

OD CZEGO ZACZĄĆ?

Checklist



PRZEŚLEDŹMY TWOJE OSTATNIE ZAKUPY

Śledź swoje ostatnie wydatki w kluczowych kategoriach, korzystając z prostej, możliwej do wydrukowania listy kontrolnej.

Ta lista kontrolna pomoże Ci udokumentować, co i gdzie kupiłeś w ciągu np. ostatnich dwóch miesięcy w 4 podstawowych kategoriach*:

- żywność
- odzież
- dom i wyposażenie
- zużycie energii

Zadanie to pomoże ci:

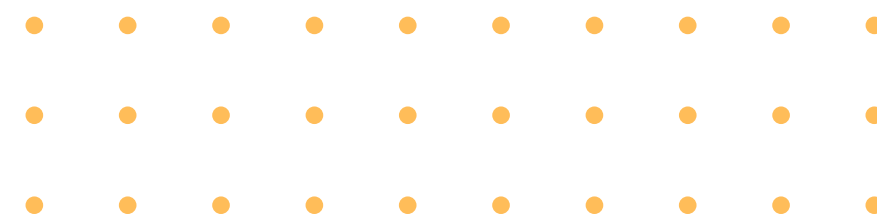
- zorganizować i przeanalizować swoje nawyki zakupowe
- zidentyfikować częste zakupy i ich lokalizacje

Comparative Research Network
CONSCIOUS CONSUMPTION Checklist
What and where did you buy in the last ... days/weeks/months?
COOP
Co-funded by the European Union

FOOD	HOME
What: _____	What: _____
Where: _____	Where: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

WEAR	ENERGY
What: _____	What: _____
Where: _____	Where: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*W zależności od liczby nabytych przedmiotów możesz dostosować czas w każdej kategorii.





CZYM JEST ŚWIADOMA KONSUMPCJA?

Wprowadzenie



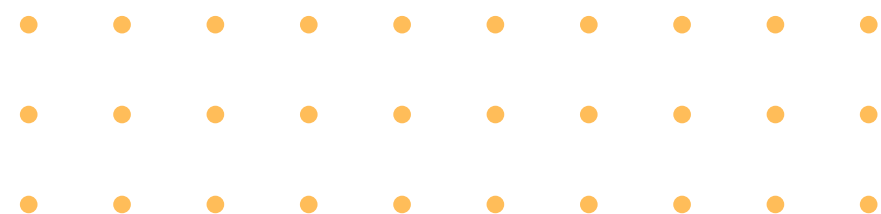
01. ŚWIADOMA KONSUMPCJA

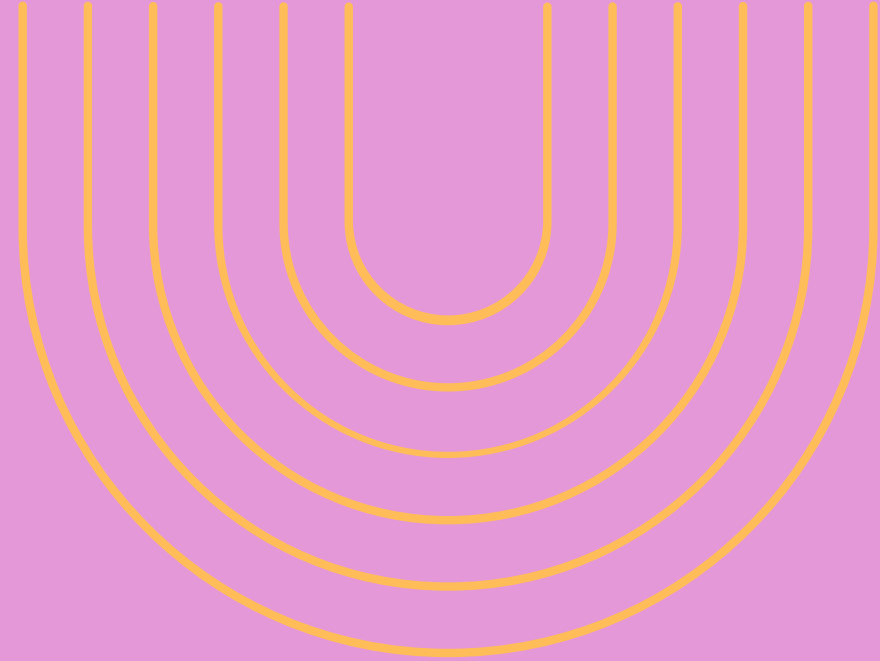
02. STYL ŻYCIA DOSTOSOWANY DO 1,5 STOPNIA

03. OBSZARY SPRAWIEDLIWEJ KONSUMPCJI

04. ROZWIĄZANIA

ZAWARTOŚĆ





CONCIOUS CONSUMPTION

ŚWIADOMA KONSUMPCJA

Definicje

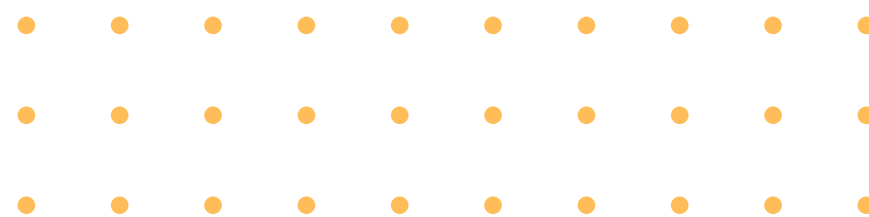


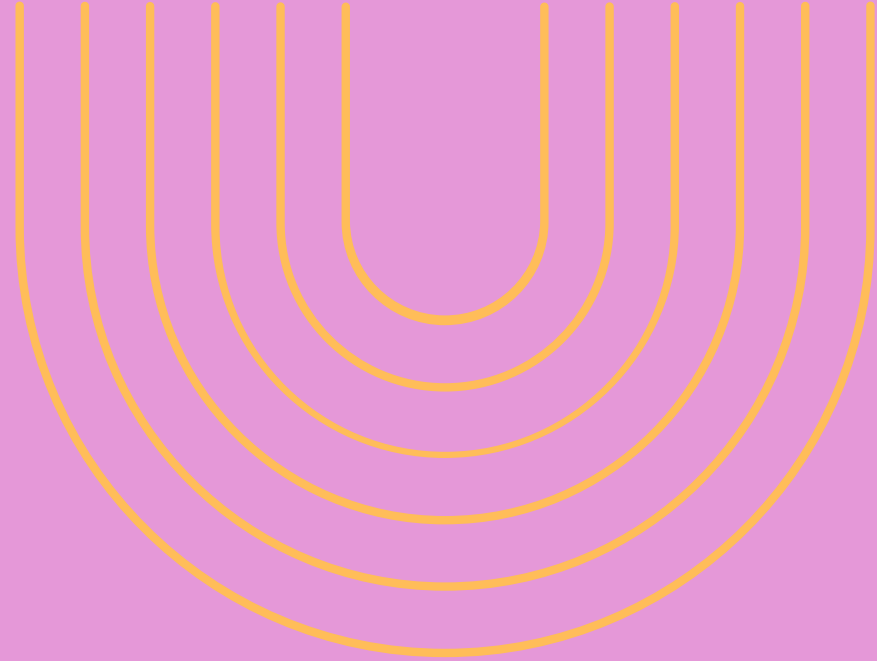
CZYM JEST ŚWIADOMA KONSUMPCJA?

Projekt CoCo ma na celu edukację i umożliwienie dokonywania bardziej świadomych i zrównoważonych wyborów w codziennej konsumpcji. Kładziemy nacisk z teoretycznych lub abstrakcyjnych dyskusji na temat problemów środowiskowych na praktyczne i angażujące działania związane z codziennymi praktykami konsumpcyjnymi.

Chcemy dać łatwe i wygodne alternatywy, które są łatwe do wdrożenia w Twoim życiu, pomagając nie tylko zrobić coś przeciwko zmianom klimatu, ale także zaoszczędzić pieniądze i poprawić swoje zdrowie.

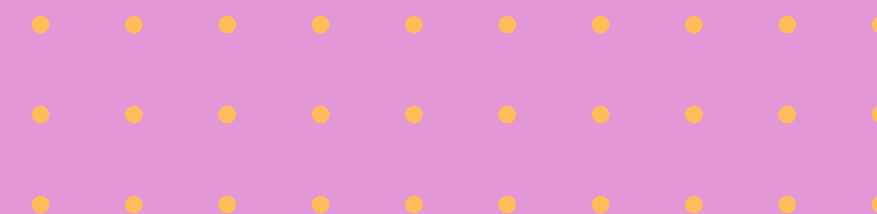
W świecie, w którym nawyki konsumpcyjne znacząco wpływają na nasze środowisko i społeczeństwo, umiejętność dokonywania świadomych wyborów jest kluczowa. Uczestnicząc w tej lekcji na temat świadomej konsumpcji, zdobędziesz wgląd w to, w jaki sposób Twoje codzienne decyzje mogą przyczynić się do zrównoważonego rozwoju środowiska, odpowiedzialności społecznej i osobistego dobrostanu. Zrozumienie zasad świadomej konsumpcji nie tylko przynosi korzyści Tobie jako jednostce, ale także odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu bardziej zrównoważonej przyszłości dla naszych społeczności i całej planety.





STYL ŻYCIA DOSTOSOWANY DO 1,5 STOPNIA

Co to jest i co to ma wspólnego ze mną?

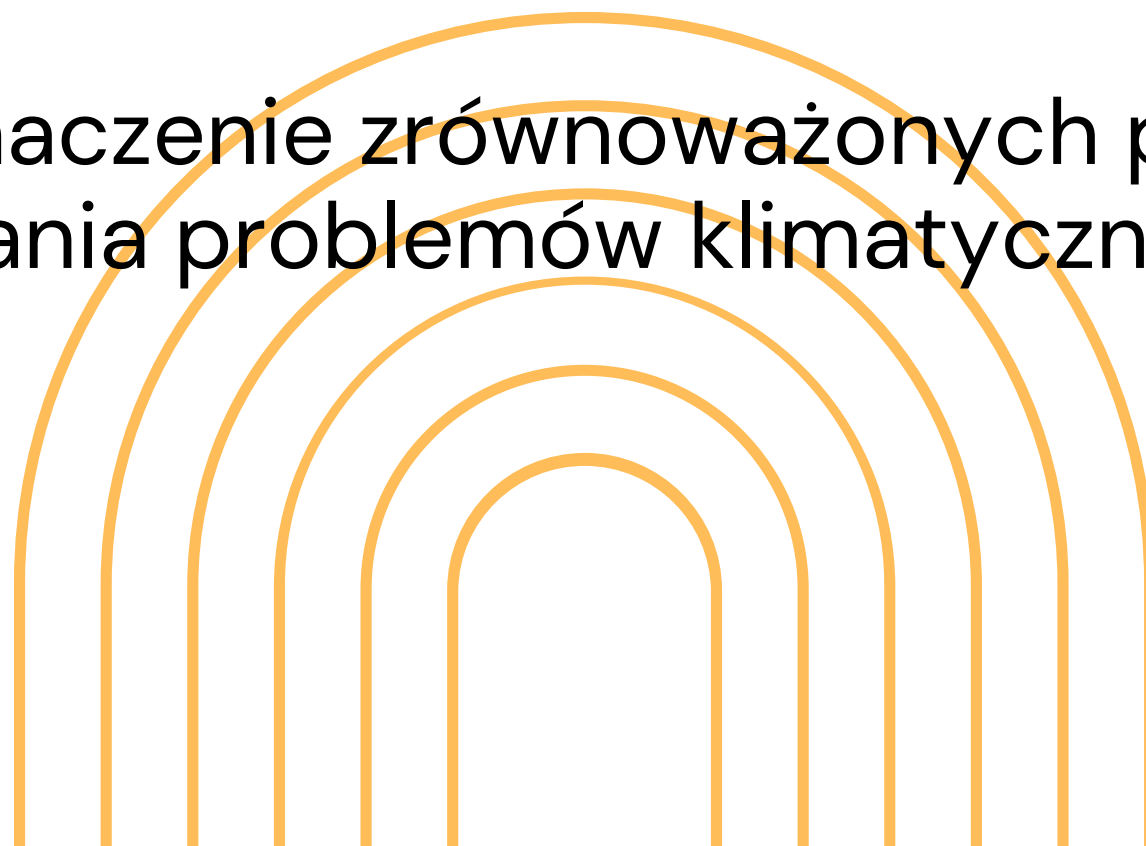


STYL ŻYCIA DOSTOSOWANY DO 1,5 STOPNIA

Koncepcja 1,5-Degree Lifestyles dotyczy wprowadzania zmian w naszych codziennych nawykach i zachowaniach w celu zmniejszenia wpływu na zmianę klimatu.

Sugeruje ona, że zmieniając sposób konsumpcji takich rzeczy jak żywność, mieszkania, transport, rekreację oraz dobra konsumpcyjne, możemy przyczynić się do utrzymania wzrostu globalnej temperatury poniżej poziomu 1,5 stopnia Celsjusza.

To podejście podkreśla znaczenie zrównoważonych praktyk życiowych w celu skutecznego rozwiązania problemów klimatycznych, a nie śladu węglowego.



STYL ŻYCIA DOSTOSOWANY DO 1,5 STOPNIA

W porównaniu do skupienia się wyłącznie na śladzie węglowym, podejście do stylu życia 1,5 stopnia oferuje kilka kluczowych zalet.

Styl życia 1,5 stopnia nie skupia się tylko na emisji. Bierze pod uwagę cały styl życia, co daje pełniejszy obraz tego, co należy zmienić.

Wykorzystując koncepcję pozostałego budżetu węglowego (całkowita ilość, którą możemy wyemitować, aby utrzymać się w granicach 1,5°C ocieplenia), jasno komunikuje pilność podjęcia natychmiastowych działań. Jest to bardziej motywujące i łatwiejsze do zrozumienia niż abstrakcyjne liczby śladu węglowego.

Identyfikuje „punkty zapalne” lub obszary w naszym stylu życia, które mają największy wpływ na klimat. Pomaga to ustalić priorytety zmian, czyniąc wysiłki bardziej efektywnymi.

Podejście to ustala sprawiedliwe cele redukcji, sprawiedliwie rozdzielając pozostały budżet węglowy wśród globalnej populacji. Oznacza to, że każdy otrzymuje sprawiedliwy udział w budżecie węglowym. Wspiera przyjęcie opcji stylu życia niskoemisyjnego, w tym zarówno lepszych produktów, jak i zmian w nawykach konsumentów.



ŚCIEŻKI ZMIANY STYLU ŻYCIA DO 2030 ROKU

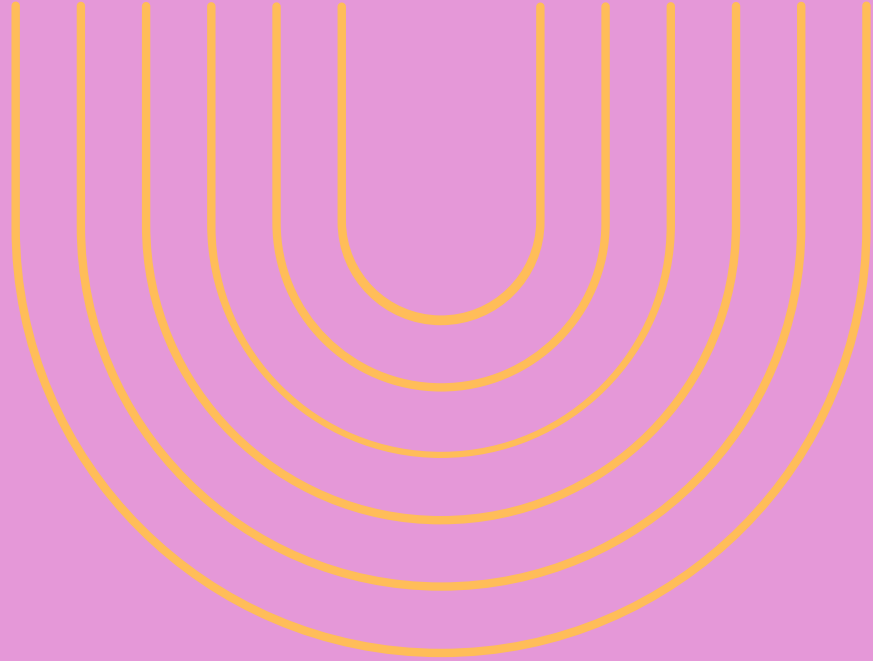
Czy zamieniłbyś swój samochód na hybrydę?
Albo importowane mięso na krajowe ryby?
A co z przeprowadzką do mniejszego mieszkania?
Istnieje wiele ścieżek do stylu życia na poziomie 1,5 stopnia.

Możesz śledzić niektóre osoby tutaj: <https://www.sitra.fi/en/publications/pathways-to-1-5-degree-lifestyles-by-2030/#hilmas-pathway-by-2030>

Zrób własny test tutaj: <https://www.lifestyletest.eu>

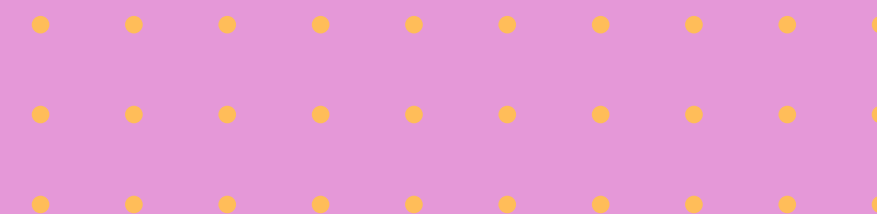
Pytanie: które z rzeczy, które sam spożywasz, mogłbyś zmienić?

Odniesienia: [https://hotorcool.org/wp-content/uploads/2021/10/Hot or Cool 1 5 lifestyles FULL REPORT AND ANNEX B.pdf](https://hotorcool.org/wp-content/uploads/2021/10/Hot%20or%20Cool%201%205%20lifestyles%20FULL%20REPORT%20AND%20ANNEX%20B.pdf)



OBSZARY SPRAWIEDLIWEJ KONSUMPCJI

Czym one są i jak możemy je osiągnąć?



OBSZARY SPRAWIEDLIWEJ KONSUMPCJI

Wyobraź sobie pokój z sufitem i podłogą. Sufit reprezentuje maksymalną ilość zasobów i wpływ na środowisko, na jaki możemy sobie pozwolić, nie powodując szkód dla planety (jak nadmierna konsumpcja paliw kopalnych). Podłoga reprezentuje minimalny poziom konsumpcji zasobów potrzebny do godnego i przyzwoitego życia (jak podstawowe potrzeby mieszkaniowe, żywnościowe i opieki zdrowotnej).

Jeśli ktoś konsumuje za dużo, zostawia mniej dla innych i powoduje szkody dla środowiska. Z drugiej strony, jeśli ktoś konsumuje za mało, może nie mieć wystarczająco dużo, aby zaspokoić swoje podstawowe potrzeby.

Przestrzeń sprawiedliwej konsumpcji polega na zapewnieniu, że każdy ma to, czego potrzebuje, bez zabierania więcej, niż planeta może udźwignąć. Wiąże się to ze zmniejszeniem konsumpcji w krajach, które zużywają zbyt dużo i umożliwieniem zwiększenia konsumpcji tam, gdzie ludzie nie mają wystarczająco dużo. Jest to podejście globalne, co oznacza, że bogate kraje muszą drastycznie ograniczyć swoją konsumpcję zasobów, podczas gdy biedniejsze kraje mogą musieć konsumować więcej, aby poprawić warunki życia.

Utrzymując konsumpcję w tej sprawiedliwej przestrzeni, możemy osiągnąć zrównoważony i sprawiedliwy podział zasobów.

OBSZARY SPRAWIEDLIWEJ KONSUMPCJI

Świadoma konsumpcja może pomóc w tworzeniu sprawiedliwych przestrzeni konsumpcyjnych poprzez wykorzystywanie zasobów w sposób przyjazny dla środowiska i zapewnienie wszystkim dostępu do nich. Oto kilka sposobów, w jakie europejscy konsumenci mogą dostosować się do tej koncepcji:

Sprawiedliwa przestrzeń konsumpcyjna to ekologicznie zdrowy obszar, który zapewnia każdemu dostęp do zasobów w celu zaspokojenia podstawowych potrzeb. Oznacza to zrównoważenie konsumpcji w celu uniknięcia nadmiernej konsumpcji, która powoduje szkody dla środowiska, i niedostatecznej konsumpcji, która powoduje problemy społeczne.

Kluczowe tematy to:

Ograniczenia: wszyscy musimy pozostać w granicach ekologicznych, ponieważ nasza planeta może wyprodukować tylko określoną ilość zasobów.

Sprawiedliwość: zapewnienie dostępności zasobów dla każdego. Kraje, które nie są jeszcze rozwinięte, mają prawo do większej konsumpcji, podczas gdy rozwinięty świat musi przemyśleć swoją konsumpcję.

Dobrostan: optymalizacja wykorzystania zasobów w celu zwiększenia dobrego samopoczucia wszystkich. Wiele produktów jest produkowanych tak, aby były krótkotrwałe lub zawierały składniki, które czynią nas niezdrowymi, powinniśmy zamiast tego stawiać na zdrowsze lub trwalsze alternatywy.

OBSZARY SPRAWIEDLIWEJ KONSUMPCJI

Konsumenci mogą uczestniczyć w edycji wyboru, usuwając niezrównoważone produkty ze swoich opcji:

- możesz wybierać produkty wykonane ze zrównoważonych materiałów, takie jak ubrania z organicznej bawełny lub żywność produkowana lokalnie i ekologicznie
- sprzedawcy detaliczni mogą zostać zachęceni do wyeliminowania produktów o dużym wpływie na środowisko, takich jak jednorazowe tworzywa sztuczne lub towary o dużej zawartości paliw kopalnych. Na przykład wiele krajów europejskich wprowadziło zakazy lub podatki na plastikowe torby, zachęcając konsumentów do korzystania z toreb wielokrotnego użytku

Ograniczanie nadmiernej konsumpcji:

- możesz przyjąć nawyki, które zmniejszają nadmierną konsumpcję
- dostosowanie diety roślinnej lub ograniczenie spożycia mięsa może znacznie zmniejszyć ślad węglowy
- badania wykazały, że zrównoważona dieta wiąże się z niższym ryzykiem chorób serca i cukrzycy
- ograniczenie korzystania z samochodów osobowych na rzecz transportu publicznego, jazdy na rowerze lub chodzenia pieszo może zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych

JAK POMAGA ŚWIADOMA KONSUMPCJA?

Wspieranie innowacji społecznych

Konsumenci mogą uczestniczyć w innowacjach społecznych, które promują zrównoważony rozwój:

Angażowanie się w rolnictwo wspierane przez społeczność: wspierając lokalne gospodarstwa, aby uzyskać świeże produkty, konsumenci wspierają lokalne gospodarki i zmniejszają ślad węglowy związany z transportem żywności na duże odległości. To samo dotyczy ogrodów miejskich lub uprawy własnej żywności przy domu lub na balkonach.

Udział w inicjatywach gospodarki współdzielonej: korzystanie z usług współdzielonych, takich jak współdzielenie samochodu lub narzędzi, zmniejsza potrzebę indywidualnej własności i minimalizuje zużycie zasobów, do ich wytworzenia.

Dzielenie się wiedzą w swojej społeczności: inicjatywy, takie jak kawiarnie naprawcze lub samouczki DIY na YouTube, pomagają naprawiać produkty, zamiast kupować nowe. Wymiana książek lub ubrań, czy to wśród przyjaciół, szkół, czy na pchlich targach, pomaga w dalszym funkcjonowaniu lub tworzeniu nowych przestrzeni sprawiedliwej konsumpcji.

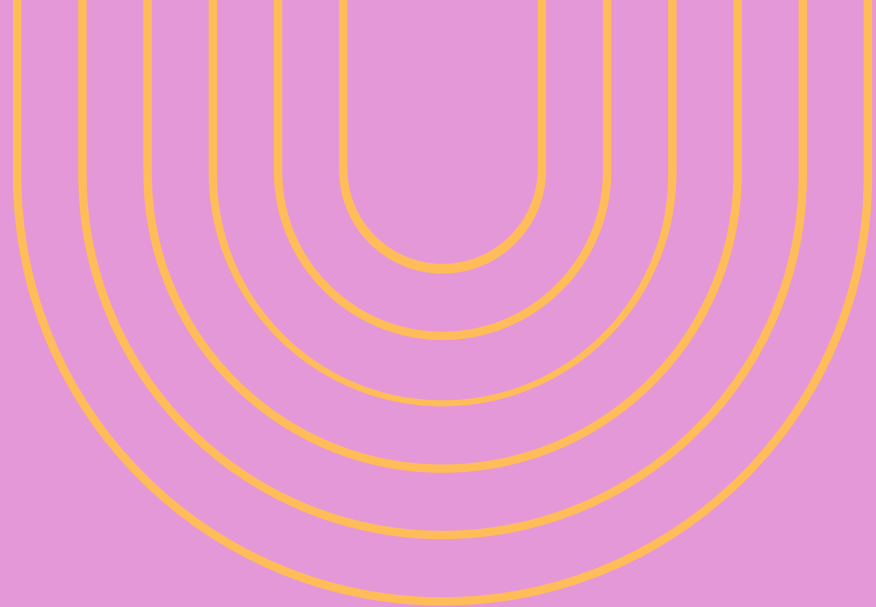
JAK POMAGA ŚWIADOMA KONSUMPCJA?

Zastanów się nad Twoją konsumpcją:

1. Czy robisz już rzeczy, które pomagają stworzyć przestrzeń sprawiedliwej konsumpcji?
2. Zapisz je.
3. Pomyśl o swojej liście zakupów. Jakie zmiany możesz łatwo wprowadzić, aby wesprzeć ścieżkę do stworzenia przestrzeni sprawiedliwej konsumpcji?

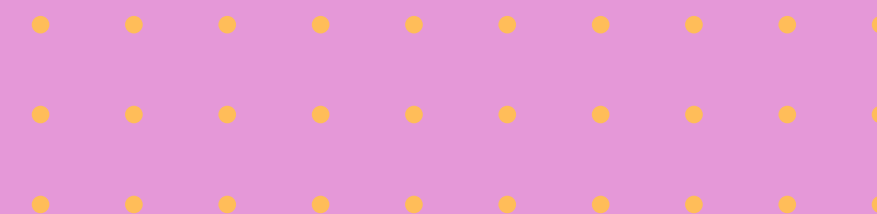
Źródła – raport nt. możliwości redukcji śladu węglowego związanego ze stylem życia :

[https://hotorcool.org/wp-content/uploads/2021/10/Hot or Cool 1 5 lifestyles FULL REPORT AND ANNEX B.pdf](https://hotorcool.org/wp-content/uploads/2021/10/Hot_or_Cool_1_5_lifestyles_FULL_REPORT_AND_ANNEX_B.pdf)



ROZWIĄZANIA

Zagrajmy w grę: Climate Fresque



ROZWIĄŻ PROBLEM

Chcesz wprowadzić zmiany w swojej społeczności?

Zachęcamy do skorzystania z gry Climate Fresque, która pomoże zrozumieć powiązania między Twoimi działaniami a szerszym wpływem na środowisko.

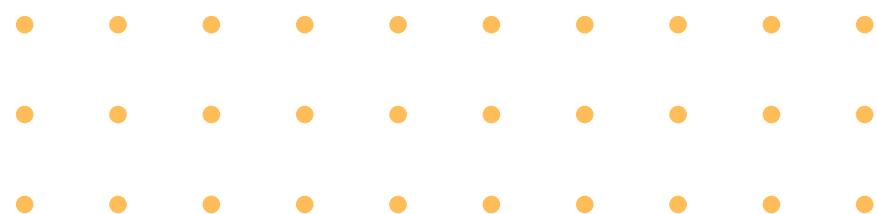
Gra zachęca do zastanowienia się nad wzorcami konsumpcji. Do pobrania ze strony:

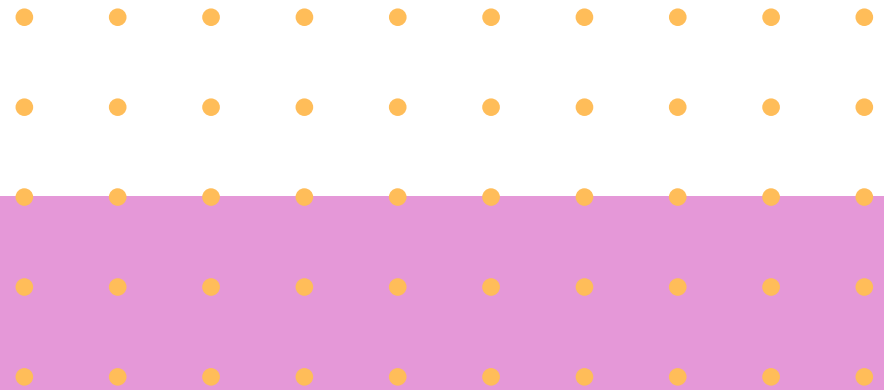
https://climatefresk.org/wp-content/uploads/2020/01/Self-training_EN.pdf

W grze współpracujesz, aby połączyć związki przyczynowo-skutkowe zmian klimatu.

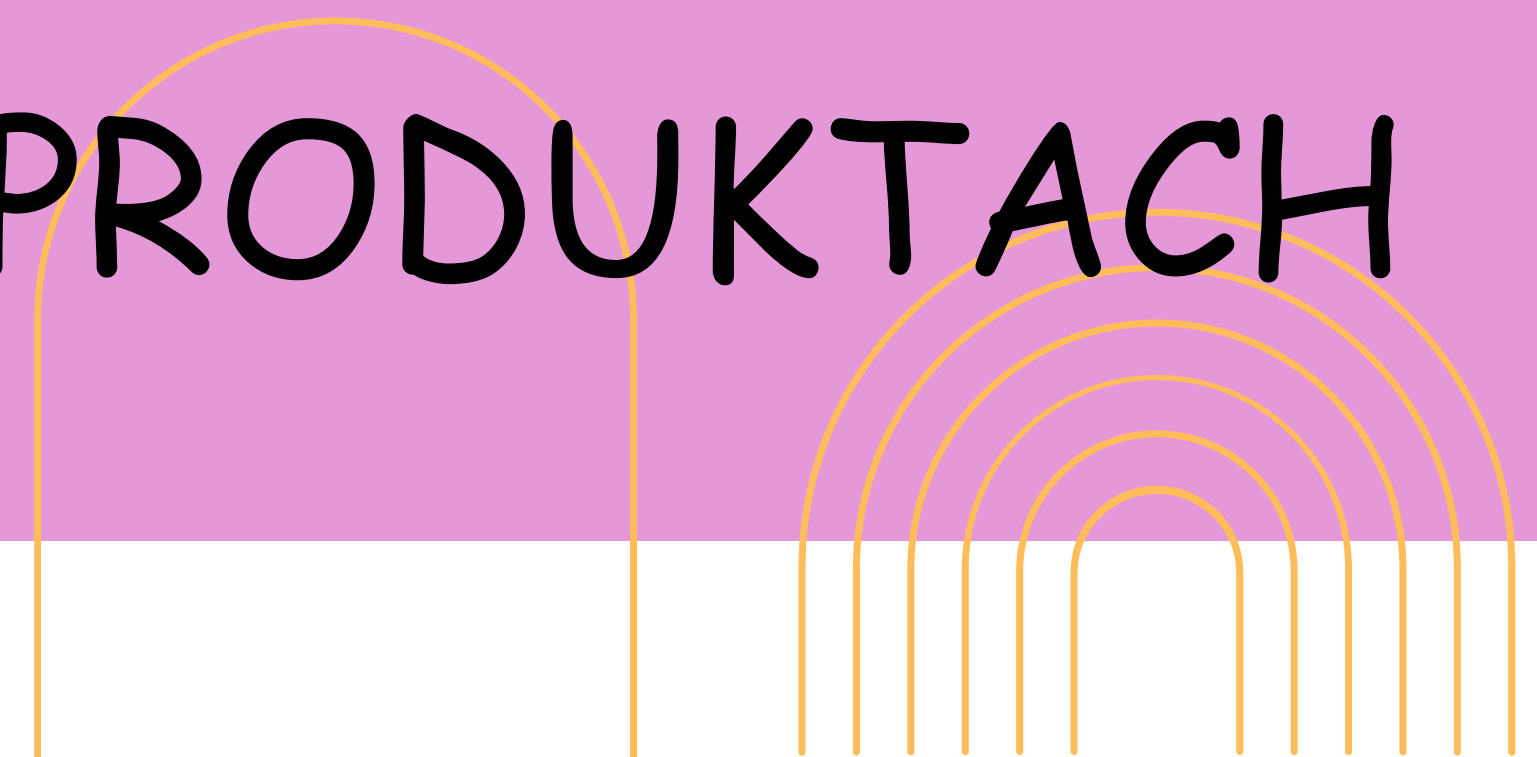
Gra Climate Fresque umożliwia wspólną naukę i dyskusję na temat zrównoważonych rozwiązań.

Po grze animatorzy mogą pomóc uczestnikom w zidentyfikowaniu konkretnych, wykonalnych zmian, które mogą wprowadzić w swoim życiu. Może to obejmować np. ograniczenie spożycia mięsa, minimalizację podróży lotniczych, wybór transportu publicznego i oszczędzanie energii w domu...





ANALIZUJEMY:
ZNAKI, ETYKIETY
I CERTFIKATY NA
PRODUKTACH



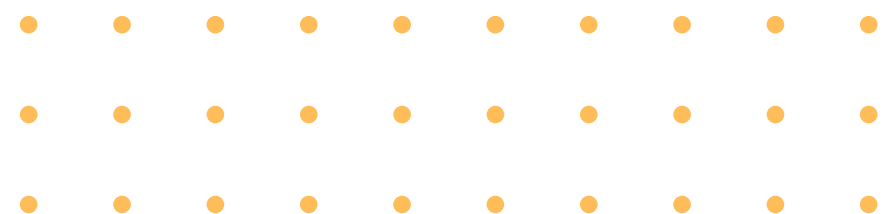
01. ZROZUMIEĆ OZNACZENIA

02. CERTYFIKACJA ŻYWNOŚCI

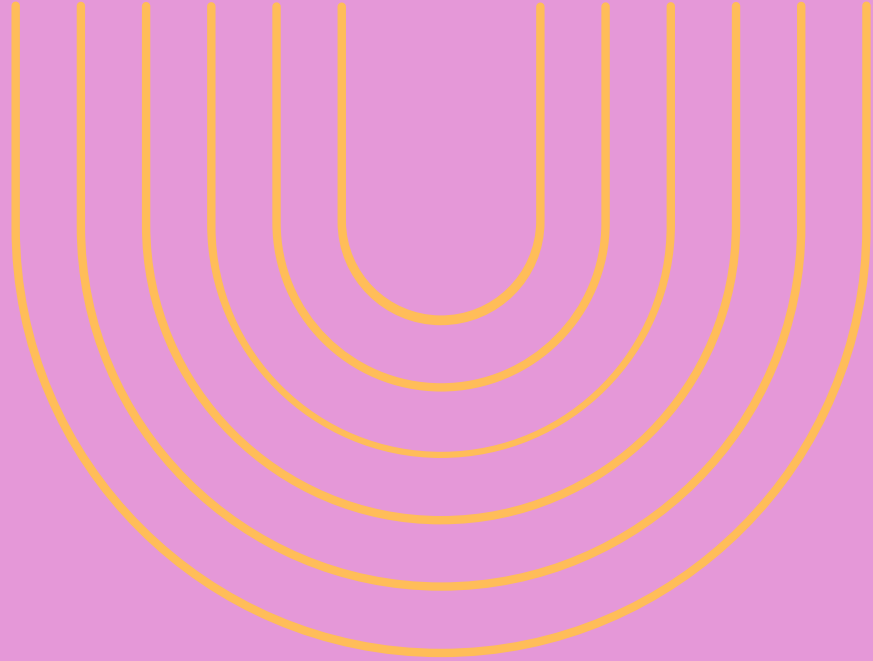
03. OZNACZENIA NA ODZIEŻY

04. PRODUKTY Z LASU

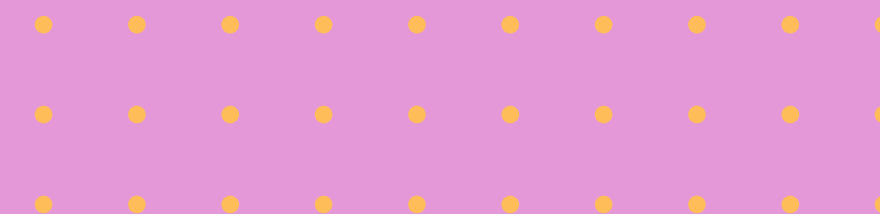
05. ENERGOCHŁONNOŚĆ URZĄDZEŃ



ZAWARTOŚĆ



ZROZUMIEĆ OZNACZENIA

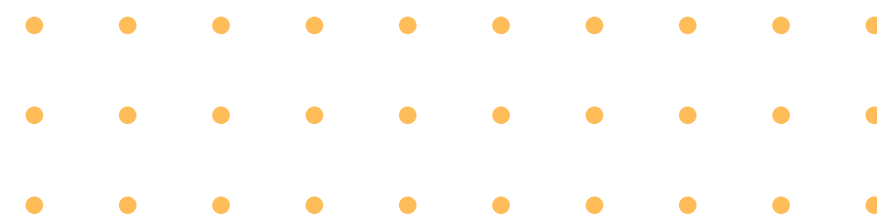


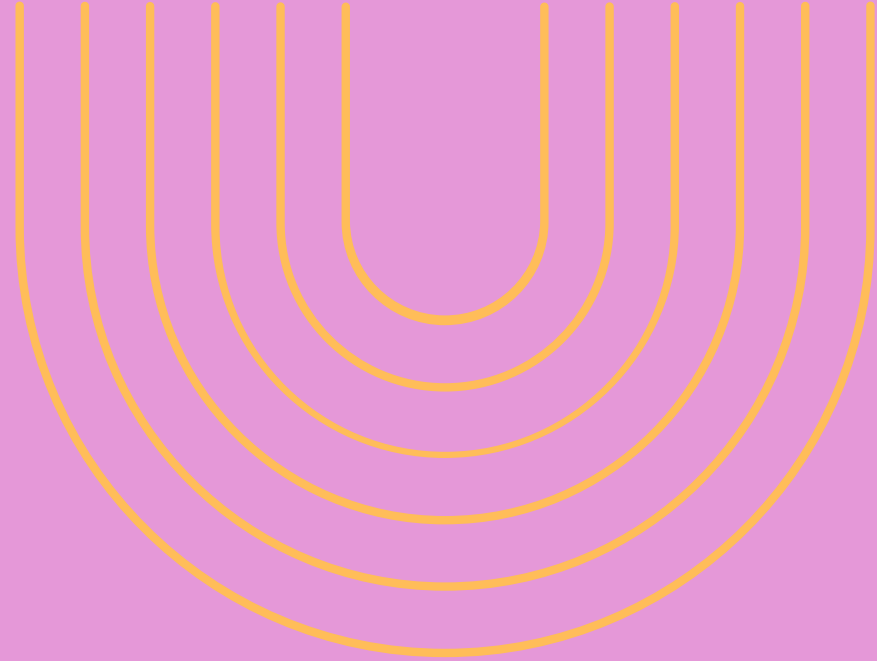
ZROZUMIEĆ OZNACZENIA

Produkty, szczególnie te w opakowaniach, które możemy znaleźć na półkach w sklepach zostały oznakowane. Poza nazwą czy składem coraz częściej na opakowaniu znajduje się dodatkowy napis lub znak. Mogą one przykuwać uwagę. Często rzuca się w oczy napis „eko”, „natural”, „organic”, a nawet „bio”, „vegan”, „non-toxic”.

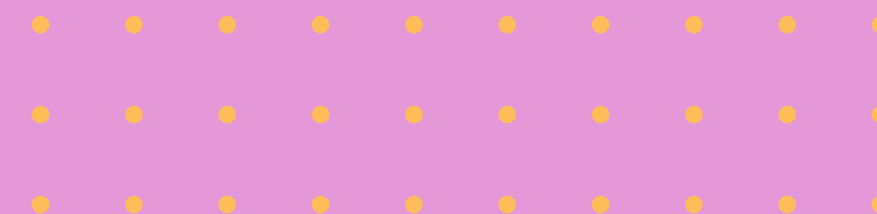
Zakładamy, że znaki mają być dodatkową informacją dla kupujących, dla konsumentów. Tak jest. Ale niestety producenci dla chęci większego zysku w niektórych przypadkach dodają znaki, które mogą wprowadzać w błąd.

Na takie sytuacja przyjęto określenie greenwashing. Jest to wprowadzenie w błąd kupujących przez firmy, które swój wizerunek tworzą w oparciu o nieprawdziwe deklaracje. Celem greenwashingu często jest odwrócenie uwagi konsumentów od innych obszarów działalności firmy, które są szkodliwe dla środowiska.





CZYM SĄ
CERTYFIKATY?



CZYM SĄ CERTYFIKATY?

Certyfikaty, określane też mianem etykiet czy oznakowań są nadawane przez odpowiednie organizacje certyfikujące, które potwierdzają spełnienie przez dany produkt określonych kryteriów społecznych i ekologicznych lub jednego z nich. Przede wszystkim istotne jest, by organizacje te były niezależne od biznesu. Tylko takie podejście jest w stanie zapewnić certyfikatom wiarygodność i bezstronność.

CZYM SĄ CERTYFIKATY?

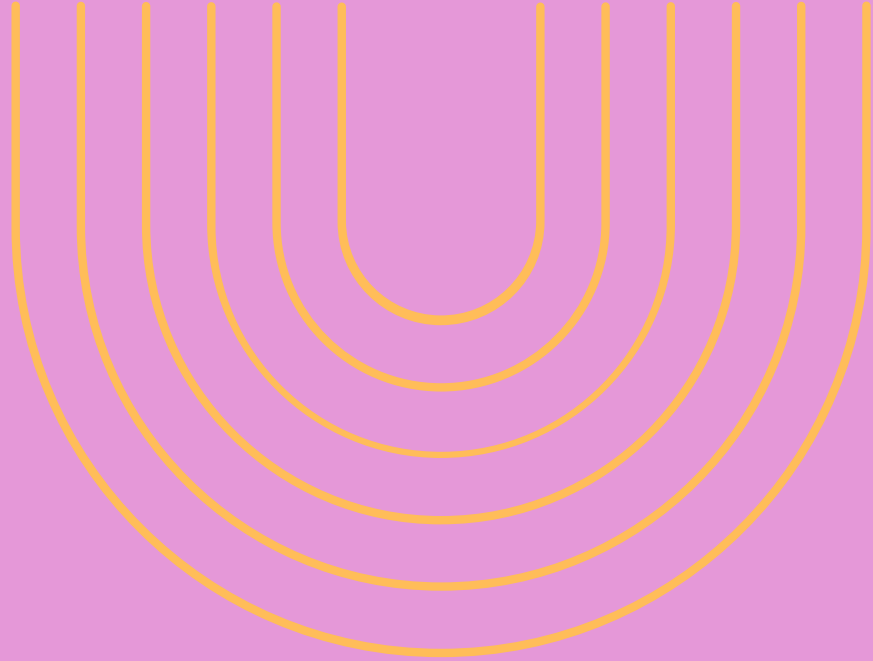
Znanych jest kilka różnych podejść do certyfikacji:

Najbardziej rozpowszechniona jest **certyfikacja produktów**, którą charakteryzuje to, że po spełnieniu odpowiednich kryteriów, firma uzyskuje prawo do użycia na końcowym produkcie oznaczenia widocznego dla konsumenta.

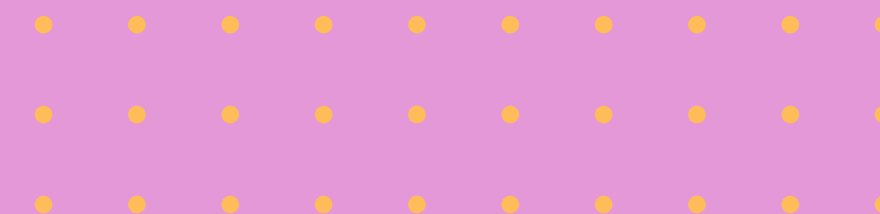
Innym podejściem jest certyfikacja fabryk – w tym przypadku kryteria muszą być spełnione przez pojedyncze zakłady produkcji, które podlegają audytom i są certyfikowane pod kątem przestrzegania danych standardów. Certyfikat nie jest widoczny na końcowym produkcie.

Całkowicie inne podejście charakteryzuje inicjatywy wielostronne zrzeszające niezależne organizacje społeczne, związki zawodowe i firmy. Firmy, które chcą zostać członkiem takiej inicjatywy muszą przestrzegać wspólnego kodeksu, czyli kryteriów jej postępowania. Często firmy informują o fakcie przynależności do takiej inicjatywy w materiałach informacyjnych, a nawet na produktach.

Odmienne założenie mają inicjatywy przyznające tzw. kod produktu. Każdy produkt w tym systemie otrzymuje swój własny kod umożliwiający prześledzenie przez konsumentów wszystkich etapów produkcji. Takie oznaczenie sprzyja większej przejrzystości łańcucha dostaw. Dają konsumentowi pełny obraz pochodzenia produktu.



CERTYFIKACJA ŻYWNOŚCI



CERTYFIKATY ŻWYNOŚCI



Fairtrade – Sprawiedliwy Handel:

to ruch tworzony przez organizacje pozarządowe, działaczy i wolontariuszy, konsumentów oraz firmy na rzecz rozwoju społeczności drobnych wytwórców szczególnie z krajów globalnego Południa (Afryki, Ameryki Łacińskiej, Karaibów, Azji i Oceanii).

Najważniejsze zasady Sprawiedliwego Handlu **to uczciwa cena**, jaką otrzymują producenci za swoje produkty. Cena powinna być zawsze ustalana z uwzględnieniem lokalnych uwarunkowań, przy udziale producentów i innych zainteresowanych stron. Wynagrodzenie dla producentów **powinno pokrywać koszty zrównoważonej ekologicznie i społecznie produkcji**. Znak często można znaleźć na produktach takich jak owoce, warzywa, kawa, czekolada, kakao, cukier, ale i ciastkach czy oliwie.

Certyfikat Fairtrade jest stosowany do różnych grup produktów, również takich, jak bawełnie, czy sprzęty sportowe.

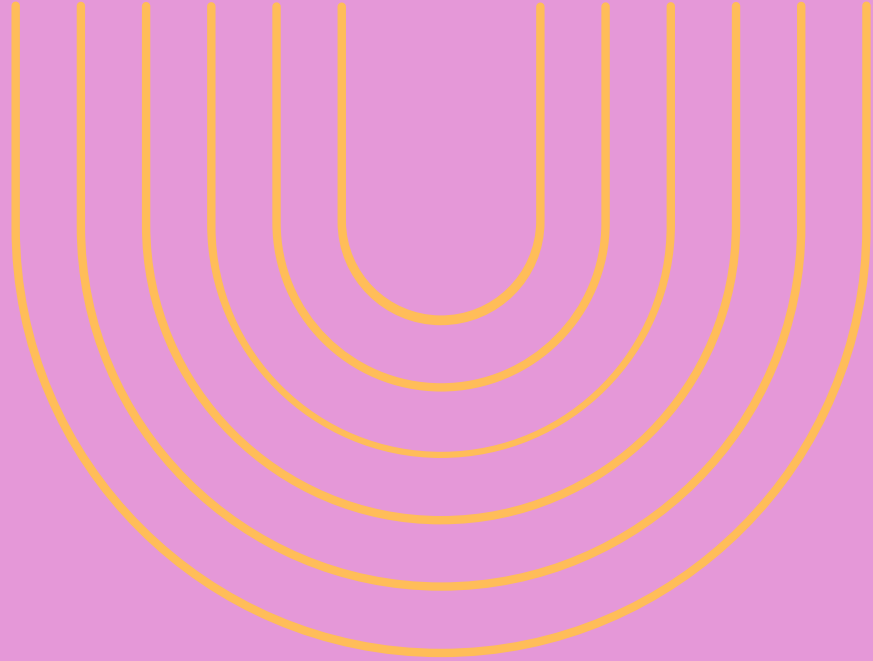
Więcej: <http://www.fairtrade.org.pl>

CERTYFIKATY ŻYWNOŚCI

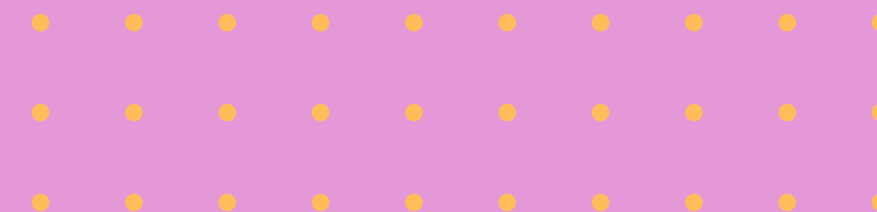


Rolnictwo ekologiczne Unii Europejskiej:

to połączenie dwóch symboli: flagi europejskiej oraz liścia, który symbolizuje naturę i ideę zrównoważonego rozwoju. Logo produkcji ekologicznej UE ułatwia konsumentom rozpoznanie produktów ekologicznych i pomaga rolnikom we wprowadzaniu ich do obrotu w całej UE. Certyfikat ten daje konsumentom pewność co do pochodzenia i jakości ekologicznej kupowanej żywności i napojów, a jego obecność na produkcie oznacza, że produkt ten jest zgodny z przepisami dotyczącymi produkcji ekologicznej, tzn. jest produktem ekologicznym. Można używać wyłącznie w przypadku produktów, które uzyskały certyfikat wydawany przez upoważnioną jednostkę certyfikującą, takie produkty muszą spełniać surowe warunki dotyczące metody produkcji, przetwarzania, transportu i przechowywania.



OZNACZENIA NA ODZIEŻY



CERTYFIKATY ODZIEŻY



GOTS (Global Organic Textile Standard):

to certyfikat, który można znaleźć na produktach tekstylnych pochodzących z włókien naturalnych, np. bawełnianych, z jedwabiu, lnu czy konopi.

Materiał z takim certyfikatem zawiera w większości surowce pochodzące z upraw ekologicznych (bez stosowania nawozów sztucznych, pestycydów czy nasion modyfikowanych genetycznie).

CERTYFIKATY ODZIEŻY

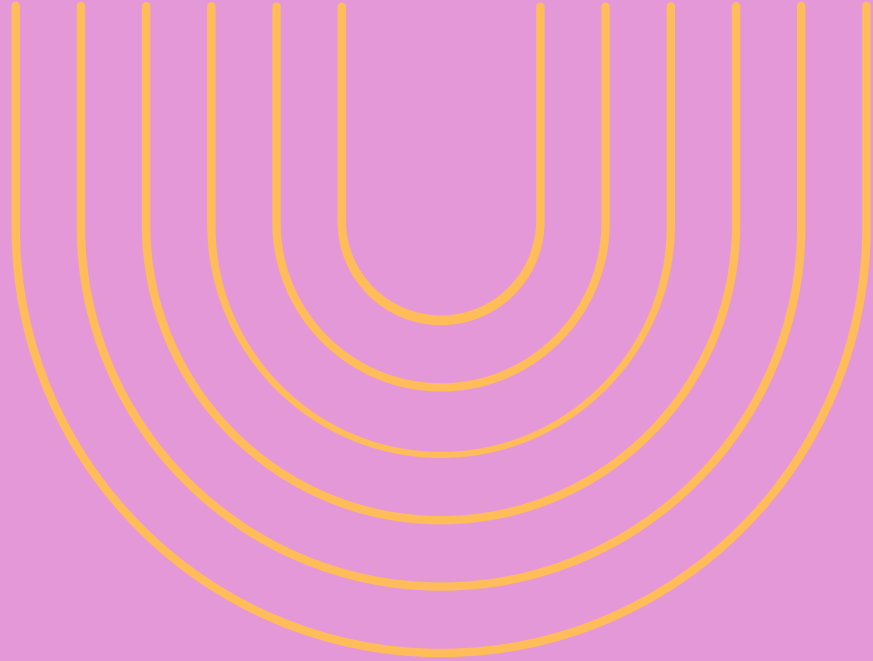
OEKO-TEX:

Tekstylia godne zaufania.

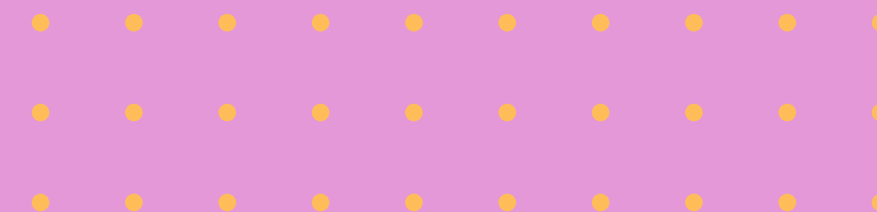


Takie produkty nie mogą zawierać (lub jedynie w niewielkich ilościach) wielu substancji szkodliwych dla zdrowia, np. rakotwórczych barwników, alergenów.

Certyfikat dotyczy gotowych produktów, co oznacza, że w trakcie produkcji niebezpieczne substancje mogły być stosowane. Do tkanin stosuje się testy na obecność szkodliwych substancji.



PRODUKTY Z LASU



CERTYFIKATY LEŚNE



FSC – Forest Stewardship Council:

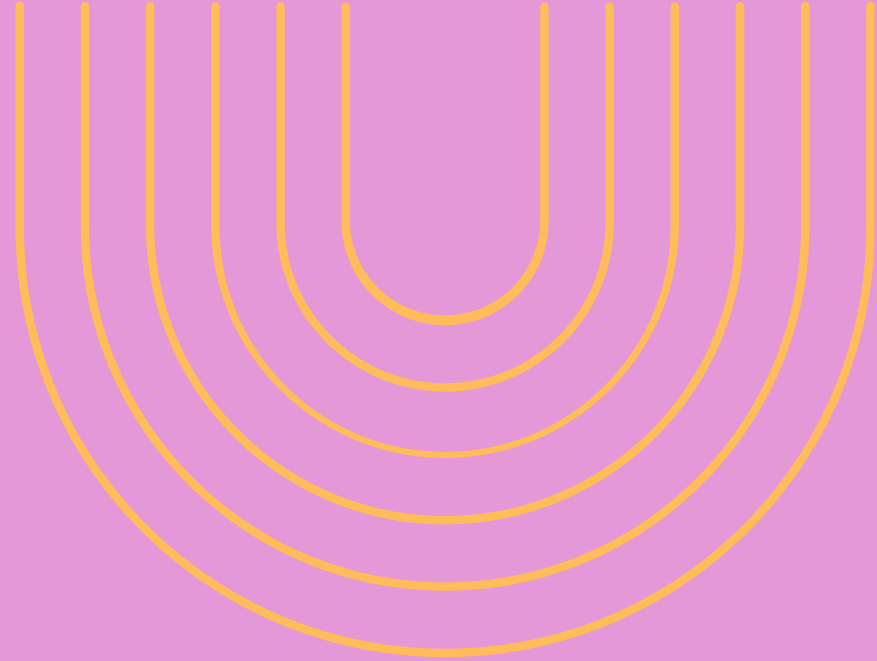
to międzynarodowa rada, działająca w 89 krajach i uznana na całym świecie, organizacja non-profit, wspierająca zrównoważoną gospodarkę leśną, nadające certyfikaty poświadczające, że drewno zostało pozyskane w wyniku odpowiedzialnego gospodarowania. Biorąc pod uwagę, że do np. produkcji papieru wykorzystuje się ok. połowę drewna będącego w obrocie handlowym na całym świecie, nadawanie certyfikatu jest bardzo istotne ze względu na dobrostan ludzi i przyrody. Często drewno pozyskiwane jest w wyniku nieodpowiedzialnego zarządzania lasami, w tym z nielegalnych wycinek i niszczenia zasobów leśnych o szczególnej wartości przyrodniczej oraz z monokulturowych plantacji przemysłowych. FSC gwarantuje weryfikację pochodzenia wyrobu, do którego wytworzenia posłużyło drewno poprzez nadanie certyfikatu CoC (*Chain of Custody* - łańcuch dostaw), w pełnej rozciągłości łańcucha dostaw od miejsca wytworzenia do końcowego konsumenta.

CERTYFIKATY LEŚNE

Rainforest Alliance:



przyznaje certyfikat różnym grupom produktów, takim jak: drewno, papier, banany, herbata, kawa, kakao, olej palmowy, kwiaty cięte i paprocie, a także produktom wieloskładnikowym (np. czekolada), a nawet hodowli bydła, farmom przyjaznym dla klimatu i zrównoważonej turystyce. W przypadku produktów z drewna i papieru zakres działania certyfikatu obejmuje tylko pierwszy etap łańcucha produkcji – pozyskiwanie surowca. Certyfikacja Rainforest Alliance Certified w przypadku produktów leśnych odbywa się analogicznie jak w FSC: audyty, także terenowe, dokonywane są corocznie. Audytorzy SmartWood starają się pozyskać opinie społeczne nt. działalności kandydata poprzez zbieranie publicznych komentarzy, wysłane ankiety, wywiady indywidualne i spotkania publiczne. Zainteresowane strony mogą składać odwołania lub skargi dotyczące działań, które ich zdaniem nie są zgodne ze standardami FSC/Rainforest Alliance Certified.



ENERGOCHŁONNOŚĆ URZĄDZEŃ



ENERGOCHŁONNOŚĆ URZĄDZEŃ

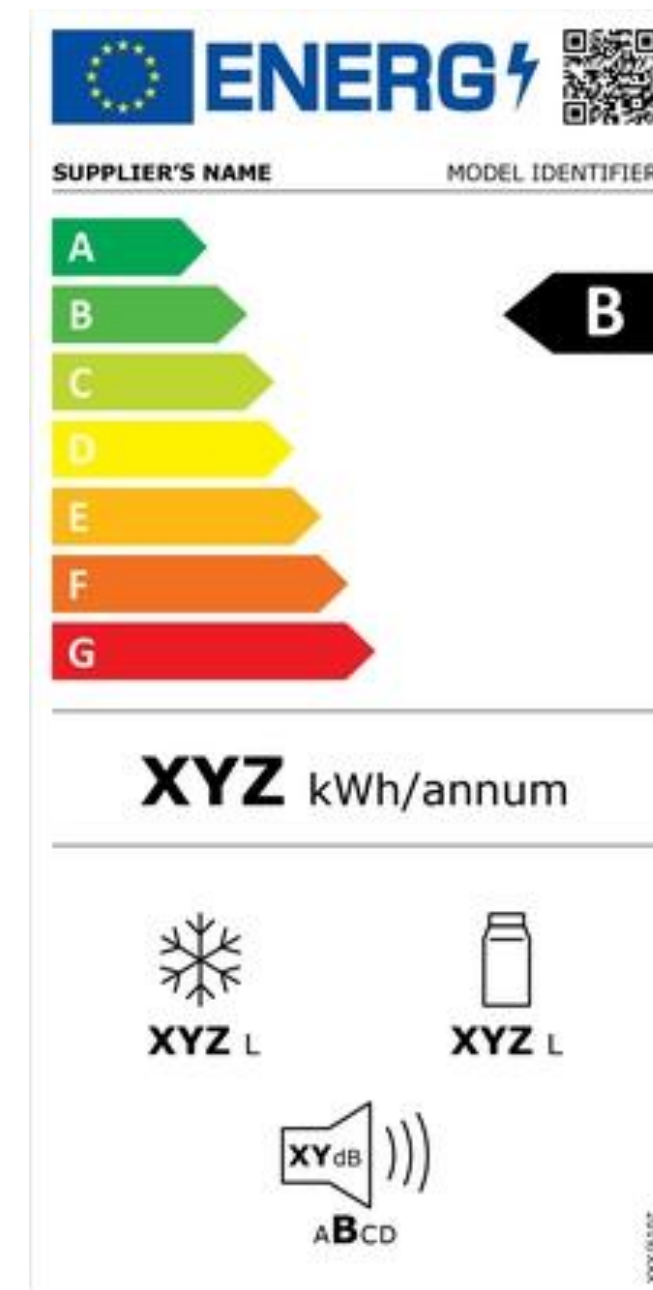
Etykieta energetyczna:

to informacja o klasie energetycznej i podstawowych parametrach urządzenia, np. zużyciu energii, poziomie hałasu. W Unii Europejskiej muszą w nią być zaopatrzone urządzenia AGD oraz źródła światła. Etykieta taka daje konsumentowi możliwość porównania różnych urządzeń. Takie informacje również są cennym źródłem wiedzy dla konsumentów. Szczególnie, że dzięki przekazowi graficznemu w przystępny sposób informują konsumenta o potencjalnych kosztach eksploatacji urządzenia.

Klasy efektywności energetycznej przyporządkowane są skali złożonej z liter od A do G, gdzie klasa A umieszczana na zielonym pasku oznacza urządzenie najbardziej efektywne, a klasą G umieszczana na czerwonym pasku najmniej efektywne. Wyznacza się je ze stosunku rocznego zużycia energii przez dane urządzenie do standardowego zużycia energii przez tego typu urządzenia określonego odpowiednimi przepisami.

Indeks certyfikatów:

<https://www.ecolabelindex.com/ecolabels>





REKLAMA I JA



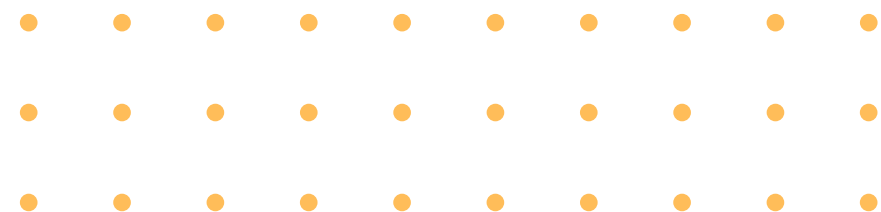
01. WPROWADZENIE

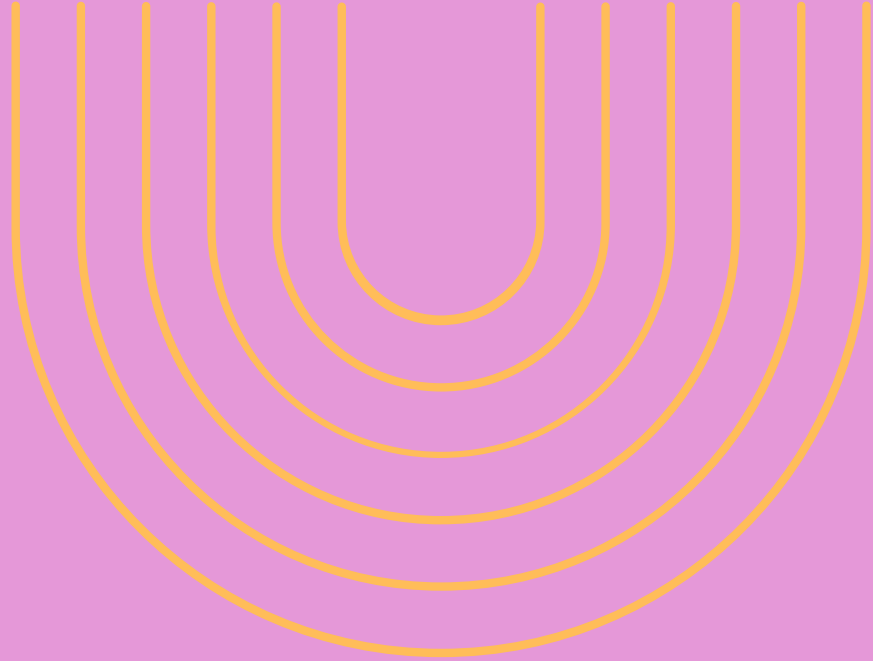
02. CO NAS MOTYWUJE DO KUPOWANIA?

03. CZYM JEST GREENWASHING?

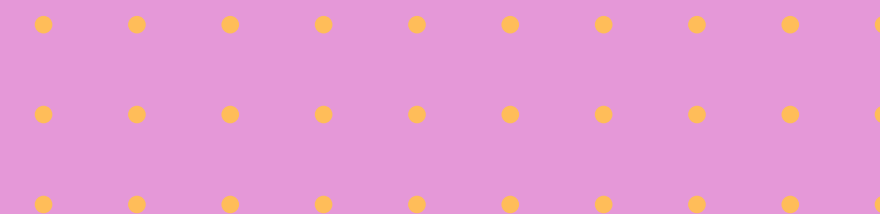
04. CERTYFIKATY

ZAWARTOŚĆ





WPROWADZENIE

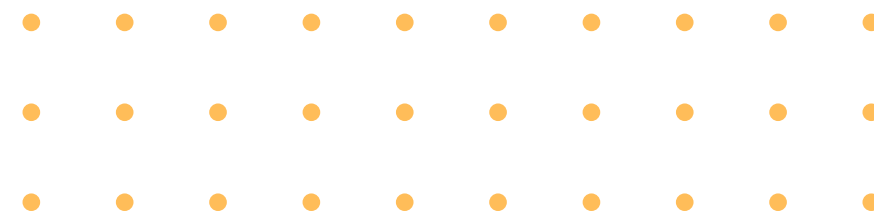


WPROWADZENIE

FIRMY CZĘSTO PRZEDSTAWIAJĄ SWOJE PRODUKTY JAKO PRZYJAZNE DLA ŚRODOWISKA, ALE TE OŚWIADCZENIA MOGĄ BYĆ MYLĄCE.

W TYM MODULE ANALIZUJ TAKTYKI GREENWASHINGU, PRZEANALIZUJ RZECZYWISTE PRZYKŁADY I NAUCZ SIĘ KRYTYCZNIE OCENIAĆ OŚWIADCZENIA DOTYCZĄCE ŚRODOWISKA W REKLAMIE I MEDIACH.

https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel_en



WPROWADZENIE

GREENWASHING I JEGO WPŁYW NA PODEJMOWANIE DECYZJI PRZEZ KONSUMENTÓW: NIEZBĘDNE JEST OBEJRZENIE SZEREGU PERSPEKTYW, KTÓRE ZACHĘCAJĄ DO KRYTYCZNEGO MYŚLENIA I UMOŻLIWIAJĄ JEDNOSTKOM DOKONYWANIE ŚWIADOMYCH WYBORÓW. OTO KILKA KLUCZOWYCH PERSPEKTYW DO ROZWAŻENIA:

- ZROZUMIENIE TAKTYK GREENWASHINGU: PRZEGLĄDAJ RÓŻNE TAKTYKI I STRATEGIE STOSOWANE W GREENWASHINGU, TAKIE JAK NIEJASNY JĘZYK, WPROWADZAJĄCE W BŁĄD OBRAZY I FAŁSZYWE OŚWIADCZENIA O ZRÓWNOWAŻONYM ROZWOJU.
- ANALIZUJ RZECZYWISTE PRZYKŁADY Z ŻYCIA, ABY SPRAWDZIĆ, W JAKI SPOSÓB FIRMY MANIPULUJĄ ABY WYDAWAĆ SIĘ ODPOWIEDZIALNYMI ZA ŚRODOWISKO.

PSYCHOLOGIA KONSUMENTA: ZANURZ SIĘ W PSYCHOLOGII PODEJMOWANIA DECYZJI PRZEZ KONSUMENTÓW ORAZ W TYM, W JAKI SPOSÓB MARKETING WPŁYWA NA PERCEPCJĘ I ZACHOWANIA. OMÓW KONCEPCJE TAKIE JAK ZIELONY KONSUMPCJONALIZM, GDZIE OSOBY POSZUKUJĄ PRODUKTÓW PRZYJAZNYCH DLA ŚRODOWISKA, MOGĄ BYĆ PODATNE NA TAKTYKI GREENWASHINGU Z POWODU UPRZEDNIĘĆ POZNAWCZYCH LUB EMOCJONALNYCH.



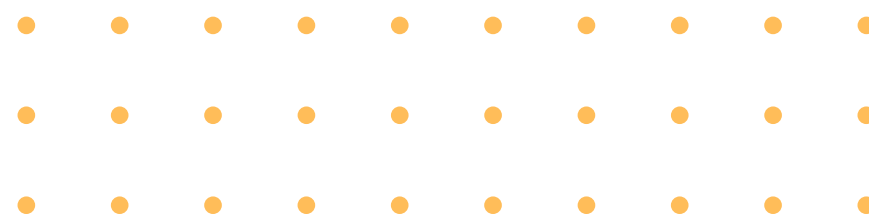
WPROWADZENIE

ODPOWIEDZIALNOŚĆ KORPORACYJNA:

- ZBADAJ ROLĘ KORPORACJI W PROMOCJI ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU I ETYCZNYCH PRAKTYK. OMÓW ETYCZNE SKUTKI GREENWASHINGU, W TYM POTENCJALNE SZKODY DLA KONSUMENTÓW, ŚRODOWISKA I ZAUFANIA DO ODPOWIEDZIALNOŚCI KORPORACYJNEJ.

RAMY REGULACYJNE:

- ZBADAJ KRAJOBRAZ REGULACYJNY Otaczający EKOLOGICZNY MARKETING I REKLAMĘ. OMÓW ROLĘ AGENCJI RZĄDOWYCH I STANDARDÓW BRANŻOWYCH W MONITOROWANIU I EGZEKWOWANIU PRAWDY W PRAWIE REKLAMOWYM, A TAKŻE WYZWANIA ZWIĄZANE Z REGULACJĄ OSZUSTWA NA ROZWIJAJĄCYM SIĘ RYNKU.



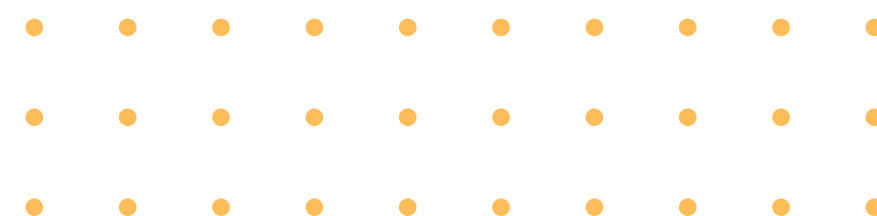
WPROWADZENIE

Media LiteRACY:

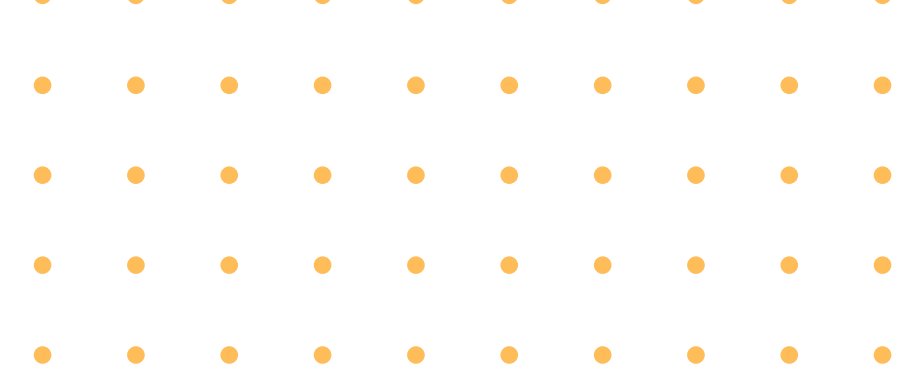
- ROZWIJAJ UMIEJĘTNOŚCI MEDIOWE, ABY POMÓC OSOBOM KRYTYCZNIE OCENIAĆ OŚWIADCZENIA DOTYCZĄCE ŚRODOWISKA W REKLAMACH I MEDIACH.
- NAUCZ TECHNIK WYKRYWANIA GREENWASHINGU, TAKICH JAK POSZUKIWANIE CERTYFIKACJI STRON TRZECICH, WERYFIKOWANIE OŚWIADCZEŃ Z UŻYCIEM WIARYGODNYCH ŹRÓDEŁ ORAZ ROZWAŻANIE PEŁNEGO CYKLU ŻYCIA PRODUKTÓW.

ZRÓWNOWAŻONA KONSUMPCJA:

- ZACHĘCAJ DO DYSKUSJI NA TEMAT KONCEPCJI ZRÓWNOWAŻONEJ KONSUMPCJI I ODPOWIEDZIALNEJ KONSUMPCJI.
- POZNAJ ALTERNATYWNE PODEJŚCIA DO DECYZJI ZAKUPOWYCH, TAKIE JAK ZMNIEJSZENIE KONSUMPCJI, WYBÓR PRODUKTÓW UŻYWANYCH LUB EKOLOGICZNYCH ORAZ WSPIERANIE PRZEJRZYSTYCH I ETYCZNYCH FIRM.



WPROWADZENIE

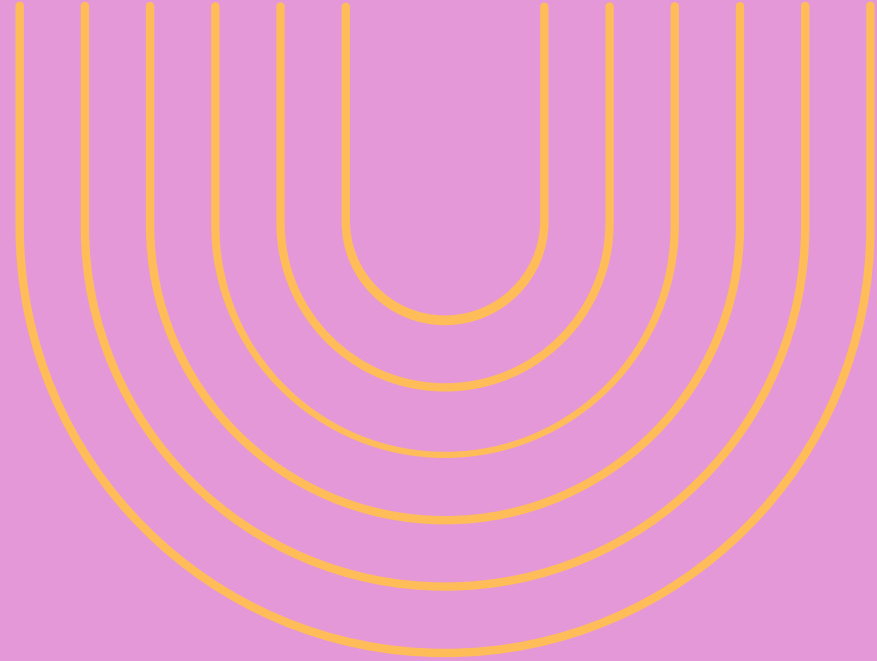


ODPOWIEDZIALNOŚĆ KORPORACYJNA:

- ZBADAJ ROLĘ KORPORACJI W PROMOCJI ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU I ETYCZNYCH PRAKTYK. OMÓW ETYCZNE SKUTKI GREENWASHINGU, W TYM POTENCJALNE SZKODY DLA KONSUMENTÓW, ŚRODOWISKA I ZAUFANIA DO ODPOWIEDZIALNOŚCI KORPORACYJNEJ.

RAMY REGULACYJNE:

- ZBADAJ KRAJOBRAZ REGULACYJNY MARKETING I REKLAMĘ. OMÓW ROLĘ AGENCJI RZĄDOWYCH I STANDARDÓW BRANŻOWYCH W MONITOROWANIU I EGZEKWOWANIU PRZEKAZÓW W PRAWIE REKLAMOWYM, A TAKŻE WYZWANIA ZWIĄZANE Z REGULACJĄ OSZUSTWA NA RYNKU.



CO NAS MOTYWUJE DO
KUPOWANIA?



CO NAS MOTYWUJE DO KUPOWANIA?

Każdego dnia przeciętna osoba jest narażona na około 300-350 reklam. Reklamy są doskonałą metodą zwrócenia uwagi na produkty, sprawy i inne tematy.

Jak reklamy wpływają na nasze codzienne życie | The Business Standard (tbsnews.net)

Lista zasad etycznych dla marketingowców cyfrowych:

<https://blogs.oregonstate.edu/digitalmarketing/2019/11/08/how-advertising-affects-society-and-our-life/>

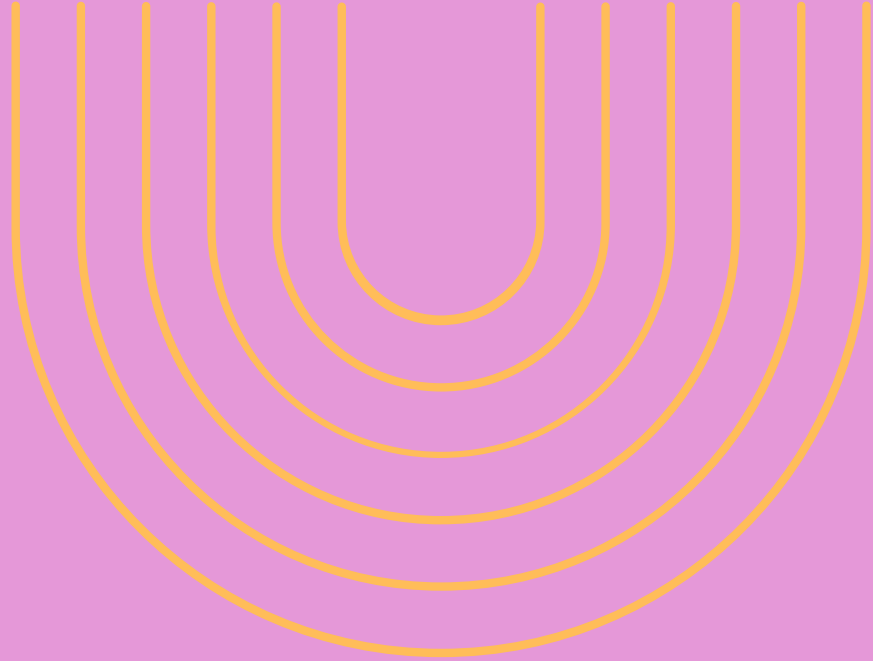
REKLAMA

Pozytywne i negatywne skutki reklamy dla młodzieży:

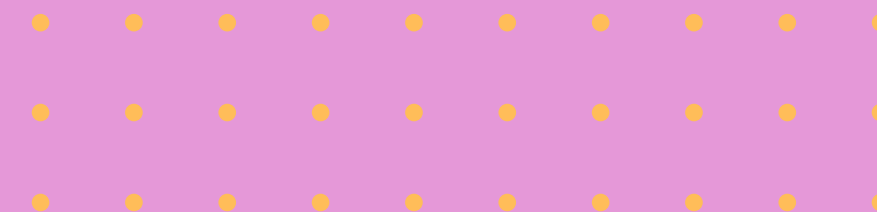
<https://studymasscom.com/advertising/positive-and-negative-effects-of-advertising-on-youth/>

Myślenie kontra uczucia: Psychologia reklamy | USC MAPP Online

<https://appliedpsychologydegree.usc.edu/blog/thinking-vs-feeling-the-psychology-of-advertising>



CZYM JEST GREENWASHING?



CZYM JEST GREENWASHING?

„Greenwashing to sytuacja, gdy firmy fałszywie przedstawiają swoje produkty lub praktyki jako przyjazne dla środowiska. Może to obejmować używanie zielonych obrazów lub składanie niejasnych oświadczeń na temat zrównoważonego rozwoju bez dowodów. Dezorientuje to konsumentów i podważa prawdziwe wysiłki na rzecz ochrony środowiska”.

UE przyjmuje nowe prawo zakazujące greenwashingu i wprowadzających w błąd informacji o produktach | Euronews

(EU adopts new law banning greenwashing and misleading product information | Euronews)

<https://www.euronews.com/2024/01/17/meps-adopt-new-law-banning-greenwashing-and-misleading-product-information?ref=futurecrunch.com>

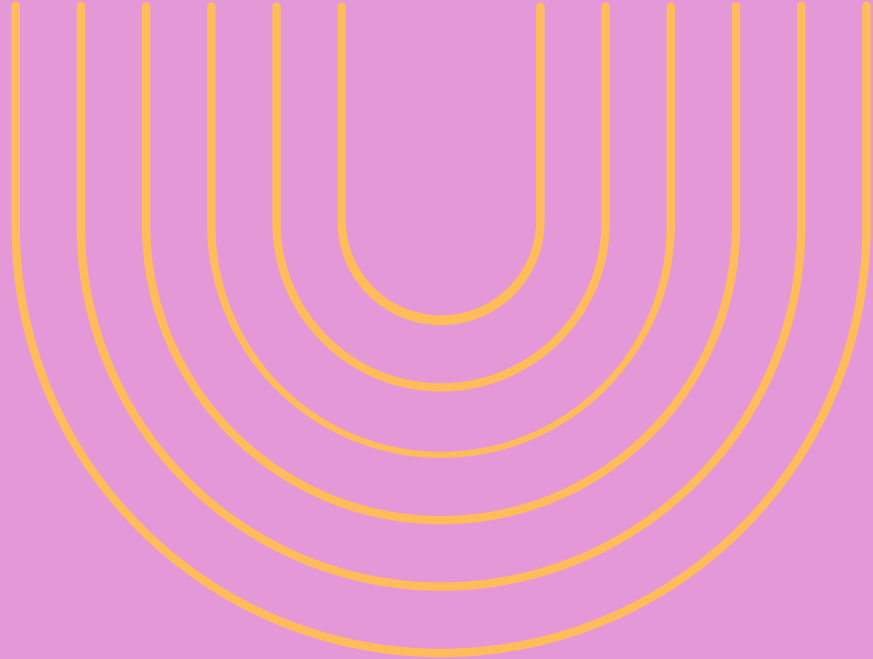
JAK MOŻEMY ROZPOZNAĆ GREENWASHING?

- Uważaj na niejasny język lub terminy bez określonego znaczenia, takie jak przyjazny dla środowiska, zrównoważony, nietoksyczny. Nie oferują one żadnych prawdziwych dowodów.
- Nie daj się nabrać na obrazy o tematyce przyrodniczej. Jako ludzie reagujemy emocjonalnie na obrazy. Zwróć również uwagę na zielone logo, co się za nimi naprawdę kryje?
- Rozważ, czy twierdzenia są istotne i czy twierdzenia są poparte dowodami.
- Zwróć uwagę na certyfikaty. Niezależne certyfikaty stron trzecich mogą być przydatnymi wskaźnikami zrównoważonego rozwoju.
- Rozważ, czego ci nie powiedziano. Wybiórcze komunikowanie na temat zielonych inicjatyw może odciągać uwagę od całej prawdy.

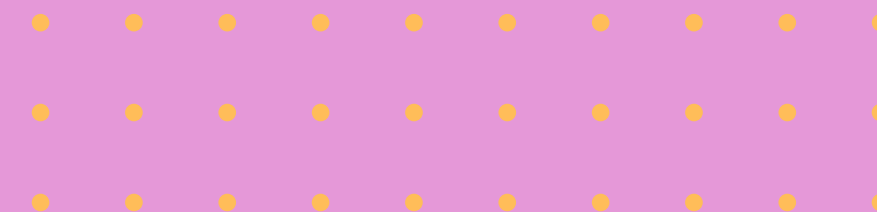
- Skorzystaj z zasobów do badania firm, na przykład:
strona główna – Greenwash <https://greenwash.com/>
talking-trash talking-trash.com

JAK MOGĘ NA TO ODPOWIEDZIEĆ?

- Dowiedz się, jak rozpoznać greenwashing.
- Dowiedz się więcej o firmach, od których kupujesz.
- Mów głośno, gdy zauważysz greenwashing, kwestionuj i szukaj dowodów.
- Szukaj opakowań o minimalnej lub nadającej się do recyklingu zawartości.
- Wspieraj ustawodawstwo i tworzenie zielonych przewodników. Weź pod uwagę tematy, np. głosując w wyborach.
- Badania pokazują, że nawet świadomość greenwashingu pomoże Ci podejmować bardziej świadome decyzje.



CERTYFIKATY



CERTYFIKATY, NA KTÓRE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Jak wspomniano wcześniej, certyfikaty są ważne, gdy badasz, czy firma jest naprawdę tak zrównoważona, jak twierdzi. Dzięki tym informacjom możesz zbadać firmy, marki i produkty, na które wydajesz pieniądze.

LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) to najszerszej stosowany na świecie system oceny zielonych budynków. Dostępny dla praktycznie wszystkich typów budynków. LEED zapewnia ramy dla zdrowych, wydajnych i oszczędnych zielonych budynków. Certyfikacja LEED jest globalnie uznawanym symbolem osiągnięć w zakresie zrównoważonego rozwoju i przywództwa.

<https://support.usgbc.org/hc/en-us/articles/4404406912403-What-is-LEED-certification>



CERTYFIKATY, NA KTÓRE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

B Corporation, znana również jako B Corp, to globalny ruch, którego celem jest zdefiniowanie na nowo sukcesu w biznesie poprzez prawne wymaganie od firm spełniania surowych norm społecznych i środowiskowych. Certyfikacja B Corp jest dostępna zarówno dla firm, jak i osób fizycznych.



Zrównoważona moda, etyczna odzież, uczciwa produkcja mają wiele znaczeń. Global Organic Textile Standard (GOTS) ma jasno zdefiniowany zestaw kryteriów i jest przejrzysty. GOTS jest wiodącym na świecie standardem przetwarzania tekstyliów dla włókien organicznych, obejmującym kryteria ekologiczne i społeczne, popartym niezależną certyfikacją całego łańcucha dostaw tekstyliów. Produkty końcowe certyfikowane przez GOTS mogą obejmować produkty z włókien, przędze, tkaniny, ubrania, tekstylia domowe, materace, produkty higieny osobistej, a także tekstylia mające kontakt z żywnością i wiele innych.



<https://global-standard.org/>

CERTYFIKATY, NA KTÓRE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Certyfikuje tekstylia (domowe, odzieżowe, obuwnicze) i wyroby skórzane. Oferuje różne certyfikaty, w tym STANDARD 100, zapewniając, że wszystkie komponenty są testowane pod kątem szkodliwych substancji. LEATHER STANDARD dotyczy produktów skórzanych.

<https://www.oeko-tex.com/en/>

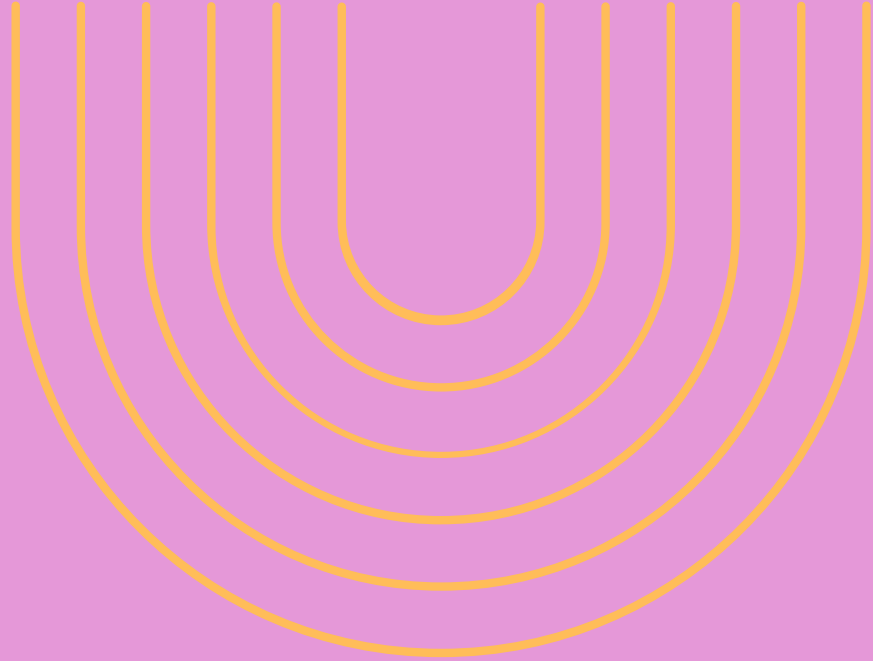
Unijny certyfikat ekologiczny pomaga konsumentom, sprzedawcom detalicznym i przedsiębiorstwom dokonywać prawdziwie zrównoważonych wyborów

https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel-home_en



LEATHER
STANDARD

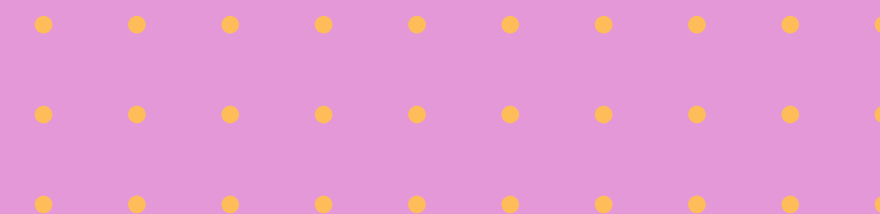




ZADANIE: SPRAWDZENIE ETYKIETY

SPRAWDŹ ETYKIETY UBRAŃ, KTÓRE POSIADASZ.
JAKICH INFORMACJI MOŻESZ O NICH DOWIEDZIEĆ SIĘ?

<https://www.oeko-tex.com/en/label-check>





CO MOŻEMY
ZROBIĆ W
ZAMIAN?



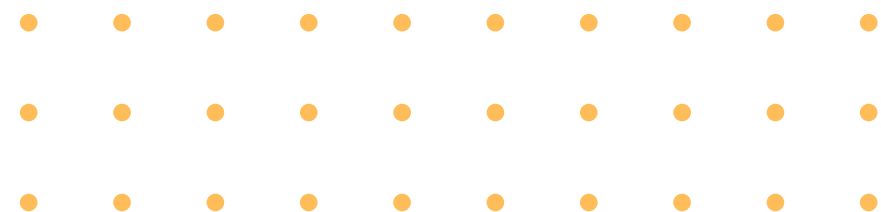
01. WPROWADZENIE

02. POWTÓRNE UŻYCIE, REUSING

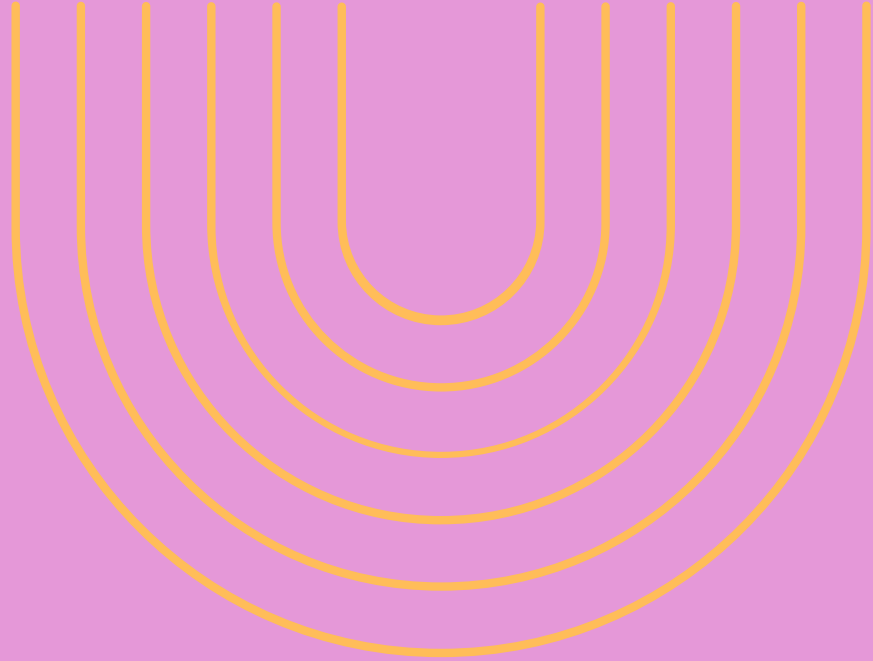
03. ZMNIEJSZANIE

04. RECYKLING

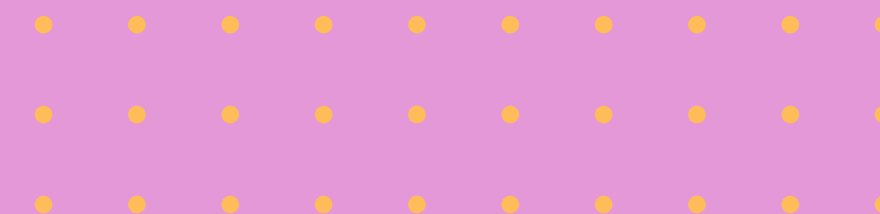
05. DZIELENIE SIĘ



ZAWARTOŚĆ

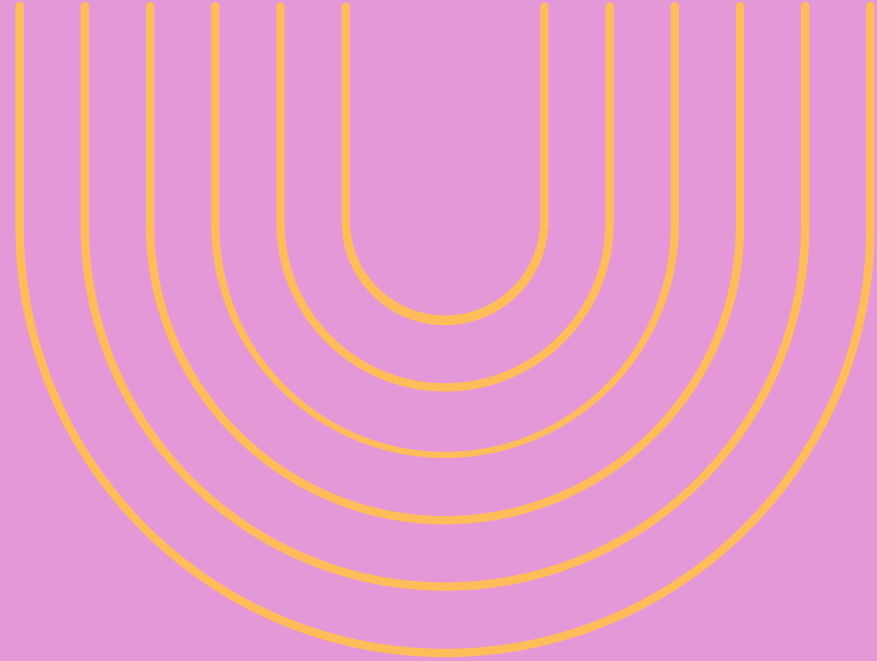


WPROWADZENIE



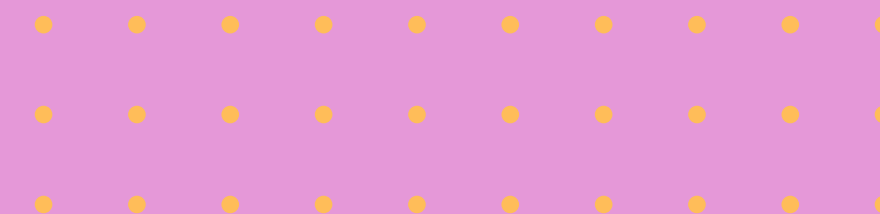
WPROWADZENIE





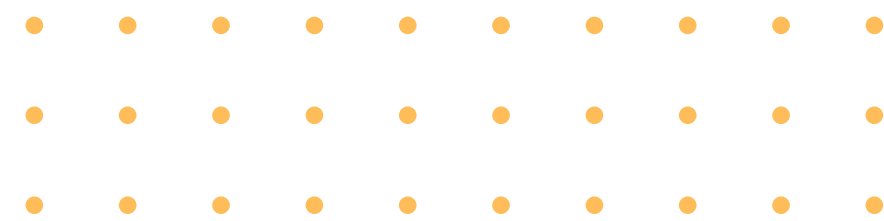
POWTOÓRNE UŻYCIE

REUSING



REUSING

- Ponowne wykorzystanie odnosi się do praktyki przedłużania żywotności produktów poprzez wielokrotne ich używanie zamiast wyrzucania ich po jednorazowym użyciu. Może to obejmować naprawę, ponowne wykorzystanie lub oddawanie przedmiotów w celu zmniejszenia ilości odpadów i oszczędzania zasobów.
- Ponowne wykorzystanie promuje bardziej zrównoważony styl życia poprzez minimalizowanie potrzeby nowych produktów i zmniejszanie wpływu na środowisko.

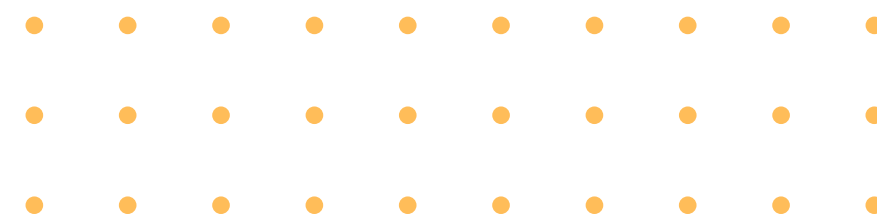


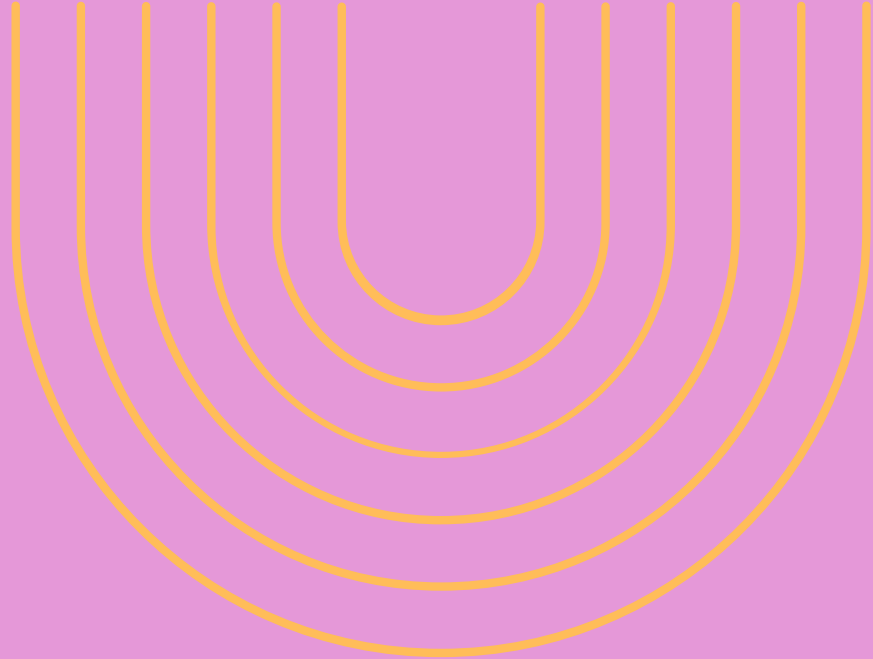
REUSING

Przykład ponownego użycia przedmiotów codziennego użytku

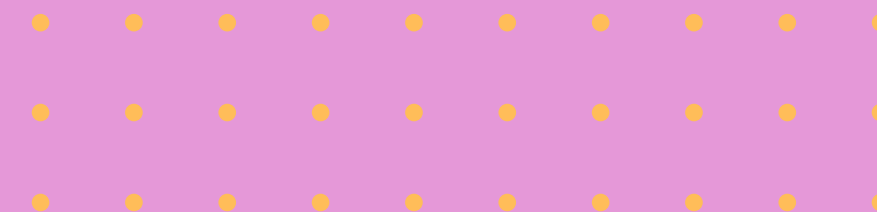
Pomyśl o swoich codziennych przedmiotach – jak możesz je ponownie wykorzystać? Jakie kreatywne sposoby możesz sobie wyobrazić na ponowne wykorzystanie starych rzeczy? Przykładami mogą być metalowe puszki, plastikowe torby, gumowe buty, książki, zabawki, ubrania, rolki papieru toaletowego...

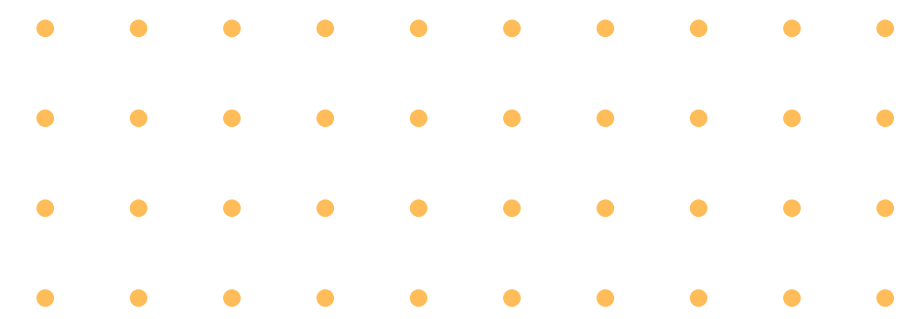
- [60+ Examples of Things You Can Reuse – Soapboxie](#)
- [Reuse – Knowledge Bank – Solar Schools](#)





ZMNIEJSZANIE

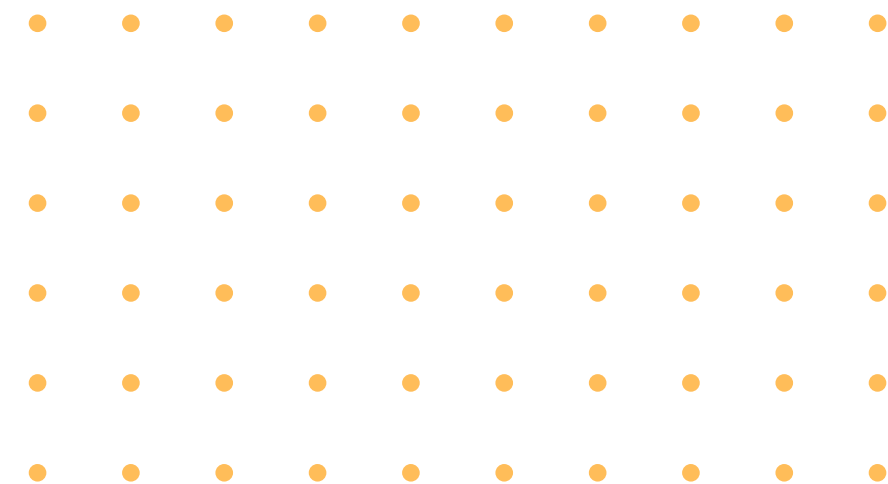




ZMNIEJSZANIE

- Redukcja oznacza minimalizację ilości odpadów i wykorzystywanych zasobów poprzez wybór mniejszej konsumpcji i produktów z minimalnym opakowaniem lub o dłuższej żywotności.
- Polega ona na podejmowaniu świadomych decyzji zakupowych w celu zmniejszenia ogólnego zużycia i śladu środowiskowego.
- Redukcja pozwala nam znacznie zmniejszyć nasz wpływ na planetę i promować zrównoważony rozwój.

ZMNIEJSZANIE



Przykłady na zmniejszanie: **Reguła pięciu**

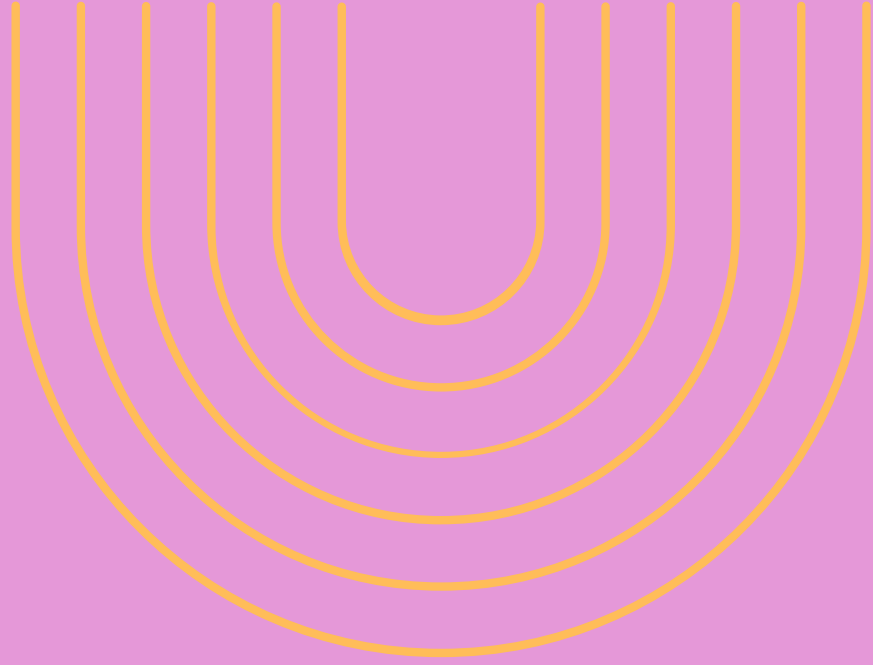
Przykładem redukcji jest wprowadzenie w życie codziennym np. Reguły 5.

Wyzwanie polega na tym, że możesz kupić tylko 5 nowych artykułów modowych rocznie.

Ile kupiłeś już w tym roku?

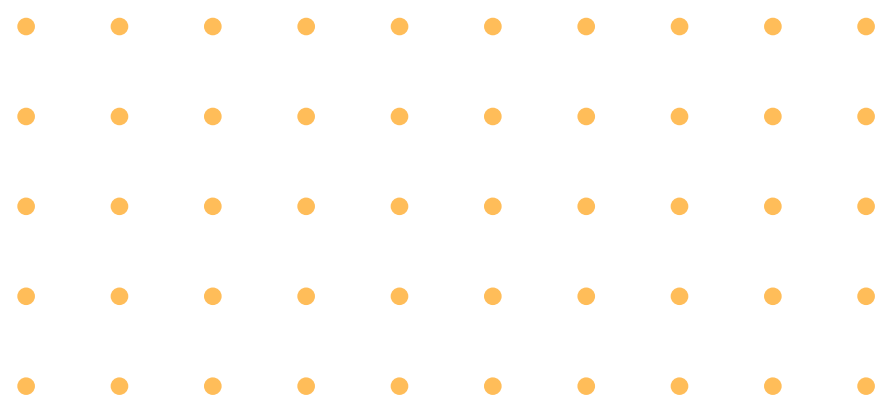
Czy przyjęcie tego wyzwania zmniejszyłoby Twoją konsumpcję?

[Rule of 5: How It Works – by Tiffanie Darke – Rule of Five](#)



RECYKLING





RECYKLING

- Recykling odnosi się do procesu przekształcania odpadów w nowe, nadające się do ponownego użycia produkty, aby zapobiec ich trafilaniu na składowiska i wysypiska odpadów.
- Polega to na sortowaniu i przetwarzaniu materiałów nadających się do recyklingu, m.in. takich jak papier, plastik, szkło i metal, baterie w celu tworzenia nowych przedmiotów lub części składowych.
- Recykling pomaga oszczędzać zasoby naturalne, zmniejszać zanieczyszczenie i wspierać gospodarkę o obiegu zamkniętym, dając starym produktom nowe życie.

RECYKLING

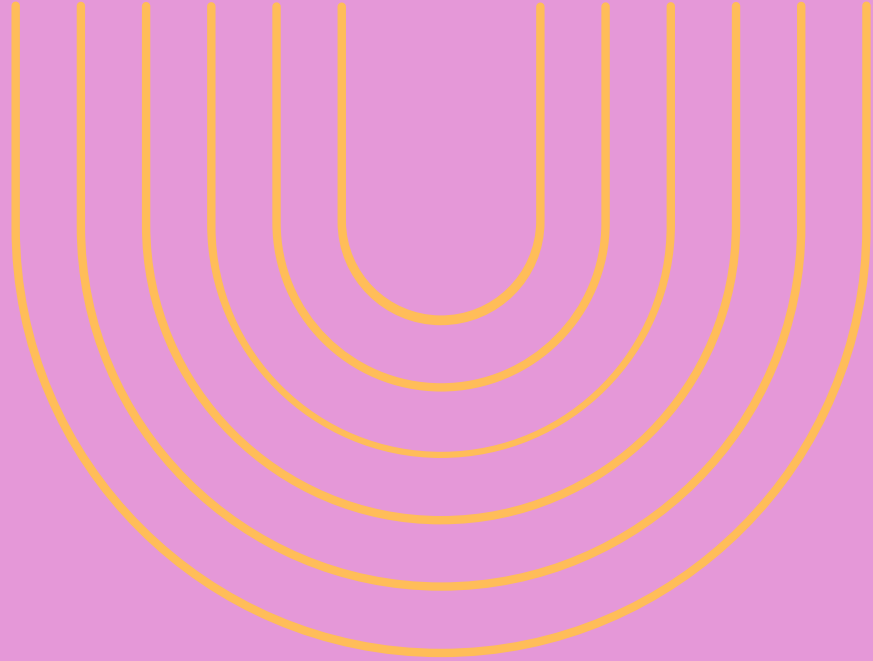
Przykład recyklingu: Co można poddać recyklingowi?

Materiały, które można poddać recyklingowi, mogą się różnić w zależności od kraju lub regionu Europy. Co można poddać recyklingowi w swoim regionie lub okolicy?

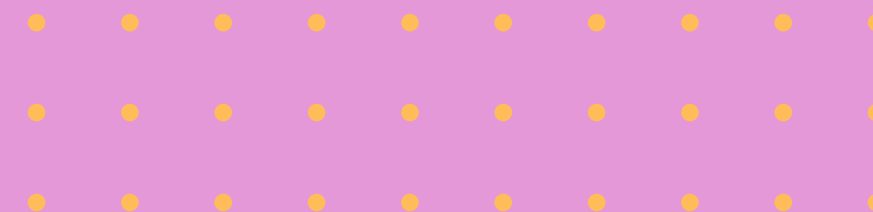
Najczęściej poddawane recyklingowi przedmioty to:

- tektura, papier
- metale
- szklane opakowania (butelki i słoiki)
- Plastiki (w typ opakowania wielomateriałowe, typu tetrapak)
- bioodpady, odpady organiczne (żywność, rośliny z ogrodu)
- baterie (ogniwa, odpady niebezpieczne)

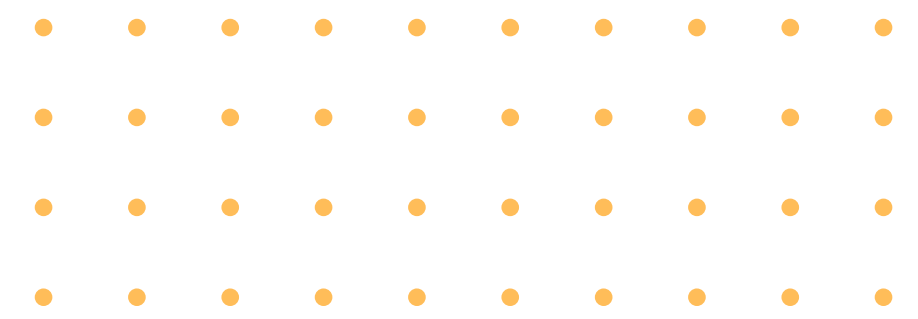




DZIELENIE SIĘ



DZIELENIE SIĘ



- Dzielenie się odnosi się do praktyki wspólnego korzystania z zasobów w celu maksymalizacji ich wykorzystania i zmniejszenia indywidualnej konsumpcji.
- Może to obejmować dzielenie się przedmiotami, takimi jak narzędzia, ubrania lub pojazdy w obrębie społeczności lub za pośrednictwem platform, które ułatwiają pożyczanie i wypożyczanie towarów.
- Dzielenie się promuje zrównoważony rozwój poprzez zmniejszenie potrzeby posiadania przez wszystkich tych samych przedmiotów, co zmniejsza ogólne zużycie zasobów i marnotrawstwo.

DZIELENIE SIĘ



Przykład dzielenia się: Gospodarka współdzielenia

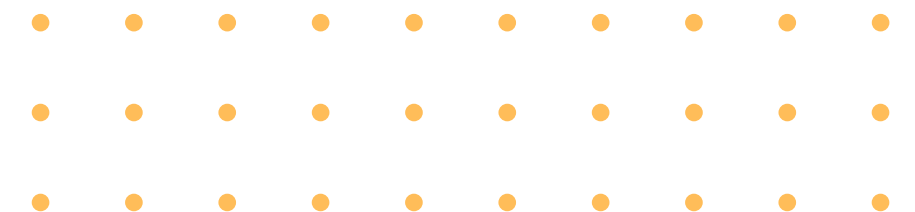
Gospodarka współdzielenia to jeden z rosnących tematów w ostatnich latach. Mamy różne platformy i usługi, a niektóre z nich są używane na całym świecie. Jakiego rodzaju przedmioty udostępniałeś lub z jakich usług współdzielonych korzystałeś? Czy wypożyczałeś rower, skuter lub inny pojazd?

Czy dzieliłeś się ubraniami ze znajomymi? Czym jeszcze mógłbyś się dzielić, aby mniej konsumować?

Gospodarka współdzielenia – Wikipedia

[Sharing economy – Wikipedia](#)

Sitra: A fair share e-book: [A fair share \(eBook\) – Sitra](#)



ODNÓW SWOJĄ LISTĘ ZAKUPÓW



COCO
CONSCIOUS
CONSUMPTION



Co-funded by
the European Union

1. PLANUJ Z WYPRZEDZENIEM

- Przed wyjściem na zakupy do sklepu spożywczego zrób przegląd swojej spizarni, lodówki i zamrażarki, aby ocenić, jakie produkty już masz pod ręką
- Stwórz plan posiłków na nadchodzący tydzień, uwzględniając swoje preferencje dietetyczne, planowane przepisy i potrzeby domowe



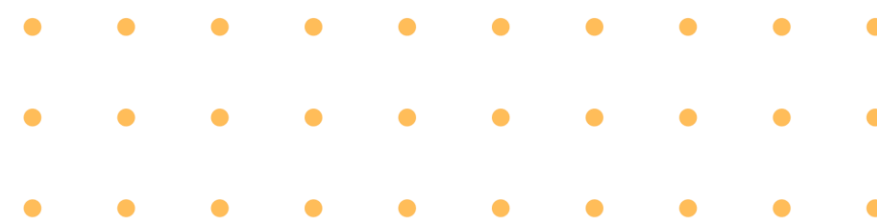
2. KUPUJ MNIEJ, KUPUJ LEPIEJ

- Priorytetem powinna być jakość, a nie ilość, przy wyborze artykułów spożywczych wybieraj świeże, pełnowartościowe składniki, kiedy to tylko możliwe
- Przed podjęciem decyzji zakupowych rozważ wartość odżywczą i zrównoważony rozwój, wybierając lokalnie pozyskiwane, organiczne lub etycznie produkowane opcje, gdy są dostępne



3. MINIMALIZUJ MARNOWANIE ŻYWNOSCI

- Zwracaj uwagę na wielkości porcji i unikaj nadmiernego kupowania łatwo psujących się produktów, które mogą się zepsuć zanim zostaną skonsumowane
- Wybieraj produkty o dłuższym okresie przydatności do spożycia lub uniwersalnym zastosowaniu, aby zminimalizować ryzyko marnowania żywności
- Wykorzystuj resztki kreatywnie, włączając je do przyszłych posiłków lub zamrażając na później



4. WDRAŻAJ OPCJE ROŚLINNE

- Włącz więcej roślinnych produktów do swojej listy zakupów, takich jak owoce, warzywa, rośliny strączkowe i pełne ziarna, aby urozmaicić swoją dietę i zmniejszyć swój ślad ekologiczny
- Eksperymentuj z roślinnymi alternatywami dla produktów zwierzęcych, takimi jak np. roślinne zastępniki mięsa



5. REDUKUJ ODPADY OPAKOWANIOWE

- Wybieraj produkty z minimalnym opakowaniem lub zdecyduj się na produkty luzem, aby zmniejszyć ilość plastiku i papieru
- Rozważ użycie opakowań wielokrotnego użytku, takich jak torby z tkaniny na produkty i szklane pojemniki, aby zapakować i przechowywać swoje zakupy w sposób zrównoważony



6. BĄDŹ ZORGANIZOWANY/ZORGANIZOWANA

- Utrzymuj swoją listę zakupów zorganizowaną, kategoryzując produkty według ich lokalizacji w sklepie lub kategorii posiłków, aby usprawnić swoje zakupy
- Używaj aplikacji cyfrowych lub szablonów list zakupów, aby śledzić swoje potrzeby zakupowe i unikać impulsywnych zakupów



7. REGULARNIE PRZEGLĄDAJ I DOSTOSOWUJ

- Okresowo przeglądaj swoją listę zakupów i plan posiłków, aby zidentyfikować obszary do poprawy i optymalizacji
- Dostosuj swoje nawyki zakupowe na podstawie doświadczeń, preferencji i zmieniających się potrzeb dietetycznych



8. KUPUJ PRODUKTY DOSTĘPNE W KAŻDYM SEZONIE

- W zależności od miejsca zamieszkania, rozważ zakupy sezonowych warzyw i owoców
- Opracuj listę lokalnych warzyw i owoców



9. WYBIERAJ PRODUKTY Z LOKALNEGO OBSZARU

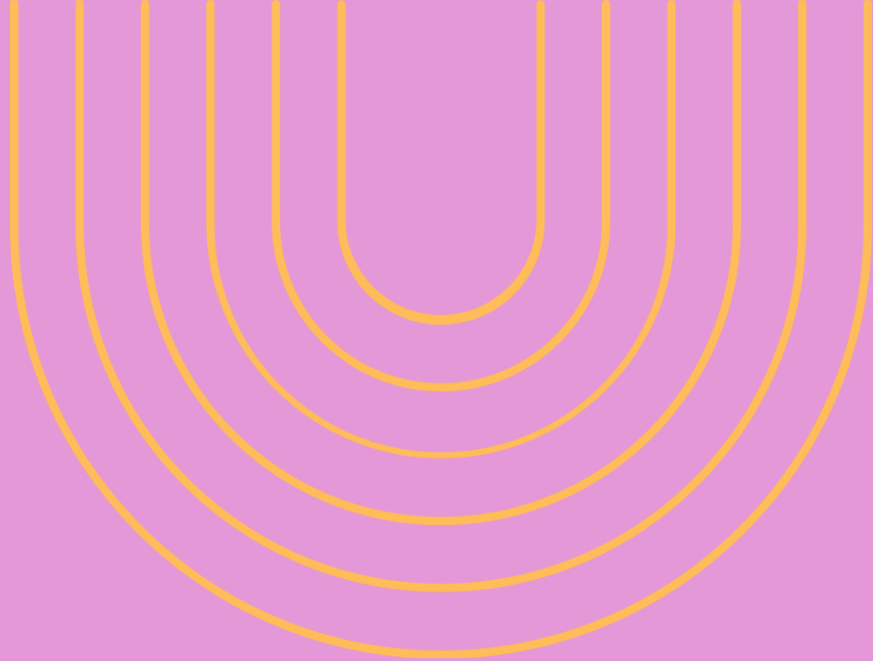
- Kupuj lokalne produkty. Dobrym rozwiązaniem dla naszej planety jest minimalizowanie transportu codziennych produktów
- Jeśli to możliwe, wybieraj produkty, które zostały wyhodowane (np. warzywa, rośliny) lub wyprodukowane (np. chleb, ciasta) jak najbliżej miejsca zamieszkania



10. SPRAWDŹ, CO JUŻ MASZ W SZAFIE

- Jeśli planujesz zakup nowych ubrań, najpierw sprawdź, co już masz w swojej garderobie. Bądź kreatywny i znajdź nowe konfiguracje swoich starych ubrań





Podążając za tymi wytycznymi, możesz zreformować swoją listę zakupów, aby priorytetowo traktować zdrowie, zrównoważony rozwój i efektywność energetyczną, podejmując bardziej świadome i celowe wybory, które są zgodne z Twoimi wartościami i stylem życia.

