sól, cukier, pieprz itp.
3. Po zakończeniu uczestnicy dzielą się z klasą stworzonymi przez siebie przepisami.

Podsumowanie:

W sekcji podsumowującej rozpocznij refleksję na temat wartości dzielenia się dla społeczności. Możesz zadać następujące pytania, ale pamiętaj, aby zmodyfikować je w zależności od charakterystyki grupy:

- Czy trudno było połączyć składniki z innymi?
- Czy kiedykolwiek robiłeś to z żywnością, której termin przydatności do spożycia mijał?
- Czy dzięki przepisom innych grup zyskałeś nowe spostrzeżenia lub pomysły?
- Czy przypominasz sobie sytuację, w której dzielenie się zasobami, pomysłami i umiejętnościami w ramach społeczności przyniosło lepsze rezultaty niż praca w pojedynkę?
- W jaki sposób społeczności mogą się zjednoczyć, aby zminimalizować marnowanie żywności i wspierać się nawzajem?
- Jakie są korzyści z dzielenia się zasobami i wiedzą w społeczności?
- W jaki sposób społeczności mogą się zjednoczyć, aby zminimalizować marnowanie żywności i wspierać się nawzajem?
- Czy dzielenie się przepisami i pomysłami w społeczności może sprzyjać poczuciu przynależności i wzajemnego wsparcia?
- Czy zamierzasz wykorzystać niektóre z tych przepisów?

Wskazówki dla moderatorów:

- Pamiętaj, aby zmodyfikować ćwiczenie w zależności od charakterystyki grupy. W przypadku młodszej grupy łatwiejsze może być użycie mniejszej liczby składników;
- Możesz dowolnie modyfikować listę składników. Możesz umieścić jeden element więcej niż jeden raz lub dodać składniki typowe dla Twojego regionu/kraju;
- Poprowadź refleksję za pomocą konkretnych pytań na temat wartości dzielenia się i współpracy. Nie zapomnij ułatwić sesji konstruktywnej informacji zwrotnej, podczas której grupy mogą dzielić się swoimi przemyśleniami na temat przepisów i pomysłów innych grup;
- Podsumuj główne wnioski z ćwiczenia, koncentrując się na korzyściach płynących z dzielenia się zasobami, znaczeniu współpracy i wszelkich zastosowanych kreatywnych strategiach;
- Pomóż uczestnikom odnieść ćwiczenie do rzeczywistości. Omów, w jaki sposób zasady dzielenia się i współpracy mogą być stosowane w różnych środowiskach społecznych i zawodowych.

Scenariusz 1. „Alternatywne zastosowania”**Scenariusz:**

Jesteś stażystą w ramach kształcenia i szkolenia zawodowego specjalizującym się w gospodarce odpadami i niedawno poproszono Cię o ocenę praktyk w zakresie gospodarowania odpadami żywnościowymi w Twojej społeczności, ze szczególnym uwzględnieniem opakowań żywności. Udajesz się do lokalnego supermarketu i zauważasz znaczną ilość opakowań zawierających mięso, chleb, jogurt, makaron i owoce. Większość opakowań jest wykonana z materiałów takich jak plastik, tektura i aluminium, które przyczyniają się do odpadów środowiskowych, jeśli nie są prawidłowo poddawane

recyklingowi. Zostałeś poproszony o wymyślenie zrównoważonych i kreatywnych sposobów ponownego wykorzystania opakowań żywności.

Opcje do wyboru:

1. Zaproponuj program recyklingu i redukcji odpadów dla supermarketu;
2. Zorganizuj inicjatywy społeczne, aby edukować ludzi na temat kreatywnego ponownego wykorzystania opakowań żywności;
3. Współpracuj z lokalnymi producentami w celu zaprojektowania przyjaznych dla środowiska alternatywnych opakowań, które są zarówno wielokrotnego użytku, jak i biodegradowalne.

Opcja 1

Opracowanie programu recyklingu i redukcji odpadów dla supermarketu było świetnym wyborem. Pokazał on strategiczne myślenie, które prowadzi do zrównoważonego rozwiązania dostosowanego do wyzwań sklepu w zakresie gospodarowania odpadami. To podejście może pomóc w długoterminowej redukcji odpadów i poprawić praktyki środowiskowe, ale ma ograniczony wpływ na opakowania, które ludzie trzymają w swoich domach.

Opcja 2

Świetny wybór. Edukowanie ludzi na temat kreatywnego ponownego wykorzystania opakowań żywności promuje odpowiedzialność społeczną i świadomość ekologiczną. Ta strategia ma wpływ na poziomie społeczności, ale może zająć trochę czasu, zanim zostanie przyjęta przez wszystkich członków społeczności.

Opcja 3

Świetny a także innowacyjny wybór, który odnosi się do źródła problemu i pomaga tworzyć długoterminowe rozwiązania w celu redukcji odpadów. Jednak wdrożenie tego rozwiązania może wymagać więcej czasu i inwestycji w porównaniu z innymi opcjami.

Załącznik A do ćwiczenia 2: Profile gospodarstw domowych

Family with 3 kids
(8, 6 and 4 years old)



Grocery List:



 **Meal plan:**

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

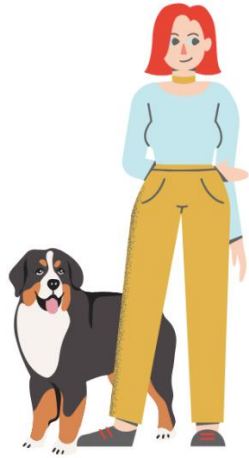
Friday

Saturday

Sunday

Notes

Single with
a pet



Grocery list:



 Meal plan:

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

Notes

Three-Generation Household



Grocery List:



Meal plan:

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

Notes

Single parent with
a newborn



Grocery list:



 Meal plan:

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

Notes

Couple living
together



Grocery list:



 **Meal plan:**

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

Notes