



ROADMAP TO  
SUSTAINABLE  
LIVING

# POT DO TRAJNOSTNIH DEJANJ



*Projekt — 2025-1-IS01-KA220-ADU-000354120*  
*Naslov projekta — Načrt za trajnostno življenje*



Sofinancira  
Evropska unija



HÁSKÓLAFÉLAG  
SÚDURLANDS



ISZ  
INŠTITUT  
SREDIŠČE  
ZAGOVORNIŠTVA



Ožedajski Pokret

# Partnerji projekta



## Háskólafélag Suðurlands, Islandija

Univerzitetni center južne Islandije (Háskólafélag Suðurlands) s sedežem v Selfossu na Islandiji je prevzel pobudo za izboljšanje kakovosti življenja na jugu države, tako da v sodelovanju z lokalno skupnostjo skrbi za izobraževanje, raziskave in inovacije v tej regiji.



## Inštitut Središče zagovorništva, Slovenija

Inštitut Središče zagovorništva (ISZ) s sedežem v Ljubljani, deluje na nacionalni ravni s poudarkom na internacionalizaciji. Glavne naloge zavoda povzemajo raziskovanje, inovativnost in izobraževanje na področju človekovih pravic ter, spodbujanje odgovornega uresničevanja le-teh tako do sočloveka kot tudi okolja.



**Džedajski Pokret**

## Džedajski pokret, Srbija

Jedi Movement (Džedajski pokret) je srbska nevladna organizacija, ki spodbuja skupnosti, da k trajnostnemu razvoju, ohranjanju okolja in izboljšanju kakovosti življenja. Spodbujajo ustvarjalno izražanje, zdrav življenjski slog in ukrepe, ki oblikujejo mesta in vasi.

Ta publikacija je rezultat skupnih raziskovalnih in razvojnih prizadevanj projektnih partnerjev.

Objavljeno leta 2026



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

# Vsebina

<b>PREDEN ZAČNETE:</b> Kako uporabiti Pot do trajnostnih dejanj	6
<b>UVOD</b>	7
Zakaj na pot do trajnostnih dejanj?	8
Komu je namenjena "Pot do trajnostnih dejanj"?	9
<b>METODOLOGIJA IN ORODJA</b>	10
POSTAVIMO TEMELJE	11
SAMOOCENA – Kakšne so vaše trenutne navade?	11
KAJ STORITI? (korak za korakom)	12
Najboljše prakse	12
Povezave s Cilji trajnostnega razvoja	12
KORAKI ZA SPREMLJANJE IN NAPREDEK	13
Orodje za spremljanje	13
Vprašanja za razmislek	13
Motivacijski citat	13
<b>NAČELA TRAJNOSTI</b>	14
Kaj je trajnost?	14
Zakaj je trajnost pomembna v vsakdanjem življenju?	14
Cilji trajnostnega razvoja (SDG)	15
Krožno gospodarstvo	16
Kaj imata skupnega krožno gospodarstvo in vaše vsakodnevne navade?	17
<b>TEMA 1: PREVOZ</b>	18
Začetniška raven	20
Srednja raven	21
Napredna raven	22
Koraki za spremljanje in napredek	23
Vprašanja za razmislek	23
<b>TEMA 2: RAVNANJE Z ODPADKI</b>	24
Začetniška raven	26
Srednja raven	27
Napredna raven	28
Koraki za spremljanje in napredek	29
Vprašanja za razmislek	29

# Vsebina

<b>TEMA 3: RAVNANJE S HRANO</b>	30
Začetniška raven	32
Srednja raven	33
Napredna raven	34
Koraki za spremljanje in napredek	35
Vprašanja za razmislek	36
<b>TEMA 4: NAKUPOVANJE IN ŽIVILSKI ODPADKI</b>	37
Začetniška raven	39
Srednja raven	41
Napredna raven	43
Koraki za spremljanje in napredek	44
Vprašanja za razmislek	45
<b>TEMA 5: OBLAČILA IN HITRA MODA</b>	46
Začetniška raven	48
Srednja raven	49
Napredna raven	50
Koraki za spremljanje in napredek	51
Vprašanja za razmislek	52
<b>TEMA 6: ONESNAŽEVANJE S PLASTIKO</b>	53
Začetniška raven	55
Srednja raven	56
Napredna raven	57
Koraki za spremljanje in napredek	58
Vprašanja za razmislek	58
<b>TEMA 7: PORABA VODE</b>	59
Začetniška raven	61
Srednja raven	62
Napredna raven	63
Koraki za spremljanje in napredek	64
Vprašanja za razmislek	65

# Vsebina

<b>TEMA 8: UVOZ BLAGA V PRIMERJAVI Z LOKALNO PRIDELANIM BLAGOM</b>	66
Začetniška raven	68
Srednja raven	69
Napredna raven	70
Koraki za spremljanje in napredek	71
Vprašanja za razmislek	72
<b>TEMA 9: OGLJIČNI ODTIS</b>	73
Začetniška raven	75
Srednja raven	76
Napredna raven	77
Koraki za spremljanje in napredek	78
Vprašanja za razmislek	79
<b>VIRI</b>	80
<b>Dodatne povezave</b>	84

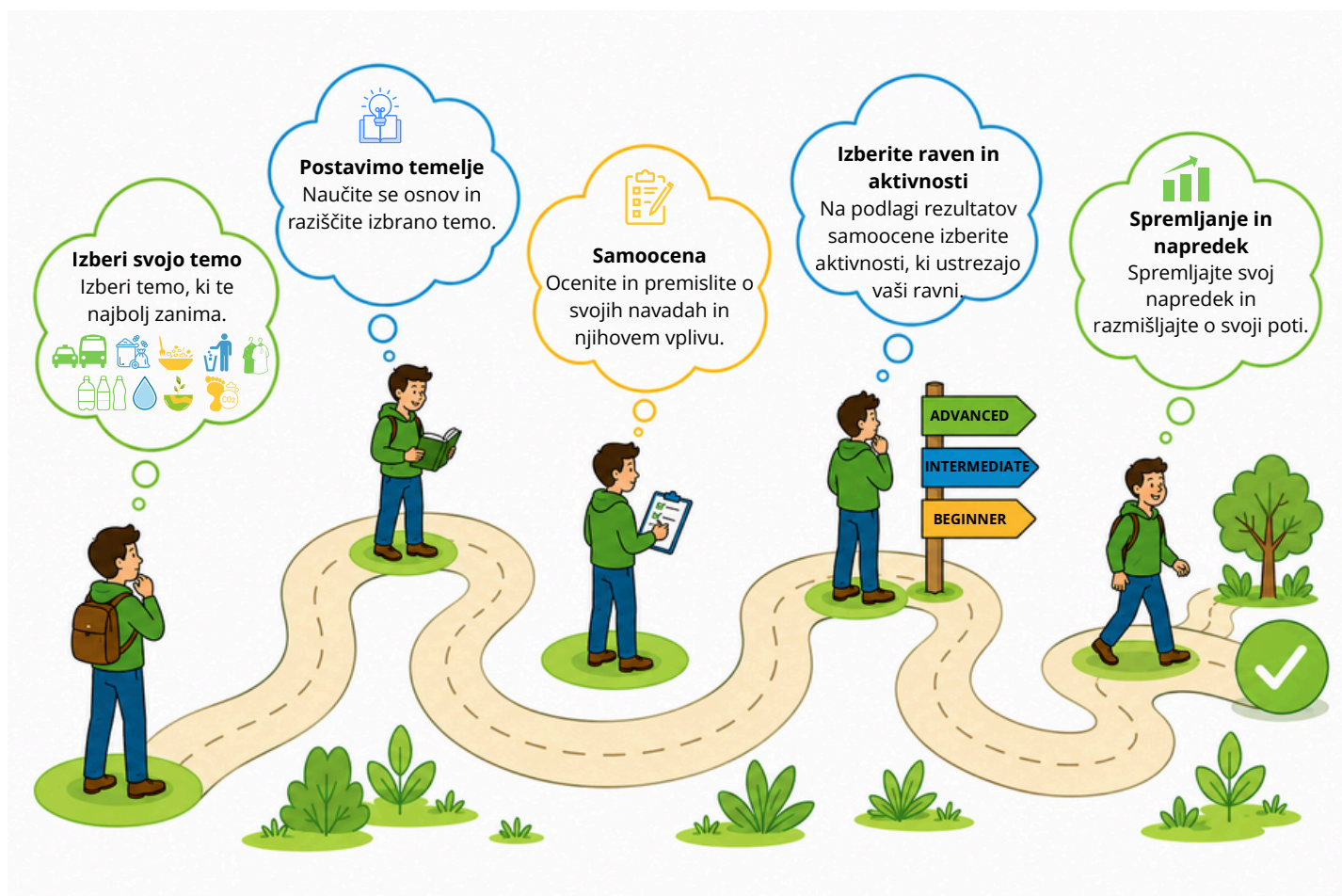
# PREDEN ZAČNETE:

## Kako uporabiti Pot do trajnostnih dejanj

Ni vam treba prebrati celotnega dokumenta od začetka do konca. Načrt je razdeljen na **devet tematskih področij**, zato lahko raziskujete le teme, ki se vam zdijo najbolj pomembne ali zanimive.

Priporočamo, da začnete z razdelkom **»Postavimo temelje«**, kjer spoznate osnove trajnosti, nato pa opravite samoocensovalni pregled, s katerim boste bolje razumeli svoje trenutne navade in potrebe. Po tem lahko izbirate aktivnosti glede na svojo raven — **začetno, srednjo ali napredno** — ter napredujete v svojem tempu.

Dokument je zasnovan tako, da je prilagodljiv, praktičen in enostaven za uporabo, zato si lahko svojo pot do bolj trajnostnega dejanj oblikujete glede na svoje interese, življenjski slog in cilje.





**Načrt za trajnostno življenje (Roadmap to Sustainable Living (RSL) - številka projekta: 2025-1-IS01-KA220-ADU-000354120)**, je projekt Erasmus+ s področja za izobraževanje odraslih, ki ga financira Evropska Unija. Rezultati tega projekta so pomoč odraslim, pri sprejemanju praktičnih, vsakodnevnih ukrepov za bolj trajnosten življenjski slog.

Projekt poteka od 1. septembra 2025 do 28. februarja 2027 pod vodstvom **Haskolafelag Sudurlands EHF (Islandija)** v sodelovanju z **Inštitutom Središče zagovorništva (Slovenija)** in **Jedi Movement (Srbija)**. Projekt je namenjen predvsem odraslim z manj priložnostmi ter organizacijam in izobraževalcem, ki delajo s temi skupinami.

Pot do trajnostnih ukrepov se osredotoča na ključne **vsakodnevne teme trajnosti**, vključno s prometom, ravnanjem z odpadki, porabo hrane, nakupovalnimi navadmi in odpadki hrane, oblačili in hitro modo, onesnaževanjem s plastiko, porabo vode, uvozom blaga v primerjavi z blagom pridelanim v državi, in ogljičnim odtisom.

Ta publikacija predstavlja edega izmed ključnih rezultatov projekta. Zapletene koncepte trajnosti prevaja v jasne, dosegljive korake z uporabo vključujočega, na uporabnika osredotočenega, pristopa, ter tako podpira majhne, a pomembne ukrepe. Ti prispevajo k dolgoročnim spremembam osebnih navad in vedenj ter, nenazadnje tudi odpornosti skupnosti in okoljski trajnosti.

Ta publikacija je zasnovana po načelu praktičnosti. To pomeni, da vam **ni vam treba prebrati vsega. Začnite z eno od tem, ki vam je najbolj blizu** (na primer: "Zdi se mi, da imam preveč oblačil. Kaj naj storim?" - predelaj temo z naslovom 'Oblačila in hitra moda'), poskusite nekaj ukrepov in nadaljujte od tam.

## Zakaj na pot do trajnostnih dejanj?

Trajnostno življenje se pogosto zdi zapleteno, abstraktno ali težko razumljivo. Mnogi ljudje želijo narediti pozitivne spremembe, vendar niso prepričani, **kaj naj storijo, kako naj začnejo ali katere navade so najpomembnejše**. Ta publikacija je ustvarjena z namenom, da vam pomaga razumeti, **kako lahko pripomorete vi, kot posameznik ali skupnost** k tajnosti.

Namen poti do trajnostnih dejanj:

- na jasen in praktičen način pojasniti trajnost,
- ponuditi praktične ukrepe, ki jih odrasli lahko uporabijo v vsakdanjem življenju,
- posameznikom in skupinam pomagati razumeti okoljski vpliv njihovih odločitev,
- zagotoviti jasna navodila za lažje uvajanje sprememb
- deliti dobre prakse iz partnerskih držav (Srbija, Slovenija, Islandija),
- motivirati ljudi pri vzpostavljanju trajnih navad namesto kratkoročnih rešitev.

Pripravljen je okvir, ki temelji na vsakdanjih temah – promet, odpadki, hrana, voda, plastika, oblačila, lokalni proizvodi – in prikazuje, kako so ta področja med seboj povezana. Da bi razumeli vsebino te publikacije, predhodno znanje o trajnosti ni potrebno. **Tudi majhni koraki lahko vodijo do pomembnih sprememb doma, na delovnem mestu in v skupnosti.**

**Trajnost ne pomeni popolnosti.** Gre za **izbiro boljših možnosti, kjer je to mogoče**, in razumevanje, da posamezna dejanja, če jih izvajamo redno, ustvarjajo pozitiven vpliv.

*Ne glede na to, ali želite prihraniti denar, zmanjšati odpadke, živeti bolj zdravo ali zaščititi okolje, vam bo ta publikacija na praktičen in prijazen način pomagala na vaši poti do trajnostnih dejanj.*

## Komu je namenjena "Pot do trajnostnih dejanj"?

Pot do trajnostnih dejanj je namenjena vsem odraslim, ne glede na predhodno znanje, življenjski slog, ozadje ali status, in jo je mogoče uporabljati v različnih okoljih:



→ **Posamezniki**

Za vse, ki želijo bolje razumeti trajnost in vpeljati pozitivne spremembe v dnevne navade – doma, na poti v službo, med nakupovanjem ali med prostim časom.



→ **Družine in gospodinjstva**

Za starše in gospodinjstva, ki želijo uvesti preproste, zdrave in okolju prijazne navade, ki jih lahko otroci in odrasli izvajajo skupaj.



→ **Šole in centri za izobraževanje odraslih**

Za učitelje, trenerje in vzgojitelje, ki potrebujejo jasne in praktične vire za delavnice, pouk ali skupnostne programe.



→ **Organizacije in delovna mesta**

Za ekipe, ki želijo zmanjšati količino odpadkov, porabo energije, vpliv dnevnih voženj na okolje ali spodbujati trajnost v pisarnah in podjetjih.



→ **Lokalne skupnosti in združenja**

Za občinske skupine, okoljske pobude, skupnostne vrtove, sosedska združenja ali kogarkoli, ki organizira skupinske dejavnosti za prebivalce.

Ker je pot do trajnostnih dejanj enostavna za uporabo, lahko vsakdo izbere teme in orodja, ki najbolje ustrezajo njegovim/ njenim potrebam. Vsakdo lahko začne z majhnimi koraki, se uči po lastnem ritmu, razvija zdrave navade in prispeva k bolj trajnostni prihodnosti.

# METODOLOGIJA IN ORODJA



**Pot do trajnostnih dejanj** sledi participativnemu, postopnemu in na učenje usmerjenemu pristopu. Združuje samorefleksijo, praktične ukrepe in primere iz resničnega življenja, z namenom spodbujanja dolgoročne spremembe vedenja. Zasnovana je tako, da je enostavna za uporabo, motivira in je dostopna odraslim z različnim ozadjem, znanjem, stopnjo razumevanja, časovnimi omejitvami in učnimi slogi. Da bi začeli ne potrebujete predhodnega znanja, posebnih orodij ali veliko časa.

Cilj je jasen in preprost: **pomagati ljudem sprejemati majhne, realistične ukrepe, ki izboljšujejo vsakdanje življenje, okolje, zdravje, finance in čas.** Vsaka tema v tej publikaciji sledi enotni in jasni strukturi, tako da uporabniki vedno vedo, kje se nahajajo in kaj je naslednji korak. Poudarek je na praktičnih rešitvah v vsakdanjem življenju, ne na teoriji.

Vsaka tema vključuje naslednje korake:

- **Postavimo temelje** – ta korak je v pomoč, da spoznate kje zaslediti temo v vsakdanjem življenju in razumeti, zakaj je pomembna.
- **Samocena** – kratek pregled s primeri za razmislek o vaših trenutnih navadah.
- **Kaj storiti?** – praktični koraki na treh ravneh: začetnik, srednje napreden, napreden.
- **Najboljše prakse** – kratki primeri iz resničnega življenja.
- **Povezave z Cilji trajnostnega razvoja** – kratka povezava z ustreznimi Cilji trajnostnega razvoja.
- **Koraki za spremljanje in napredek** – preprosta orodja za spremljanje napredka skozi čas.
- **Vprašanja za razmislek** – kratka vprašanja za podporo učenja in razprave.
- **Motivacijski citat** – spodbuden citat za zaključek teme.

Tovrsten enoten pristop pomaga uporabnikom, da se osredotočijo na **ukrepanje in učenje s pomočjo praktičnih primerov**, ter omogoča enostavno prehajanje med temami, ne da bi se počutili izgubljeni ali preobremenjeni.

## POSTAVIMO TEMELJE

Ta razdelek vam pomaga hitro razumeti temo in vas motivira, da nadaljujete s pregledom. Osredotoča se na to, zakaj je tema pomembna v vsakdanjem življenju, tudi če trajnost ni vaš primarni interes.

Vsak razdelek 'Postavimo temelje' vključuje:

→ **Kratek uvod**, ki pojasnjuje, določeno temo in kje se le-ta pojavlja v vsakdanjem življenju.

→ **Ali ste vedeli?** – nekaj preprostih dejstev, ki vam pomagajo hitro razumeti temo in jo umestiti v resnično življenje.

→ **Zakaj je to pomembno za vas?** – praktični in življenjski razlogi, kot so prihranek denarja, časa in truda ter večje udobje ali boljše zdravje.

→ **Kakšen je širši vpliv?** – kratek prikaz, kako lahko ena navada vpliva na več področij hkrati. Na primer:

- varčevanje s hrano pomeni tudi prihranek denarja in manj odpadkov,
- izbira izdelkov za večkratno uporabo zmanjšuje količino plastike in odpadkov,
- hoja izboljšuje zdravje in hkrati zmanjšuje emisije.

→ **Povezave z drugimi temami** – prikaz, kako so posamezne navade povezane med seboj in kako ena sprememba pogosto vpliva na več področij hkrati.

**Cilj ni popolnost, temveč napredek.**

Majhni, redni koraki se seštevajo in ustvarjajo trajni učinek.

## SAMOOCCENA

Samooocena je kratka refleksija, ki vam pomaga spoznati svojo izhodiščno točko. Ni pravih ali napačnih odgovorov – to ni test, temveč preprost način, da se ustavite in pogledate, kje ste danes. Razumite jo kot pregled zemljevida pred začetkom potovanja.

Kako deluje?

→ Pred vami bo **tabela z največ 8 preprostimi izjavami**, povezanimi s temo.

→ Za vsako izjavo izberite, kako pogosto velja za vas: **Nikoli / Redko / Včasih / Pogosto / Vedno** (0-4 točke)

→ Odgovorite iskreno, na podlagi svojega vsakdanjega življenja, ne tega, kar mislite, da bi morali početi.

→ Skupni rezultat vam pomaga ugotoviti, kje začeti v delu **KAJ STORITI**.

Vaš rezultat pokaže: **kakšne so vaše trenutne navade.**

### Začetek

Šele začenjate. Tema je za vas nova, zato imate veliko priložnosti za izboljšave.

→ Poskusite **ukrepe za začetnike**.

### Na poti

Že imate nekaj dobrih navad, vendar še niso povsem dosledne.

→ Osredotočite se na **ukrepe za srednje napredne** in utrdite rutine.

### Napredni

Na tem področju že imate močne navade.

→ Poskusite **napredne ukrepe**, da jih še izboljšate in morda navdihnete druge.

## KAJ STORITI?

Kaj storiti?" je mesto, kjer se začnejo spremembe. Ta razdelek pretvori temo v **preproste, izvedljive korake**, ki jih lahko poskusite v praksi. Ni potrebno narediti vsega naenkrat – izberite tisto, kar se vam zdi izvedljivo, preizkusite 1–2 tedna in se nato premaknite z aktivnostmi naprej.

Pot do trajnostnih ukrepov je zastavljena tako, da v vsaki izmed tem načrtuje tri ravni in tako nikogar ne izpusti:

### Začetniška raven

Najlažji koraki s hitrimi rezultati. Osredotočite se na preprosta dejanja, ki zahtevajo malo truda, a vam pomagajo začeti, doseči prve rezultate in dobiti zagon za nadaljne korake.

### Srednja raven

Navade in rutine, ki omogočajo bolj dosledne spremembe. Ta raven vam pomaga bolje organizirati dejavnosti in jih sčasoma lažje vključiti v vsakdan.

### Napredna raven

Način življenja in skupnostne dejavnosti z večjim vplivom. Ta raven je namenjen tistim, ki želijo izpopolniti svoje navade in navdihniti druge.

## POVEZAVE s Cilji trajnostnega razvoja

To je kratek opomnik, da tudi vaša majhna dejanja prispevajo h globalnim ciljem trajnostnega razvoja. Če želite več informacij in podrobnejšo razlago, si oglejte poglavje **Načela trajnosti**.

Kaj boste našli v vsaki stopnji:

- **Kaj lahko storim?**

Kratek seznam praktičnih ukrepov. Za začetek izberite 2–3.

- **Izziv + uporabna orodja**

Majhen izziv je namenjen spodbudi, da poskusite nekaj novega; preprosta orodja, kot so predloge, opomniki in sezname, pa vam pomagajo, da navado lažje ohranite in vključite v vsakdan.

*Vedno lahko začnete na nižji ravni in se postopoma premikate naprej. Pomembno je, da napredujete korak za korakom.*

## NAJBOLJŠE PRAKSE

Primeri v tem sklopu prikazujejo **preverjene rešitve iz resničnega življenja**, ki dokazujejo, da so trajnostna dejanja izvedljiva v vsakdanjih situacijah. Ponujajo **navdih in ideje** za posameznike, skupine in skupnosti, ki jih lahko prilagodite svojim potrebam oz. potrebam vaše skupine. Podrobnejši opisi pa so na voljo v prilogi 'Zbirka najboljših praks'.



## KORAKI ZA SPREMLJANJE IN NAPREDEK

Ta razdelek vam pomaga vztrajati, ko prva motivacija popusti. Omogoča, da vidite svoj napredek, prepoznate, kaj deluje za vas, in postopoma izboljšate svoje navade.

### Orodje za spremljanje

Vsaka tema vsebuje **eno orodje za spremljanje napredka** – lahko je tabela ali dnevnik. Namen tega orodja je, da vam pomaga odgovoriti na vprašanja, kot so: »Ali sem to naredil ta teden?« ali »Kakšen vzorec vidim?«.

### Vprašanja za razmislek

Vsaka tema ima **3-5 kratkih vprašanj za razmislek**. Namen teh vprašanj je, da vam pomagajo opaziti:

- kaj je delovalo dobro,
- kaj je bilo težko,
- kaj želite poskusiti v prihodnje.

Pod vsakim vprašanjem je prostor **Moji zapiski**, kjer lahko zapišete svoje misli ali pa uporabite vprašanja za skupinsko razpravo.

### Motivacijski citat

Vsaka tema se konča **z enim kratkim citatom**. Namen tega je, da vas spodbudi, da nadaljujete, tudi če je napredek počasen ali morda še neviden.



# NAČELA TRAJNOSTI

Trajnost pomeni način življenja, **ki zadovoljuje naše potrebe, ne da bi ogrožal sposobnost prihodnjih generacij, da zadovoljijo svoje.** Temelji na treh medsebojno povezanih stebrih:

- **Okoljska trajnost** – varovanje narave, virov ter čistega zraka in vode.
- **Socialna trajnost** – krepitev zdravja, enakosti, izobraževanja in sodelovanja med ljudmi.
- **Gospodarska trajnost** – zagotavljanje varnih, odgovornih in poštenih delovnih mest, spodbujanje inovativnosti in odgovorne proizvodnje.

## Zakaj je trajnost pomembna v vsakdanjem življenju?

Ker vse, kar počnemo, vpliva na vse tri stebre. Ko zmanjšujemo količino odpadkov:

→ varujemo naravo (**okoljska trajnost**)

→ zmanjšamo lokalne stroške zbiranja odpadkov (**gospodarska trajnost**)

→ ohranjamo čistejše in prijetnejše skupnosti (**socialna trajnost**)

Trajnost ni povezana s popolnostjo – **gre za majhne, premišljene odločitve**, ki koristijo tako nam in našim skupnostim, kot tudi prihodnjim generacijam.

### Preizkusite sami!

izračunajte svoj ekološki odtis  
s pomočjo

 **Kalkulatorja odtisov**



## CILJI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA



Vir: (2)

**17 ciljev trajnostnega razvoja (SDG)** je del **Agende za trajnostni razvoj do leta 2030**, globalnega načrta, sprejetega leta 2015 s strani OZN. Agenda določa vizijo za varnejši, bolj zdrav, pravičnejši in okoljsko stabilnejši svet do leta 2030. Vseh 17 ciljev je medsebojno povezanih, kar pomeni, da napredek na enem področju podpira napredek na drugih (1). Ni vam treba znati vseh 17 ciljev trajnostnega razvoja na pamet, pomembno je le, da se zavedate, da vaše majhne vsakodnevne odločitve prispevajo k **večjim globalnim spremembam**.

Prav tako so za doseg trajnosti pomembne tudi nekatere politike EU, povezane s Cilji trajnostnega razvoja:

- **Evropski zeleni dogovor** – Živeti in delati na način, ki ne škoduje podnebjju - zadeva tudi preoblikovanje potrošnje in proizvodnje (3).
- **Evropski zakon o podnebjju** – Evropa se zavezuje, da bo do leta 2050 dosegla ničelne škodljive emisije in tako dosegla podnebno nevtralnost (4).
- **Strategija EU za biotsko raznovrstnost do leta 2030** – sestavni del celotne strategije gospodarske rasti EU - trajnostna uporaba tal in morja, ter prenehanje prekomernega izkoriščanja naravnih virov ter onesnaževanja (5).
- **Strategija „Od vil do vilic“** – zdrava in trajnostna prehrana (6).
- **Akcijski načrt za ničelno onesnaževanje** – ničelno onesnaževanje zraka, vode in tal (7).

### Ukrepaj!

Spoznajte cilje trajnostnega razvoja na zabaven način z izobraževalno namizno igro [Global Goals at Stake](#).

Spremljajte, kako svet napreduje pri doseganju globalnih ciljev, s pomočjo [SDG Tracker](#).

Raziščite ukrepe, ki podpirajo cilje trajnostnega razvoja, ali dodajte svoje ideje na [SDG Actions Platform](#).

*\*Vsa orodja so dostopna v angleščini ali drugem jeziku, vendar ne tudi v sloveščini.*



## ZMANJŠAJ PONOVO UPORABI RECIKLIRAJ



### Kaj je 3R model?

Model 3R nas vabi k preprostemu, a učinkovitemu pristopu pri zmanjšanju našega negativnega vpliva na okolje.

### Zmanjšaj

Zmanjšanje količine virov in energije, ki jih porabimo, da preprečimo nastajanje odpadkov.



### Ponovno uporabi

Podaljšanje življenjske dobe izdelkov z njihovo ponovno uporabo, popravilom ali iskanjem novih namembnosti namesto da bi jih zavrgli.



### Recikliraj

Predelava rabljenih materialov, da se lahko predelajo v nove izdelke, s čimer se varčuje z viri in zmanjša potreba po surovinah.



Z uporabo modela 3R lahko znatno zmanjšamo količino odpadkov, pametneje uporabljamo vire in ustvarimo čistejšo, bolj trajnostno okolje za našo skupnost.

## Krožno gospodarstvo

Krožno gospodarstvo je način gospodarjenja z viri, ki spodbuja, da jih uporabljamo čim dlje, s čimer povečamo njihovo vrednost in zmanjšamo nastajanje odpadkov. Nadomešča klasični linearni model „vzemi → proizvedi → zavrzy“ s pametnejšim, naravi podobnim ciklom, kjer se nič ne izgubi. Krožno gospodarstvo temelji na treh ključnih načelih, ki jih lahko povzamemo takole tako (8):

- Ohranite vire čim dlje
- Ohranjajte materiale
- Načrtujte pametno in odgovorno

Za hiter vpogled si oglejte

[animirani video fundacije Ellen MacArthur Foundation,](#)

ki pojasnjuje krožno gospodarstvo in kako lahko družba razmišlja o napredku na nov način  
\*Video je dostopen le v angleščini z možnostjo podnapisov v nekaj drugih jezikov, vendar ne tudi slovenskih.

Da bi te velike ideje prenesli v vsakdanje življenje, se je najbolje osredotočiti na preproste, praktične korake. Okvir hierarhije 3R in razširjeni 9R nam ponujata prav to – jasna načela, ki nas vodijo k zmanjšanju vpliva naših odločitev na okolje.

Okvir **3R** – **zmanjšaj, ponovno uporabi, recikliraj** je preprost način, kako zmanjšati količino odpadkov in vpliv na okolje. Ta pristop daje prednost **zmanjšanju porabe, ponovni uporabi izdelkov in recikliranju materialov**, kar pomaga varovati naravne vire in ustvariti trajnostnejši vsakdan.

## Kaj imata skupnega krožno gospodarstvo in vaše vsakodnevne navade?

- **Naš trenutni model potrošnje ni trajnosten** – imamo samo eno planet Zemlja, a do leta 2050 bo svet porabil toliko virov, kot da bi imeli tri (9).
- Evropejci vsako leto ustvarimo približno **5 ton odpadkov na osebo**, pri čemer se le okoli **12% materialov** ponovno vrne v gospodarstvo EU (10) (11).
- **Velik del, kar 80%, vpliva izdelkov na okolje** se določi že v fazi načrtovanja (12) – kar pomeni, da so mnogi izdelki narejeni tako, da se hitro pokvarijo ali jih je težko popraviti. Popravljanje, ponovna uporaba in deljenje pa lahko močno zmanjšajo pritisk na naravne vire.

Obstaja tudi model hierarhije **9R**, ki nas uči razmišljati krožno: manj odpadkov, več varčevanja z viri in zmanjšan vpliv na okolje. Posebnost tega modela je ravno ta, da nas spodbuja razmišljati drugače – ne več “počistimo po porabi”, temveč “**odpadkom se poskušamo izogniti že vnaprej**”.



### 9R MODEL

PREPREČITE NASTAJANJE ODPADKOV

#### ZAVRNI: IZOGIBAJ SE TEMU, ČESAR NE POTREBUJEŠ

IZOGNI SE NAKUPU POCENI IZDELKOV, KI SE BODO PO MESECU DNI POKVARILI.

#### PREMISLI: IZBERI TRAJNOST

UPORABI STREKNELNICO ZA VEČKRATNO UPORABO, NAMESTO TISTE ZA ENKRATNO.

#### ZMANJŠAJ: UPORABLJAJ MANJ

KUPI MANJ, A KVALITETNEJŠE PRODUKTE.

#### PONOVNO UPORABI: IZDELJKOM PODALJŠAJ ŽIVLJENSKO DOBO.

UPORABI STEKLENE POSODE OD ŽIVIL ZA SHRANJEVANJE.

#### POPRAVI: IZDELKE POPRAVI NAMESTO, DA JIH ODVRŽEŠ

POPRAVI KOLO, NAMESTO DA GA ZAMENJAŠ Z NOVIM.

#### OBNOVI: STARE PREDMETE OBNOVI V DOBRO STANJE

KUPIJ CERTIFICIRANO OBNOVLJENE TEHNOLOŠKE NAPRAVE - TELEFON, PRENOSNIK.

#### PONOVNO PROIZVODNI: OBNOVI Z OBNOVLJENIMI DELI.

PODPIRAJTE BLAGOVNE ZNAMKE S PROGRAMI ZA VRAČANJE ALI PONOVO PROIZVODNJO.

#### PREOBLIKUJ: NOVE FUNKCIONALNOSTI ZA STARE IZDELKE

ZA IZDELAVNO POHIŠTVA UPORABI STARE PALETE.

#### RECIKLIRAJ: MATERIALE UPORABI ZA NOVE IZDELKE

PRAVILNO RAZVRSTI PAPIR, PLASTIKO, KOVINO IN STEKLO.

Nadalje, poznamo način uporabe virov, ki se imenuje **ekonomija delitve**. Le-ta spodbuja k skupni rabi izdelkov ali storitev - **posamezniki ali skupnosti delijo izdelke ali storitve**, namesto da jih vsak posameznik kupuje za lastno rabo. Primeri vključujejo souporabo avtomobilov, sisteme souporabe koles, izmenjavo orodij in oblačil, police za knjige, skupnostne vrtove ali skupnostne hladilnike. Glavni cilj je bolj učinkovita raba virov, zmanjšanje odpadkov in prihranek denarja, hkrati pa omogoča družbeno povezanost.

Največja sprememba pa se začne v miselnosti. Trajnost se začne z opazovanjem in sledenjem navad. **Majhne odločitve naredijo več kot “poznejše čiščenje odpadkov”.**

Prevoz je del našega vsakdana. Bodisi zaradi dela ali vožnje na delo, nakupovanj, obiskov prijateljev, izletov, prevoz otrok v šolo, obisk zdravnika, ipd., hkrati pa je tudi eden največjih povzročiteljev emisij CO<sub>2</sub>. Ko govorimo o trajnostnem prevozu, ne govorimo le o prijaznejšem načinu prevoza do okolja, temveč tudi do nas samih, saj slednji pozitivno vpliva na naše zdravje, finance in udobje v vsakdanjem življenju. Ta sklop vas ne bo pozval, da prenehate uporabljati avto. Namesto tega vam bo prikazal, zakaj so vaše prevozne navade pomembne in kako lahko že majhne, realistične spremembe pripomorejo k velikim razlikam.

### Ali ste vedeli?



- Prometni sektor ustvarja okoli **25 % emisij toplogrednih plinov v Evropi**, večinoma iz uporabe osebnih avtomobilov (13) (14).
- Za razdalje, **krajše od 1 km**, je hoja pogosto enako hitra kot vožnja z avtomobilom.
- Za razdalje **od 3 do 5 km** je kolesarjenje v večini evropskih mest hitrejše od vožnje z avtomobilom.
- Uporaba **javnega prevoza** enkrat ali dvakrat na teden znatno zmanjša emisije.
- Sprememba prevoznih navad se morda zdi „velik korak“, vendar gre predvsem za izbiro boljših možnosti, kadar je to mogoče.

### Zakaj je to pomembno za vas?



Ni potrebno, da ste okoljski strokovnjak, da opazite vpliv svojih prevoznih navad. Prevoz namreč neposredno vpliva na vaš(e):

- **zdravje:** manj avtomobilov → čistejši zrak → manj težav z dihanjem → zdrave skupnosti
- **proračun:** gorivo, vzdrževanje avtomobila, parkiranje, popravila, cestnine – ti stroški se seštevajo. Hoja, kolesarjenje in javni prevoz pogosto prihranijo denar.
- **čas:** kolesarjenje 3–5 km je v mnogih evropskih mestih običajno hitrejše od vožnje z avtomobilom. Hoja v razdalji manj kot 1 km traja približno enako dolgo kot vožnja z avtomobilom, če upoštevate parkiranje.
- **raven stresa:** brez prometnih zastojev, brez iskanja parkirišča, manj nepričakovanih stroškov za vzdrževanje avtomobila.
- **vpliv na okolje:** že ena vožnja z avtomobilom manj na teden pomeni manj emisij, hrupa in zastojev.

### Kakšen je širši vpliv?



- ☞ **Upravljanje z odpadki** → Manj poti v trgovino → manj embalaže → manj vrečk za smeti → manj impulzivnih nakupov.
- ☞ **Nakupi in odpadki hrane** → Načrtovanje nakupov zmanjša število voženj v zadnjem trenutku, prihrani gorivo in zmanjša količino odpadkov hrane.
- ☞ **Ogljični odtis** → Prevoz je pogosto največji vir osebnih emisij CO<sub>2</sub>.
- ☞ **Lokalne dobrine in poraba hrane** → Izbira lokalnih proizvodov zmanjša emisije, povezane z dolgimi dobavnimi verigami.

Ocenite svoje navade, takšne kot so, da boste dobili realen pregled svojih trenutnih navad in področij, kjer se lahko izboljšate. Seštejte točke posameznih odgovorov ter izračunajte skupni rezultat. Čez nekaj tednov ali mesecev lahko test ponovite in primerjate, kako so se vaše navade spremenile.

### Kaj moje prevozne navade povedo o mojem odnosu do trajnosti?

Moje trenutne navade	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Kratke razdalje (do 1 km) prehodim.	0	1	2	3	4
Če imam možnost, se odločim za javni prevoz namesto za vožnjo z avtom.	0	1	2	3	4
Razdalje med 1 in 5 km prevozim s kolesom.	0	1	2	3	4
Več opravkov načrtujem tako, da jih opravim v eni poti.	0	1	2	3	4
Če je mogoče, najprej preverim javni prevoz, preden se odločim za prevoz z avtom.	0	1	2	3	4
Pogosto se vozim skupaj z drugimi, kot npr. sosedi, sodelavci, prijatelji ali družino.	0	1	2	3	4
Izbiram lokalno pridelano hrano, da zmanjšam dodatni transport.	0	1	2	3	4
Aktivno poskušam zmanjšati porabo goriva in število voženj z avtomobilom.	0	1	2	3	4

Skupna ocena: \_\_\_\_\_ / 32

#### 21-32 točk → ODLIČNO → NAPREDNA RAVEN

Odlično! Vaše navade že zmanjšujejo emisije in podpirajo vaše zdravje. Naredite naslednji korak ter navdihnite tudi druge z ukrepi za napredne.

#### 11-20 točk → NA DOBRI POTI → SREDNJA RAVEN

Občasno že izbirate bolj trajnostne možnosti, zdaj pa jih vključite v svoje vsakodnevne navade. Načrtujte poti in enkrat na teden poskusite javni prevoz ali kolo. Osredotočite se na ukrepe srednje ravni.

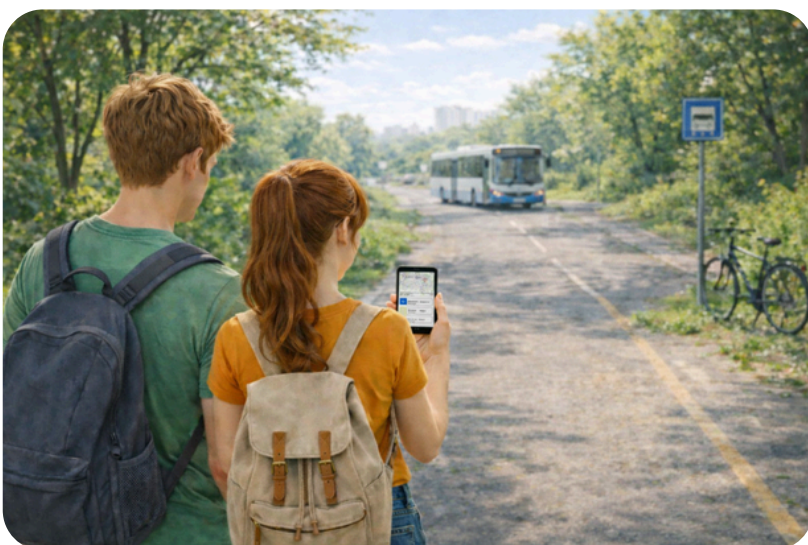
#### 0-10 točk → ZAČETEK → ZAČETNIŠKA RAVEN

Za kratke poti se še vedno zanašate na uporabo avta. Majhne spremembe lahko zmanjšajo emisije, stroške in stres. Začnite z ukrepi za začetnike.

*Svoje navade glede mobilnosti, lahko izboljšate le korak za korakom – preprosto, praktično in dosegljivo. Spremembe se ne zgodijo čez noč, a že vsaka izognjena vožnja z avtomobilom prinaša prihranke, manj stresa, boljše zdravje in manjši vpliv na okolje.*

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Za poti, ki so krajše od enega km, se odpravite peš - seveda, ko imate za to primerno urejeno infrastrukturo. Pogosto je to hitreje kot parkiranje avtomobila.
<input type="checkbox"/>	Na dan, ko imate manj obveznosti (vsaj enkrat na teden), poskusite uporabiti javni prevoz.
<input type="checkbox"/>	Preizkusite pravilo „dve muhi na en mah“, tako da združite več opravkov v eno pot.
<input type="checkbox"/>	Obiskujte bližnje trgovine in storitve, do katerih lahko pridete peš.
<input type="checkbox"/>	Pred odhodom preverite vozni red javnega prevoza, ali, če je mogoče, se odpravite na pot peš.



### ZAČETNIŠKA RAVEN

Cilj je začeti s preprostimi in enostavnimi zamenjavami prevoznih sredstev, ko je to mogoče, in tako spremeniti vaš vpliv na okolje ter zmanjšati stroške.

#### Izziv



Ta teden poskusite nadomestiti eno vožnjo z avtomobilom, s kratko vožnjo s kolesom ali hojo.

### Koristna orodja

Uporabite lahko aplikacije za načrtovanje poti in javnega prevoza ter preverjanje dožine poti za hojo ali kolesarjenje, kjer so podatki na voljo

 **Moovit**

 **Citymapper**

 **Google Maps**

 **Strava**

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Vsaj 2–3 krat na teden nadomestite vožnjo z avtom, s hojo ali kolesom.
<input type="checkbox"/>	Z aplikacijami za načrtovanje poti poiščite hitrejše in trajnostnejše možnosti.
<input type="checkbox"/>	Združite vse tedenske opravke v eno načrtovano pot.
<input type="checkbox"/>	Preizkusite souporabo avtomobila s sodelavci, prijatelji ali sosedi.
<input type="checkbox"/>	Spremljajte svoje poti en teden in ugotovite, kdaj vožnja z avtom ni bila potrebna.

### Povezave s Cilji trajnostnega razvoja (SDGs)



- Spodbujanje čistejšega zraka in redne telesne aktivnosti neposredno prispeva k boljšemu zdravju.
- Trajnostni promet ustvarja nova delovna mesta in spodbuja inovacije v okolju prijaznih transportnih rešitvah.
- Manj avtomobilov v mestih pomeni manj prometa, hrupa in stresa ter prijaznejše okolje za vse.
- Promet z nizko porabo energije zmanjšuje emisije in varčuje z viri.
- Hoja, kolesarjenje in javni prevoz zmanjšujejo emisije toplogrednih plinov.

### SREDNJA RAVEN

Cilj je, da zelene prevozne odločitve postanejo stalna navada, s čimer zmanjšate vožnje z avtomobilom in prihranite čas, denar in energijo.

#### Izziv



Vključite se v skupinsko hojo ali kolesarjenje.

### Koristna orodja

Načrtujte kolesarske in pohodniške poti

 **Komoot**

Delite vožnjo z avtomobilom z drugimi

 **BlaBlaCar**  
 **Prevoz.org** (Slovenija)

Primerjajte različne možnosti potovanja

 **Rome2Rio**

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	3–4 dni na teden uporabite javni prevoz ali kolo.
<input type="checkbox"/>	Vključite prijatelje, družino ali sodelavce v "mobilnostni teden", ki ga organizirate vi ter skupaj zmanjšajte uporabo avtomobila s hojo, kolesarjenjem, javnim prevozom ali deljeno mobilnostjo.
<input type="checkbox"/>	Če je mogoče, načrtujte potovanje z vlakom ali avtobusom namesto z letalom.
<input type="checkbox"/>	Odkrijte, kako lahko električna kolesa olajšajo družinske izlete in nakupovanje.
<input type="checkbox"/>	Navdihnite druge z deljenjem svojih izkušenj na družbenih omrežjih ali v lokalnih skupinah.

### NAPREDNA RAVEN

Cilj je, da trajnostni prevoz postane navada. Majhne spremembe navad lahko navdihnejo tudi druge.

### Izziv



#### "Teden brez avtomobila"

Izberite teden, ko boste zavestno nadomestili vsaj en dnevni prevoz, ki bi ga sicer opravili z avtom - s hojo, kolesarjenjem ali javnim prevozom.



### "Mali proizvođači"



Mali proizvođači je srbska platforma, ki neposredno povezuje mestne potrošnike z lokalnimi proizvajalci, največkrat, majhnimi kmetovalci. Z modelom kratkih verig preskrbe s hrano (kmetija → potrošnik) platforma zmanjšuje prevozne razdalje, količino embalaže in emisije, povezane z dolgimi distribucijskimi verigami. Potrošniki tako enostavno in hitro dobijo dostop do sveže, sezonske in lokalno pridelane hrane preko bližnjih prevzemnih mest ali neposrednih obiskov kmetij, kmetje pa pridobijo večjo prepoznavnost in stabilnejši dohodek. Tak model podpira okolju prijazno potrošnjo, krepi lokalne prehranske verige in spodbuja ljudi, da v svojem okolju poiščejo podobne ponudbe – neposredno od proizvajalcev, na kmetijskih tržnicah ali preko skupnostno podprtih kmetij.

*Več o tem si lahko preberete v naši zbirki najboljših praks.*

Obstajajo preprosti načini, kako lahko postopoma izboljšujete svoje navade glede prevoza in gibanja. Sledenje napredku vam pomaga opaziti vzorce, ostati motivirani in ugotoviti, katere aktivnosti vam najbolj ustrezajo. Ni treba biti popoln – pomembna je doslednost.



# TEDENSKI NAČRT MOBILNOSTI

SLEDILEC	P	T	S	Č	P	S	N
ŠT. PLANIRANIH POTI							
ŠT. POTI, KI SEM JIH NAREDIL/A							
AVTO/KM							
HOJA/KM							
KOLO/KM							
JAVNI PREVOZ/KM							
POTI, KI JO LAHKO NADOMESTIM							

## Vprašanja za razmislek



*“Svet spreminja tvoj  
zgled, ne tvoje  
mnenje.”*

**Paulo Coelho**

Kaj me ovira, da bi pogosteje uporabljal javni prevoz?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kaj je zame največja ovira za kolesarjenje?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Koliko denarja sem/bi prihranil s hojo ali kolesarjenjem (za pot od 3-5 km)?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

# TEMA 2: RAVNANJE Z ODPADKI

## POSTAVIMO TEMELJE

Z odpadki se srečujemo prav vsak trenutek - od embalaže živil, ostankov hrane, odpadne vode, starih oblačil, pokvarjene elektronike, čistil in vse ostalo, kar brez pomisleka zavržemo. Toda velikokrat se ne zavedamo, da odpadki ne „izginejo“ kar tako. Vsak predmet ali snov konča nekje, bodisi na odlagališču, v centru za recikliranje ali, žal, v naravi.

### Ali ste vedeli?



V Evropi ustvarimo **ogromno** količino odpadkov:

- V letu 2023 je bilo v EU proizvedenih **511 kg komunalnih odpadkov na osebo** - to je več kot **pol tone na odraslo osebo na leto**.
- Leta 2022 je EU proizvedla **5 ton odpadkov na prebivalca**, vključno z gradbeništvom, proizvodnjo, gospodinjstvi in drugimi sektorji (15).
- Čeprav se je stopnja recikliranja v zadnjem desetletju izboljšala (z 37 % v letu 2010 na 48 % v letu 2023 za komunalne odpadke), Evropa še vedno pošilja **milijone ton odpadkov** na odlagališča in v sežigalnice, kar povzroča onesnaževanje in emisije toplogrednih plinov (16).

### Zakaj je to pomembno za vas?



Odpadki = **zapravljeni viri**. Vsak zavržen predmet predstavlja:

- zapravljeno **energijo**, porabljeno za proizvodnjo tega predmeta
- zapravljene **surovine**, velikokrat pridobljene iz narave
- zapravljeno **vodo**, porabljeno pri proizvodnji tega predmeta
- zapravljen **denar**, porabljen za nekaj, kar smo komajda uporabili
- zapravljen **čas in delo** v celotni dobavni verigi.

Odpadki niso le „problem smetišč“. Predstavljajo bolj kompleksen problem in sicer, **problem trajnosti, onesnaževanja, podnebja in problem življenjskega sloga**. Odgovorno ravnanje z odpadki ne pomeni le ločevanja odpadkov, temveč **predvsem preprečevanje nastajanja odpadkov**.

### Kakšen je širši vpliv?



- ☞ **Prevoz** → manj nakupov = manj embalaže
- ☞ **Nakupi in odpadki hrane** → boljše načrtovanje ustvarja manj organskih odpadkov (velikokrat se zgodi da zavržemo sadje ali zelenjavo, ki je zgnila, saj je nismo uspeli porabili pravočasno)
- ☞ **Ogljični odtis** → razgradnja odpadkov (zlasti hrane) proizvaja metan
- ☞ **Lokalno blago in poraba hrane** → nakup lokalno proizvedenih proizvodov pomeni manj embalaže in krajše prevozne poti
- ☞ **Onesnaževanje s plastiko** → izbira ponovno uporabnih ali ponovno polnjenih izdelkov neposredno zmanjša količino plastičnih odpadkov

Ocenite svoje navade, takšne kot so, da boste dobili realen pregled svojih trenutnih navad in področij, kjer se lahko izboljšate. Seštejte točke posameznih odgovorov ter izračunajte skupni rezultat. Čez nekaj tednov ali mesecev lahko test ponovite in primerjate, kako so se vaše navade spremenile.

### Kako ravnam z odpadki v vsakdanjem življenju?

Moje trenutne navade	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Odpadke v gospodinjstvu ločujem vsaj na plastiko in papir.	0	1	2	3	4
Stekleno embalažo dosledno odlagam v ustrezen zabojnik.	0	1	2	3	4
Izogibam se izdelkom za enkratno uporabo, kot so plastične vrečke, kozarci in jedilni pribor.	0	1	2	3	4
Uporabljam vrečke, steklenice in posode za večkratno uporabo.	0	1	2	3	4
Pri nakupih dajem prednost izdelkom z minimalno ali reciklirano embalažo.	0	1	2	3	4
Pri ločevanju odpadkov upoštevam simbole in navodila za recikliranje na embalaži.	0	1	2	3	4
Poskušam popraviti, ponovno uporabiti ali podariti stvari, namesto da jih zavržem.	0	1	2	3	4
Pakirane izdelke raje kupim v večjih količinah ali v trgovinah z možnostjo ponovnega polnjenja.	0	1	2	3	4

Skupna ocena: \_\_\_\_\_ / 32

#### 21-32 točk → ODLIČNO → NAPREDNA RAVEN

Proizvedete več mešanih odpadkov, kot je potrebno. Majhne spremembe lahko hitro pripeljejo do napredka – začnite z ukrepi za začetnike!

#### 11-20 točk → NA DOBRI POTI → SREDNJA RAVEN

Prve korake ste že naredili, a vedno je prostor za izboljšave. Oblikujte rutine in vsak teden dodajte eno novo navado. Poskusite ukrepe srednje ravni!

#### 21-32 točk → ODLIČNO → NAPREDNA RAVEN

Uspešno ravnate z odpadki, a lahko greste še korak dlje: osredotočite se na krožne in skupnostne rešitve. Poskusite ukrepe za napredne!

Z vsemi oznakami na izdelkih in pravili za recikliranje se zdi upravljanje z odpadki zapleteno, vendar gre v resnici za preprosto kombinacijo majhnih, vsakodnevnih navad. Ta postopni vodnik vam bo pokazal, kako zmanjšati količino odpadkov, pravilno reciklirati in vzpostaviti enostavne a vendar učinkovite rutine, ki prihranijo denar, čas in naravne vire.

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Vsaj dve vrsti odpadkov ločujate posebej (npr. papir + plastika ali plastika + steklo).
<input type="checkbox"/>	Izogibajte se uporabi nepotrebne embalaže, kot so dodatne vrečke ali plastični pribor.
<input type="checkbox"/>	Preizkusite enotedenski izziv brez izdelkov za enkratno uporabo, kot so plastične vrečke, skodelice za kavo za enkratno uporabo in slamice.
<input type="checkbox"/>	Začnite uporabljati en izdelek za večkratno uporabo, na primer nakupovalno vrečko ali steklenico za vodo.
<input type="checkbox"/>	Za en teden spremljajte svoje odpadke in zapišite vse, kar zavržete.

### ZAČETNIŠKA RAVEN

Cilj te ravni je, da začnete opazovati kakšno embalažo uporabljate, kakšne odpadke ustvarjate in uvedete enostavne, ponovno uporabne rešitve za manj mešanih odpadkov in nižje stroške.

#### Izziv



„Prinesi svojo vrečko“  
Zamenjajte plastične vrečke za enkratno uporabo z lastno vrečko za večkratno uporabo.



### Islandski sistem ločevanja gospodinjskih odpadkov



Ta sistem ločevanja omogoča preprosto in učinkovito ločevanje, ki je dostopno vsem prebivalcem. Temelji na jasnih vizualnih navodilih, barvno označenih zabojnikih in enotnih nacionalnih pravilih, kar zmanjšuje zmedo in izboljšuje kakovost ločenih odpadkov. Tako se biološki odpadki, reciklabilni materiali in preostali odpadki ustrezno obdelajo – s kompostiranjem, proizvodnjo bioplina ali recikliranjem v specializiranih obratih. Tak pristop povečuje delež recikliranja, zmanjšuje količino odloženih odpadkov in spodbuja trajne spremembe navad, hkrati pa predstavlja dober zgled za uvajanje podobnih, enostavnih rešitev tudi v drugih skupnostih.

Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Začnite kompostirati – doma, na balkonu, na dvorišču ali v skupnostnem vrtu.
<input type="checkbox"/>	Vsak mesec popravite, ponovno uporabite ali podarite vsaj en predmet, namesto da ga zavržete.
<input type="checkbox"/>	Enkrat tedensko preverite vsebino svojega koša za smeti in se vprašajte: »Kaj bi lahko ponovno uporabil ali recikliral?«
<input type="checkbox"/>	Vzpostavite preprosto domačo postajo za ločevanje odpadkov (plastika, papir, steklo, organski odpadki).
<input type="checkbox"/>	Preizkusite nakupovanje v večjih količinah ali sistem ponovnega polnjenja izdelkov (npr. detergenti, žita, začimbe, oreščki).



**Islandska pobuda  
„Skupaj proti odpadkom“**



pomaga gospodinjstvom pravilno prepoznati, zbrati in odstraniti elektronske odpadke, kot so telefoni, polnilniki, baterije in mali gospodinjski aparati. S pomočjo jasnih navodil, dostopnih zbirnih mest in principa „najprej popravilo“ pobuda preperečuje, da bi nevarni elektronski odpadki končali v gospodinjskih smetnjakih ali na odlagališčih. Elektronika se varno razstavi in reciklira v certificiranih obratih, kjer se pridobivajo dragocene surovine, hkrati pa se varuje zdravje ljudi in okolje. Ta pristop spodbuja odrasle k odgovornemu ravnanju z elektronskimi odpadki ter k iskanju rešitev za popravilo in recikliranje v lastnih skupnostih.

*Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.*

### SREDNJA RAVEN

Cilj te ravni je bolj premišljeno načrtovanje, zmanjševanje količine odpadkov ter vzpostavljanje praktičnih in trajnostnih navad, kot so kompostiranje, popraviljanje in ponovno polnjenje.

#### Izziv



„Dan čiščenja skupnosti“  
Z družino ali prijatelji se dogovorite za skupno čiščenje lokalnega parka, bližnjega gozda, ulice ali drugega območja v vašem okolju.

### Koristna orodja

Naučite se kompostirati doma

[Garden Organic - vodnik za kompostiranje](#)  
(v angleščini)

[video o pomembnosti kompostiranja pri vrtnarjenju - Vrt Obilja](#)

Popraviljanje preprostih gospodinjskih predmetov

[iFixit - vodniki za popravila](#)

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Prizadevajte si zmanjšati količino mešanih odpadkov na skoraj nič – na primer na največ eno majhno vrečko na teden.
<input type="checkbox"/>	Pridružite se pobudi za recikliranje v svoji soseski ali jo sami organizirajte.
<input type="checkbox"/>	Izberite trajne izdelke (kovina, les, steklo) namesto plastičnih.
<input type="checkbox"/>	Pogosto nakupujte v centrih ali trgovinah za rabljene izdelke ali ponovno uporabo.
<input type="checkbox"/>	Vsak mesec predstavite eno novo navado za zmanjševanje odpadkov vsaj enemu družinskemu članu.

### Povezave s Cilji trajnostnega razvoja (SDGs)



- Zaščita zdravja z zmanjšanjem onesnaževanja.
- Razvoj okolju prijaznih delovnih mest v sektorju za recikliranje in popravila.
- Krepitev infrastrukture za recikliranje in ravnanje z odpadki.
- Skrb za čista in dobro organizirana mesta.
- Zmanjšanje odpadkov s ponovno uporabo in recikliranjem.
- Zmanjševanje emisij z zmanjšanjem količine odpadkov na odlagališčih.

### Koristna orodja

Več o krožnem gospodarstvu in življenju z manj odpadki:

**Ellen MacArthur Foundation**

### NAPREDNA RAVEN

Cilj je, da zmanjševanje odpadkov postane del vašega vsakdana in da z lastnim zgledom spodbujate spremembe v skupnosti.

### Izziv



»Izmenjava s prijatelji«  
Organizirajte dogodek ali se ga udeležite, na katerem lahko s prijatelji izmenjate oblačila, knjige, igrače in opremo, ki je ne potrebujete več, namesto da bi kupovali novo.

„Izziv tedna brez odpadkov“ s prijatelji ali na delovnem mestu - enotedenski skupinski izziv s prijatelji ali sodelavci, kjer se trudite zmanjšati količino odpadkov z izogibanjem izdelkom za enkratno uporabo in uporabo ponovno uporabnih alternativ. Npr. namesto da naročate hrano, izkoristite skupni čas za kuhanje z družino, ali prinesite doma pripravljeno malico na delovno mesto in se med tem podružite.

Svoje vsakodnevne navade glede odpadkov lahko izboljšate na preproste in praktične načine. Če spremljate, kaj zavržete, lažje prepoznate svoje vzorce in postopoma izbirate enostavnejše ter bolj trajnostne rešitve.



DNEVNIK PONOVNE UPORABE:  
SLEDITE SVOJIM NAVADAM!

Predmet	Problem/ Zakaj sem ga želel/a zavreči?	Ideja za popravilo/ ponovno uporabo	Kaj sem naredil/a?	Rezultat/ Končna odločitev
Steklen kozarec (iz paradižnikove omake)	Nisem ga več potreboval/a / vzal je preveč prostora	Ponovna uporaba - kozarec za skladiščenje	Operem, označim in uporabim za shramo riža.	Deluje idealno, ne rabim kupiti nove embalaže za shrambo

Vprašanja za razmislek



*"Največja grožnja za naš planet je prepričanje, da ga bo rešil nekdo drug."*

**Robert Swan**

Kaj mi preprečuje, da bi dosledno ločeval odpadke?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kateri izdelki za enkratno uporabo so mi najbolj pri roki? Zakaj?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kako lahko v zmanjševanje odpadkov vključim svojo družino ali gospodinjstvo?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

# TEMA 3: RAVNANJE S HRANO

## POSTAVIMO TEMELJE

Hrana je del našega vsakdana: zajtrk na poti v službo, kosilo v šoli ali pisarni, hitri prigrizki ter večerja doma ali zunaj. To, kaj in kako jemo, pa ni le osebna odločitev – vpliva tudi na naše **zdravje, družinski proračun in nenazadnje na okolje (17)**.

Danes se velike količine hrane pridelajo, prepeljejo in nato končajo med odpadki. Celoten prehranski sistem – od pridelave do krožnika in zavržene hrane – povzroči približno tretjino vseh človekovih emisij toplogrednih plinov. Ko hrano zavržemo, zavržemo tudi **vso vodo, zemljo, energijo in delo, ki so bili potrebni za njeno pridelavo**.

Prehrana, ki vsebuje več zelenjave, sadja, stročnic in oreščkov ter manj predelane hrane in sladkih pijač, je povezana z manjšim tveganjem za srčno-žilne bolezni, možgansko kap in prezgodnjo smrt.

### Ali ste vedeli?



- **Približno tretjina vse hrane, proizvedene na svetu, se zavrže** (približno 1,3 milijarde ton letno) (18).
- Samo v nordijskih državah se vsako leto zavrže **okoli 3,5 milijona ton hrane (19)**.
- Veliko hrane, ki jo zavržemo, je še vedno varna in primerna za uživanje.
- Na Islandiji se zavržena hrana pogosto odlaga na odlagališčih, kjer med razgradnjo nastaja metan – toplogredni plin, ki je bistveno močnejši od CO<sub>2</sub> in pomembno prispeva k podnebnim spremembam. V Sloveniji je malce drugače, vendar podobno. Večina odpadne hrane se predela v kompostarnah ali bioplinarnah, vendar del še vedno konča med mešanimi odpadki, kjer pri razgradnji nastaja metan, močan toplogredni plin.

### Zakaj je to pomembno za vas?



Živilski odpadki pomenijo izgubo virov in denarja ter povzročajo nepotrebne negativne vplive na okolje. Z zmanjšanjem količine zavržene hrane lahko pametneje izkoriščamo dragocene zemeljske vire in prihranimo denar (20).

Po podatkih Organizacije Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO) se **vsako leto zavrže približno tretjina vse proizvedene hrane**, kar znaša okoli 1,3 milijarde ton. Zavržena hrana bi lahko nahranila ljudi, hkrati pa ustvarja dodatne odpadke in onesnaževanje, ki obremenjujejo skupnosti.

*Pomembna so tudi majhna dejanja – ni treba spremeniti celotnega življenjskega sloga, zadostuje že nekaj novih navad.*

### Kakšen je širši vpliv?



- ☞ **Upravljanje z odpadki** → Boljše načrtovanje obrokov in pametnejša raba hrane ustvarjata manj organskih odpadkov.
- ☞ **Ogljični odtis** → Živilski odpadki se razgradijo na odlagališčih in proizvajajo metan.
- ☞ **Onesnaževanje s plastiko** → Nakup nepakirane hrane in uporaba večkratnih posod zmanjšuje odpadno embalažo.
- ☞ **Lokalno blago in poraba hrane** → Izbira lokalne hrane pomeni krajše transportne poti in manj embalaže.

Ocenite svoje navade, takšne kot so, da boste dobili realen pregled svojih trenutnih navad in področij, kjer se lahko izboljšate. Seštejte točke posameznih odgovorov ter izračunajte skupni rezultat. Čez nekaj tednov ali mesecev lahko test ponovite in primerjate, kako so se vaše navade spremenile.

### Kaj in kako pogosto jem določena živila?

Moje trenutne navade	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Preden grem nakupovat, preverim, katero in kakšno hrano že imam.	0	1	2	3	4
Naredim nakupovalni seznam in se ga poskušam držati.	0	1	2	3	4
Načrtujem 2–3 obroke vnaprej, namesto da se odločam v zadnjem trenutku.	0	1	2	3	4
V glavne obroke vključujem zelenjavo ali sadje.	0	1	2	3	4
Omejujem visoko predelano hrano in sladke pijače.	0	1	2	3	4
Namerno uporabljam ostanke (na primer enkrat na teden pripravim »večerjo iz ostankov«).	0	1	2	3	4
Hrano zamrzujem ali ustrezno shranjujem, da se ne pokvari.	0	1	2	3	4
Hrano, ki je še užitna, ustrezno shranim in je ne zavržem.	0	1	2	3	4

Skupna ocena: \_\_\_\_\_ / 32

#### 21–32 točk → ODLIČNO → NAPREDNA RAVEN

Vaše navade so že močne. Nadaljujte z izboljševanjem, prizadevajte si za čim manj odpadkov in poskusite vključiti skupnost ali navdihovati druge. Preizkusite ukrepe za napredne.

#### 11–20 točk → NA DOBRI POTI → SREDNJA RAVEN

Že imate dobre navade. Zgradite doslednost in strukturo ter postopoma dodajte 1–2 novi rutini. Poskusite ukrepe za srednjo raven.

#### 0–10 točk → ZAČETEK → ZAČETNIŠKA RAVEN

Ste šele na začetku. Osredotočite se na 2–3 preproste ukrepe, na primer načrtovanje obrokov, uporabo ostankov hrane in zamenjavo pijač. Začnite z ukrepi za začetnike.

*Ta vodnik po korakih ponuja kratke in praktične ukrepe za zmanjšanje količine odpadkov, prihranek denarja in boljše izkoriščanje virov. Mnoge ideje temeljijo na navodilih iz islandске publikacije o odpadkih iz hrane Saman gegn sóun.*

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Pred nakupovanjem preglejte hladilnik in omare. Najprej porabite tisto, kar že imate.
<input type="checkbox"/>	Naredite kratek nakupovalni seznam in se izogibajte nakupovanju „za vsak slučaj“.
<input type="checkbox"/>	Naučite se, kaj pomenijo oznake „uporabno do“ in „najbolje do“, ter uporabite svoje čute, preden hrano zavržete.
<input type="checkbox"/>	Hrano, ki je starejša, postavite spredaj - na vidno mesto, da jo porabite najprej.
<input type="checkbox"/>	Hrano, ki je ne boste kmalu porabili, zamrznite, preden se pokvari (kruh, sadje, zelenjava, kuhani obroki).

## KAJ STORITI?

### ZAČETNIŠKA RAVEN

Cilj je ozaveščanje in uvajanje majhnih, učinkovitih navad za zmanjšanje odpadkov iz hrane.

### Izziv



Vsaj en dan v tednu „uporabite najprej kar je spredaj - na vidnem mestu“. Torej en izdelek, ki ga je treba kmalu pojesti.

### Koristna orodja

*Seznam nakupov si shranite na telefonu + na vidno polico v hladilniku ali shrambi postavite škatlo z napisom „uporabi najprej“.*



### Skupnostni hladilnik (Islandija)



Ta praksa skupnostnih hladilnikov prikazuje, kako lahko skupna odgovornost zmanjša količino zavržene hrane. Deluje tako, da ljudje prinesejo varno, zapakirano, neuporabljeno hrano, ki je sami ne morejo pojesti, drugi pa jo lahko brezplačno vzamejo - tisto kar potrebujejo. Tako odrasli spoznajo, da odvečna hrana ni smet, temveč vir, ki lahko pomaga družinam, priseljencem, starejšim in vsem, ki se težko spopadajo z visokimi cenami hrane. Prav tako postane redno preverjanje hladilnika, boljše načrtovanje obrokov in darovanje hrane navada, namesto njenega zavržka. Poleg tega pa so tu še kmetijske tržnice, lokalni zabožki z zelenjavo in kmetije, kjer lahko sami nabirate pridelke. Le-ti pomagajo razumeti, od kod prihaja njihova hrana. Odrasli se naučijo načrtovati obroke glede na sezonske pridelke, ki so pogosto bolj sveži, cenejši in z manjšim ogljičnim odtisom. To spodbuja preprosto kuhanje doma, manj uporabe ultra-predelane hrane ter boljšo izrabo tega, kar je že na voljo v njihovi bližini.

*Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.*

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Načrtujte 2–3 obroke vnaprej in nakupujte največ enkrat na teden z nakupovalnim seznamom.
<input type="checkbox"/>	Enkrat na teden pospravite hladilnik: starejše izdelke premaknite spredaj in jih porabite najprej.
<input type="checkbox"/>	Ostanki hrane naj postanejo načrtovan obrok. Na primer: ena večerja na teden naj bo iz ostankov prejšnjih obrokov.
<input type="checkbox"/>	Hrano v hladilniku ali zamrzovalniku označite z datumom, da ne pozabite, kdaj ste jo shranili.
<input type="checkbox"/>	Zamrzite živila, ki so „skoraj prepozno uporabljena“ (mehko sadje, zelenjava, kruh, kuhana hrana).

### Koristna orodja

3-dnevni načrt obrokov + nalepke za zamrzovalnik (datum + vsebina)

 **Matarsóun | Saman gegn sóun**

### Povezave s Cilji trajnostnega razvoja (SDGs)



- Manj zavržene hrane, več deljenja.
- Bolj zdrave prehranjevalne navade.
- Načrtuj, uporabi ostanke, zavrzi manj.
- Manj emisij iz hrane.

### SREDNJA RAVEN

Cilj je redno načrtovanje in shranjevanje hrane, da zmanjšate odpadke in prihranite denar.

#### Izziv



„Načrt za ostanke“

Enkrat na teden pripravite obrok iz ostankov hrane.


### Koristna orodja

Namestite aplikacijo

 **Too Good To Go**

Rešite presežno hrano iz trgovin in restavracij. Ta mobilna aplikacija, ki sicer še ni dostopna v Sloveniji, omogoča, da pridobite hrano, ki bi jo zaradi standardov in pravil restavracije in trgovine sicer zavrgli – njena kakovost pa je še vedno odlična. Poleg tega je hrana precej cenejša.

Zelo podobne aplikacije, ki so se še nedolgo uporabljale v Sloveniji, kot so

 **PriHrani app**, **Alms.si** imajo isti oz. podoben namen – preko teh aplikacij lahko kupujete po znižani ceni izdelke, ki bi jih trgovine skoraj zavrogle.

\*Trenutno so vse te aplikacije in spletne platforme v Sloveniji neaktivne, vendar velja spremljati razvoj na tem področju.

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Dva tedna spremljajte količino zavržene hrane – kaj ste zavrgli in zakaj.
<input type="checkbox"/>	Postavite konkreten cilj za zmanjšanje odpadne hrane, na primer: zmanjšajte odpadke kruha za 50 %.
<input type="checkbox"/>	Ustvarjajte prilagodljive obroke iz tega, kar imate na voljo – juha, ostanki ali kosilo iz prejšnjega dne.
<input type="checkbox"/>	Namerno uporabljajte zamrzovalnik za načrtovane porcije, ostanke in narezano zelenjavo in sadje.
<input type="checkbox"/>	Delite ali razširite dobre navade – na primer skupnostni hladilnik, polica za najprej porabljeno hrano na delovnem mestu ali skupinske rutine.

Nasvet:

***Osredotočite se na napredek, ne na popolnost. Vsaka izboljšana navada je uspeh.***



### NAPREDNA RAVEN

Cilj je dolgoročno zmanjšati količino zavržene hrane s sledenjem vzorcev, postavljanjem ciljev in izmenjavo rešitev.

Izziv



Mesec zmanjšanja odpadkov  
Izberite eno kategorijo (kruh/sadje/ostanki) in jo zmanjšajte za 50 %.

[🔗 NoWaste](#)

### Koristna orodja

*Ozaveščanje o odpadkih hrane in navodila Saman gegn sóun – Razumevanje in zmanjševanje odpadkov hrane:*

[🔗 Jurtirnar og olían](#)

*Dnevnik odpadkov, ki je pritrjen na vidno mesto (npr. na hladilniku) + mesečni seznam za spremljanje porabe.*

[🔗 Matarsóun | Saman gegn sóun](#)

[🔗 Kako uporabljam ChatGPT / AI za zmanjšanje količine odpadkov iz hrane! \(Youtube video\)](#)



# NAČRTOVANJE PREHRANE

To so primeri za pojasnitev funkcij sledenja.

## **Naredi nakupovalni seznam**

- Obstajajo znaki, da je mogoče količino odpadkov iz hrane zmanjšati za do 20 % samo z nakupovanjem po seznamu.

## **Fotografiraj svoj hladilnik**

- Hitro fotografiranje s telefonom je preprost način, da se spomnite, kaj že imate, preden greste v trgovino.

## **Pogovarjaj se o prehrani z družino**

- Če več oseb nakupuje živila, je pomembna komunikacija, da se izognejo dvojnemu nakupu istih izdelkov.

## **Naroči pakete za pripravo hrane**

- Za ljudi, ki imajo malo časa za načrtovanje, so lahko praktična rešitev paketi za pripravo obrokov z vnaprej pripravljenimi recepti. Lahko jih prevzamejo ali jim jih dostavijo na dom.

## **Vodi dnevnik o ostankih hrane**

- Tako lahko vidite, koliko hrane zavržete, in bolje načrtujete, kako porabiti ostanke.

## **Hrano postrežite ločeno**

- Ko hrano postrežete ločeno, se ostanki bolje ohranijo. Predstavljajte si vsak obrok kot večer s tacosi, ko hrano razporedite v majhne skodelice in si vsak sam sestavi svoj krožnik. Tako je lažje shraniti ostanke in zmanjšati količino odpadkov.

## **Uporabljal skupnostni hladilnik**

- Skupnostni hladilniki so skupna lokalna pobuda. Hladilniki so nameščeni na dostopnih mestih, kjer lahko ljudje pustijo hrano, ki je ne potrebujejo, ali pa jo vzamejo, če jo potrebujejo. Tudi podjetja lahko darujejo hrano za skupnostne hladilnike.

## **Kompostiraj**

- Če živite v območju, kjer se organski odpadki ne zbirajo, je kompostiranje doma dobra priložnost. Kompostiranje pretvori ostanke hrane v hranilno bogato zemljo, ki jo lahko uporabite za izboljšanje vrtov in kakovosti tal.



## NAČRTOVANJE PREHRANE

Odpadki iz gospodinjstev nastajajo iz več razlogov, pogosto pa so povezani s tem, kako načrtujemo in organiziramo svojo hrano.

01	Naredi nakupovalni seznam	<input type="checkbox"/>
02	Fotografiraj svoj hladilnik	<input type="checkbox"/>
03	Pogovarjaj se o prehrani z družino	<input type="checkbox"/>
04	Naroči pakete za pripravo hrane	<input type="checkbox"/>
05	Vodi dnevnik o ostankih hrane	<input type="checkbox"/>
06	Hrano postreži ločeno	<input type="checkbox"/>
07	Uporabljal skupnostni hladilnik (če obstaja)	<input type="checkbox"/>
08	Kompostiraj	<input type="checkbox"/>

MESEC /

MOJ SEZNAM

*Obstajajo preprosti in praktični načini za izboljšanje vaših vsakodnevni prehranjevalnih navad. Sledenje vam pomaga opaziti, kaj jeste in kaj zavržete, ter bolje razumeti svoje vzorce. Glavni razlogi za odpadke hrane v gospodinjstvih so povezani s tem, kako načrtujemo, nakupujemo, shranjujemo in pripravljamo hrano, kako jemo ter kako uporabljamo ostanke. Z boljšim načrtovanjem lahko preprečimo odpadke hrane.*

*Spremljanje, kako načrtujemo in uporabljamo hrano, razkriva, kje lahko majhne spremembe prinesejo velike rezultate.*

*Hrana, ki jo zavržeš, je bila nekoč denar, delo in naravni viri. Vsak obrok, ki ga dobro izkoristiš, je majhen korak k tvojemu zdravju in in zdravju planeta.*

## Vprašanja za razmislek



Katero hrano sem zavrzel? Zakaj se je to zgodilo?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Katera majhna sprememba mi je bila najlažja (načrtovanje, ostanke, zamenjava pijače ipd.)?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Koliko denarja sem po mojem mnenju prihranil z uporabo ostankov hrane in načrtovanjem?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kako lahko vključim svojo družino ali prijatelje v pametnejše in trajnostnejše prehranjevanje?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

# TEMA 4: NAKUPOVANJE IN ŽIVILSKI ODPADKI

## POSTAVIMO TEMELJE

Pri nakupovanju hrane sta ključna vsebina in trajnost. **Že preproste navade, kot sta načrtovanje obrokov in zavestno nakupovanje, lahko pripeljejo do bolj trajnostnih izbir.**

Naše vsakodnevne odločitve pogosto vplivajo na količino odpadkov hrane, pogosto pa se tega niti ne zavedamo. Cilj ni preobremeniti, temveč pokazati, zakaj so te izbire pomembne in kako lahko majhne spremembe prinesejo resnično razliko.

Kaj kupujemo in kako nakupujemo neposredno vpliva na količino odpadkov. Trajnostne izbire hrane temeljijo na skrbi za zdravje, prehrano in okolje. Z razumevanjem teh dejavnikov lahko nakupujemo pametneje, se zdravo prehranjujemo in **zmanjšamo količino zavržene hrane.**

### Zakaj je to pomembno za vas?



Ni vam treba biti okoljski aktivist, da bi vas zanimalo pametno nakupovanje hrane. Gre za preproste in vsem pomembne stvari: prihranek denarja, prihranek časa ter manj zavržene hrane, ki ste jo že plačali. **Če kupujete le tisto, kar res potrebujete,** boste redkeje hodili v trgovino, v hladilniku se bo pokvarilo manj hrane, v denarnici pa vam bo ostalo več denarja.

Odpadna hrana je večji problem, kot se zdi na prvi pogled. Ko hrano zavržemo, ne zavržemo le obroka, temveč tudi vso vodo, energijo, prevoz in delo, ki so bili potrebni za njeno pridelavo in dostavo. Skoraj tretjina vse hrane na svetu konča v smeteh, **povprečna evropska družina pa vsako leto zavrže za 250 do 600 evrov hrane,** ki je nikoli ne porabi (22) (23).

Tudi če vas podnebne spremembe posebej ne zanimajo, obstaja povsem praktičen razlog za skrb: zavržena hrana proizvaja metan – plin, ki je precej škodljivejši od CO<sub>2</sub>. Zmanjševanje količine odpadne hrane ni le »ekološka« izbira, temveč predvsem pametna odločitev. Prihranite denar, čas in hkrati naredite nekaj dobrega za okolje, v katerem živite. **Majhne spremembe v vsakdanjih navadah lahko naredijo veliko razliko.**





### Ali ste vedeli?



- **Večina živilskih odpadkov nastane doma,** ne v trgovinah ali restavracijah (21).
- Hrana, ki izgleda „nepopolna“, je običajno enako hranljiva kot hrana, ki izgleda popolna.
- Načrtovanje hrane, nakupovalni sezname in prehranske navade zmanjšujejo količino odpadkov iz hrane.

### Kakšen je širši vpliv?



-  **Prevoz** → Z načrtovanjem nakupov zmanjšamo število nakupov v zadnjem trenutku. Tako prihranimo čas, gorivo in denar ter se izognemo impulzivnim nakupom.
-  **Ogljični odtis** → Z zavrženo hrano se izgubi tudi ves CO<sub>2</sub>, ki je nastal pri njeni pridelavi, predelavi in prevozu.
-  **Lokalni izdelki in poraba hrane** → Načrtovanje obrokov spodbuja nakup sveže, lokalno pridelane hrane. Ta običajno zdrži dlje, ima boljši okus in je manj verjetno, da bo ostala pozabljena ter končala med odpadki.
-  **Ravnanje z odpadki** → Manj zavržene hrane pomeni manj smeti, manj neprijetnih vonjav in manj odvozov odpadkov – posledično pa čistejši dom, ulice in okolje.

Ocenite svoje navade, takšne kot so, da boste dobili realen pregled svojih trenutnih navad in področij, kjer se lahko izboljšate. Seštejte točke posameznih odgovorov ter izračunajte skupni rezultat. Čez nekaj tednov ali mesecev lahko test ponovite in primerjate, kako so se vaše navade spremenile.

### Kako načrtujem nakupe, kako pogosto kupujem hrano in koliko je zavržem?

Moje trenutne navade	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Pred nakupovanjem preverim, kaj že imam.	0	1	2	3	4
Naredim nakupovalni seznam.	0	1	2	3	4
Na tržnici nakupujem enkrat na teden.	0	1	2	3	4
Na tržnico se odpravim peš ali s kolesom.	0	1	2	3	4
Hrano pripravljam doma, namesto da bi jedel zunaj.	0	1	2	3	4
Izogibam se dostavi hrane.	0	1	2	3	4
Pojem vso hrano in je ne zavržem.	0	1	2	3	4
Poznam oznake na živilih (rok uporabe in rok trajanja) in jih upoštevam.	0	1	2	3	4

Skupna ocena: \_\_\_\_\_ / 32

#### 21-32 točk → ODLIČNO → NAPREDNA RAVEN

Pogosto zavržete hrano ali ne načrtujete nakupov. Dobra novica: že majhen korak lahko naredi veliko razliko. Začnite z 2-3 preprostimi ukrepi iz ravni „Napredna raven“.

#### 11-20 točk → NA DOBRI POTI → SREDNJA RAVEN

Včasih zavržete hrano ali preveč pogosto hodite po nakupih. Majhne spremembe vam lahko prihranijo denar, čas in hrano. Oglejte si ukrepe za „srednjo raven“.

#### 0-10 točk → ZAČETEK → ZAČETNIŠKA RAVEN

Vaše navade so dobre. Hrano načrtujete premišljeno in jo le malo zavržete. Nadaljujte v tem duhu in poskusite 1-2 nova koraka iz poglavja „Ukrepanje“.

Ta podrobni vodnik z jasnimi ukrepi vam bo pomagal razmisliti, kako izboljšati svoje navade – od bolj trajnostnih in zdravih nakupov, ki prihranijo denar, do učinkovitejšega ravnanja z odpadki hrane.

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Preden se odpravite v trgovino, preverite, kaj že imate doma, in si pripravite seznam potrebnih živil.
<input type="checkbox"/>	Izberite sezonsko sadje in zelenjavo, ki je na voljo v vaši državi (24) (25).
<input type="checkbox"/>	Razumite oznake datuma na izdelku: Uporabno do → hrano je treba zaužiti pred tem datumom. Najbolje do → pogosto je hrana še vedno varna, če izgleda in diši dobro.
<input type="checkbox"/>	Hladilnik ohranjajte čist, da preprečite kvarjenje sadja in zelenjave ter neprijeten vonj, ki naredi hladilnik manj privlačen.
<input type="checkbox"/>	Poskrbite, da odprti kozarci in omake ne bodo zavrženi – označite jih z datumom odprtja in rokom uporabe, da nanj ne pozabite.
<input type="checkbox"/>	Vprašajte se: Zakaj se je to pokvarilo?

### ZAČETNIŠKA RAVEN

Cilj te stopnje je najprej razviti navado zmanjševanja odpadkov hrane, pridobiti samozavest in narediti prve pozitivne korake.

### Izziv



Poskusite ta teden kupovati samo sezonske in lokalne izdelke. Opazujte razlike v okusu, ceni (morda so nekoliko dražji, a boste tako verjetno kupili manj in porabili vse), dostopnosti ter izbiri.



### Skupnostni hladilnik (Islandija)



Eden od dobrih primerov, ki ga želimo deliti z vami, je skupnostni hladilnik. Gre za prakso, ki se izvaja na Islandiji, v Reykjaviku, Selfossu in nekaterih drugih skupnostih.

→ Kako deluje?

Več o tem si preberite v temi 3: Poraba hrane ali v zbirki najboljših praks.

## sredozemsko podnebje

## POMLAD

Jagode, pomaranče, češnje, marelice, limone, grenivke, hruške, jabolka, artičoke, brokoli, beluši, špinača, grah, bob, zelena čebula, zeleni česen, por.

## POLETJE

Paradižniki, jajčevci, bučke, kumare, paprika, redkev, korenje, špinača, por, solata, marelice, nektarine, breskve, slive, lubenice, melone, fige.

## JESEN

Kaki, jabolka, hruške, granatna jabolka, namizno grozdje, kiviji, endivije, cvetača, zelena fižol, špinača, buče, rdeča pesa, solata, zelje.

## ZIMA

Maline, jagode, kiviji, limone, mandarine, pomaranče, jabolka, hruške, grenivke, špinača, artičoke, zelena, brokoli, cvetača, buče, endivija, špinača, solata.

Španija, Italija, Grčija, južna Francija, vzhodna Portugalska, Malta, Ciper, južna Hrvaška.

## celinsko podnebje

## POMLAD

Kivi, jabolka, hruške, grenivke, jagode, korenje, zelena, špinača, solata, beluši, bob, por, endivija.

## POLETJE

Marelice, nektarine, breskve, slive, lubenice, melone, češnje, fige, paradižniki, artičoke, jajčevci, špinača, brokoli, kumare, bučke, buče, zelena fižol, solata, paprika, sladka koruza.

## JESEN

Maline, jabolka, hruške, namizno grozdje, endivija, cvetača, zelena fižol, špinača, rdeča pesa, brokoli, buče, korenje, zelje.

## ZIMA

Kaki, mandarine, pomaranče, jabolka, hruške, grenivke, kiviji, endivije, cvetača, zelena fižol, špinača, rdeča pesa, brokoli, buče, korenje, por.

Francija, Nemčija, Avstrija, Madžarska, Poljska, Češka, Slovaška, Slovenija, Srbija, Bolgarija, Romunija, Luksemburg.

## ocensko podnebje

## POMLAD

Jagode, jabolka, hruške, rdeča pesa, špinača, por, beluši, korenje, redkev, celer, zelena čebula, solata.

## POLETJE

Kosmulje, češnje, paradižniki, jajčevci, kumare, bučke, redkvice, beluši, grah, sladka koruza.

## JESEN

Jabolka, hruške, rdeča pesa, korenje, buče, ohrovt, brokoli, cvetača.

## ZIMA

Jabolka, ohrovt, korenje, por, zelje.

Nizozemska, Belgija, Irska, Islandija, Danska, zahodna Francija, južna Finska, južna Švedska, Latvija, Estonija, Litva.

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Načrtujte obroke za 2–3 dni (zaenkrat ne za cel teden).
<input type="checkbox"/>	Izbirajte lokalne izdelke z bližnjih območij, saj so običajno bolj sveži.
<input type="checkbox"/>	Pravilno shranjujte hrano in pri tem rotirajte: nove izdelke dajte zadaj, starejše pa spredaj, da se porabijo pravočasno.
<input type="checkbox"/>	Ta teden pripravite en obrok samo iz sestavin, ki jih že imate.
<input type="checkbox"/>	Ta teden poskusite zamrzniti vsaj tri živila za katere veste da jih ne boste porabili kmalu.
<input type="checkbox"/>	Med nakupom se odločite za lokalne izdelke.

### SREDNJA RAVEN

Cilj je redno zmanjševati količino zavržene hrane ter povezovati svoje navade z varčevanjem denarja, skrbjo za okolje in skupnostjo.

#### Izziv



Ta teden načrtujte nakup hrane tako, da predhodno preverite zaloge in porabite obstoječo hrano, vključno z ostanki, preden se pokvari.

### Brez odpadkov in nakupovanje v večjih količinah



Ali ste vedeli, da je v nekaterih mestih in krajih, morda celo vaseh, mogoče nakupovati v večjih količinah? To pomeni, da v trgovino prinesete svoje kozarce, steklenice ali shranjevalnike škatle, jih stehtate, napolnite z izbranim blagom, ponovno stehtate in odštejete težo embalaže. Nato izdelke odnesete domov, jih uporabite, izpraznite, očistite in po potrebi ponovno napolnite. Ni to super?

V Sloveniji, v Ljubljani in drugih mestih lahko najdete trgovine, kot so [Rifuzi](#), [Zelena Japka](#), [Na Kilo](#), ki delujejo po tej metodi. Če se vam zdi to praksa, ki bi jo lahko uvedli tudi sami, vas vabimo, da jih obiščete ali pa poiščete podobno trgovino v vašem kraju. S takšno navado podpiramo lokalne proizvajalce, kupujemo sveža in sezonska živila ter spodbujamo mala podjetja, ki dobavljajo izdelke v razsutem stanju ali za ponovno polnjenje, s čimer pripomoremo h krepitvi lokalnega gospodarstva. Ali prepoznate širši vpliv? Vaše nakupovalne navade ne ostanejo neopazne za skupnost.

*Več o tem preberite v naši zbirki najboljših praks.*

# MOJ 3-DNEVNI JEDILNIK



Teden/ Mesec: \_\_\_\_\_

Dan 1

Zajtrk:

Malica 1:

Kosilo:

Malica 2:

Večerja:

Dan 2

Zajtrk:

Malica 1:

Kosilo:

Malica 2:

Večerja:

Dan 3

Zajtrk:

Malica 1:

Kosilo:

Malica 2:

Večerja:

Seznam živil za nakup:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Opombe

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Načrtujte tedenske obroke (zajtrk, kosilo, večerja) ali začnite s petimi načrtovanimi večerjami – pri tem si pomagajte s preprostim <b>predlogom za načrtovanje obrokov</b> .
<input type="checkbox"/>	Pripravljajte obroke brez odpadkov: uporabite stebila in lupine zelenjave za pripravo juhe, prezrelo sadje za sladice, ostanke riža za ocvrti riž ter ostanke mesa ali rib za zavitke ali druge nove jedi.
<input type="checkbox"/>	Ta teden poskusite vsaj en recept, ki temelji na ostankih hrane (26).
<input type="checkbox"/>	Sodelujte z drugimi in delite obroke – tako zmanjšate odpadke in krepite družbene vezi.
<input type="checkbox"/>	Goji mikrozelenje, še posebej pozimi – postavite ga na okensko polico ali v notranje prostore. Pripravljeno je za pobiranje že v 7 dneh, gojiti pa ga je mogoče skozi vse leto. Poleg tega je 4–8-krat bolj hranljivo kot običajna zelenjava.

### NAPREDNA RAVEN

Cilj je popolnoma zmanjšati količino zavržene hrane ter pozitivno vplivati na družino, prijatelje in skupnost. Posameznike spodbuja, da svoje osebne navade povežejo s širšimi cilji trajnosti, kot so cilji trajnostnega razvoja, lokalni vpliv in podnebni ukrepi.

### Izziv



En teden opazujte, katero hrano zavržete, poiščite vzrok in prilagodite svoj naslednji nakup ali jedilni načrt, da preprečite odpadke.

### Povezave s Cilji trajnostnega razvoja (SDGs)



- Varčevanje denarja in pravični sistemi → boljša finančna učinkovitost in podpora pravičnim praksam.
- Več hrane za vse → povečanje dostopnosti hrane.
- Varčevanje z vodo → učinkovita raba vode, porabljene za pridelavo hrane.
- Odgovorna poraba → zmanjševanje količine zavržene hrane.
- Zmanjšanje onesnaževanja in emisij → uporaba le potrebne embalaže.
- Manj odpadkov in plastike → zmanjšanje odpadkov, ki končajo v rekah, morjih in oceanih.

*“Če resnično želite skleniti prijateljstvo, pojdite k nekemu na obisk in jejte z njim ... ljudje, ki vam ponudijo hrano, vam ponudijo svoje srce.”*

**Cesar Chavez**

# MOJ TEDENSKI JEDILNIK



Teden: \_\_\_\_\_

## PONEDELJEK

Zajtrk | \_\_\_\_\_  
 Kosilo | \_\_\_\_\_  
 Večerja | \_\_\_\_\_  
 Malica | \_\_\_\_\_

## TOREK

Zajtrk | \_\_\_\_\_  
 Kosilo | \_\_\_\_\_  
 Večerja | \_\_\_\_\_  
 Malica | \_\_\_\_\_

## SREDA

Zajtrk | \_\_\_\_\_  
 Kosilo | \_\_\_\_\_  
 Večerja | \_\_\_\_\_  
 Malica | \_\_\_\_\_

## ČETRTEK

Zajtrk | \_\_\_\_\_  
 Kosilo | \_\_\_\_\_  
 Večerja | \_\_\_\_\_  
 Malica | \_\_\_\_\_

## PETEK

Zajtrk | \_\_\_\_\_  
 Kosilo | \_\_\_\_\_  
 Večerja | \_\_\_\_\_  
 Malica | \_\_\_\_\_

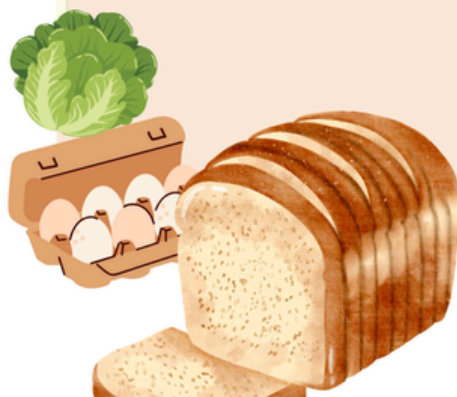
## SOBOTA

Zajtrk | \_\_\_\_\_  
 Kosilo | \_\_\_\_\_  
 Večerja | \_\_\_\_\_  
 Malica | \_\_\_\_\_

## NEDELJA

Zajtrk | \_\_\_\_\_  
 Kosilo | \_\_\_\_\_  
 Večerja | \_\_\_\_\_  
 Malica | \_\_\_\_\_

## SEZNAM ŽIVIL ZA NAKUP



## KAJ NAJ NAREDIM Z OSTANKI?



Shranite v steklene posode ali plastične posode brez BPA ali v ponovno uporabne silikonske vrečke. Označite z »datum priprave« ali »porabiti do datuma«.



### HLADILNIK / 2 -3 dni

- kuhane jedi (testenine, riž, mesne jedi)
- mlečni izdelki (mleko, sir)
- narezano sadje in zelenjava, sokovi
- odprte konzervirane zelenjave (koruza, rdeča pesa)
- domače omake, majoneza

### ZMRZOVALNIK / 1 - 3 meseci

- juhe, enolončnice
- kuhana žita (riž/testenine)
- mesne jedi
- kruh, pecivo, palačinke



### SHRAMBA / več tednov

- neodprti pakirani izdelki
- konzervirana hrana
- domača ali kupljena
- piškoti
- kruh, krekerji



### Orodja za spremljanje

Tedenski sledilnik hrane (Kaj sem kupil? Kaj sem porabil? Kaj sem zavrgel?)

Dnevnik ostankov (glede na način shranjevanja)

Priprava obrokov (pripravite hrano za 5 dni vnaprej)

*“Rešitev glede zavržene hrane ni le v tem, da pojemo vse, kar kupimo, ampak da kupimo le tisto, kar resnično potrebujemo.”*

**Selina Juul**

## Vprašanja za razmislek



Zakaj zavržem hrano in katero najpogosteje?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kako pogosto se zgodi, da kupim več hrane, kot jo res porabim, in kaj je glavni vzrok za to?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kako lahko kot odgovoren potrošnik učinkoviteje načrtujem nakupe in pripravo obrokov?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

# TEMA 5: OBLAČILA IN HITRA MODA

## POSTAVIMO TEMELJE

Ko govorimo o nakupu oblačil, sta ključni dve stvari: **trajnost in vrednost**. V tem poglavju se osredotočamo na to, kako lahko **preproste navade in premišljene odločitve** pripeljejo do pametnejšega načrtovanja garderobe, manj odpadkov in bolj trajnostne porabe oblačil. Po vsej Evropi se je poraba tekstila povečala – ljudje kupujejo več oblačil, a jih veliko tudi zavržejo. V povprečju je posameznik v EU v letu 2022 kupil približno 19 kg oblačil, obutve in gospodinjskega tekstila (27). Žal velik del teh oblačil ostane neuporabljen, zavržen ali hitro zamenjan.

Morda se tega ne zavedate, vendar vsakodnevne nakupovalne navade prispevajo k „**odpadu hitre mode**“. Problem ni samo v tem, kaj kupujete, ampak tudi v tem, kako pogosto kupujete, kako dolgo oblačila hranite ter ali jih poskusite ponovno uporabiti ali reciklirati. Proizvodnja oblačil porabi veliko virov – vodo, energijo in surovine – pri čemer je veliko oblačil izdelanih zgolj za kratkotrajno uporabo (28).

### Ali ste vedeli?



- Današnja oblačila se nosijo manj kot kadarkoli prej – številna hitro-modna oblačila preživijo v uporabi le 7–10-krat, preden končajo med odpadki.
- **V EU se letno zavrže več kot 11 kg tekstila na osebo** – večina tega konča v sežigalnici ali na odlagališču (29).
- Za izdelavo ene majice je potrebnih **2500 litrov vode** – to je količina, ki jo ena oseba popije v približno 2,5 letih (30).
- Sintetična oblačila (kot je poliester) med pranjem sproščajo **mikroplastiko**, ki posledično konča v rekah, pitni vodi in celo v naši hrani (31).

### Zakaj je to pomembno za vas?







Ko oblačila odlagate v smeti, zapravljate vse vire, ki so bili porabljeni za njihovo izdelavo: vodo, energijo, materiale, prevoz in delovno silo. Oblačila, ki končajo na odlagališčih ali v sežigalnicah, dodatno škodujejo okolju. Z nakupom manj, kakovostnejših izdelkov iz naravnih materialov, daljšo uporabo oblačil ter z njihovo ponovno uporabo ali darovanjem tistih, ki jih ne potrebujete več, lahko prihranite denar, zmanjšate količino odpadkov in zmanjšate svoj vpliv na okolje.

**Ni vam treba popolnoma prenehati nakupovati – le bodite bolj pozorni.** Majhne odločitve, kot so izogibanje trendom za enkratno uporabo in podarjanje oblačil za ponovno uporabo, lahko resnično pomembno vplivajo na planet.

### Kakšen je širši vpliv?



-  **Poraba vode** → Proizvodnja oblačil porabi veliko vode, medtem ko pranje sintetičnih materialov v vodo oddaja mikroplastiko. Naše izbire oblačil tako vplivajo tako na količino kot na kakovost vode.
-  **Ogljični odtis** → Proizvodnja, prevoz in odstranjevanje oblačil ustvarjajo CO<sub>2</sub>. Daljša uporaba oblačil ter nakup manj, a kakovostnejših kosov zmanjša vaš ogljični odtis.
-  **Onesnaževanje s plastiko** → Kot že rečeno, poliester med pranjem izloča mikroplastiko, ki onesnažuje vodo in posledično tudi hrano. Izbira naravnih tkanin (npr. volna, bombaž), manj pogosto pranje ali uporaba filtrov lahko zmanjša to onesnaževanje.
-  **Ravnanje z odpadki** → Odvrženi tekstil se večinoma sežge ali odloži na odlagališčih. Sintetična vlakna se razgradijo šele po desetletjih, kar prispeva k dolgoročnemu nastajanju odpadkov in onesnaževanju tudi podtalnice.

Ocenite svoje navade, takšne kot so, da boste dobili realen pregled svojih trenutnih navad in področij, kjer se lahko izboljšate. Seštejte točke posameznih odgovorov ter izračunajte skupni rezultat. Čez nekaj tednov ali mesecev lahko test ponovite in primerjate, kako so se vaše navade spremenile.

### Ali moji nakupi res odražajo moje vrednote o trajnosti in kakovostnih izdelkih?

Moje trenutne navade	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Nova oblačila kupujem le, potem ko pregledam, kaj že imam v garderobi.	0	1	2	3	4
Večinoma nakupujem v trgovinah z rabljenimi oblačili.	0	1	2	3	4
Oblačila popravim, podarim, prodam, zamenjam ali recikliram	0	1	2	3	4
Oblačila hranim dolgo časa in se izogibam nepotrebnim nakupom.	0	1	2	3	4
Izogibam se nakupu oblačil iz sintetičnih materialov (poliester, akril), ker se zavedam tveganja mikroplastike.	0	1	2	3	4
Izogibam se impulzivnemu nakupovanju oblačil zaradi trendov ali popustov.	0	1	2	3	4
Ko se oblačila poškodujejo, jih popravim ali poskušam popraviti.	0	1	2	3	4
Ko kupujem oblačila, preverim iz kakšnega materiala so in kje so bila proizvedena.	0	1	2	3	4

Skupna ocena: \_\_\_\_\_ / 32

#### 21-32 točk → ODLIČNO → NAPREDNA RAVEN

Vaše navade pri nakupovanju oblačil pozitivno vplivajo na okolje. Začnite s preprostimi ukrepi iz „Napredna raven“ in nadaljujte svojo zeleno pot do napredne ravni.

#### 11-20 točk → NA DOBRI POTI → SREDNJA RAVEN

Včasih kupite stvari, ki jih pravzaprav ne potrebujete, ali prehitro zavržete oblačila. Majhne spremembe lahko naredijo veliko razliko. Oglejte si ukrepe iz razdelka „Srednja raven“ in poskusite enega ali dva uvesti v svojo rutino.

#### 0-10 točk → ZAČETEK → ZAČETNIŠKA RAVEN

Vaše navade pri oblačilih puščajo velik ogljični odtis hitre mode — a dobra novica je, da lahko že ena sprememba (redkejše nakupovanje, izbira kakovostnejših materialov, popravljanje oblačil) hitro zmanjša vaš vpliv. Začnite s preprostimi ukrepi iz ravni „Začetnik“.

*Ta vodnik vam ponuja preproste, praktične korake, s katerimi lahko izboljšate svoje navade pri oblačilih in zmanjšate vpliv hitre mode. Vsaka stopnja nadgrajuje prejšnjo, zato začnite tam, kjer se počutite pripravljeni, in napredujte po svoji meri.*

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Pred nakupom preverite, kaj že imate v omari.
<input type="checkbox"/>	Ta mesec poskusite eno izmed naslednjega: kupite rabljen kos oblačila ali pa prodajte oziroma podarite kos, ki ga že več kot 5 let ne uporabljate – v trgovini z rabljenimi oblačili ali na spletnem trgu.
<input type="checkbox"/>	Popravite en manjši kos oblačila – prišijte gumb, popravite rob ali zakrpajte luknjo – ali pa se naučite, kako to storiti.
<input type="checkbox"/>	Manj pogosto perite oblačila, saj to podaljša življenjsko dobo oblačilom.

### ZAČETNIŠKA RAVEN

Cilj je uvesti preproste spremembe, ki zahtevajo malo truda, a takoj zmanjšajo količino odpadkov in vaše stroške.

### Izziv



Preglejte svojo garderobo in obdržite samo oblačila, ki ste jih nosili v zadnjih 3 letih. Preostalo podarite ali prodajte v trgovinah z rabljenimi oblačili.



**Center ponovne uporabe (Reuse centre in Ljubljana)**



Center, ki ga upravlja komunalno podjetje Snaga, sprejema nezaželene gospodinjske predmete, vključno z oblačili, čevlji in tekstilom, ter jih spreminja v dragocene vire. Predmete popravijo, obnovijo in ponovno prodajo po dostopnih cenah, pri čemer sodelujejo tudi posamezniki iz ranljivih skupin. Prebivalci darujejo predmete, osebje in prostovoljci jih razvrstijo, popravijo (šivanje, krpanje, čiščenje). Že dolgo neprodani predmeti pa se nato ustrezno reciklirajo. Takšen način dela zmanjšuje količino odpadnega tekstila, varčuje z naravnimi viri, zmanjšuje emisije CO<sub>2</sub>, ustvarja delovna mesta in možnosti usposabljanja ter spodbuja skupnost k trajnostni potrošnji. Hkrati neposredno podpira cilje trajnostnega razvoja: SDG 8 (dostojno delo in gospodarska rast), 11 (trajnostna mesta in skupnosti) in 12 (odgovorna potrošnja in proizvodnja). Model je prilagodljiv tudi drugim urbanim ali podeželskim okoljem, na primer z vključevanjem šol, lokalnih središč ali skupnostnih programov.

*Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.*

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Naredite seznam 10–15 osnovnih kosov oblačil, ki jih nosite najpogosteje – iz teh osnovnih kosov sestavite več kombinacij oprav.
<input type="checkbox"/>	V naslednjem mesecu ali dveh spremljajte svoje nakupe oblačil: zabeležite, kaj ste kupili, zakaj in po kakšni ceni, da boste lažje prepoznali svoje nakupovalne navade.
<input type="checkbox"/>	Za 2–3 osnovne kose (npr. plašč, kavbojke, čevlje) izberite kakovostnejše ali trajnostno izdelane različice.
<input type="checkbox"/>	Poslužujte se rotacije garderobe: oblačila, ki niso v sezoni, preglejte, popravite ali podarite ter jih shranite na primeren način.
<input type="checkbox"/>	Pri pranju sintetičnih tkanin uporabite mikroplastični filter (32) ali filter za vlakna.
<input type="checkbox"/>	Če je mogoče, se izogibajte sušenju v sušilnem stroju (manjša poraba energije, daljša življenjska doba oblačil, manj onesnaževanja, boljša ohranitev tkanin.)
<input type="checkbox"/>	Organizirajte izmenjavo oblačil s prijatelji ali sodelavci ali se pridružite že obstoječi izmenjavi.



## SREDNJA RAVEN

Cilj je spremeniti način nakupovanja in negovanja oblačil, da bodo trajala dlje in povzročala manj onesnaževanja.

## Izziv



Kombinirajte svoja oblačila in ustvarite 5 novih kombinacij, ki jih še niste nosili.

## Orodja za spremljanje

Vrnite, izposodite ali ponovno prodajte oblačila prek trgovin/blagovnih znamk, ki ponujajo sheme vračanja, izposoje ali ponovne prodaje, kot so:

- [🔗 Rifo](#) (na voljo v Italiji in na Islandiji, tudi na spletu)
- trgovine z rabljenimi oblačili
- [🔗 The North Face take back](#) (na voljo le v omejenem številu držav)
- [🔗 Bucka shop v Sloveniji](#) (popravite in spremenite svoja „dolgočasna“ oblačila)

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Izbirajte predvsem trajna, brezčasna oblačila in dajte prednost popravljivim, oblikovalskim ali certificiranim oblačilom.
<input type="checkbox"/>	Zavežite se obdobju „brez novih oblačil“ do 6 mesecev, razen če gre za nujno zamenjavo obrabljenih osnovnih kosov.
<input type="checkbox"/>	Visokokakovostna oblačila, ki jih ne nosite več, prodajte preko platform za ponovno uporabo ali komisijskih trgovin.
<input type="checkbox"/>	Spodbudite spremembe v trgovinah, tako da jih motivirate k storitvam popravljanja, boljšemu označevanju ali organizaciji dogodkov in delavnic za popravljanje oziroma nadgradnjo oblačil.
<input type="checkbox"/>	Podprite krožne modne možnosti, kot so najem oblačil, programi vračanja blagovnih znamk ali reciklirani dizajni.
<input type="checkbox"/>	Enkrat na leto izračunate svoj ogljični odtis oblačil in si postavim cilje za izboljšave, kot so manj nakupov, več rabljenih oblačil, popravila in zmanjšanje zavržene garderobe.

**NAPREDNA RAVEN**

Cilj je sprejemati dolgoročne odločitve z velikim vplivom ter prispevati k spremembi navad v vaši skupnosti.

**Izziv**

V naslednjih treh mesecih spremljajte vse svoje nakupe oblačil, analizirajte, katere kose dejansko nosite, in si postavite osebno pravilo: ne kupujte ničesar, česar ne boste nosili vsaj 20-krat ali v različnih kombinacijah.

**Povezave s Cilji trajnostnega razvoja (SDGs)**

- Pred nakupom premislite – manj odpadkov.
- Odgovorno nakupovanje in nega oblačil za manj emisij toplogrednih plinov.
- Popravljajte in ponovno uporabljajte oblačila.
- Prodajte ali obnavljajte – podprite krožno modo.

**Orodja za spremljanje**

Recikirate svoja oblačila (kot skrajni ukrep!): v svoji bližini poiščite zbiralne zabojnike oblačil/ obutev (Humana jih ponuja v različnih državah, npr.

**Humana Slovenija**

Pridružite se delavnici popravljanja ali predelave:



[spletni tutorial za predelavo kavbojk](#)

[več o tekstilu na Islandiji](#)

[Textile Lab v Centru Rog](#)

## Začetniška raven

moj seznam za pregled oblačil

- Pred nakupovanjem preglej omaro 
- Počakaj 1 teden preden kupiš nekaj novega 
- Popravi 1 majhno stvar 
- Doniraj 5 izdelkov 
- Dodaj še eno nalogo po izbiri:



*“Najbolj trajnostno oblačilo je tisto, ki ga že imaš v omari.”*

**Orsola de Castro,**  
britanska modna oblikovalka

## Srednja raven

moj seznam za pregled oblačil

- Sestavite seznam kapsul (10-15 predmetov) 
- Sledi nakupom v obdobju 3 mesecev 
- Uporabljajte mikroplastično vrečko   
\*GuppyFriend bag
- Zamenjaj ali popravi vsaj enkrat 
- Dodaj še eno nalogo po izbiri:



## Napredna raven

moj seznam za pregled oblačil

- Izziv brez novih oblačil (6 mesecev) 
- Prodaj ali pošilji visokokakovostne izdelke 
- Organiziraj ali sodeluj na delavnici za popravilo 
- Uporabljajte sheme za vračilo ali najem izdelkov
- Dodaj še eno nalogo po izbiri:




## Orodja za spremljanje

Prodajte oblačila, ki jih ne potrebujete - za to obstajajo različne mobilne aplikacije:

 **Vinted**,  **Depop**

različne lokalne in nacionalne tržnice

 **Bolha** - Slovenija

 **KupujemProdajem** - Srbija

 **Kolaportið Flea Market** in **Hringekjan** - Islandija

Udeležite se dogodkov za izmenjavo - te lahko najdete na različnih mestih. Varno lahko rečemo, da v skoraj vseh državah Evrope, na primer:

 **Reuse centre Slovenia** (Ljubljana in druge enote v Sloveniji)


 **knjižnica Reykjavik** na Islandiji

 **Baza kulturnih zbivanja** - Srbija

## Vprašanja za razmislek



Kaj najbolj vpliva na moje nakupe oblačil?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kako pogosto nosim oblačila, ki jih že imam, preden jih podarim?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

Ali znam popraviti oblačila ali vem, kje to lahko storim? In ali to dejansko počnem?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kje oz. komu bom podaril ali prodal oblačila, ki jih ne potrebujem več?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

# TEMA 6: ONESNAŽEVANJE S PLASTIKO

## POSTAVIMO TEMELJE

Plastiko najdemo v našem vsakodnevnem življenju skoraj povsod: embalaža živil, platenke za vodo in sokove, nakupovalne vrečke, folije za živila, šamponi in mila v plastični embalaži, zobne ščetke, britvice, vatirane palčke, čistila, pisala, kabli, USB ključki, igrače (žoge, plastične igrače), plastične vrečke in embaleže za dostavo, sendviči, omake in druga pripravljena hrana v plastičnih posodah. Plastika je lahko zelo uporabna, a problem nastane, ko jo uporabimo samo enkrat in nato zavržemo. Če ne zmanjšamo njene uporabe, je ponovno ne uporabimo ali pravilno ne recikliramo, postane onesnaževalo – na ulicah, v rekah, morju in oceanih. Tam se lahko razgradi v drobne delce, znane kot mikroplastika, ki se nato širijo v podtalnico ali drugače po okolju (33).

### Ali ste vedeli?



- Večina plastike se **uporabi le enkrat**, vendar ostane v naravi **več sto let**.
- Velik del plastičnih odpadkov prihaja iz **vsakdanjih predmetov**, kot so embalaža, pisala, vrečke, slamice, brtvice, pakirana hrana in platenke.
- Plastika ne izgine, ampak se razgradi v **mikroplastiko**, ki konča v tleh in prsti ter posledično v vodi in celo hrani.
- Zmanjšanje uporabe plastike je pogosto **lažje kot njeno recikliranje**, zato je najučinkovitejši ukrep - izogibanje plastiki. (34).

### Kakšen je širši vpliv?

- ☞ **Ravnanje z odpadki** → Plastika postane resničen problem, ko konča v mešanih odpadkih ali naravi; pravilno sortiranje izboljša recikliranje in zmanjša količino odpadkov.
- ☞ **Ogljični odtis** → Plastika je večinoma narejena iz fosilnih virov in ustvarja emisije pri proizvodnji, prevozu in odstranjevanju (ter pri sežigu) (36).
- ☞ **Poraba hrane** → Hrana, prigrizki in pijače v plastenkah so pogosto dodatno pakirani; načrtovanje obrokov in uporaba vrečk, posod za shranjevanje lahko hitro zmanjša porabo in potrebo po nakupu in uporabi plastike.
- ☞ **Poraba vode** → Plastika in mikroplastika se lahko širita po vodnih sistemih ter širšem okolju (37).

### Zakaj je to pomembno za vas?



Plastika vpliva na naše vsakdanje življenje – na vaš denar, vaš dom, kraje, ki jih imate radi, in nenazadnje tudi neposredno na ljudi. **Plastika za enkratno uporabo** pogosto pomeni ponavljajoče se stroške (vrečke, platenke, embalaža za hrano) in ustvarjanje dodatnih odpadkov, ki jih je treba predelati, sežgati ali drugače odstraniti.

Če plastika konča v naravi, lahko škoduje divjim živalim in morskim organizmom. Sčasoma se razgradi v **mikroplastiko**, ki jo dež odnaša v tla, vode in širše okolje. Mikroplastika so majhni plastični delci (običajno manjši od 5 mm), ki nastanejo bodisi z razpadom večjih plastičnih predmetov v okolju, bodisi so neposredno proizvedeni v zelo majhni velikosti. V zelo veliki meri se na žalost pojavljajo v vodi, tleh in živih organizmih ter lahko vstopijo v prehranjevalno verigo.

EU, kot tudi Slovenija, prepoznava onesnaževanje s plastiko kot resen okoljski problem. Politike in strategije EU poudarjajo potrebo, da zmanjšamo uporabo plastike—še posebej plastike za enkratno uporabo—ter preprečimo, da bi plastični odpadki končali v naravi, vključno z oceani, morji, rekami in tlemi (35).

Nenazadnje plastični odpadki povzročajo tudi resne stroške za skupnosti: več smeti, več dela pri čiščenju in večji pritisk na sisteme ravnanja z odpadki. Zato je preprečevanje – manjša poraba in večja ponovna uporaba – prav tako pomembno kot ločevanje in recikliranje.



Ocenite svoje navade, takšne kot so, da boste dobili realen pregled svojih trenutnih navad in področij, kjer se lahko izboljšate. Seštejte točke posameznih odgovorov ter izračunajte skupni rezultat. Čez nekaj tednov ali mesecev lahko test ponovite in primerjate, kako so se vaše navade spremenile.

### Kako moje vsakodnevne navade vplivajo na onesnaževanje s plastiko?

Moje trenutne navade	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Ko nakupujem, vedno uporabljam svojo večkratno uporabno nakupovalno vrečko.	0	1	2	3	4
Uporabljam steklenico za večkratno uporabo namesto nakupa pijač v plastenkah.	0	1	2	3	4
Zavračam dodatno plastiko, kot so vrečke, slamice, jedilni pribor in majhna embalaža.	0	1	2	3	4
Kadar je mogoče, izbiram izdelke z manj embalaže.	0	1	2	3	4
Plastično embalažo pravilno ločujem, če je na voljo ustrezen sistem za ločevanje.	0	1	2	3	4
Omejujem nakup ali naročanje hrane, ki je pakirana v plastične posode ali drugo embalažo.	0	1	2	3	4
Plastične posode in kozarce ponovno uporabim, namesto da jih zavržem.	0	1	2	3	4
Namesto impulzivnih nakupov svoje nakupe načrtujem, s čimer zmanjšam nastajanje dodatne embalaže.	0	1	2	3	4

Skupna ocena: \_\_\_\_\_ / 32

#### 21-32 točk → ODLIČNO → NAPREDNA RAVEN

Imate močne navade za zmanjšanje uporabe plastike. Nadaljujte z izboljšavami in poskusite ukrepe z večjim učinkom ali ukrepe za skupnost. Raziščite ukrepe za 'napredne'!

#### 11-20 točk → NA DOBRI POTI → SREDNJA RAVEN

Nekatere stvari že počnete dobro. Razvijte rutine in dodajte 1-2 novi navadi. Poskusite z ukrepi za srednjo raven.

#### 0-10 točk → ZAČETEK → ZAČETNIŠKA RAVEN

Plastika za enkratno uporabo je pri vas še vedno pogosta. Majhne spremembe prinesejo hitre rezultate. Preglejte ukrepe za 'začetnike'!

Navade, povezane z uporabo plastike, se morda zdijo težko spremenljive, a v resnici so sestavljene iz majhnih vsakodnevnih odločitev. Ta vodnik po korakih vam bo pomagal zmanjšati uporabo plastike na preprost in realističen način.

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Ko boste šli nakupovat, s sabo vzamite bombažno vrečko za večkratno uporabo (imejte jo kar v jakni/avtu, tako da je vedno pri roki).
<input type="checkbox"/>	Uporabljajte steklenico za vodo za večkratno uporabo; kadar je mogoče, izberite vodo iz pipe oz. filtrirano pitno vodo.
<input type="checkbox"/>	Zavrnite uporabo slamic, jedilnega pribora, kavnih skodelic, dodatnih pokrovčkov in vrečk.
<input type="checkbox"/>	Ko obiščete kavarno, kamor običajno zahajate po kavo za sabo, izberite raje svojo keramično ali aluminijasto termovko, namesto skodelice in pokrovčka za enkratno uporabo.
<input type="checkbox"/>	Pripravite si kosilo ali prigrizke v posodo za večkratno uporabo in se izogibajte aluminijasti foliji ali plastičnim zavitkom.
<input type="checkbox"/>	Izberite izdelek z manj embalaže – večjo embalažo ali brez dodatnega ovitka.
<input type="checkbox"/>	Plastiko doma pravilno ločujte in jo zbirajte na enem jasnem mestu.
<input type="checkbox"/>	Doma opravite „pregled plastike“: kateri izdelek za enkratno uporabo uporabljate največ?

Dodatni nasvet:

**Ponovno uporabne vrečke imejte na vidnem mestu, na primer obešene na kavljju blizu vrat, da se uporaba spremeni v samodejno navado.**



## KAJ STORITI?

### ZAČETNIŠKA RAVEN

Cilj je zmanjšati najpogosteje uporabljene plastične izdelke za enkratno uporabo z enostavnimi zamenjavami, s katerimi lahko začnete že danes.

Izziv



‘Teden brez vrečk in plastenk’  
Poskusite 7 dni brez novih plastičnih vrečk ter plastenk za vodo ali druge napitke.

### Koristna orodja

V mnogih Evropskih državah, kot tudi na Islandiji se uporablja aplikacija

#### Endurvinnslan app

Namenjena je povračilu kavcije za plastenke, steklenice in pločevinke. Oblikovana je „navado vračanja“ embalaže za pijače namesto zavrženja.



Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Kupite vsaj enkrat v tem mesecu v trgovini z živili na tehtnico ali trgovini za nakup brez embalaže (suha živila ali gospodinjske tekočine, če so na voljo).
<input type="checkbox"/>	Uporabite svojo posodo za hrano ali pri naročanju preko aplikacij (če se tega poslužujete) izberite možnost „brez jedilnega pribora in dodatkov“.
<input type="checkbox"/>	Izogibajte se večplastnim embalažam, ki jih je težko reciklirati, če obstajajo boljše alternative.
<input type="checkbox"/>	Doma ustvarite kotichek za ponovno uporabo – vrečke, skodelice, škatle postavite tako, da jih je enostavno vzeti.



### Vračilo kavcije za steklenice in pločevinke (Islandija – Endurvinnslan)



Islandski sistem kavcije omogoča enostavno vračanje plastenk, steklenic in pločevink z možnostjo povračila denarja za vrnjeno embalažo, kar preprečuje, da bi embalaža končala v naravi, in povečuje zbiranje za recikliranje. Odrasli se tako naučijo, da lahko preprosta rutina – redno vračanje embalaže – zmanjša količino odpadkov in plastičnih odpadkov skoraj brez dodatnega truda. Ta praksa hkrati spodbuja vsakodnevno preprečevanje: uporabo vrečk, plastenk in embalaže za večkratno uporabo, izbiro izdelkov z manj embalaže ali v razsutem stanju ter prinašanje lastne embalaže za hrano za odnos. Da bi recikliranje res učinkovalo, je pomembno, da plastiko izpraznite, hitro izperete, posušite in jo čisto odložite v pravi zabojnik za recikliranje – s tem preprečite onesnaženje in izboljšate kakovost recikliranega materiala.

*Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.*

### SREDNJA RAVEN

Cilj je razviti rutine, ki zmanjšujejo uporabo plastičnih embalaž pri nakupovanju, hrani in pijači, ter vsakdanjem življenju.

#### Izziv



„Teden brez plastike“  
V tem tednu prinesite kosilo na delovno mesto v posodah za večkratno uporabo.

### Koristna orodja

*Na nakupovalni seznam dodajte opomnik: ponovno napolni / brez dodatkov / ponovno uporabna posoda.*



Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Opazujte, kateri izdelek predstavlja vaš največji vir plastike (plastične steklenice, hrana, prigrizki, sladkor v majhnih pakiranjih), in ga v naslednjem mesecu zmanjšajte za 50 %.
<input type="checkbox"/>	Izbirajte izdelke v steklenih ali kartonskih embalažah, ki jih je lažje reciklirati kot plastiko.
<input type="checkbox"/>	Podprite kavarnice, ki nudijo napolnitev pijač v vašo ponovno uporabno skodelico - če so na voljo.
<input type="checkbox"/>	Organizirajte skupinski izziv - "ničelna plastična embalaža" - en teden ali mesec izzov, kjer si člani skupnosti, družine ali sodelavci postavite cilj zmanjšati uporabo plastike.
<input type="checkbox"/>	S trgovci in lokalnimi kavarnami se dogovorite o manjših ukrepih za zmanjšanje plastike - predlagajte nudenje majhnega popusta za uporabo lastnih vrečk, posod ali steklenic, na izdelek ki se ga napolni - sploh tam kjer ni trgovin za ponovno polnjenje.

### NAPREDNA RAVEN

Cilj je, da to postane vaša privzeta navada in hkrati navdih za druge.

### Izziv



Poskusite en mesec zmanjšati uporabo plastiko - izberite eno kategorijo in se ji 30 dni izogibajte, na primer: brez nakupa pijač v plastenkah.

### Spletna stran za ideje

[Plastic Free July](#) ponuja preproste nasvete in izzive, ki jih lahko posnemate (kosilo, hrana za odnos, nakupovanje).  
\*Spletna stran je dostopna samo v angleščini, vendar lahko uporabite AI prevajalnik na brskalniku.

### Povezave s Cilji trajnostnega razvoja (SDGs)



- Trajnostna mesta in skupnosti: čistejši javni prostori.
- Odgovorna potrošnja in proizvodnja: manj plastike za enkratno uporabo.
- Podnebni ukrepi: zmanjšanje emisij iz proizvodnje plastike in odpadkov.
- Življenje pod vodo: manj plastike v rekah, morjih in oceanih.





7 DNI

### SLEDILEC PLASTIKE



SLEDENJE VAM POMAGA OPAZITI, KJE SE PLASTIKA POJAVLJA NAJPOGOSTEJE (VREČKE, PLASTENKE, EMBALAŽA), RAZUMETI SVOJE NAVADE IN IZBRATI ENOSTAVNEJŠE, PONOVNO UPORABNE ALTERNATIVE. PROSIMO, DODAJTE SVOJE NAVADE.

TEDEN: \_\_\_\_\_

SLEDILEC NAVAD	P	T	S	Č	P	S	N
01 PLASTIČNA VREČKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02 PONOVNO UPORABNA VREČKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03 PLASTENKE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04 PONOVNO UPORABNA STEKLENICA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05 PLASTIČNO PAKIRANJE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06 PONOVNO UPORABNA EMBALAŽA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obstajajo preprosti in praktični načini, kako zmanjšati plastiko v vsakdanjem življenju. Sledenje vam pomaga ugotoviti, kje se plastika pojavlja najpogosteje – vrečke, steklenice, embalaža –, spoznati svoje navade in izbrati enostavne, ponovno uporabne alternative.

*“Naredite vedenje tako majhno, da ne potrebujete veliko motivacije.”*

**B.J. Fogg, Tiny Habits**



### Vprašanja za razmislek



Kateri plastični izdelek uporabljam najpogosteje?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kateri izdelki ali embalažo vam je bilo/ bi bilo najlažje nadomestiti z možnostjo za večkratno uporabo?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kdaj v dnevu ali tednu porabim največ plastike – v bolj napornih dneh, pri hrani za s seboj ali med nakupi?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Katero navado v povezavi z uporabo plastike bom spremenil v naslednjem tednu?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Voda je bistvena za vsakdanje življenje, a čista in uporabna voda je omejena, tudi tam, kjer se zdi, da je na voljo v izobilju. Evropa se segreva dvakrat hitreje od svetovnega povprečja, kar dodatno pritiska na vodne sisteme: **pomanjkanje vode vsako leto prizadene približno 30% Evropejcev**, številne reke in podtalni viri pa so že obremenjeni zaradi suš in onesnaževanja. Čeprav večina Evropejcev skrbi zaradi pomanjkanja vode in onesnaženja, se mnogi počutijo premalo ozaveščeni o tem problemu.




Ker so vodni sistemi med seboj povezani, odpadki in onesnaževanje danes, povzročajo težave jutri. Zato EU spodbuja razumno rabo vode, zmanjševanje odpadkov, varstvo narave in ohranjanje čistih voda. Dobra novica je, da lahko že majhne spremembe v vsakdanjih navadah – krajše tuširanje, popravljanje puščajočih cevi, zagon polnega pralnega stroja, pravilno zapiranje pip in nakupovanje le tistega, kar res potrebujemo – pomembno prispevajo k varčevanju z vodo. **Vsaka prihranjena kapljica šteje ter pomaga varovati našo prihodnost.**

### Ali ste vedeli?



- Le približno 3 % celotne količine vode na Zemlji je sladke vode, od tega pa je **manj kot 1 % neposredno dostopne za uporabo ljudi (38)**.
- Za proizvodnjo ene bombažne majice se porabi 2500 litrov vode – to je količina, ki jo **ena oseba popije v približno 2,5 letih (39)**.
- Evropa je doživela nekatere najhujše suše v zadnjih 500 letih, celo v državah, ki prej nikoli niso imele tovrstnih težav (40).
- Za Islandijo je značilno, da je med vodilnimi državami na svetu po količini vode na prebivalca, vendar tudi tam pomeni izguba vode, izguba energije, saj se za ogrevanje, črpanje in čiščenje vode potrebuje električna energija.
- Če bi vsak prebivalec Evrope prihranil le 10 litrov vode na dan, bi to ustrezalo letni porabi vode v večjem mestu (41).

### Kakšen je širši vpliv?

-  **Ogljični odtis** → Poraba vode zahteva energijo za črpanje, ogrevanje in čiščenje, zato je zapravljanje vode tudi zapravljanje energije in ustvarjanje CO<sub>2</sub>. Tudi z obnovljivo energijo zmanjšanje zapravljanja vode pomaga zmanjšati emisije.
-  **Onesnaževanje s plastiko** → Večja poraba vode pomeni več odpadne vode, kot jo lahko obdelajo čistilne naprave, zaradi česar kemikalije končajo v rekah in ogrožajo divje živali, pitno vodo ter zdravje ljudi.
-  **Poraba hrane** → Svetovno gledano, približno 70% vse sladke vode porabimo za pridelavo hrane. Ko voda primanjkuje, pridelek upade in cene hrane se zvišajo, zato je pametna raba vode ključna za dolgoročno varnost preskrbe s hrano.

### Zakaj je to pomembno za vas?



**Ker je voda življenje** – tako preprosto je. Brez čiste vode se ne moremo odžejati, pridelovati hrane, ostati zdravi ali varovati narave. Čeprav ima Slovenija veliko sladke vode, ta nikjer ni zagotovljena za vedno. Podnebne spremembe spreminjajo vse.

Z razumno rabo vode pa lahko prihranite tudi denar, varujete lokalno okolje in pomagate svoji skupnosti. In ko veliko ljudi naredi majhne spremembe, skupaj ustvarimo velik vpliv.



Ocenite svoje navade, takšne kot so, da boste dobili realen pregled svojih trenutnih navad in področij, kjer se lahko izboljšate. Seštejte točke posameznih odgovorov ter izračunajte skupni rezultat. Čez nekaj tednov ali mesecev lahko test ponovite in primerjate, kako so se vaše navade spremenile.

### Katere vsakdanje navade najbolj vplivajo na porabo vode v mojem domu?

Moje trenutne navade	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Tuširam se na kratko.	0	1	2	3	4
Med umivanjem zob ali pomivanjem posode zapiram pipo.	0	1	2	3	4
Pralni stroj vklopim, ko je popolnoma poln.	0	1	2	3	4
Preden dam oblačila v pranje, jih ponosim večkrat - ne le enkrat.	0	1	2	3	4
Pripravim točno toliko hrane, kolikor je pojem, da hrane ne zavžem.	0	1	2	3	4
Ko opazim, da mi pipa pušča, jo takoj popravim.	0	1	2	3	4
Uporabljam vodno učinkovite pipe, tuše ali stranišča.	0	1	2	3	4
Pri nakupovanju ali vsakodnevnih odločitvah pomislim na količino porabe vode.	0	1	2	3	4

Skupna ocena: \_\_\_\_\_ / 32

#### 21-32 točk → ODLIČNO → NAPREDNA RAVEN

Vaše navade v zvezi z uporabo vode so trajnostne. Doma in pri vsakodnevnih odločitvah vodo uporabljate premišljeno. Nadaljujte tako in poskusite 1-2 nove ukrepe iz razdelka napredne ravni.

#### 11-20 točk → NA DOBRI POTI → SREDNJA RAVEN

Nekatere vaše navade porabijo več vode, kot je potrebno. Že majhne spremembe – na primer krajše tuširanje, pranje perila le pri polnem pralnem stroju ali popraviljanje puščanj – lahko prihranijo vodo, energijo in denar. Začnite z ukrepi iz razdelka srednja raven.

#### 0-10 točk → ZAČETEK → ZAČETNIŠKA RAVEN

Vaše vsakodnevne navade vodijo do visoke porabe vode. Dobra novica: že nekaj preprostih sprememb lahko prihrani velike količine vode. Začnite z 2-3 enostavnimi ukrepi iz začetniške ravni.

*Ta vodnik po korakih s kratkimi, praktičnimi ukrepi vam pomaga izboljšati navade pri uporabi vode. Vsaka stopnja nadgrajuje prejšnjo, zato izberite svoje izhodišče in napredujte, ko ste pripravljeni.*

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Med umivanjem zob ali pomivanjem posode zaprite pipo in je ne pustite teči po nepotrebnem.
<input type="checkbox"/>	Pralni stroj/pomivalni stroj vklopite šele, ko je poln.
<input type="checkbox"/>	Pred vstavljanjem v pomivalni stroj postrgajte ostanke hrane s krožnikov, namesto da jih sperete z vodo.
<input type="checkbox"/>	Čim prej popravite majhna puščanja (pipe, cevi) ali jih prijavite vzdrževalcem, če živite v skupnem gospodinjstvu.
<input type="checkbox"/>	Zberite vodo, ki ostane po kuhanju ali pranju zelenjave, in jo uporabite za zalivanje rastlin ali vrta.
<input type="checkbox"/>	V hladilniku imejte vrč s pitno vodo, da vam ne bo treba odpirati pipe in čakati, da priteče hladna voda, ko le-to potrebujete.

### ZAČETNIŠKA RAVEN

Cilj te stopnje je uvesti preproste navade, ki ne zahtevajo veliko truda in pomagajo preprečevati izgubo čiste vode.

### Izziv



Ta teden med umivanjem zob zapirajte vodo in izračunajte, koliko vode lahko prihranite s tem preprostim dejanjem.



### Baštalište



Ena od stvari, ki jih lahko storite, je udeležba v Baštalište, če živite v Beogradu, Srbiji. Ali pa začnite podobno pobudo v svojem mestu. Baštalište je prvi skupni mestni vrt v Beogradu, ki kaže, kako lahko pridelovanju lastne hrane pomaga pri varčevanju z vodo. Z lokalno pridelavo zelenjave namesto nakupa uvožene ali industrijsko pridelane hrane uporabniki posredno zmanjšujejo ogromno količino vode, ki se porabi v velikoserijskem kmetijstvu, za namakanje, predelavo in dolge transportne verige. Ekološko vrtnarjenje v Baštalište temelji predvsem na deževnici, kompostu in preprostem zalivanju, namesto na intenzivnem kmetijstvu, ki uporablja veliko drugače pridobljene vode in kemikalij. Ko ljudje sami pridelujejo hrano, jo bolj cenijo in manj zavržejo, kar pomeni manj izgubljene "skrite vode" v obliki odpadne hrane. Preoblikovanje neizkoriščene zemlje v produktivno zeleno površino Baštalište prav tako pomaga tlom bolje zadrževati vodo, zmanjšuje vročino in podpira zdravo lokalno okolje. Na splošno ta skupnostni vrt krepi navade varčevanja z vodo, saj ljudem približa razumevanje, kako raste hrana, koliko vode dejansko potrebuje, in zakaj je vsaka kapljica pomembna.

*Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.*

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Krajše tuširanje (cilj je 5–7 minut).
<input type="checkbox"/>	Ne spirajte posode pred vstavljanjem v pomivalni stroj.
<input type="checkbox"/>	Kuhajte z manj vode (npr. zelenjavo kuhajte na pari namesto v vreli vodi).
<input type="checkbox"/>	Pri nakupovanju izberite izdelke z manjšim vodnim odtisom (npr. predelana hrana, zelenjava in sadje, pridelano v rastlinjaki ali tisto, ki je prepotovalo dolgo pot, izberite lan, volno ali organski bombaž, tekstil z oznakami trajnosti: OEKO-TEX, GOTS, izberite vodo iz pipe namesto ustekleničeno, zmanjšajte uživanje brezalkoholnih pijač)
<input type="checkbox"/>	T.i. *sivo vodo varno ponovno uporabite za zalivanje rastlin ali čiščenje.
<input type="checkbox"/>	Izogibajte se nepotrebnemu splakovanju stranišča (npr. »Če je rumeno, počakaj; če je rjavo, splakni.«).
<input type="checkbox"/>	Namestite zbiralnik deževnice za uporabo vode na vrtu ali balkonu.

**Povezave s Cilji trajnostnega razvoja (SDGs)**



- Razumna raba vode.
- Izbira vodno učinkovitih naprav v gospodinjstvu; sodelovanje v lokalnih pobudah in izobraževanje.
- Zmanjšanje izgube vode doma, pri hrani in nakupovanju.
- Varčevanje z energijo z zmanjšanjem porabe vode za ogrevanje, črpanje in proizvodnjo.
- Zaščita rek, jezer in vodnih ekosistemov.
- Ohranjanje tal in biotske raznovrstnosti s premišljenim upravljanjem z vodo.

**SREDNJA RAVEN**

Cilj je preiti od zgolj ozaveščenosti k večji učinkovitosti – pomagati posameznikom prihraniti več vode, hkrati pa ohraniti udobje ter podpirati trajnostne prakse v gospodinjstvu in na vrtu.

**Izziv**



Izračunajte, koliko litrov vode lahko na dan prihranite z zbiranjem sive vode.

*🔗 **Siva voda** je odpadna voda iz različnih gospodinskih virov, kot so tuši, umivalniki in pralni stroji. Ni pitna, vendar jo je mogoče ponovno uporabiti. Več kot polovica vse gospodinjske odpadne vode je siva voda.*



Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Zmanjšajte porabo živil, ki zahtevajo veliko vode za pridelavo (npr. govedina, čokolada, mandlji), ali jih kombinirajte z živili, ki porabijo manj vode.
<input type="checkbox"/>	Zmanjšajte količino zavržene hrane in s tem prihranite vodo, porabljeno pri njeni pridelavi.
<input type="checkbox"/>	Namesto nakupa novih gospodinjskih predmetov jih popravljajte ali reciklirajte.
<input type="checkbox"/>	Spodbujajte in podpirajte iniciative ter ureditve za varčevanje z vodo v šoli, na delovnem mestu ali v svoji skupnosti.
<input type="checkbox"/>	Izberajte izdelke z najmanjšim vodnim odtisom, predvsem od podjetij, ki so transparentna glede porabe vode.
<input type="checkbox"/>	Namestite sisteme za zbiranje deževnice – že majhen sod lahko prihrani veliko vode za zalivanje rastlin.
<input type="checkbox"/>	Namestite sistem za sivo vodo, da ponovno uporabite vodo iz umivalnikov, tušev in pralnih strojev za zalivanje na prostem.

**NAPREDNA RAVEN**

Cilj je preiti od posameznih ukrepov k vodstvu in sistemskim spremembam, kar ljudem omogoča zmanjšanje vodnega odtisa v širšem obsegu ter hkrati vpliva na skupnost in infrastrukturo gospodinjstva.

**Izziv**

Spremljajte porabo vode v svojem gospodinjstvu en teden, ugotovite največje vire izgube vode in pripravite osebni ali gospodinjski načrt za zmanjšanje porabe. O tem se pogovorite z družino ali sostanovalci in načrt tudi izvedite.

**Posadi svojo senco**

Obstaja še ena pobuda, ki jo je mogoče izvajati skoraj kjerkoli. „Posadi svojo senco“ je srbska nacionalna pobuda, ki državljanom brezplačno daje sadike dreves za sajenje v svojih skupnostih. S tem pomagajo zmanjševati CO<sub>2</sub>, izboljšati kakovost zraka in ohladiti mesta. Prek preproste spletne registracije in lokalnih prevzemnih mest ljudje prejmejo mlada drevesa – ob podpori občin, podjetij in prostovoljcev – in jih posadijo na dvoriščih, v šolah ali javnih prostorih. Od leta 2019 je bilo v vseh srbskih občinah posajenih več kot 120.000 sadik, kar je projekt spremenilo v veliko skupnostno gibanje za čistejši zrak, bolj zdrava mesta in večjo okoljsko ozaveščenost. Model je enostaven za ponovitev kjerkoli: zagotovite brezplačne sadike, vzpostavite lokalna partnerstva, ponudite preprosta navodila in povabite prebivalce, da sadijo, skrbijo za drevesa in delijo svoje zgodbe. Tako lahko vsak postane del podnebnih ukrepov in aktivno prispeva k izboljšanju lokalnega okolja.

*Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.*

## PORABA VODE V MOJEM DOMU



	Sledilna št. 1	Sledilna št. 2	Sledilna št. 3	Sledilna št. 4	Sledilna št. 5
Tuširanje (minut/dan)					
Splakovanje straniščne školjke (št./dan)					
Pranje posode (št./dan)					
Zapiranje pipe med umivanjem zob (št./dan)					
Zalivanje cvetja/ zelenjave (št./teden)					
Pranje avtomobila (št./teden)					

Merjenje časa je prilagodljivo - odvisno od vas (lahko je leto/mesec/teden/dan).  
Za vsako določeno obdobje upoštevajte številke za merjenje – 1–5.  
\*Priporočeno obdobje za vsako številko za merjenje je mesec.

## Izzovite se

- 10-minutni tuš porabi 100 litrov vode ali več – poskusite ga omejiti na dve pesmi (5-7 minut).
- Kopeli porabijo okoli 270 litrov – razmislite o tuširanju namesto kopianju v kadi.
- Med umivanjem zob zaprite pipo – 1 minuta tekoče vode porabi ~8 l.
- Izogibajte se nepotrebnemu splakovanju stranišča. Z vsakim splakovanjem lahko prihranite 5–20 litrov vode.
- Pri pomivanju posode, vodo uporabljajte samo za izpiranje.
- Zbiranje deževnice v sodih lahko poleti prihrani tudi do ~5000 litrov.
- Manj pogosto umivajte avto. Pranje avtomobila doma, porabi ~400 l, samopostrežno pranje ~50 l, avtopralnica z vožnjo skozi pa ~200 l.

## Orodja za spremljanje


Za večji in dolgoročen učinek spremljajte porabo vode vsak mesec v letu ter **analizirajte, kateri so največji "porabniki" vode.**

*Za te ukrepe ne potrebujete posebnega orodja – le pozornost. Sčasoma boste odkrili velika "uhajanja vode", ki so pogosto postala navada (ne le v ceveh) in so lahko večja od same izgube v vodovodnih sistemih.*

Za lažje spremljanje porabe vode lahko namestite tudi senzor ali pametni merilnik.

Sledite porabi vode in njenemu vplivu na vaše gospodinjstvo s pomočjo

 **kalkulatorja potrošniškega odtisa EU**

Če želite bolje razumeti svoj vpliv na porabo vode, vam priporočamo, da preberete nekaj gradiva, ki je bilo pripravljeno v okviru kampanje EU #WaterWiseEU in je dostopno  **tukaj**.

\*Prevod v slovenščino lahko opravite z AI prevajalnikom na spletni strani.

*Voda je življenje. Obravnavajte jo kot nekaj, česar ne morete nadomestiti.*

## Vprašanja za razmislek



Kje v mojem gospodinjstvu se porabi največ vode? In kako lahko to porabo zmanjšam?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

Ali pri nakupovanju upoštevam "skrito vodo" v izdelkih? Kateri izdelki so bolj trajnostni z vidika porabe vode kot tisti, ki jih običajno uporabljam?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kje pri porabi vode imam občutek, da največ zapravljam in zakaj?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

# TEMA 8: UVOZ BLAGA V PRIMERJAVI Z LOKALNO PRIDELANIM BLAGOM

## POSTAVIMO TEMELJE




Vsak izdelek, ki ga kupimo – naj gre za hrano, oblačila ali elektroniko – ima svojo življenjsko pot, ki porablja energijo, gorivo in druge vire ter povzroča ogljične emisije. Uvoženo blago sicer prinaša raznolikost, vendar ima skrite okoljske stroške, vključno z višjimi emisijami in porabo virov v drugih državah. **Izbira lokalno pridelanih ali sezonskih izdelkov** zmanjša emisije zaradi krajših transportnih poti, podpira lokalne proizvajalce, pogosto zahteva manj embalaže in omogoča lažji nadzor kakovosti. Majhne vsakodnevne odločitve, kot je nakup lokalne hrane ali blaga namesto uvoženega, **lahko resnično vplivajo na podnebje, naravne vire in vašo skupnost.**

### Ali ste vedeli?



- EU vsako leto uvozi za skoraj **2,5 milijarde evrov blaga** (predvsem strojev in elektronike), kar predstavlja približno 34 % svetovnega uvoza. Pri proizvodnji in prevozu se ustvarja ogromna količina CO<sub>2</sub> (42).
- Vsaka naprava, ki jo kupite, je verjetno prepotovala velike razdalje, pri čemer je bilo za prevoz porabljeno gorivo, za proizvodnjo pa energija/voda. Večina telefonov je uvoženih v Evropo, zato se vsa ta poraba vode in energije dogaja drugje, skrita v izdelkih, ki jih kupujemo. Zato raje izberite **rabljene naprave, visokokakovostne naprave**, ki trajajo dlje, in jih po potrebi, če je možno, raje popravite, kot da kupite novo (43).
- Nakup lokalno proizvedenih izdelkov namesto uvoženih lahko zmanjša emisije toplogrednih plinov, saj se zmanjša prevoz na dolge razdalje in embalaža. (44).

### Kakšen je širši vpliv?

-  **Poraba vode** → Mnogi uvoženi izdelki porabijo vodo v področjih, ki se že soočajo s pomanjkanjem, zato naša potrošnja posredno vpliva na globalne vodne vire.
-  **Ogljični odtis** → Uvoženo blago potuje dolge razdalje, kar zahteva večjo porabo goriva in povzroča visoke emisije CO<sub>2</sub>. Elektronika, stroji in hrana pogosto ustvarjajo več emisij kot lokalni izdelki. Izbira lokalnih izdelkov, popraviljanje ali ponovna uporaba lahko te skrite emisije znatno zmanjša.
-  **Odpadki in onesnaževanje** → Dolge dobavne verige pomenijo več embalaže (pakiranje, prepakiranje, zaščitne folije ipd.), izgub pri prevozu in odpadkov, ki jih je treba odstraniti. Izbira lokalnih, sezonskih ali trajnih izdelkov zmanjšuje vpliv embalaže in odlagališč.

### Zakaj je to pomembno za vas?



Vsak izdelek, ki ga kupite – še posebej uvožena elektronika, stroji ali hrana – nosi skrite stroške vode, energije in CO<sub>2</sub>. Tudi če je izdelan daleč stran, še vedno vpliva na naravne vire in podnebje planeta. V drugih poglavjih, kot sta "Poraba vode" ali "Ravnanje z odpadki", smo videli, da so naši viri danes dragocenejši kot kadarkoli prej.

Z odgovornim ravnanjem do sebe, svoje družine in ljudi okoli vas lahko z izbiro lokalnih ali rabljenih izdelkov pomembno zmanjšate vpliv na okolje. Takšno ravnanje pripomore k manjšemu onesnaževanju, varčevanju z vodo in nižjim emisijam toplogrednih plinov. Hkrati pa podpira lokalne proizvajalce in spodbuja rast lokalnega gospodarstva, kar koristi tako drugim kot tudi vam samim. **Vaše vsakodnevne odločitve imajo globalni vpliv.**



Ocenite svoje navade, takšne kot so, da boste dobili realen pregled svojih trenutnih navad in področij, kjer se lahko izboljšate. Seštejte točke posameznih odgovorov ter izračunajte skupni rezultat. Čez nekaj tednov ali mesecev lahko test ponovite in primerjate, kako so se vaše navade spremenile.

**Ali pri izbiri izdelkov raje izbiram udobje kot trajnost – in zakaj?**

Moje trenutne navade	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Med nakupovanjem preverjam izvor izdelkov.	0	1	2	3	4
Izogibam se nakupu uvožene elektronike, oblačil ali drugih izdelkov.	0	1	2	3	4
Nakupujem sezonsko sadje in zelenjavo in se izogibam uvoženi oz. gojeni v rastlinjakih.	0	1	2	3	4
Predmete popravim ali ponovno uporabim.	0	1	2	3	4
Primerjam vpliv na okolje (voda, energija, CO <sub>2</sub> ) uvoženih in lokalnih izdelkov.	0	1	2	3	4
Kupujem v velikih količinah in se izogibam poštni in dostavi.	0	1	2	3	4
Kupujem rabljeno ali obnovljeno elektroniko, oblačila in/ali gospodinjske predmete.	0	1	2	3	4
Upoštevam emisije, povezane z embalažo in prevozom uvoženega blaga.	0	1	2	3	4

Skupna ocena: \_\_\_\_\_ / 32

**21-32 točk → ODLIČNO → NAPREDNA RAVEN**

Vaše potrošniške navade so trajnostne. Nadaljujte tako in poskusite 1-2 nove ukrepe iz razdelka napredna raven.

**11-20 točk → NA DOBRI POTI → SREDNJA RAVEN**

Nekatere vaše navade bi lahko bile bolj trajnostne. Tudi majhne spremembe, kot je izbira lokalnih ali sezonskih izdelkov, lahko znatno zmanjšajo vaš vpliv na okolje.

**0-10 točk → ZAČETEK → ZAČETNIŠKA RAVEN**

Vaša potrošnja močno vpliva na okolje. Že nekaj preprostih ukrepov – na primer popravljanje ali izbira lokalnih izdelkov – lahko znatno zmanjša vaš vpliv.

*Ta podrobni vodnik s kratkimi, praktičnimi ukrepi vam pomaga razvijati navade izbire lokalnih izdelkov namesto uvoženih. Vsaka stopnja nadgrajuje prejšnjo, zato začnite tam, kjer ste trenutno, in napredujte, ko ste pripravljeni.*

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Vsak teden poskusite kupiti 1-2 lokalna izdelka namesto uvoženih (npr. jabolka, jajca, kruh).
<input type="checkbox"/>	Izbirajte sezonske izdelke, saj tako zmanjšate prevoz na dolge razdalje.
<input type="checkbox"/>	Popravite manjše gospodinjske predmete, namesto da takoj kupite uvožene nadomestke.
<input type="checkbox"/>	Če običajno kupujete uvožene banane in pomaranče, poskusite ta teden izbrati lokalna jabolka ali korenje.

### ZAČETNIŠKA RAVEN

Cilj je spodbuditi postopne in zavestne spremembe navad nakupovanja in potrošnje, da se podpre trajnost, lokalno gospodarstvo in zmanjša vpliv na okolje.



### Čebelam prijazno sajenje



Z vami delimo praktičen primer, in sicer, čebelam prijazno sajenje, ki ga lahko izvajate doma, na balkonu, šolskih dvoriščih ali v skupnih zelenih površinah v katerikoli državi ali območju živite. S sajenjem avtohtonih cvetlic, zelišč in grmovnic, ki zagotavljajo nektar in cvetni prah, podpirate populacijo oprasovalcev, izboljšujete lokalno biotsko raznovrstnost in krepite lokalno pridelavo hrane. Zdravi oprasovalci pomagajo pridelkom rasti brez odvisnosti od uvoženih ali industrijsko opršenih živil, kar zmanjšuje potrebo po prevozu na dolge razdalje in s tem povezan ogljični odtis. Ta preprosta in poceni praksa spodbuja stik z naravo, okolju prijazne navade in posredno pomaga varčevati z vodo, saj temelji na naravnem vrtnarjenju brez kemikalij. Tudi majhna dejanja – kot je oskrbovanje nekaj lončnic/ zelišč na balkonu ali izmenjava semen s sosedi, prijatelji ali sodelavci – prispevajo k zdravemu ekosistemu, bolj odpornih lokalnih prehrabnih sistemih in večji ozaveščenosti o varčevanju z vodo.

*Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.*

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Večino sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov kupujte na lokalnih tržnicah ali kmetijah.
<input type="checkbox"/>	Načrtujte nakupe tako, da kupujete v večjih količinah ali zmanjšate pogoste manjše pošiljke – s tem zmanjšate emisije, ki nastanejo pri prevozu.
<input type="checkbox"/>	Kadar je mogoče, kupujte obnovljene ali rabljene elektronske naprave, oblačila ali gospodinske aparate.
<input type="checkbox"/>	Preden se odločite za zamenjavo, poskusite predmete popraviti.
<input type="checkbox"/>	Izberajte izdelke z minimalno ali brez embalaže, da zmanjšate količino plastike in odpadkov.



### Mali Proizvođači



Drugi odlični primer podpore lokalnim proizvodom je platforma „Mali Proizvođači“ v Srbiji – več o tem v temi 1 – „Prevoz“ ali v zbirki dobrih praks.

### Povezave s Cilji trajnostnega razvoja (SDGs)



- Okrepite lokalno pridelavo hrane in dostop do svežih izdelkov..
- Podpirajte lokalne kmete, obrtnike in mala podjetja
- Podpirajte lokalne trge in skupnostne pobude, ki krepijo vaše mesto.
- Izberajte lokalne izdelke za zmanjšanje porabe embalaže in naravnih virov.
- Zmanjšajte emisije s krajšim transportom izdelkov.
- Zaščitite tla, biotsko raznovrstnost in opravevalce.

### SREDNJA RAVEN

Cilj je spodbuditi premišljeno, okolju prijazno potrošnjo, ki združuje lokalno podporo, ponovno uporabo, zmanjšanje količine odpadkov in manjši ogljični odtis.

### Izziv



Namesto, da kupite povsem nov uvožen opekač kruha na spletu, ker se je vaš pokvaril, poiščite obnovljenega v lokalni trgovini ali ga poskusite popraviti sami oz. ga odnesite v lokalni servis. Če to ni mogoče, lahko pametno uporabite nadomestne dele (kovino, žice ali ohišje, ki jih lahko ponovno uporabite za domače projekte), morda pa ga lahko podarite nekemu, ki ga lahko popravi ali bolje izkoristi kot vi.



Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Pridružite se, organizirajte ali podprite skupnostne pobude, kot so skupnostni vrtovi ali popravljavnice.
<input type="checkbox"/>	Organizirajte ali sodelujte v soseskih izmenjavah elektrone, oblačil ali drugih izdelkov.
<input type="checkbox"/>	Delite znanje in spodbujajte družino, prijatelje ali sodelavce, da kupujejo lokalno, popravljajo in ponovno uporabljajo, namesto da uvažajo nepotrebne stvari.
<input type="checkbox"/>	Spodbudite lokalne trgovine, tako, da se lokalno proizvedeni izdelki postavijo na bolj vidno mesto.
<input type="checkbox"/>	Načrtujte obisk ali organizirajte vi lokalno popravljavnico v vaši bližnji skupnosti.

**NAPREDNA RAVEN**

Cilj je povezati osebne odločitve z ukrepi skupnosti ter ustvariti kulturo lokalne, na popravila usmerjene in nizko vplivne potrošnje.

*Krajše dobavne verige, trajnejši planet.*

**Izziv**



Izberite en izdelek, ki ga boste danes kupili (npr. kruh, mleko, sadje, jogurt, jajca, milo) in preverite, od kod prihaja. Nato zamenjajte en uvožen izdelek, ki ga običajno kupujete (mandlji, čokoladni namaz, avokado, mango) z **izdelkom, proizvedenim v vaši državi ali regiji** (orehi, lešniki, lokalni sir, jabolka). Pripravite obrok z uporabo izdelkov, ki ste jih kupili in zamenjali. Če sestavin za obrok ne najdete lokalno, poiščite tržnico ali lokalnega proizvajalca, ki jih ima, ali prilagodite recept s sezonskimi izdelki, ki so na voljo. Po končanem izzivu razmislite: je bilo to zahtevno ali enostavno? Zapišite eno stvar, ki vam je bila všeč, eno, ki jo želite nadaljevati, in morebitne izzive ali slabosti. **Razmislite, kako jih lahko izboljšate pri naslednjem poskusu.**



**Baštalište**



Odličen način za podporo lokalne proizvodnje je sodelovanje v Baštalište – več o tem v temi 7 – poraba vode ali v zbirki dobrih praks.

## MOJ SLEDILNIK UVOŽENIH IN LOKALNIH IZDELKOV

Izdelek	Loklani/ uvožen	Kje sem ga kupil?	Zakaj sem ga izbral?	Ga lahko nadomestim?
Mleko				
Meso				
Jabolka				
Krompir				
Toiletni papir				
Jakna				
Nogavice				
Milo				
Majica				
Čevlji				



Ali nakupujete na lokalnih tržnicah, v mednarodnih supermarketih? Ali izbirate na podlagi cene, kakovosti, sestavin? Ali podpirate določene proizvajalce, lokalne?

### Orodja za spremljanje

- Med nakupovanjem, uporabite aplikacijo **Odpri podatki o hrani (Open Food Facts)** za skeniranje črtnih kod in preverjanje podrobnosti o izdelku in poreklu. To vam pomaga razlikovati med uvoženimi in lokalnimi izdelki.

### Orodja za spremljanje

Uporabite preprosta orodja za izračun potrošniškega odtisa in preverjanje izdelkov, kot je [Kalkulator potrošniškega odtisa](#), da ocenite vpliv vaših nakupov v gospodinjstvu na okolje (kalkulator zajema hrano, blago in storitve ter pokaže, kje so spremembe najbolj pomembne).

Preverite vodni odtis in odtis izdelkov za hrano in blago z [osebnim kalkulatorjem vodnega odtisa](#) (trenutno ni na voljo za Slovenijo in Srbijo, je pa na voljo za Islandijo).

Da bi lažje kupovali lokalne izdelke, uporabite državne/ lokalne platforme, ki povezujejo proizvajalce in kupce – na primer, [Mali Proizvođači](#) v Srbiji ali lokalne rešitve za hrano, ki jih uporabljajo slovenski centri za hrano, [Mali plac](#) – Tovrstne platforme olajšujejo naročanje domačih proizvodov in izogibanje dolgim dobavnim verigam.

Ne glede na to kje živite, poskusite poiskati lokalne trge, boljše trge ali skupnostne platforme, kjer lahko kupite rabljene ali lokalno proizvedene izdelke (ti zmanjšujejo povpraševanje po uvozu in skrite ogljične odtise). (Primeri: boljši trg [Kolaportið v Reykjaviku](#) kot lokalni center za ponovno uporabo).

### Vprašanja za razmislek



Katere uvožene izdelke običajno kupujem, ki bi jih lahko nadomestil z lokalno pridelanimi ali izdelanimi?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kako pogosto preverjam etikete, in s tem preverim državo porekla?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kje lahko poiščem lokalne alternative za izdelke, ki jih kupujem najpogosteje – na tržnici, v trgovini ali na spletu?

Moje opombe: \_\_\_\_\_

Vaš ogljični odtis vključuje emisije toplogrednih plinov iz vsakdanjega življenja - **od prevoza in ogrevanja do nakupov in odpadkov. Nekatere emisije so očitne** (na primer gorivo v avtomobilu), mnoge pa so "skrite" v izdelkih zaradi proizvodnje, pakiranja, prevoza in odpadkov. Ne morete nadzorovati vsega, vendar lahko nadzorujete svoje navade – te se sčasoma seštevajo in lahko znatno zmanjšajo vaš vpliv na okolje. (45).

### Ali ste vedeli?



- Globalne emisije CO<sub>2</sub>, povezane z energijo, so leta 2023 dosegle **rekordnih 37,4 gigaton** (46).
- Stavbe so odgovorne za **približno 26% svetovnih emisij CO<sub>2</sub>**, povezanih z energijo (vključno z neposrednimi in posrednimi emisijami iz elektrike in toplote) (47).
- V EU promet povzroča približno **četrtnino vseh emisij toplogrednih plinov, pri čemer je največji vir znotraj prometa cestni promet** (48).

### Zakaj je to pomembno za vas?



Učinki se hitro občutijo: nižji stroški (gorivo, energija, impulzivni nakupi), večje udobje doma (pametnejše ogrevanje, manj odpadkov) in pogosto boljše zdravje (več hoje ali kolesarjenja, čistejši zrak). **Gre predvsem za izbiro lažjih, nizkoogljičnih možnosti, kadar je to mogoče, ne za popolnost.**

### Kakšen je širši vpliv?



- ☞ **Prevoz** → pogosto eden največjih dnevnik dejavnikov – manj voženj z avtomobilom hitro zmanjša emisije.
- ☞ **Ravnanje z odpadki** → manj odpadkov pomeni manj proizvodnje in manjši vpliv odlagališč/sežigalnic.
- ☞ **Poraba hrane** → manj odpadkov hrane in rastlinsko naravnana ali uravnotežena prehrana lahko zmanjšata emisije v celotni prehranjevalni verigi.
- ☞ **Onesnaževanje s plastiko** → manj plastike za enkratno uporabo pomeni manj proizvodnje in odpadkov, ki temeljijo na fosilih.



Ocenite svoje navade, takšne kot so, da boste dobili realen pregled svojih trenutnih navad in področij, kjer se lahko izboljšate. Seštejte točke posameznih odgovorov ter izračunajte skupni rezultat. Čez nekaj tednov ali mesecev lahko test ponovite in primerjate, kako so se vaše navade spremenile.

### Kako moje odločitve v vsakdanjem življenju vplivajo na ogljični odtis?

Moje trenutne navade	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Krajše poti prehodim ali kolesarim namesto, da bi se vozil z avtomobilom.	0	1	2	3	4
Kadar je mogoče, uporabljam javni prevoz ali se vozim skupaj z drugimi.	0	1	2	3	4
Izogibam se nepotrebni vožnjam z avtomobilom, tako da načrtujem opravke.	0	1	2	3	4
Ogrevanje doma vzdržujem na zmerni temperaturi (ne segrevam pretirano).	0	1	2	3	4
Ugašam luči in električne naprave, ko jih ne uporabljam.	0	1	2	3	4
Pred nakupom novih izdelkov (oblačil/izdelkov za dom) premislim.	0	1	2	3	4
Če se da, popravim, ponovno uporabim ali kupim rabljene izdelke.	0	1	2	3	4
Trudim se zmanjšati količino odpadkov iz hrane, z nadzorovanjem porcij, shranjevanjem ostankov in zamrzovanjem.	0	1	2	3	4

Skupna ocena: \_\_\_\_\_ / 32

#### 21-32 točk → ODLIČNO → NAPREDNA RAVEN

Vaše navade že prispevajo k nizkim emisijam ogljika. Nadaljujte z izboljševanjem ključnih področij (prevoz, energija, poraba) in vključite ukrepe za skupnost ali navdihnite druge. Raziščite napredne ukrepe.

#### 11-20 točk → NA DOBRI POTI → SREDNJA RAVEN

Nekaj dobrih praks že izvajate, a ne dosledno. Ustvarite rutino in dodajte 1-2 novi navadi, ki najbolj zmanjšujeta emisije. Preizkusite ukrepe za srednjo raven.

#### 0-10 točk → ZAČETEK → ZAČETNIŠKA RAVEN

Vaše trenutne navade verjetno ustvarjajo večji ogljični odtis, zato začnite z 2-3 enostavnimi in hitrimi ukrepi (kratke poti, zmanjšana poraba energije v domu, manj nakupov). Začnite z ukrepi za začetnike.

Ogljični odtis se lahko zdi abstrakten, vendar je preprosto rezultat ponavljajočih se dnevnih navad. Ti koraki vam pomagajo zmanjšati emisije na realističen način.

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Ta teden eno kratko vožnjo z avtomobilom nadomestite s hojo/kolesarjenjem.
<input type="checkbox"/>	Ugasnite luči in izklopite polnilnike, ko jih ne uporabljate.
<input type="checkbox"/>	Znižajte ogrevanje za nekaj stopinj in v notranjih prostorih nosite toplejša oblačila.
<input type="checkbox"/>	Ta teden se odločite, da boste kupili le, kar je najnujnejše.
<input type="checkbox"/>	Pripravite obrok iz sestavin, ki jih že imate doma, in s tem zmanjšajte količino odpadkov iz hrane.



### Geotermalno daljinsko ogrevanje (Islandija)



Na Islandiji geotermalno daljinsko ogrevanje nudi nizkoogljico toploto številnim domovom in drugim stavbam. Odrasli spoznavajo, da čista energija in učinkovito ogrevanje zmanjšujeta emisije, hkrati pa povečujeta udobje in zanesljivost. Podobno kot skupnostni projekti za preprečevanje onesnaževanja (npr. ustavitev odprtega sežiganja ali nezakonitega odlaganja odpadkov), daljinsko ogrevanje kaže, kako lahko sistemske rešitve zmanjšajo CO<sub>2</sub>. Hkrati zmanjšuje odvisnost od fosilnih goriv, kar pripomore k čistejšemu in bolj odpornemu vsakdanjemu življenju.

Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.

### ZAČETNIŠKA RAVEN

Cilj je doseči enostaven način zmanjšanja CO<sub>2</sub>. Začnite z najlažjimi dnevnimi zmagami.

### Izziv



„Ena nizkoogljica dejavnost na dan“ 7 dni (odkljukajte jo).

[Uradna aplikacija kampanje ZN](#)

### Act Now – AWorld

\*Ni dostopno v slovenščini, ampak si lahko pomagate z AI prevajalnikom na brskalniku.

### Koristna orodja

preprost seznam na hladilniku ali telefonu.

[Nakupujte v trgovinah z živili in prihranite denar! – Shelf Cooking](#)

\*Ni dostopno v slovenščini, ampak si lahko pomagate z AI prevajalnikom na brskalniku.

Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Izberite dva dni v tednu, ko boste manj uporabljali avtomobil, in ga nadomestite z javnim prevozom, souporabo avtomobila, hojo ali kolesarjenjem.
<input type="checkbox"/>	Načrtujete oz. spremenite navade ogrevanja tako, da uporabljajte termostat, časovnik, zapirajte vrata, ali drugače preprečujte izgubo toplote.
<input type="checkbox"/>	Načrtujte nakupe tako, da se izognete dodatnim prevozom in impulzivnim nakupom.
<input type="checkbox"/>	Enkrat na mesec popravite ali kupite rabljeno namesto novega.
<input type="checkbox"/>	Zmanjšajte količino zavržene hrane tako, da enkrat na teden pripravite obrok iz ostankov.
<input type="checkbox"/>	Če se da, izberite izdelke z manj embalaže.



### Ponovna uporaba lesnih odpadkov (Slovenija)



je preprosta krožna praksa, ki zavrženi les – na primer palete, staro pohištvo, tramove ali veje – preoblikuje v uporabne izdelke, kot so klopi, korita za rastline ali vrtno gredice. S tem, ko les ponovno uporabimo namesto njegovega zavržka ali izdelave novih predmetov, ta praksa zmanjšuje količino odpadkov, znižuje emisije CO<sub>2</sub>, povezane s proizvodnjo in transportom materialov, ter zmanjšuje pritisk na gozdove. Primer kaže, da lahko vsakodnevna, preprosta in cenovno dostopna dejanja pomembno zmanjšajo ogljični odtis, hkrati pa krepijo lokalna znanja, sodelovanje v skupnosti in trajnostni način življenja.

*Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.*

### SREDNJA RAVEN

Cilj je razviti rutino na način, da se bo vaš ogljični odtis samodejno zmanjševal iz tedna v teden.

#### Izziv



„2-dnevni teden z nizkimi emisijami ogljika“ (vsak teden isti dnevi v obdobju enega meseca).

#### [Prenesite aplikacijo WWF My Footprint](#)

\*Ni dostopno v slovenščini, ampak si lahko pomagate z AI prevajalnikom na brskalniku.

### Koristna orodja

tedenski načrtovalnik za prevoz + energijo v gospodinjstvu

#### [My co2](#)

\*Ni dostopno v slovenščini, ampak si lahko pomagate z AI prevajalnikom na brskalniku.



Kaj lahko storim?

Preveri	Naloga
<input type="checkbox"/>	Za kratke ali srednje dolge poti izberite prevoz z nizko porabo goriva.
<input type="checkbox"/>	Po možnosti načrtujte počitnice z vlakom ali avtobusom in rezervirajte vnaprej.
<input type="checkbox"/>	Določite osebna pravila: manj letov, manj impulzivnih nakupov, manj odpadkov.
<input type="checkbox"/>	Podpirajte lokalne rešitve za souporabo in popravila, npr. popravilnice, izposojevalnice orodja ali dogodke za izmenjavo.
<input type="checkbox"/>	Delite vsaj eno praktično navado z družino, sodelavci ali skupnostjo.
<input type="checkbox"/>	Mesečno pregledujte svoj napredek in se prilagajajte – napredek je pomembnejši od popolnosti.

### Povezave s Cilji trajnostnega razvoja (SDGs)



- Uporabljajte energijo preudarno in prehajajte na obnovljive vire.
- Podpirajte zelene inovacije in trajnostno proizvodnjo.
- Izbirajte nizkoogljični prevoz in rešitve v skupnosti.
- Zmanjšajte materialni in potrošniški odtis.
- Zmanjšajte osebne emisije CO<sub>2</sub> in emisije v gospodinjstvu.
- Varujte kopno in biotsko raznovrstnost z z bolj trajnostnimi izbirami.

### NAPREDNA RAVEN

Cilj je trajno vzdrževanje nizkega ogljičnega odtisa ter podpora rešitvam, ki vplivajo tudi izven vašega doma.

#### Izziv



Teden nizkoogljičnega življenja v skupini – izberite 2 dni brez uporabe avtomobila in brez impulzivnih nakupov. Na koncu delite svoje izkušnje in rezultate z družino, sodelavci ali skupnostjo.

[Sprejmite individualne ukrepe](#)

### Koristna orodja

Preprost skupinski sledilnik – beležite tedenski cilj in opombe o napredku ali izkušnjah.

[Kolefnisreiknir](#)

[WWF Footprint Calculator](#)



Obstajajo preprosti in praktični načini, kako zmanjšati svoj ogljični odtis v vsakdanjem življenju.

Sledenje vam pomaga ugotoviti, od kod izhajajo emisije (prevoz, poraba energije, uporaba in popravilo predmetov itd.), razumeti vaše navade ter izbrati enostavnejše, nizkoogljične alternative.




## DNEVNO SPREMLJANJE OGLIČNJEGA ODTISA

Obstajajo preprosti in praktični načini za zmanjšanje vašega dnevnega ogljičnega odtisa. Sledenje vam pomaga ugotoviti, od kod izvirajo emisije v vsakdanjem življenju (prevoz, poraba energije, popravila predmetov itd.), opaziti vzorce in izbrati lažje alternative z manj CO<sub>2</sub>.

 JAVNI PREVOZ


P T S Č P S N

 AVTO


P T S Č P S N

 HOJA/ KOLO/ E-KOLO

P T S Č P S N

 DELI Z DRUGIMI

P T S Č P S N

 IZOGIB NAKUPOVANJU  
NEPOTREBNIH IZDELKOV

P T W Č P S N

 POPRAVILO IZDELKA

P T S Č P S N



0,5 tone ekvivalenta CO<sub>2</sub> na leto



Avtomobil/plug-in hibrid/električni avtomobil – 3,0/1,6/0,6 tone ekvivalenta CO<sub>2</sub> na leto



Ogljični odtis je skoraj ničln



Ogljični odtis je skoraj ničln



Izogibanje nakupu nepotrebnih stvari zmanjša vaš ogljični odtis.



Ogljični odtis je skoraj ničln



Connect Clean Roma Group (Srbija)



Gre za socialno in okoljsko zadrugo, ki Rome, ki neformalno zbirajo odpadke, vključuje v formalni sistem recikliranja. Z zmanjševanjem sežiganja kablov, nezakonitega odlaganja odpadkov in neučinkovitega ravnanja z odpadki pobuda znatno znižuje emisije CO<sub>2</sub> in onesnaževanje zraka, povezano z nekontroliranim ravnanjem z odpadki. S sodobnimi reciklažnimi tehnologijami CCRG odpadne kable, plastiko in kovine preoblikuje v visokokakovostne sekundarne surovine, kar zmanjšuje potrebo po energetsko intenzivnem pridobivanju novih virov. Ta model dokazuje, kako lahko vključujoče ravnanje z odpadki zmanjša ogljični odtis, hkrati pa ustvarja družbeno vrednost, in lahko navdihne podobne združne ali skupnostne reciklažne pobude v drugih okoljih.

*Več o tem si preberite v naši zbirki najboljših praks.*



*Napredek je pomembnejši od  
popolnosti.*

## Vprašanja za razmislek



Katera vsakodnevna navada pri meni povzroča največji ogljični odtis: prevoz, poraba energije doma, nakupovanje ali ravnanje z odpadki?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

Katera je bila najlažja sprememba za zmanjšanje ogljičnih izpustov ta teden?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

Katero potovanje z avtomobilom lahko naslednji teden nadomestim z uspodabo javnega prometa?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

Kako lahko doma prihranim energijo brez dodatnih stroškov?

 Moje opombe: \_\_\_\_\_

- (1) Združeni narodi. (n.d.). Preoblikovanje našega sveta: Agenda 2030 za trajnostni razvoj. Trajnostni razvoj Združenih narodov. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- (2) Organizacija Združenih narodov 17 ciljev | Trajnostni razvoj. Informacijska služba na Dunaju, [https://unis.unvienna.org/unis/sl/topics/sustainable\\_development\\_goals.html](https://unis.unvienna.org/unis/sl/topics/sustainable_development_goals.html)
- (3) Evropska komisija. (b.d.). Evropski zeleni dogovor. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal\\_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en)
- (4) Evropska komisija. (n.d.). Evropski zakon o podnebjju. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://climate.ec.europa.eu/eu-action/european-climate-law\\_en](https://climate.ec.europa.eu/eu-action/european-climate-law_en)
- (5) Evropska komisija. (b. d.). Strategija za biotsko raznovrstnost za leto 2030. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://environment.ec.europa.eu/strategy/biodiversity-strategy-2030\\_en](https://environment.ec.europa.eu/strategy/biodiversity-strategy-2030_en)
- (6) Evropska služba za zunanje delovanje. (b.d.). Krepitev odpornosti Evrope – biotska raznovrstnost in trajnostni prehranski sistemi. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://www.eeas.europa.eu/delegations/serbia/reinforcing-europe%E2%80%99s-resilience-%E2%80%93-biodiversity-and-sustainable-food-systems\\_en](https://www.eeas.europa.eu/delegations/serbia/reinforcing-europe%E2%80%99s-resilience-%E2%80%93-biodiversity-and-sustainable-food-systems_en)
- (7) Evropska komisija. (b.d.). Akcijski načrt za ničelno onesnaževanje. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://environment.ec.europa.eu/strategy/zero-pollution-action-plan\\_en](https://environment.ec.europa.eu/strategy/zero-pollution-action-plan_en)
- (8) Ellen MacArthur Foundation. (n.d.). Krožno gospodarstvo: Uvod/Pregled. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/circular-economy-introduction/overview>
- (9) Evropska komisija. (b.d.). *Krožno gospodarstvo*. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://environment.ec.europa.eu/strategy/circular-economy\\_en](https://environment.ec.europa.eu/strategy/circular-economy_en)
- (10) Evropska agencija za okolje. (b.d.). *Nastajanje odpadkov in ločevanje v Evropi*. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.eea.europa.eu/en/analysis/indicators/waste-generation-and-decoupling-in-europe>
- (11) Eurostat. (2025). *Več kot 12 % materialov v EU izhaja iz recikliranja*. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20251119-1>
- (12) Ellen MacArthur Foundation. (n.d.). *Uvod v krožno oblikovanje*. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/news/an-introduction-to-circular-design>
- (13) Evropska komisija. (b.d.). *Promet in zeleni dogovor*. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://commission.europa.eu/topics/transport-and-tourism/transport-and-green-deal\\_en](https://commission.europa.eu/topics/transport-and-tourism/transport-and-green-deal_en)

- (14) Evropska agencija za okolje. (b.d.). Emisije toplogrednih plinov iz prometa v Evropi. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.eea.europa.eu/en/analysis/indicators/greenhouse-gas-emissions-from-transport>
- (15) Eurostat. (n.d.). Statistični podatki o odpadkih. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Waste\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Waste_statistics)
- (16) Eurostat. (n.d.). Statistični podatki o komunalnih odpadkih. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Municipal\\_waste\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Municipal_waste_statistics)
- (17) Svetovna zdravstvena organizacija. (b.d.). Zdrava prehrana. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- (18) Urgangur. (n.d.). Mælaborð [Merilna plošča]. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://urgangur.is/maelabord/>
- (19) Nordijski svet. (b.d.). Povsem užitna hrana, ki se zavrže: Nordijski svet si prizadeva za spremembo odgovornosti trgovcev na drobno. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.norden.org/en/news/completely-edible-food-being-thrown-away-nordic-council-seeks-change-retailers-responsibility>
- (20) Samangegnssoun. (n.d.). Mátarsóun [Živilske odpadke]. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://samangegnssoun.is/matarsoun/>
- (21) Evropska komisija. (b.d.). Živilske odpadke. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://food.ec.europa.eu/food-safety/food-waste\\_en](https://food.ec.europa.eu/food-safety/food-waste_en)
- (22) Evropski parlament. (2024). Živilske odpadke v Evropi: dejstva, politike EU in cilji za leto 2030. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20240318STO19401/food-waste-in-europe-facts-eu-policies-and-2030-targets>
- (23) Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo. (2011). Globalne izgube hrane in odpadki hrane (izvleček). Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.fao.org/4/mb060e/mb060e.pdf>
- (24) Instagram. (2024). Sezonska prehrana [objava v družbenih medijih]. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://www.instagram.com/p/DQ\\_9cxiDFU/](https://www.instagram.com/p/DQ_9cxiDFU/)
- (25) Evropska komisija. (b.d.). Koledar sadja in zelenjave (zmerno podnebje). Pridobljeno januarja 2026 iz [https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/fruit-and-vegetables/fruit-and-vegetables-calendar\\_en](https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/fruit-and-vegetables/fruit-and-vegetables-calendar_en)

(26) Samangegnsoun. (n.d.). *Uppskriftir* [Recepti]. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://samangegnsoun.is/uppskriftir>

(27) Evropski parlament. (2020). *Hitra moda: zakonodaja EU za trajnostno porabo tekstila*. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20201208STO93327/fast-fashion-eu-laws-for-sustainable-textile-consumption>

(28) Evropska komisija. (n.d.). *Strategija EU za trajnostne in krožne tekstilne izdelke*. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://environment.ec.europa.eu/strategy/textiles-strategy\\_en](https://environment.ec.europa.eu/strategy/textiles-strategy_en)

(29) Evropska agencija za okolje. (b.d.). *Količina tekstilnih odpadkov na osebo v EU na leto*. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.eea.europa.eu/en/circularity/sectoral-modules/textiles/textile-waste-generation-per-person-in-the-eu-per-year>

(30) Evropski parlament. (2020). *Hitra moda: zakonodaja EU za trajnostno porabo tekstila*. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20201208STO93327/fast-fashion-eu-laws-for-sustainable-textile-consumption>

(31) Evropska agencija za okolje. (2023). *Mikroplastika iz tekstila: K krožnemu gospodarstvu za tekstil v Evropi*. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.eea.europa.eu/en/analysis/publications/microplastics-from-textiles-towards-a-circular-economy-for-textiles-in-europe>

(32) Guppyfriend. (n.d.). *Guppyfriend pralna vrečka*. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://en.guppyfriend.com/products/guppyfriend-washing-bag>

(33) Program Združenih narodov za okolje. (b.d.). *Onesnaževanje s plastiko*. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.unep.org/plastic-pollution>

(34) Samangegnsoun. (n.d.). *Plast* [Plastika]. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://samangegnsoun.is/plast/>

(35) Islandijska agencija za okolje. (n.d.). *Plastmengun* [Onesnaževanje s plastiko]. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://ust.is/haf-og-vatn/plastmengun/>

(36) Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj. (2022). *Globalni pregled plastike*. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://www.oecd.org/en/publications/2022/02/global-plastics-outlook\\_a653d1c9.html](https://www.oecd.org/en/publications/2022/02/global-plastics-outlook_a653d1c9.html)

(37) Program Združenih narodov za okolje. (n.d.). *Vse, kar morate vedeti o mikroplastiki*. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.unep.org/news-and-stories/story/everything-you-should-know-about-microplastics>

(38) Svetovni sklad za naravo. (b. d.). Pomanjkanje vode: 8 dejstev, ki jih morate vedeti. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.worldwildlife.org/resources/facts/water-scarcity-8-facts-you-need-to-know/>

(39) Evropski parlament. (2020). Hitra moda: zakonodaja EU za trajnostno porabo tekstila. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20201208STO93327/fast-fashion-eu-laws-for-sustainable-textile-consumption>

(40) Skupno raziskovalno središče. (b. d.). Trenutna suša v Evropi. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/european-and-global-drought-observatories/current-drought-situation-europe\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/european-and-global-drought-observatories/current-drought-situation-europe_en)

(41) Evropska agencija za okolje. (2018). Voda v Evropi – podrobnosti 2014 (Signals 2018). Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.eea.europa.eu/signals-archived/signals-2018-content-list/articles/close-up-2014-water-in>

(42) Eurostat. (2025). Uvoz surovin v EU se je v letu 2024 povečal. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20250908-1>

(43) Eurostat. (n.d.). Mednarodna trgovina z blagom. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=International\\_trade\\_in\\_goods](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=International_trade_in_goods)

(44) Eurostat. (n.d.). Ogljični odtis emisij toplogrednih plinov. Pridobljeno januarja 2026 iz [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Greenhouse\\_gas\\_emission\\_footprints](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Greenhouse_gas_emission_footprints)

(45) Vísindavefurinn. (n.d.). Svar við spurningu [Odgovor na vprašanje]. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=78911>

(46) Mednarodna agencija za energijo. (2024). Emisije CO<sub>2</sub> v letu 2023. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://iea.blob.core.windows.net/assets/33e2badc-b839-4c18-84ce-f6387b3c008f/CO2Emissionsin2023.pdf>

(47) Mednarodna agencija za energijo. (n.d.). Stavbe. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.iea.org/energy-system/buildings>

(48) Evropska agencija za okolje. (n.d.). Promet in mobilnost. Pridobljeno januarja 2026 iz <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/transport-and-mobility>

# Dodatne povezave

- Global Footprint Network. (n.d.). *Kalkulator ogljičnega odtisa*. <https://www.footprintcalculator.org/home/en>
- FN-forbundet. *Global Goals at Stake* [Mobilna aplikacija]. Google Play. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fngame&hl=en>
- Ekipa Our World in Data. (2023). *SDG Tracker: Merjenje napredka pri doseganju ciljev trajnostnega razvoja*. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/sdgs>
- Oddelek Združenih narodov za ekonomske in socialne zadeve. (n.d.). *Platforma za ukrepe SDG: Partnerstva*. <https://sdgs.un.org/partnerships#action>
- Ellen MacArthur Foundation. (2011). *Razlaga krožnega gospodarstva in kako lahko družba ponovno razmisli o napredku* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=zCRKvDyyHml>
- Moovit: *Mobilnost v mestih in načrtovanje prometa*. <https://moovit.com/>
- Citymapper: *Aplikacija za multimodalni prevoz v realnem času*. <https://citymapper.com/>
- Google Maps. <https://www.google.com/maps/>
- Komoot: *Poišči, načrtuj in deli poti v naravi*. <https://www.komoot.com/>
- BlaBlaCar: *Skupnost za souporabo avtomobilov na dolge razdalje*. <https://www.blablacar.com/>
- Rome2Rio: *Globalni načrtovalec potovanj*. <https://www.rome2rio.com/>
- Garden Organic: *Kompostiranje (strokovni nasveti)*. <https://www.gardenorganic.org.uk/expert-advice/garden-management/composting>
- iFixit: *Vodniki za popravila in skupnost za razstavljanje*. <https://www.ifixit.com/>
- Ellen MacArthur Foundation. <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/>
- Saman gegn sóun: *Matarsóun (živilski odpadki)*. <https://samangegnsoun.is/matarsoun/>
- Too Good To Go: *Boj proti odpadkom hrane*. <https://www.toogoodtogo.com/en-us>
- No Waste: *Aplikacija za ravnanje z odpadki iz hrane*. <https://www.nowasteapp.com/>
- *Kako kompostirati doma* [video]. [https://www.youtube.com/watch?v=DfUS3YXrXho&list=PLSrCqgth\\_IIT6F-92pzGmhaK5KpU702eY](https://www.youtube.com/watch?v=DfUS3YXrXho&list=PLSrCqgth_IIT6F-92pzGmhaK5KpU702eY)
- *Zero Waste v praksi* [kratek video]. <https://www.youtube.com/shorts/M9I4bv1phyU>

# Dodatne povezave

- R Uradna spletna stran Rifuzl. <https://rifuzl.si/>
- Uradna spletna stran Zelena japka. <https://zelena-japka.si/>
- Trgovina brez odpadkov Na Kilo. <https://gozd-bled.si/nakilo/>
- Vinted: Tržnica rabljene mode. <https://www.vinted.com/>
- Depop: Tržnica rabljene mode. <https://news.depop.com/who-we-are/about/>
- Bolha: Tržnica z oglasi. <https://www.bolha.com/>
- KupujemProdajem: spletna trgovina. <https://www.kupujemprodajem.com/>
- Kolaportid: Boljši trg Islandija. <https://www.kolaportid.is/>
- Hringekjan Islandija: Platforma za krožno gospodarstvo, ki povezuje pobude za ponovno uporabo in trajnost. <https://hringekjan.is/en>
- Rifo Lab: Laboratorij za tekstilne inovacije, osredotočen na reciklirane in trajnostne materiale. <https://rifo-lab.com/en>
- The North Face Take Back: Program recikliranja izdelkov. <https://www.thenorthface.com/en-dk/take-back>
- Bucka Design: Studio za trajnostno modo in oblikovanje. <https://buckadizajn.com/>
- wikiHow: Zmanjšanje pasu na kavbojkah. <https://www.wikihow.com/Take-in-the-Waist-on-a-Pair-of-Jeans>
- Textílmíðstöð Íslands: Tekstilni center. <https://www.textilmidstod.is/en/about-us/textile-center>
- Center Rog: Tekstilni laboratorij. <https://center-rog.si/en/labs/textile-lab/>
- Humana društvo za trajnostni razvoj: Zbirna mesta (zbirna mesta). <https://www.humana.si/zbirna-mesta>
- CPU Reuse: Trajnostna ponovna uporaba. <https://www.cpu-reuse.com/>
- Borgarbókasafn Reykjavíkur: Mestna knjižnica Reykjavík. <https://borgarbokasafn.is/en>

# Dodatne povezave

- Baza kulturnih zbivanja: Medsebojno povezani: Delavnice. <https://bazakulturnihzbivanja.com/inter-connected#workshops>
- Endurvinnslan: Storitve recikliranja. <https://endurvinnslan.is/>
- Plastic Free July. <https://www.plasticfreejuly.org/>
- Interreg CENTRAL Europe. (n.d.). Siva voda. <https://programme2014-20.interreg-central.eu/Content.Node/Digital-Learning-Resources/Chapter1--Grey-water.html>
- Skupno raziskovalno središče Evropske komisije. (b.d.). Poznajte cilje trajnostnega razvoja: podatki o državah in kazalniki. <https://know-sdgs.jrc.ec.europa.eu/cfc>
- Evropska komisija. (b.d.). Varčevanje z vodo v EU. [https://environment.ec.europa.eu/topics/water/water-wise-eu\\_en](https://environment.ec.europa.eu/topics/water/water-wise-eu_en)
- Skupno raziskovalno središče Evropske komisije. (b.d.). Okoljski odtis: odtis potrošnikov. <https://eplca.jrc.ec.europa.eu/ConsumerFootprint.html>
- Mreža za vodni odtis. (b.d.). Kalkulator osebne vodnega odtisa. <https://www.waterfootprint.org/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/>
- Globalna baza podatkov Open Food Facts. <https://world.openfoodfacts.org/>
- Mali Proizvođači: Platforma, ki povezuje potrošnike z lokalnimi proizvajalci hrane. <https://maliproizvodjaci.rs/>
- Mali plac: Lokalne točke za prevzem hrane in kratke verige preskrbe s hrano. <https://www.maliplac.si/lokacije-prevzemov>
- A World: Aplikacija za trajnost, ki spodbuja individualne ukrepe za boj proti podnebnim spremembam. <https://aworld.org/act-now-2/>
- Shelf Cooking: Platforma za zmanjšanje količine zavržene hrane z ustvarjalnim kuhanjem. <https://shelfcooking.com/shelf-cooking/>
- WWF-UK. Moj ogljični odtis. <https://www.wwf.org.uk/myfootprint>
- myCO2: Kalkulator ogljičnega odtisa in platforma za podnebne ukrepe. <https://myco2.org/>
- Evropski podnebni pakt. (n.d.). Posamezna dejanja. [https://climate-pact.europa.eu/get-involved/take-individual-action\\_en](https://climate-pact.europa.eu/get-involved/take-individual-action_en)

# Dodatne povezave

- Kolefnísreiknir. (n.d.). Koraki za izračun ogljičnega odtisa. <https://www.kolefnisreiknir.is/steps/1/1>
- WWF Footprint Calculator. <https://footprint.wwf.org.uk/>
- Orkustofnun: Informacije o geotermalnih sistemih daljinskega ogrevanja na Islandiji. <https://orkustofnun.is/pl/hitaveitur>
- Saman gegn sóun – orodja in viri za zmanjševanje odpadkov in spodbujanje trajnosti. <https://samangegnsoun.is/raftaeki/>
- Saman gegn sóun: islandska pobuda, usmerjena v zmanjšanje odpadkov in trajnostno potrošnjo. <https://samangegnsoun.is/>
- Saman gegn sóun – plastika. <https://samangegnsoun.is/plast/>
- Ekološko skupnostno vrtnarjenje Beograd. <https://una.city/nbs/belgrade-fua/organic-community-gardening-belgrade>
- Posadi svoj hlad: Pobuda za spodbujanje saditve dreves. <https://posadisvojhlad.rs/>
- Saditev medonosnih rastlin v Sloveniji. <https://slovenia.si/this-is-slovenia/planting-honey-plants>
- Uradna spletna stran skupine Connect Clean Roma. <https://ccrg.rs/>
- Strava. <https://www.strava.com/>
- Projekt krožnega gospodarstva z lesnimi odpadki. [https://ruralpact.rural-vision.europa.eu/good-practice/circular-economy-project-addresses-wood-waste-and-sustainability-awareness-rural\\_en](https://ruralpact.rural-vision.europa.eu/good-practice/circular-economy-project-addresses-wood-waste-and-sustainability-awareness-rural_en)



ROADMAP TO  
SUSTAINABLE  
LIVING

**Projekt — 2025-1-IS01-KA220-ADU-000354120**  
**Naslov projekta — Načrt za trajnostno življenje**



**Sofinancira**  
**Evropska unija**



HÁSKÓLAFÉLAG  
SUÐURLANDS



INŠTITUT  
SREDIŠČE  
ZAGOVORNIŠTVA



Ožedajski Pokret