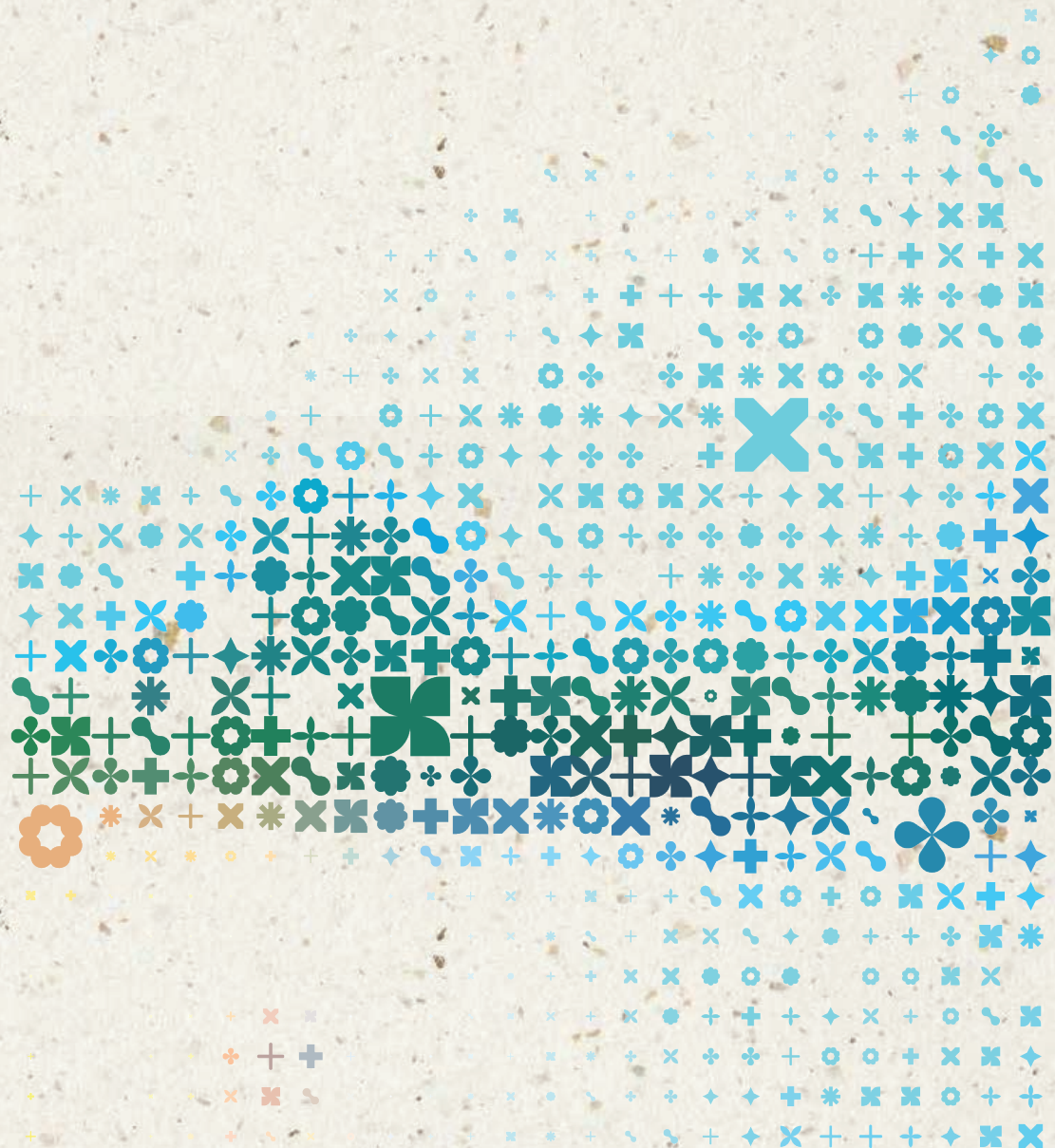


Dnevnik trajnostnega življenja



Dnevnik trajnostnega življenja

Ta dnevnik pripada

Obljubim si

Dnevnik trajnostnega življenja je bil razvit v okviru projekta Erasmus+ »Roadmap to Sustainable Living« (RSL) (št. projekta 2025-1-IS01-KA220-ADU-000354120), ki ga financira Evropska unija v okviru programa Erasmus+.

Projekt je koordiniralo združenje Háskólafélag Suðurlands EHF (Islandija) v sodelovanju z Inštitutom Središče zagovorništva (Slovenija) in organizacijo Jedi Movement (Srbija). Ta dnevnik se lahko uporablja kot samostojno učno gradivo ali v kombinaciji s publikacijo Pot do trajnostnih dejanj.

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). Zanj ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



Vsebinsko so pripravili

Háskólafélag Suðurlands EHF (Islandija)

Inštitut Središče zagovorništva (Slovenija)

Jedi Movement (Srbija)



Oblikovanje

Inštitut Središče zagovorništva (ISZ)

Ilustracije

Katarina Barbara Kranjec

Grafično oblikovanje

Tea Gregorc

Tipografija

Literata – TypeTogether

Playwrite NL – TypeTogether

Objavljeno avgusta 2026

Preden začnete...

Čestitamo vam, da imate ta dnevnik v svojih rokah. To je prvi korak na vaši poti k večji okoljski ozaveščenosti in boljši osebni organizaciji na poti vsakodnevnih trajnostnih dejanj. Dnevnik trajnostnega življenja je vaš osebni prostor za raziskovanje, razmišljanje in eksperimentiranje z bolj trajnostnimi načini vsakdanjega življenja.

Obstaja nekaj stvari, ki bi radi, da jih imate v mislih že od samega začetka:

- a. Pri uporabi tega dnevnika se ne osredotočajte na popolnost. Preprosto naredite tisto, kar lahko, kadar lahko.
- b. Če boste dnevnik za nekaj časa odložili na stran, preprosto odprite stran kjer ste ostali, ali novo poglavje in nadaljujte po svojem ritmu in po svojih zmožnostih.
- c. Ne pozabite, da je vsak korak na tej poti pomemben, naj gre za spremembo perspektive, večjo ozaveščenost ali spremembo v ravnanju, saj z dnevnikom poudarjamo kakovost pred količino.

Dnevnik ni datiran in je zasnovan tako, da spodbuja razmislek, eksperimentiranje in oblikovanje navad. Vsebuje 9 tem, vsaka je zasnovana kot 5-tedenska pot, na kateri se razmislek postopoma razvije v bolj zavestne navade. Zadnjih 5 tednov je namenjenih vašemu lastnemu področju, na katerem bi si želili najbolj okrepiti svoje trajnostne navade.

Več o tem kako lahko živite bolj trajnostno, lahko najdete v priročniku *Pot do trajnostnih dejanj*.

Odklenjena omara 9

1. teden	Kaj je v tvoji omari?	10
2. teden	Od kod prihaja?	12
3. teden	Dajte omari novo življenje	14
4. teden	Manj je bolje	16
5. teden	Nosite to, kar zagovarjate	18

Krožnik z namenom 21

1. teden	Varna hrana, zdravo življenje	22
2. teden	Nakupujte z nasemhom	24
3. teden	Sezonsko in preprosto	26
4. teden	Voda, embalaža in viri	28
5. teden	Jejte z namenom	30

Prekinite s plastiko 33

1. teden	Opazite svoje navade v zvezi s plastiko	34
2. teden	Prinesite svoje	36
3. teden	Potujte z manj odpadki	38
4. teden	Zmanjšajte količino plastike v kopalnici in drugih prostorih doma	40
5. teden	Preprečite, da bi plastika končala v naravi.	42

Zmanjšajte svoj ogljični odtis 45

1. teden	Razumite svoj ogljični odtis	46
2. teden	Skriti digitalni odtis	48
3. teden	Varčujte z energijo doma	50
4. teden	Odziv udobja na okolje	52
5. teden	Vzročno-posledični krog sprememb	54

Moja pot, moj vpliv 57

1. teden	Narišite svoj portret mobilnosti	58
2. teden	Skrita pot	60
3. teden	Potujte kot lokalni raziskovalec	62
4. teden	Načrtujte, preden se odpravite	64
5. teden	Moja obljuba glede mobilnosti	66

Smet ali zaklad? 69

1. teden	Kaj zavržem?	70
2. teden	Spoznajte svoje navade pri odlaganju odpadkov	72
3. teden	Dajte stvarjem drugo življenje	74
4. teden	Kupujte manj, upravljajte manj	76
5. teden	Na novo opredelite pomen besede "odpadek"	78

Hrana je preveč dobra, da bi jo zavrgli 81

1. teden	Več kot le obrok	82
2. teden	Hrana na poti	84
3. teden	Praznovanja brez odpadkov	86
4. teden	Druga priložnost za hrano	88
5. teden	Hrana, ki mi bo ostala v spominu	90

Vsaka kapljica, ki jo prihraniš 93

1. teden	Kam gre vaša voda?	94
2. teden	Skriti tokovi	96
3. teden	Majhne spremembe, velike kapljice	98
4. teden	Naj postane navada	100
5. teden	Spoštujte vsako kapljico	102

Korenine in poti 105

1. teden	Izziv s potnim listom	106
2. teden	Zajtrk na 1000 kilometrov	108
3. teden	Spoznajte svoje sosede	110
4. teden	Sezonski izziv	112
5. teden	Moj seznam lokalnih najljubših stvari	114

Vaša izbira na področju trajnosti 117

1. teden		118
2. teden		120
3. teden		122
4. teden		124
5. teden		126

Odklenjena omara

Oblačila so več kot le nekaj, kar nosimo. So del naše vsakdanje zgodbe. Odražajo lahko našo identiteto, vplivajo na to, kako se počutimo, in nas povezujejo z drugimi. Vendar ima vsak kos oblačila tudi svojo pot: od materialov, iz katerih je narejeno, in ljudi, ki ga izdelujejo, do tega, kako se nosi, neguje in na koncu zavrže. Vsaka izbira oblačil ima vpliv, ki sega onkraj naše garderobe.

Dobra novica je, da lahko že majhna dejanja prinesejo spremembe. Pomaga že to, da nosite tisto, kar že imate, popravite najljubši kos, izmenjujete oblačila s prijatelji ali se dvakrat premislite, preden kupite kaj novega. Razumevanje vašega osebnega sloga, katere barve, tkanine in kroji vam pristajajo, prav tako prispeva k bolj premišljenemu nakupovanju in vam pomaga izbrati oblačila, ki vam bodo všeč in jih boste nosili še leta.

V tem poglavju vas vabimo, da se ponovno povežete s svojo garderobo, cenite tisto, kar že imate, ter raziščete bolj ustvarjalne in trajnostne načine oblačenja. Na koncu boste razmislili o svojih navadah pri oblačenju, preizkusili praktične trajnostne ukrepe in odkrili, da gresta stil in trajnost lahko z roko v roki na načine, ki so realistični, osebni in prijetni.

Ker vaša oblačila niso le stvar, ki jih nosite. So zgodbe, ki jih vsak dan nadaljujete.

1. teden

Kaj je v tvoji omari?

Cilj tedna

Bodite bolj pozorni na svoje navade pri oblačenju, na to, kaj že imate, in na to, kako pogosto kupujete ali nosite določene kose.

Mednarodni dan

Mednarodni dan rabljene garderobe – 25 August

Ta dan spodbuja trajnostno modo s tem, da ljudi spodbuja k ponovni uporabi, recikliranju in darovanju oblačil.

Citat tedna

Morda je najboljši kos oblačila tisti, ki ga že imate.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Preglejte svojo omaro, poiščite nove, a stare kose, poskusite jih stilsko kombinirati. Če so poškodovani, jih popravite.

Dnevnik navad

- ☐ Izognil/-a sem se nepotrebnemu nakupu
- ☐ Popravil/-a sem oblačila ali jih ponovno uporabil/-a
- ☐ Nosil/-a sem nekaj, kar že imam

Mali izziv

Odprite omaro in preštejte, koliko nenošenih kosov oblačil imate. Iz teh kosov sestavite novo kombinacijo.

fotografija oprave

Refleksija

Ena majhna sprememba, ki bi jo uvedel, da bi naslednji teden bolj zavestno uporabljal staro, na novo najdeno oblačilo.

2. teden Od kod prihaja?

Cilj tedna

Ta teden poskusite raziskati, od kod prihajajo vaša oblačila, kdo jih je izdelal in kakšno pot so prehodila, preden so prišla do vas.

Mednarodni dan

Teden modne revolucije – april

Gre za letno globalno kampanjo, ki ob obletnici zrušitve tovarne Rana Plaza v Bangladešu leta 2013 opozarja na razmere v oblačilni industriji. V nesreči je umrlo več kot 1.100 tekstilnih delavcev. Kampanja se zavzema za večjo preglednost, pravične plače in bolj trajnostno oblačilno industrijo.

Citat tedna

Vsak kos oblačila ima svojo zgodbo.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Izbirajte premišljeno. Podpirajte transparentne blagovne znamke in izbirajte izdelke, ki so kakovostni, trajni in narejeni za dolgo uporabo.

Dnevnik navad

- ❁ Kakovost mi je pomembnejša od cene in trenutnih trendov.
- ❁ Pri nakupovanju oblačil lahko sprejemam bolj ozaveščene odločitve, ne da bi se moral/-a odpovedati stvarim, ki so mi všeč.

Mali izzivi

- ❁ Izberite svoj najljubši kos oblačila v omari in preverite etiketo in na njem - od kod prihaja.
- ❁ Poiščite informacije o blagovni znamki tega kosa. Kdo stoji za vašo najljubšo majico?

Refleksija

Kaj me je ta teden najbolj presenetilo? Kako pomembna mi je preglednost pri nakupovanju?



3. teden

Dajte omari novo življenje

Cilj tedna

Raziščite načine, kako podaljšati življenjsko dobo svojih oblačil s popraviljem, izmenjavo, darovanjem, predelavo, ali preoblikovanjem kosov, ki jih že imate.

Mednarodni dan

Mednarodni dan popravljanja
– vsako leto 3. sobota v oktobru.

Ta dan se je prvič praznoval leta 2017 in poudarja pravico do dostopa informacij in virov, potrebnih za popravljanje, ter potrebo po tem, da so izdelki bolj trajni, učinkoviti in popravljivi.

Citat tedna

Kos, ki ga vzljubimo in nosimo znova in znova, je vreden več kot tisti, ki ga oblečemo le enkrat.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Preden nekaj donirate ali zavržete, dajte še eno priložnost. Nosite kos oblačila tako, da ga drugače stilirate ali ga kombinirate drugače. Morda ga boste videli v novi luči.



15

Dnevnik navad

- ☼ Preden sem brskal/-a po trgovini, sem "nakupovala" po lastni omari.
- ☼ Odkril/-a sem vrednost v nečem, kar že imam.
- ☼ Udobje sem postavil/-a pred "novost".

Mali izziv

Popravite manjšo napako na oblačilu (gumb, ohlapno nit, manjkajoč kaveljček ali manjšo raztrganino) in mu podarite novo priložnost. Namesto da kupite nekaj novega, raje obudite svoj stari, a zlati kos.

Refleksija

Kateri kos v moji garderobi sem ponovno vzljubil/-a, ko sem mu dal/-a še eno priložnost?

4. teden Manj je bolje

Cilj tedna

Osredotočite se na podporo lokalni ali bližnji proizvodnji ter se naučite prepoznavati razliko med naravnimi, zračnimi materiali in sintetičnimi tkaninami. Ta teden je namenjen temu, da pri izbiri oblačil upočasnite in ponovno vzpostavite stik z njihovim izvorom, teksturo in življenjsko dobo.

Mednarodni dan

Svetovni dan bombaža – 7. oktober

Leta 2019 sta ga uvedli Svetovna trgovinska organizacija in OZN. Poudarja pomen bombaža kot najbolj razširjene naravne vlaknine na svetu ter slavi njegovo zračnost, biorazgradljivost in vlogo pri podpiranju kmetijskih preživetvenih virov.

Citat tedna

Kar nosimo na koži, naj nas spomni tudi na to, od kod prihaja.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja



Nasveti

Začnite brati etikete na oblačilih tako pozorno kot etikete na živilih. Materiali vam povedo, kako se bo oblačilo obnašalo sčasoma – kakšen je občutek pri nošenju, kako dolgo traja in kako se stara. Naravna vlakna, kot so bombaž, volna, lan in konoplja, so pogosto bolj dihalna in trajna, medtem ko so sintetični materiali običajno bolj odporni, a se na otip zdijo manj naravni in so pogosto pridobljeni iz fosilnih goriv.

Izbira “manj, a bolje” pomeni tudi vprašanje: Želim nekaj v čemer se dobro počutim, ali nekaj, kar v tem trenutku izgleda lepo?

Dnevnik navad

- Opazil/-a sem, kako material oblačil vpliva na udobje in uporabo.
- Izvedel sem, kje je bilo izdelano vsaj eno od mojih oblačil.

Mali izziv

Izberite en kos iz naravnega materiala (npr. bombaž, volna, lan) in ga ta teden poskusite nositi čim več. Opazujte, kako se obnaša: udobje, vonj, trajnost, nega. Če ga nimate, poskusite za en dan obleči se “po lokalnem navdihu”, to je: izberite kose, ki jih povezuje s svojo regijo, kulturo ali podnebjem, in opazujte razliko.

Refleksija

Katera oblačila nosim najpogosteje in kako se dejansko počutim v njih sčasoma?

5. teden

Nosite to, kar zagovarjate

Cilj tedna

Razmislite o svojem odnosu do oblačil in o tem, kaj za vas pomeni »dovolj«. Ta teden je namenjen temu, da svoje razmisleke spremenite v konkretne odločitve: kaj želite podpirati, čemu se želite izogibati in kakšna garderoba zares ustreza vašemu življenju. Osredotočite se na dolgoročno razmišljanje – na udobje, kakovost, trajnost, pomen in odgovorno nakupovanje namesto na impulzivne nakupe in trenutne trende.

Mednarodni dan

Mednarodni dan nenasilja – 2. Oktober

Nosite tisto, kar zagovarjate. Izberite modo, ki spoštuje ljudi, skupnosti in planet

Citat tedna

Slog ni v tem, kar kupiš, ampak v tem, kar se odločiš obdržati.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Trajnostna garderoba ne pomeni popolnosti. Gre za to, da bolj premislimo, kaj kupujemo, kaj potrebujemo in kaj bomo zares nosili. Modi in oblačilom, ki so nam všeč, se pri tem ni treba odpovedati. Ko kupujemo bolj premišljeno, se sčasoma zmanjša tudi količina nepotrebnih nakupov in odpadkov, brez strogih pravil in pritiska.

Dnevnik navad

- Prepoznal/-a sem navade, ki jih želim ohraniti ali spremeniti.
- Izognil/-a sem se vsaj eni nepotrebnemu odločitvi glede oblačil.
- Razmišljal/-a sem o svoji garderobi z vidika dolgoročne uporabe.

Mali izzivi

- Napišite 3 osebne vrednote, ki naj bi jih odražala vaša garderoba (npr. udobje, trajnost, pravičnost, preprostost).
- Določite eno navado v zvezi z oblačili, ki jo želite ohraniti dolgoročno (manj nakupovati, izbirati naravne materiale, več popravljati).

Refleksija

Kaj želim, da bo moja izbira oblačil povedala o meni čez eno leto?

Krožnik z namenom

Naša izbira hrane vpliva na ljudi in okolje. Pomembno je, kaj kupujemo, koliko hrane potrebujemo in koliko je na koncu zavržemo. Na naš vpliv lahko vplivamo tudi z izbiro lokalnih in sezonskih živil ter s premišljeno uporabo hrane, ki jo že imamo.

Načrtovanje obrokov, nakupovanje po seznamu in uporaba ostankov so preprosti načini, kako zmanjšati količino zavržene hrane. Kadar je mogoče, lahko izberemo lokalna in sezonska živila ter smo pozorni tudi na količino embalaže, ki jo prinesemo domov.

Ni treba spremeniti vsega naenkrat. Že ena sprememba v navadi od naštetih primerov lahko zmanjšajo količino odpadne hrane in vaš vpliv na okolje. Hkrati pa nam tovrsten način življenja pomaga bolje načrtovati obroke, prihraniti denar in bolj ceniti hrano, ki jo imamo.

1. teden

Varna hrana, zdravo življenje

Cilj tedna

Bodite bolj pozorni na vsakodnevne navade, ki pripomorejo k varnosti hrane. Spoznajte, kako lahko pravilno shranjevanje, priprava in načrtovanje zaščitijo vaše zdravje ter zmanjšajo nepotrebne odpadke.

Mednarodni dan

Svetovni dan varnosti hrane – 7. junij

Vsak varen obrok se začne z ozaveščenimi odločitvami – od nakupa in shranjevanja hrane do odgovorne priprave.

Citat tedna

Varnost hrane je stvar vseh.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Surovo meso shranjujte ločeno od hrane, ki je pripravljena za takojšnjo porabo. Ostanke hrane shranjujte v zaprtih posodah.

Dnevnik navad

Katero hrano najpogosteje zavržem in kako lahko to naslednji teden zmanjšam?

katero hrano?

kako zmanjšam odpadke?

Mali izzivi

- ❖ Preverite hladilnik in ugotovite, katera živila je treba kmalu porabiti.
- ❖ Sadje in zelenjavo pred zaužitjem temeljito operite.
- ❖ Namesto nakupa novih sestavin uporabite tisto, kar že imate.
- ❖ Ostanke hrane obroka shranite in jih porabite naslednji dan.

Refleksija

Kolikokrat sem ta teden uporabil/-a ostanke hrane ali se izognil/-a zavrženju hrane?

2. teden Nakupujte z nasemhom

Cilj tedna

Ne kupujte ničesar, kar je odveč.

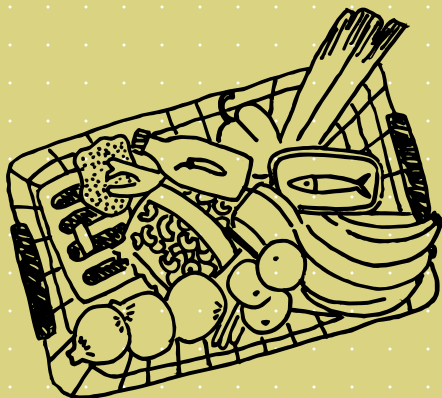
Mednarodni dan

Svetovni dan hrane – 16. oktober

Vsak obrok je priložnost za podporo bolj zdravega, pravičnega in trajnostnega prehranskega sistema. Ta dan spodbuja globalno ozaveščenost o lakoti in zagovarja splošni dostop do hranljive hrane za vse.

Citat tedna

Izbirajte premišljeno. Kupujte le tisto, kar potrebujete.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Preden kupite hrano se vprašajte: Ali to res potrebujem? Ali bom to uporabil/-a? Ali lahko izberem boljšo možnost? Nakup manj izdelkov lahko prihrani denar, zmanjša količino odpadkov in naredi vsakodnevne izbire hrane bolj premišljene.

Dnevnik navad

Kakšno ali katero hrano kupujem preveč?

Mali izzivi

- ❖ Naredite nakupovalni seznam in se ga držite.
- ❖ Izogibajte se impulzivnim nakupom.
- ❖ Izberite izdelek z manj embalaže.

nakupovalni seznam



Refleksija

Ali sem ta teden nakupova/-a po seznamu? Mi je to pomagalo kupiti manj ali manj zapravljati?

3. teden Sezonsko in preprosto

Cilj tedna

Manj je več. Poenostavite svoje obroke. Izbirajte jedi z manj sestavinami.

Mednarodni dan

Mednarodni dan zdravja rastlin – 12. maj

Zdrave rastline so temelj hranljive hrane, cvetočih ekosistemov in trajnostnega kmetijstva. Ta dan povečuje globalno ozaveščenost o tem, kako varovanje zdravja rastlin ščiti biotsko raznovrstnost, odpravlja lakoto in zmanjšuje revščino.

Citat tedna

Preproste prehranske odločitve lahko podpirajo ljudi, kraje in planet.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Lokalna in sezonska hrana lahko zmanjša potrebe po prevozu in podpira lokalne proizvajalce, kadar je to mogoče. Že ena lokalna izbira na teden je lahko pomemben korak.

Dnevnik navad

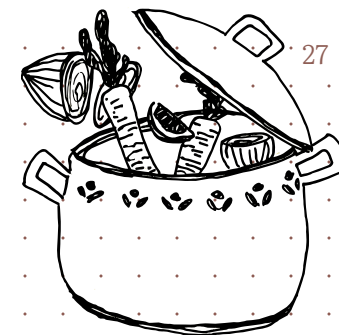
Katero lokalno ali sezonsko hrano bi lahko poskusil/-a pogosteje?

Mali izzivi

- ❖ Poskusite en lokalni ali sezonski živilski izdelek.
- ❖ Pripravite en preprost obrok iz osnovnih sestavin.
- ❖ Ugotovite, od kod prihaja en živilski izdelek, ki ga pogosto kupujete.

Refleksija

Koliko lokalnih, sezonskih ali preprostih izbir sem naredil/-a ta teden?



4. teden Voda, embalaža in viri

Cilj tedna

Ta teden izbirajte izdelke z manj embalaže in plastike.

Mednarodni dan

Svetovni dan vode – 22. marec

Pomagajte ohraniti vodo - ta življenjsko pomemben vir, tako, da ne nakupujete izdelke, ki so preveč embalirani, saj s tem spodbujate nepotrebno proizvodnjo, za katero se zahteva preveč vode. Cilj tega svetovnega dneva je ozaveščanje o pomembnosti sladke vode in spodbujanje ukrepov za reševanje svetovne vodne krize. Vse se začne pri vas.

Citat tedna

Za pripravo hrane se ne uporabljajo le sestavine – porabljajo se tudi voda, energija, zemlja in skrb.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Po možnosti izberite izdelke z manj embalaže. Ponovno uporabite posode, prinesite svojo vrečko in se izogibajte izdelkom za enkratno uporabo, kjer je to izvedljivo. Majhne spremembe je lažje ohraniti, če se prilagodijo vašemu življenjskemu slogu.

Dnevnik navad

🌿 V trgovino prinesem svojo vrečko za sadje in zelenjavo ter se izogibam tisti za enkratno uporabo.

Mali izzivi

- ❖ Zmanjšajte količino embalaže pri enem nakupu hrane.
- ❖ Uporabljajte vrečko, škatlo, skodelico ali steklenico za večkratno uporabo.
- ❖ Bodite pozorni na to, koliko vode porabite pri kuhanju ali pospravljanju.



opravilo

poraba vode

Refleksija

Kolikokrat sem se ta teden izognil embalaži za enkratno uporabo?

5. teden Jejte z namenom

Cilj tedna

Pripravljajte hrano premišljeno.

Mednarodni dan

Dan trajnostne gastronomije – 18. junij

Hrana povezuje ljudi, kulturo, zdravje in planet. Trajnostna gastronomija nas spodbuja, da izbiramo sezonsko, lokalno in odgovorno pridelano hrano, zmanjšujemo količino živilskih odpadkov ter cenimo pot od kmetije do krožnika. Vsak obrok je priložnost, da poskrbimo tako zase kot za okolje.

Citat tedna

Porabite več in zavržite manj.

Nasveti

Najboljša navada je tista, ki jo lahko realno ponavljate.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

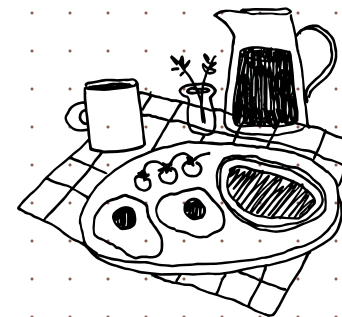
petek

sobota

nedelja

Dnevnik navad

Katera je ena realistična sprememba v zvezi s hrano, ki jo želim nadaljevati?



Mali izzivi

- ❖ Izberite eno prehranjevalno navado, ki jo boste nadaljevali naslednji mesec.
- ❖ Z nekom delite en nasvet za trajnostno prehranjevanje.
- ❖ Pripravite en obrok z namenom, da porabite tisto, kar že imate.

Refleksija

Katera prehranjevalna navada se ti je ta teden zdela najlažja za ohranjanje?

Prekinite s plastiko

Živeti bolj premišljeno pomeni, da smo pozorni na svoje vsakodnevne izbire in razmišljamo o njihovih posledicah. Ko govorimo o onesnaževanju s plastiko ne nujno ciljamo na to, da bi se naenkrat izognili vsej plastiki. Gre za to, da opazujemo svoje navade, sprejemamo boljše odločitve, kadar je to mogoče, in korak za korakom zmanjšujemo nepotrebno plastiko.

Z izbiro izdelkov za večkratno uporabo, izogibanjem odvečnemu pakiranju in uporabo tega, kar že imamo, lahko zmanjšamo količino odpadkov in zaščitimo naravo. Vsakič, ko zavrnete plastiko za enkratno uporabo ali izberemo bolj trajnostno možnost, pokažemo skrb za naše okolje, našo skupnost in prihodnje generacije.

Premišljenost daje našim dejanjem smer. Spominja nas, da je namen naših odločitev o tem, kaj želimo podpreti: čistejša voda, bolj zdrava skupnost in planet z manj odpadki. Premišljene odločitve, sprejete z namenom, lahko ustvarijo trajne spremembe.

Cilj tedna

Opazujte svojo rabo plastike.

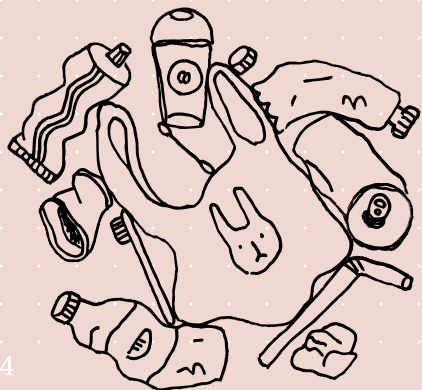
Mednarodni dan

Svetovni dan okolja – 5. junij

Ta dan spodbuja ljudi, skupnosti, podjetja in politične odločevalce, da sprejmejo ukrepe za zaščito okolja. Ozavešča o okoljskih izzivih in spodbuja praktične rešitve za bolj trajnostno prihodnost. Izberite izdelke za večkratno uporabo, zmanjšajte količino embalaže.

Citat tedna

Odločitve v zvezi z rabo plastike se seštevajo, pri čimer je zavest prvi korak.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Pričnite z opazovanjem, ne s sodbo. Poglejte svojo dnevno rutino: nakupovanje, embalaža hrane, skodelice za kavo, plastenke za vodo, vrečke in izdelki za kopalnico. Ko ugotovite, kje se plastika pojavlja najpogosteje, bo lažje izbirati katero navado oz. izbiro bi lahko spremenili, kateri izdelek bi lahko zamenjali ali celo prenehali kupovati.

Dnevnik navad

Izognil/-a sem se nepotrebni plastiki:

Kolikokrat ta teden sem opazil/-a ali se izognil/-a nepotrebni plastiki?



Mali izzivi

- ❖ Opazujte, koliko plastičnih predmetov uporabite v enem dnevu.
- ❖ Zapišite si tri plastične izdelke za enkratno uporabo, ki jih uporabljate najpogosteje.
- ❖ Ta teden se izogibajte enemu nepotrebnemu plastičnemu predmetu.

Refleksija

Kateri plastični izdelek uporabljam najpogosteje in s čim bi ga lahko nadomestil/-a?

2. teden

Prinesite svoje

Cilj tedna

Izogibajte se izdelkom za enkratno uporabo.

Mednarodni dan

Dan brez plastičnih vrečk – 3. julij

Namen tega dne je ozaveščanje o odpravi uporabe plastičnih vrečk po vsem svetu in spodbujanje okolju prijaznih alternativ za večkratno uporabo.

Citat tedna

Ponovna uporaba je preprosta navada s trajnim učinkom.

Nasveti

Predmeti za večkratno uporabo delujejo najboljše, če jih je enostavno imeti pri roki. Hranite jih tam, kjer jih potrebujete: ob vratih, v avtu, v delovni torbi ali v bližini nakupovalnega seznama. Priročnost je cilj do lažje spremembe navad.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Dnevnik navad

37

Kolikokrat sem uporabil/-a predmet za večkratno uporabo namesto plastične vrečke za enkratno uporabo?



Mali izzivi

- ❖ Ko greste po nakupih, prinesite s seboj še vrečko ali embalažo za večkratno uporabo.
- ❖ Vsaj enkrat uporabite steklenico, skodelico ali posodo za kosilo za večkratno uporabo.
- ❖ V torbi, avtu ali na delovnem mestu imejte vedno pri roki en predmet za večkratno uporabo.

Refleksija

Kje bi lahko shranil/-a predmete za večkratno uporabo, da bi se jih lažje spomnil/-a?

3. teden Potujte z manj odpadki

Cilj tedna

Uporabite manj plastike.
Poiščite preproste rešitve
za večkratno uporabo.

Mednarodni dan

Svetovni dan turizma
– 27. september

Ta dan slavi turizem, ki koristi
ljudem, skupnostim in okolju.
Odgovorno potovanje pomeni
spoštovanje lokalnih kultur,
zmanjševanje odpadkov, izbiro
trajnostnega prevoza, kjer je to
mogoče, in puščanje destinacij v
boljšem stanju, kot smo jih našli.

Citat tedna

**Manj embalaže, manj
odpadkov, več smisla.**

Nasveti

Izbira večjih pakiranj, možnosti
ponovnega polnjenja, izdelkov
v razsutem stanju ali izdelkov v
papirni, stekleni ali kovinski embalaži
lahko pomaga zmanjšati količino
plastičnih odpadkov. Ponovno
napolnite, ponovno uporabite in
kupujte le tisto, kar potrebujete.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja



Dnevnik navad

39

- ✿ S seboj prinesite steklenico za vodo in/ali skodelico za večkratno uporabo.
- ✿ Prigrizke spakirajte v posodo za večkratno uporabo.
- ✿ Dopolnite zaloge namesto, da kupujete novo.

Mali izzivi

- ✿ V restavracije prinesite svojo kovinsko slamico.
- ✿ Na potovanjih uporabljajte steklenico za vodo z večkratno uporabo in prosite za ponovno polnjenje.
- ✿ Za pakiranje ostanke hrane v restavraciji ali za pakiranje hrane za na pot uporabite posodo za hrano za večkratno uporabo.
- ✿ Toaletne potrebščine dopolnite v stekleničke za potovanje za večkratno uporabo namesto nakupa miniaturnih izdelkov.
- ✿ Kadar praktično, raje potujte z vlakom namesto s kratkimi leti, ali pa rezervirajte direktne lete.
- ✿ Ponovno uporabite hotelske brisače in posteljnino namesto, da zahtevate njihovo dnevno menjavo.
- ✿ Pijte vodo iz pipe, kjer je varno, namesto da kupujete ustekleničeno vodo.
- ✿ Izberite doživetja, ki podpirajo lokalne skupnosti in odgovoren turizem.

Refleksija

Ali se lahko med potovanjem ali jedjo na poti izognem
izdelkom za enkratno uporabo? Kakšne potovalne navade
lahko izboljšam, da ustvarim manj odpadkov?

4. teden

Zmanjšajte količino plastike v kopalnici in drugih prostorih doma

Cilj tedna

Preden kupite novo, uporabite do konca, tisto kar že imate.

Mednarodni dan

Svetovni dan oceanov – 8. junij

Naše vsakodnevne odločitve doma lahko vplivajo daleč onkraj naših kopalnic in kuhinj. Zmanjševanje plastike za enkratno uporabo, izbira izdelkov za ponovno polnjenje in uporaba tega, kar že imamo, pomaga preprečiti, da bi plastika končala v rekah in oceanih, ter tako ščiti morsko življenje in ekosisteme.

Citat tedna

Zmanjševanje količine plastike se začne z uporabo tistega kar že imam.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

V vsakdanjih navadah se skriva veliko plastičnih predmetov, zlasti v kopalnicah in omarah za čistila. Ko bo čas za nov nakup, poiščite možnosti za ponovno polnjenje, trdne izdelke, krpe za večkratno uporabo ali izdelke z manj embalaže.

Dnevnik navad

Kateri gospodinjski izdelek bi lahko naslednjič zamenjal/-a z možnostjo uporabe manj plastike?

gospodinjski izdelek

nadomestek z manjšo vsebnostjo plastike

Mali izzivi

- ✿ Izberite en izdelek za kopalnico ali čiščenje in preverite njegovo embalažo.
- ✿ Preizkusite izdelek, ki ga je mogoče ponovno napolniti, ponovno uporabiti ali ki traja dlje.
- ✿ Porabite tisto, kar že imate, preden kupite kaj novega.

Refleksija

Ali sem porabil/-a tisto, kar sem že imel/-a, preden sem kupil/-a nekaj novega?

5. teden

Preprečite, da bi plastika končala v naravi.

Cilj tedna

Poskrbite, da bo koš za odpadno plastiko skoraj prazen.

Mednarodni dan

Svetovni dan čiščenja
– 20. september

Najčistejši odpadki so tisti, ki nikoli ne pridejo v naravo. Odlagajte plastiko odgovorno, jo pravilno ločujte in vsak kraj zapustite čistejši, kot ste ga našli.

Citat tedna

Zaščita narave se začne s tem, kar pustimo za seboj.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Onesnaževanje s plastiko vpliva na ulice, reke, plaže, oceane, živali in skupnosti. Preprečevanje, da plastika ne konča v naravi, je prav tako pomembno kot zmanjševanje količine, ki jo porabimo. Odpadke pravilno ločujte, lahke plastične predmete pritrdite, da jih veter ne odnese, in se izogibajte puščanju odpadkov na prostem.

Dnevnik navad

Katera navada za zmanjšanje porabe plastike se mi zdi realistična, da jo bom lahko nadaljeval/-a?

Mali izzivi

- ❖ Če je varno, poberte 3 kose smeti in jih odložite v ustrezen koš.
- ❖ Poskrbite, da so vaši plastični odpadki pravilno razvrščeni.
- ❖ Ko ste v naravi, svojih odpadkov ne puščajte za seboj. Odnosite jih domov in jih ustrezno razvrstite.

Refleksija

Kaj sem ta teden storil/-a, da bi preprečil/-a, da bi plastika končala v naravi?

Zmanjšajte svoj ogljični odtis

Naš ogljični odtis oblikujejo številne vsakodnevne odločitve. Od tega kako potujemo, kaj jemo, kaj kupujemo, koliko energije porabimo, do tega kako pogosto zamenjujemo stvari. Zmanjševanje ogljičnega odtisa je povezano z razumevanjem kako naše odločitve vplivajo na okolje in z izbiranjem boljših možnosti, kadar je to mogoče.

S hojo, kolesarjenjem, uporabo javnega prevoza, varčevanjem z energijo, zmanjševanjem količine odpadkov, nakupovanjem le tistega, kar potrebujemo, ter izbiro lokalnih ali trajnih izdelkov lahko korak za korakom zmanjšujemo svoj vpliv na okolje.

Namen daje smer tem odločitvam. Trajnost pomeni bolj zavestno življenje. Ko zavestno in namerno zmanjšujemo svoj ogljični odtis, prispevamo k čistejšemu zraku, bolj zdravim skupnostim in bolj trajnostni prihodnosti za naslednje generacije.

Cilj tedna

Zemljevid vašega ogljičnega odtisa

Mednarodni dan

Dan prekoračitve zemeljskih
zmogljivosti.

Letno izračunan koledarski datum,
na katerega poraba virov človeštva
v tem letu presega sposobnost
Zemlje, da te vire obnovi.

Citat tedna

Zavedanje je prvega koraka k bolj trajnostnem življenju.

Nasveti

Vaš oglijični odtis izhaja iz številnih vsakodnevnih dejavnosti, kot so prevoz, hrana, poraba energije, nakupovanje in odpadki. Ko boste razumeli, od kod izvira vaš vpliv, boste lažje uvedli realistične spremembe.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Dnevnik navad

Katera vsakodnevna navada mi je ta teden najbolj padla v oči: prevoz, hrana, energija, nakupovanje ali odpadki?



Mali izziv

Pomislite na 3 vsakodnevne odločitve, ki lahko vplivajo na ogljični odtis.
Opazujte, kako pogosto v enem tednu porabljate energijo, uporabljate prevoz
ali kupujete nove izdelke. Izberite eno navado, ki bi jo radi izboljšali ta teden.

Refleksija

Katero spremembo lahko realno uvedem naslednji teden?

2. teden Skriti digitalni odtis

Cilj tedna

Tudi naše digitalne navade porabljajo energijo. Gledanje videoposnetkov, brskanje po spletu, shranjevanje datotek in uporaba naprav imajo svoj vpliv na okolje. Ta teden opazujte svoje digitalne navade in poiščite eno ali dve stvari, pri katerih lahko tehnologijo uporabljate nekoliko bolj premišljeno.

Mednarodni dan

Svetovni dan telekomunikacij in informacijske družbe – 17. maj

Naše digitalno življenje pušča okoljski odtis, čeprav ga ne vidimo. Ta dan nas spodbuja, da razmislimo o tem, kako uporabljamo tehnologijo in kako lahko zavestne digitalne navade zmanjšajo porabo energije, hkrati pa nam omogočajo, da ostajamo povezani.

Citat tedna

Vsak klik, pomikanje po zaslonu in predvajanje pušča sled, četudi je ne vidite.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Izklopite samodejno predvajanje, da se izognete nezavednemu pomikanju po zaslonu.

Dnevnik navad

Katera tehnološka naprava ali aplikacija je bila ta teden uporabljena iz navade in katero sem izbral bolj zavestno?

Mali izzivi

- ❖ Izbrišite odvečna e-poštna sporočila, aplikacije ali datoteke, ki jih ne potrebujete več.
- ❖ Med tekom dneva si poskusite si vzeti en časovni interval brez zaslona (brez družbenih omrežij, predvajanja ali nepotrebnega pomikanja po zaslonu).
- ❖ Gledajte vsebine zavestno: znižajte kakovost videa ali, kadar je mogoče, izberite zvok namesto videa.
- ❖ Odjavite se od vsaj treh nepotrebnih e-novic ali obvestil.
- ❖ Opazujte, kako pogosto sežete po telefonu iz navade, ne zaradi potrebe.

Refleksija

Če bi moje digitalno življenje danes pustilo vidno sled, kako bi izgledalo?



3. teden Varčujte z energijo doma

Cilj tedna

Zavedajte se skrite porabe energije v vašem domu in spoznajte, kako vsakodnevno udobje, navade in naprave vplivajo na vašo skupno uporabo energije. Ta teden se osredotočite na iskanje ravnovesja med udobjem in odgovornostjo ter na zavestnejše odločitve glede porabe energije v vašem vsakdanjem življenju.

Mednarodni dan

Mednarodni dan čiste energije – 26. januar

Čista energija je bistvena za trajnostno prihodnost, vendar je prav tako pomembno, da z energijo ravnamo razumno. Že ugašanje luči, izklapljanje neuporabljenih naprav in učinkovita raba gospodinjskih aparatov, pomagajo zmanjšati porabo energije, znižati emisije in varovati naravne vire.

Citat tedna

Manjša poraba energije je tiho dejanje skrbi.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Premislite, katere naprave, ki jih ne uporabljate, puščate v stanju pripravljenosti in kako bi jih lahko uporabljali učinkovitejše. Perilo in posodo perite šele, ko je stroj poln, ter se izogibajte prekomerni uporabi naprav za ogrevanje, hlajenje ali sušenje, kadar so na voljo praktične alternative (npr. sušenje perila na zraku).

Dnevnik navad

Kateri navadi v zvezi z energijo doma bi mi bilo najlažje izboljšati?

Mali izzivi

- ❖ Ugasnite luči, ko zapustite sobo.
- ❖ Izvlecite vtičnike polnilnikov ali naprav, ki jih ne uporabljate.
- ❖ Perilo perite po možnosti pri nižji temperaturi.
- ❖ Poleti perilo po možnosti sušite na zraku.

Refleksija

Kje v mojem vsakdanjem življenju uporabljam energijo, ne da bi to opazil?

4. teden Odziv udobja na okolje

Cilj tedna

Pomislite, kako na okolje vplivajo vaše vsakodnevne izbire, od ogrevanja in hlajenja do uporabe različnih storitev in drugih oblik udobja. Ta teden razmislite, kaj res potrebujete in kje lahko brez večjega odrekanja izberete bolj trajnostno možnost.

Mednarodni dan

Dan Zemlje – 22. april

To je priložnost, da raziskujemo skrite okoljske stroške, ki se skrivajo za sodobnim udobjem in priročnostjo. Mnoge stvari, ki jih obravnavamo kot normalne sestavine vsakdanjega življenja – takojšnje dostave, stalno uravnavanje temperature, hitre storitve, izdelki za enkratno uporabo in energetsko intenzivne tehnologije - nam olajšujejo življenje, vendar zahtevajo tudi vire, energijo, infrastrukturo, ki nam pogosto ostajajo nevidne.

Citat tedna

Udobje ima svojo ceno. Tisto, kar nam olajša vsakdan, pogosto porablja več energije in virov, kot se zavedamo.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja



Nasveti

Udobje, ki se ga zavedamo je lahko trajnostno. Poskusite, da bodo vaše odločitve glede udobja bolj premišljene. Zmanjšana poraba manj avtomatiziranih rešitev lahko znatno zmanjša vaš vpliv na okolje, ne da bi se pri tem mogli odreči udobju.

Dnevnik navad

Danes je bila moja največja navada povezana z udobjem : _____

To bi lahko storil na preprostejši način, in sicer: _____

Moja raven ozaveščenosti danes: _____ nizka / srednja / visoka

Mali izzivi

- ❖ Opazujte eno navado, povezano z udobjem, na katero se vsak dan zanašate. Bodisi je to ogrevanje, hlajenje ali dostava hrane, nakup oblačil preko spleta.
- ❖ Izberite predmet in razmislite: "Ali uporabljam to za udobje ali je to preprosto najlažja možnost?"
- ❖ Poskusite spremembo z eno "manj priročno" izbiro: sprehod namesto kratke dostave, rahlo prilagajanje termostata ipd.
- ❖ Opazujte, kako pogosto brez razmišljanja izberete najlažjo možnost.

Refleksija

Kje v mojem vsakdanjem življenju izberem priročnost namesto ozaveščenosti?

5. teden Vzročno-posledični krog sprememb

Cilj tedna

Izberite eno preprosto navado, s katero lahko zmanjšate svoj ogljični odtis, in jo preizkusite v vsakdanjem življenju. Ta teden je namenjen temu, da iz dobre namere naredite nekaj, kar lahko postane del vaše rutine.

Mednarodni dan

Mednarodni dan podnebnih ukrepov – 24. oktober

Ta dan je splošno priznan med podnebnimi organizacijami. Trdijo, da se podnebni ukrepi začnejo z vsakdanjimi odločitvami. Dosledna dejanja, kot so: več hoje, zmanjševanje količine zavržene hrane, varčevanje z energijo ali manj nakupovanja, lahko sčasoma znatno zmanjšajo naš ogljični odtis.

Citat tedna

Sprememba se začne s ponavljajočo se dejavnostjo, ki preraste v rutino.

ponedeljek

torek

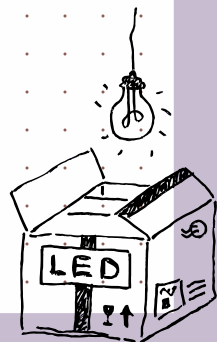
sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja



Nasveti

Najmočnejše spremembe so tiste, ki preživijo v resničnem življenju. Namesto, da izberete "idealno" trajnostno dejanje, izberite tisto, ki ustreza vašim navadam in okolju. Previsoko zastavljena sprememba ponavadi izgine; prilagodljiva pa se lahko razvije.

Na primer: Uporabljajte manj energije, bolje načrtujte prevoz, zavrzite manj hrane ali kupujte manj nepotrebnih stvari.

Dnevnik navad

Katera navada je tista, ki jo želim nadaljevati, in kakšno podporo potrebujem, da jo bom lahko ohranil/-a?

navada

potrebna podpora

Mali izzivi

- ✿ Izberite eno navado za zmanjšanje ogljičnega odtisa, ki jo boste nadaljevali naslednji mesec.
- ✿ Delite en nasvet za zmanjševanje ogljičnega odtisa s prijateljem ali družinskim članom.
- ✿ Določite en realističen osebni cilj na področju prevoza, hrane, energije ali nakupovanja.

Refleksija

Katera navada z nizkimi emisijami ogljika se mi je ta teden zdela najbolj realistična? Kje sem imel/-a težave z doslednostjo?

Moja pot, moj vpliv

Potovanje z enega kraja v drugega je nekaj, kar večina od nas počne vsak dan, ne da bi o tem kaj dosti razmišljali. Z avtomobilom se odpravimo na delo, vozimo se z avtobusom, peš gremo v trgovino, obiskujemo prijatelje ali se odpravimo na vikend izlet. Prevoz je tako običajen del življenja, da ga pogosto sploh ne opazimo. Vendar ima vsaka pot ima svoj vpliv.

Način potovanja vpliva na kakovost zraka, porabo energije in količino prometa. Vpliva tudi na našo izrabo časa, gibanje, zapravljen denar, naše počutje in okolje, v katerem živimo. Zato je vredno razmisliti, ali lahko za katero od svojih poti izberemo bolj trajnosten način prevoza.

Dobra novica? Trajnostni prevoz pomeni iskanje priložnosti za boljše odločitve, ko se te prilegajo našemu življenju. Hoja na kratke razdalje, kolesarjenje, souporaba avtomobila, uporaba javnega prevoza ali združevanje več opravkov v eno potovanje – vse to lahko naredi razliko.

V naslednjih nekaj tednih boste raziskali svoje potovalne navade, preizkusili praktične alternative. Do konca te poti boste bolje razumeli svoje navade glede mobilnosti, opredelili realistične izboljšave in oblikovali preprost načrt za bolj trajnostno gibanje v vsakdanjem življenju.

Cilj tedna

Spremljajte svoje poti skozi teden. Opazujte, kam potujete, zakaj izberete določen način prevoza, koliko časa vam vzame in kako se pri tem počutite. Ta teden ne iščemo sprememb – najprej želimo razumeti svoje navade.

Mednarodni dan

Svetovni dan brez avtomobilov
– 22. september

Ta dan spodbuja zmanjšane uporabe avtomobilov v vsakdanjem življenju. Če ste odvisni od vožnje z avtom, lahko povabite druge, naj se vam pridružijo, da bomo z zmanjšanjem števila potovanj zmanjšali ogljični odtis.

Citati tedna

Potovanja ne morete spremeniti, dokler ne veste, kam vas vodi.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Ne osredotočajte se le na kilometre ali vrste prevoza. Bodite pozorni na svojo izkušnjo: kdaj se počutite v naglici? Katera pot se vam zdi najlažja? Katero potovanje vam daje energijo in katero vam jo odvzema? Trajnostna mobilnost se začne z opazovanjem, kako se gibanje vklaplja v resnično življenje.

Dnevnik navad

- Opazil/-a sem svoje najpogostejše poti.
- Ugotovil/-a sem, zakaj se najpogosteje vozim.
- Posvetil/-a sem pozornost temu, kako se počutim na različnih poteh.
- Ustvaril/-a sem svoj osebni zemljevid.

Mali izziv

En dan si zapisujte vse svoje poti – kam greste in kako pridete tja. Nato izberite tri kraje, ki jih najpogosteje obiskujete, in ocenite, koliko poti opravite v običajnem tednu. Svoje najpogostejše poti in kraje označite na osebni zemljevidu.

seznam poti

pogosti kraji

število poti

Refleksija

Kaj sem ta teden izvedel/-a o svojih potovalnih navadah, česar prej nisem nikoli opazil/-a?

2. teden Skrita pot

Cilj tedna

Raziščite razloge za svoja vsakodnevna potovanja in odkrijte, katere potovalne navade izvajate bolj rutinsko kot namerno.

Mednarodni dan

Evropski teden mobilnosti – 16.–22. september

To je letna kampanja, ki spodbuja trajnostno mestno mobilnost in ljudi spodbuja, najponovno premislijo o načinu, kako se gibljejo po svojih skupnostih.

Citat tedna

Včasih lahko drugačna pot pripelje do boljšega potovanja.

Nasveti

Mnoga potovanja potekajo iz navade. Preden se odpravite na pot, si vzemite trenutek in se vprašajte: Ali je to potovanje zdaj nujno? Ali ga lahko združim z drugo nalogo? Ali bi lahko izbral drugačno pot? Majhne prilagoditve lahko prihranijo čas, gorivo in energijo.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Dnevnik navad

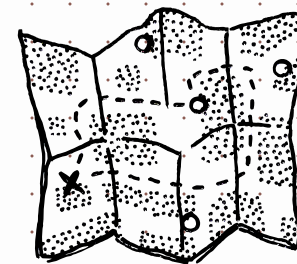
- Opredelil/-a sem eno potovanje iz navade.
- Raziskal/-a sem različne variante iste poti.
- Opazil/-a sem en razlog, zakaj potujem več, kot je potrebno.

Mali izziv

Izberite dan v tednu za vnaprej načrtovanja potovanja. Poglejte za kulise svojih potovanj in odkrijte, katera potovanja izhajajo iz navade, slabega načrtovanja, pomanjkanja možnosti, udobja, čustev ali vsakodnevnega pritiska. Izberite eno destinacijo in poiščite vsaj 2 alternativni poti, kako priti do nje.

načrt potovanja

razlogi



Refleksija

Katero redno potovanje bi lahko naslednji teden načrtoval drugače, da bi prihranil čas, gorivo ali vire?

3. teden

Potujte kot lokalni raziskovalec

Cilj tedna

Svojo znano okolico doživite na nov način tako, da ste pozorni na tisto, kar običajno spregledate, ko se premikate z enega kraja v drug kraj.

Mednarodni dan

Mednarodni dan čistega zraka za modro nebo – 7. September

Od 2019 se na ta dan ozavešča javnost, da je onesnaženost zraka eno največjih okoljskih in zdravstvenih tveganj na svetu. Čist zrak je odvisen od vsakodnevnih odločitev. Hoja, kolesarjenje in uporaba javnega prevoza zmanjšujejo emisije in pomagajo ustvarjati zdravejša okolja za vse.

Citat tedna

Ko upočasnite korak, se lahko ista ulica spremeni v nov kraj.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Ta teden je namenjen spremembi pozornosti. Trajnostno potovanje je tudi potovanje, na katerem bolje razumete svojo sosesko, opazite ovire, odkrijete koristna mesta v bližini in se počutite bolj povezani z lokalnim okoljem.

Dnevnik navad

- ✿ Natančneje sem opazoval/-a eno znano pot.
- ✿ Iz potovalne rutine druge osebe sem se nekaj naučil.
- ✿ Opazil sem vsaj eno lokalno oviro ali priložnost za boljšo mobilnost.

Mali izzivi

- ✿ Izberite eno znano pot in opazite 5 stvari, ki jih običajno spregledate: drevo, klop, trgovino, prehod za pešce, zvok, vonj, stavbo ali osebo.
- ✿ Vprašajte eno osebo o njeni vsakodnevni prometni rutini in zapišite eno idejo, ki se jo lahko od nje naučite.
- ✿ Ustvarite "seznam odkritij o mobilnosti": tri stvari, ki bi potovanje v vaši skupnosti naredile lažje ali prijetnejše.

Refleksija

Kaj sem ta teden opazil/-a v svoji okolici, kar običajno spregledam?

4. teden Načrtujte, preden se odpravite

Cilj tedna

Izberite en običajen dan in razmislite, kako bi lahko svoje poti opravili bolj mirno, zdravo ali prijetno. Kaj bi lahko spremenili, ne da bi vam to povzročilo preveč težav?

Mednarodni dan

Svetovni dan trajnostnega prometa – 26. november

Okolju prijazne prometne rešitve, pa tudi zagotovitev, da je promet varen, dostopen, učinkovit, odporen in trajnosten. Vnaprejšnje načrtovanje je pomemben del tega.

Citat tedna

Načrtujte potovanje. Uživajte v destinaciji.

Nasveti

Dobro načrtovanje pomeni prihrank časa, pomeni tudi prilagojenost vašemu telesu, času, proračunu, razpoloženju, varnosti in obveznostim. Že hiter načrt pred odhodom od doma lahko naredi veliko razliko.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja



Dnevnik navad

- ✿ Pripravil/-a sem eno stvar, ki mi je olajšala potovanje
- ✿ Pred odhodom od doma sem preveril/-a možnosti potovanja
- ✿ Pri načrtovanju potovanja sem upošteval/-a vreme ali prometne razmere

Mali izzivi

Načrtujte en dan, ko bi bile vaše poti bolj prijetne in manj stresne. Pomislite na čas, vreme, udobje, stroške in način prevoza. Poiščite en del svoje poti, ki vam je običajno najbolj naporen. Razmislite, kaj bi lahko naredili drugače, da bi vam bilo lažje. Pripravite svoj potovalni komplet. Izberite nekaj stvari, ki vam lahko olajšajo pot – na primer vodo, dežnik, udobne čevlje, slušalke ali vrečko za nakupe.

načrt potovanja

Refleksija

Kako način potovanja vpliva na moje razpoloženje, raven energije ali stres skozi dan?

5. teden Moja obljuba glede mobilnosti

Cilj tedna

Pomislite, kako se je vaš odnos do potovanja skozi ta teden spremenil. Kaj ste opazili in kaj bi želeli početi drugače? Izberite eno spremembo, ki jo lahko vključite v svoj vsakdan.

Mednarodni dan

Svetovni dan mest – 31. oktober

Na ta dan se spodbuja trajnostna, vključujoča, odporna in prijetna mesta za življenje, ena od ključnih tem pa je trajnostna urbana mobilnost.

Citat tedna

Prihodnost vaših potovanj se začne z obljubo, ki jo sprejmete danes.

Nasveti

Najboljša obljuba je tista, ki je realistična. Izberi navado, ki ustreza tvojemu življenjskemu slogu in ki jo boš lahko ohranil tudi po koncu tega dnevnika.

Majhne zaveze je lažje izpolniti – in sčasoma pogosto vodijo do večjih sprememb.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

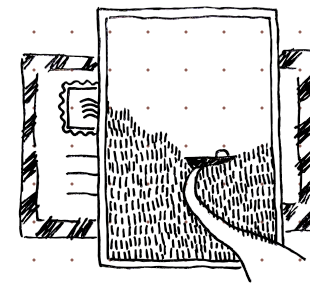
petek

sobota

nedelja

Dnevnik navad

- ✿ Razmislil/-a sem o svojih potovalnih navadah.
- ✿ Določil/-a sem trajnostno navado, ki jo želim ohraniti.
- ✿ Napisal/-a sem svojo osebno obljubo o mobilnosti.
- ✿ Počutim se bolj samozavestno pri sprejemanju trajnostnih potovalnih odločitev.



67

Mali izzivi

- ✿ Napiši kratko razglednico svojemu prihodnjemu jazu: »Dragi prihodnji jaz, upam, da bodo najina potovanja ...«

- ✿ Izberi eno trajnostno potovalno navado, ki jo želiš ohraniti naslednji mesec.

- ✿ Moja zaveza za trajnostno mobilnost je:

Refleksija

Katero potovalno navado bi rad/-a v naslednjem mesecu okrepil/-a?

Smet ali zaklad?

Odpadki so vsepovsod, vendar se večina med nami redko ustavi, da bi razmislili o količini in sami produkciji odpadkov. Odvržemo embalažo hrane, predmetov, stara oblačila, pokvarjene predmete, prazne steklenice in nešteto drugih stvari, ne da bi posvečali veliko pozornosti temu, kam gredo ali zakaj sploh končajo v smetnjaku. Ko nekaj odvržemo, se pogosto zdi, da je to konec zgodbe. Da, morda je to konec zgodbe za nas.

A predmeti, ki jih odvržemo postanejo odpadki in ti odpadki nadaljujejo zgodbo naših odločitev. Za vsak predmet, ki ga zavržemo so bili potrebni materiali, energija, voda, prevoz in človeški trud, preden je prišel do nas. Količina odpadkov, ki jih ustvarjamo, vpliva na naravne vire, ekosisteme, skupnosti ter na način, kako naše družbe uporabljajo in upravljajo z materiali.

Zmanjševanje odpadkov pomeni, da postanemo bolj zavestni o vsakodnevnih odločitvah in prepoznamo priložnosti za manjše količine odpadkov. Včasih to pomeni, da kupimo le tisto, kar potrebujemo, da nekaj popravimo namesto da zamenjamo, da predmetu damo novo življenje ali pa se preprosto za trenutek ustavimo, preden ga zavržemo.

Do konca tega dnevnika boste na odpadke gledali drugače – ne le kot na nekaj, kar zapusti vaš dom, ampak kot odraz vsakodnevnih odločitev, navad, potreb in priložnosti, ki pogosto ostanejo neopažene.

Lahko rečemo, da gre pri odpadkih predvsem za odločitve, ki jih sprejememo, preden izdelki prispejo v smetnjaku ali na odlagališčih.

1. teden Kaj zavržem?

Cilj tedna

Zavedati se vrst odpadkov, ki jih ustvarjam, in ugotoviti, katere predmete najpogosteje zavržem.

Mednarodni dan

**Mednarodni dan brez
odpadkov – 30. marec**

Preprečevanje odpadkov z boljšimi odločitvami. Ta teden je namenjen ozaveščanju o vaših odpadkih, preden poskušate to spremeniti, zato se zmanjševanje odpadkov začne z njihovim opazovanjem.

Citat tedna

**Današnji odpadki pripovedujejo
zgodbo o včerajšnjih odločitvah.**

Nasveti

Zaenkrat se še ne osredotočajte na zmanjševanje odpadkov. Ta teden je namenjen opazovanju. Poglejte si podrobneje svoj smetnjak in opazite, kaj se tam najpogosteje znajde. Ozaveščenost je prvi korak k spremembi.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Dnevnik navad

-  Pozorno sem spremljal/-a, kaj sem zavrzel/-a.
-  Ugotovil/-a sem, kakšna vrsta odpadkov se pri meni pojavlja najpogosteje.
-  Opazil/-a sem vsaj en predmet, ki ga redno zavržem.



Mali izzivi

- En dan bodi pozoren na vse, kar zavržeš.
- Ugotovi tri vrste odpadkov, ki jih ustvarjaš najpogosteje.
- Osredotočite se na en predmet, ki ga redno zavržete vsak teden.

današnji odpadki

pogoste vrste odpadkov

pogosto zavržen predmet

Refleksija

Če bi lahko moj smetnjak govoril, kaj bi povedal o mojih navadah ta teden?

2. teden

Spoznajte svoje navade pri odlaganju odpadkov

Cilj tedna

Raziščite navade in vsakodnevne odločitve, ki vodijo do nastajanja odpadkov, ter prepoznajte vzorce, ki jih morda doslej niste opazili.

Mednarodni dan

Svetovni dan recikliranja
– 18. marec

Ta dan spodbuja idejo, da so najboljši odpadki tisti, ki sploh niso nastali. Namesto da se osredotoča le na recikliranje, spodbuja krožno gospodarstvo.

Citat tedna

Vaš smetnjak ni problem
– je namig.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Odpadki pogosto izhajajo iz navad in namenskega onesnaževanja. Dejanja, kot na primer prekomirno nakupovanje, brezbržno nakupovanje, se lahko hitro seštejejo. Osredotočite se na razumevanje svojih navad, ne pa na njihovo ocenjevanje.

Dnevnik navad

- ❁ Prepoznal/-a sem navado, ki ustvarja odpadke.
- ❁ Razmislil/-a sem, zakaj določeni predmeti končajo v mojem smetnjaku
- ❁ Našel/-a sem eno priložnost za zmanjšanje odpadkov v moji vsakodnevni rutini.

Mali izzivi

- ❖ Izberite en predmet, ki ga redno zavržete, in razmislite, zakaj konča v smetnjaku. Prepoznajte navado, ki povzroča nastajanje tega odpadka (npr. nakup preveč hrane, uporaba papiranih brisačk ipd.).
- ❖ Izberite en predmet iz smetnjaka in si v mislih predstavljajte njegovo celotno pot nazaj – od trenutka, ko ga zavržete, do trenutka, ko je bil proizveden.

Refleksija

Katera navada v mojem vsakdanjem življenju ustvarja največ odpadkov in katera majhna sprememba bi lahko pomagala zmanjšati njihovo količino?

3. teden

Dajte stvarjem drugo življenje

Cilj tedna

Odkrijte, kako je mogoče predmete, ki v svoji prvotni obliki niso več uporabni, ponovno uporabiti, popraviti, deliti, podariti ali jim dati novo namembnost, namesto da bi jih zavrgli.

Mednarodni dan

Mednarodni dan popravljanja
– tretja sobota v oktobru

Popravljanje predmetov namesto njihovega zavržanja. Gre za globalno ozaveševalno kampanjo, ki jo usklajujejo organizacije za popravljanje (kot sta Open Repair Alliance in mreža Repair Café), da bi spodbujale popravljanje namesto zamenjave izdelkov.

Citat tedna

Odpadki se začnejo tam, kjer se konča ustvarjalnost.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja



Nasveti

Preden nekaj zavržete, se za trenutek ustavite in se vprašajte: Ali se da popraviti? Ali ga lahko uporabi kdo drug? Ali lahko služi drugemu namenu? Ni mogoče rešiti vsakega predmeta, vendar lahko mnogi z malo ustvarjalnosti dobijo novo življenje.

Dnevnik navad

- ✿ Popravil/-a sem predmet, namesto da bi ga zamenjal/-a.
- ✿ Podaril/-a, delil/-a ali oddal/-a sem nekaj, česar nisem več potreboval/-a.
- ✿ Našel/-a sem novo uporabo za star predmet.

Mali izzivi

- ✿ Izberite en predmet, ki bi ga običajno zavrgli, in poiščite zanj novo uporabo.
- ✿ S predmetom opravite razgovor: izberite en predmet, ki ga ne uporabljate več, in napišite nekaj stavkov o njegovi zgodbi, namenu in možni prihodnosti.
- ✿ Ustvarite škatlo »še ni odpadek« za predmete, ki imajo morda še vrednost.

zgodba neuporabljenega predmeta

Refleksija

Kateri predmet v mojem domu bi lahko dobil novo življenje, namesto, da bi postal odpadek?

4. teden Kupujte manj, zapravljajte manj

Cilj tedna

Poišči povezavo med svojimi nakupi in izdelki, ki čakajo doma kot odpadki.

Mednarodni dan

Evropski teden za zmanjševanje odpadkov – zadnji teden v novembru

To je največja evropska kampanja, posvečena preprečevanju nastajanja odpadkov po vsej Evropi s podporo Evropske komisije ter številnih nacionalnih in lokalnih partnerjev.

Citat tedna

Najlažje je ravnati z odpadki, ki sploh ne nastanejo.

Nasveti

Odločitve o nakupih se pogosto sprejemajo hitro in samodejno. Ta teden se manj osredotočite na to, kaj kupujete, in bolj na to, zakaj to kupujete. Radovednost lahko včasih prepreči nastajanje odpadkov učinkoviteje kot pravila.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja



Dnevnik navad

77

- ✿ Pred nakupom sem se za trenutek ustavil/-a.
- ✿ Razmislil/-a sem, zakaj želim nekaj kupiti.
- ✿ Pred nakupom sem premislil/-a, koliko odpadkov bi izdelek lahko povzročil.

Mali izzivi

- ✿ Preden nekaj kupiš, se za 30 sekund ustavi in se vprašaj: Ali to potrebujem, želim ali mi je preprosto všeč? Ta teden trikrat zabeleži svoj odgovor.
- ✿ Izberite en izdelek, ki ga redno kupujete, in preverite, koliko embalaže je pri njem.
- ✿ Ustvarite svoj osebni seznam »vredno kupiti« z uporabo treh meril, ki so za vas pomembna.

vredno kupiti



Refleksija

Kaj najbolj vpliva na moje odločitve o nakupu: potreba, navada, udobje, oglaševanje, trend ali čustva?

5. teden

Na novo opredelite pomen besede "odpadek"

Cilj tedna

Poglejte na odpadke z drugega zornega kota. Pomislite, ali lahko stvari, ki jih običajno zavržemo, uporabimo še kako drugače.

Mednarodni dan

Svetovni dan čiščenja
– 20. september

Gre za globalno akcijo, v kateri milijoni prostovoljcev po vsem svetu čistijo smeti in odpadke iz ulic, parkov, gozdov, rek in obal. Akcija opozarja tudi na pomen preprečevanja odpadkov, odgovornega nakupovanja in skrbi za okolje.

Citat tedna

Odpadek je lahko vir za jutri.

Nasveti

Odpadki so pogosto stvar perspektive. Kar ena oseba vidi kot smeti, druga lahko vidi kot vir, spomin, material ali priložnost. Ta teden gre za izziv postavljanja predpostavk.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Dnevnik navad

- ✿ V nečem, kar bi običajno zavrzel, sem prepoznal/-a vrednost.
- ✿ Preden sem nekaj zavrzel/-a, sem razmislil/-a o alternativah.
- ✿ Postal/-a sem bolj zavesten/-a o odpadkih kot viru.

Mali izzivi

- ✿ Izberite en predmet, ki bi ga običajno šteli za odpadke, in navedite tri možne načine njegove uporabe.
- ✿ Poglejte po svojem domu in poiščite nekaj, kar bi lahko popravili, delili z drugimi, podarili ali uporabili za drug namen.
- ✿ Uredite kotiček »potencialnih virov« za predmete, ki imajo še vedno vrednost, a ne služijo več svojemu prvotnemu namenu.
- ✿ Izberite en vsakdanji predmet in napišite kratko »zgodbo o drugem življenju«, v kateri opišete, v kaj bi se lahko spremenil v prihodnosti.

zgodba o drugem življenju



Refleksija

Ali se je moje razumevanje odpadkov med pisanjem tega dnevnika spremenilo? Če da, kaj se je najbolj spremenilo?



Hrana je preveč dobra, da bi jo zavrgli

Hrana je veliko več kot le nekaj, kar potrebujemo, da se nasitimo. Je del naših praznovanj, družinskih navad, potovanj in vsakdanjih trenutkov. Z njo povezujemo spomine, recepte, tradicije in ljudi. Kuhanje in skupni obroki nas povezujejo, določena hrana pa nam lahko prinese tudi občutek ugodja in domačnosti. Prav zato jo je lahko jemati za samoumevno.

Pogosto pomislimo koliko hrane se zavrže v restavracijah, vendar se to zgodi tudi doma, ko za praznovanje skuhamo preveč hrane, ali pa pozabimo, kaj je ostalo po družinski večerji. Morda za potovanje spakiramo več, kot potrebujemo, ali pripravimo porcijske obroke, ki jih nihče ne poje do konca. Ti trenutki so nam vsem znani, zato pri hrani, ki se zavrže, ne gre toliko za »slabe navade«, temveč bolj za vsakdanje situacije.

To poglavje vas vabi, da raziščete uporabo in konzumiranje hrane skozi vaše resnično življenje. Odkrivali boste, kako različne situacije vplivajo na vašo izbiro hrane, in našli preproste načine, kako hrano bolj ceniti ter hkrati manj zapravljati.

Vsak obrok postane del zgodbe – in vsaka zgodba si zasluži boljši konec kot smetnjak.

1. teden

Več kot le obrok

Cilj tedna

Opazujte, kako se hrana pojavlja v vašem vsakdanjem življenju, in zavedajte se, da so obroki pogosto povezani s čustvi, rutino, odnosi in posebnimi trenutki – ne le z lakoto.

Mednarodni dan

Dan trajnostne gastronomije – 18. junij

Ta dan slavi hrano, ki se prideluje, pripravlja in uživa na načine, ki spoštujejo naravo in biotsko raznovrstnost, podpirajo lokalne kmete in proizvajalce, zmanjšujejo količino živilskih odpadkov, spodbujajo uporabo sezonskih in lokalnih sestavin, varujejo kulturne kulinarične tradicije ter odgovorno uporabljajo vire, kot sta voda in energija.

Citat tedna

Vsak obrok pripoveduje zgodbo že dolgo pred prvim grizljajem.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Hrana je veliko več kot le prehrana. Obroki pogosto postanejo trenutki povezovanja, praznovanja, tolažbe in rutine. Pozornost, ki jo posvečamo tem trenutkom, nam pomaga ceniti hrano onkraj tega, kar je na krožniku.

Dnevnik navad

- ✿ Vsaj en obrok sem pojedel/-a brez motenj (televizije ali telefona).
- ✿ En obrok sem delil/-a z nekom.
- ✿ Pred jedjo sem si vzel/-a trenutek, da sem se zahvalil/-a za ali cenil/-a ta obrok.

Mali izzivi

- ✿ En dan vodite »Dnevnik trenutkov s hrano« tako, da zapišete vsak trenutek, ko se hrana pojavi v vašem dnevu.
- ✿ Ugotovite, kateri obrok vam je bil ta teden najbolj všeč, in pojasnite, zakaj.
- ✿ Delite en obrok z nekom in opazujte, kako se izkušnja spremeni v primerjavi z jedjo v samoti

dnevnik trenutkov s hrano



Refleksija

Kateri obrok mi je ta teden največ pomenil in kaj ga je naredilo nepozabnega?

Cilj tedna

Raziščite, kako potovanja, vožnja v službo, šolo ali natrpan urnik vplivajo na vaš odnos do hrane.

Mednarodni dan

**Svetovni dan pravic
potrošnikov – 15. marec**

Cilj tega dneva je spodbujati pravice potrošnikov do ozaveščenih odločitev, dostopa do varnih in trajnostnih izdelkov, prejemanja poštenih informacij, zaščite pred nepoštenimi praksami ter potrošnje, ki podpira ljudi in planet.

Citat tedna

Kje se nahajamo, pogosto določa, kako jemo.

Nasveti

Naporni dnevi pogosto vodijo do prenatrženih odločitev. Malo priprave pred odhodom od doma lahko olajša prehranjevanje, ga naredi bolj zdravega in pomaga preprečiti nepotrebno zapravljanje hrane.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Dnevnik navad



-  Pred odhodom od doma sem si pripravil/-a prigrizek ali obrok.
  Izogibal/-a sem se nakupu hrane zgolj zato, ker je bilo to priročno.
  Opazil/-a sem, kako je potovanje vplivalo na moje prehranjevalne navade.
- 

Mali izzivi

- ✿ Pomislite na svoje zadnje potovanje. Katero hrano ste si pripravili, pojedli, pozabili v hladilniku ali zavrgli?
- ✿ Namesto da bi hrano kupovali na poti, si s seboj vzemite en prigrizek ali obrok iz doma.
- ✿ Opazujte eno situacijo, v kateri je udobje vplivalo na vašo izbiro hrane.

Refleksija

Kako se spremenijo moje prehranjevalne navade,
ko se odmaknem od običajne rutine?

3. teden Praznovanja brez odpadkov

Cilj tedna

Razmislite, kako rojstni dnevi, prazniki, družinska srečanja in praznovanja vplivajo na količino hrane, ki jo pripravimo, delimo in včasih tudi zavržemo.

Mednarodni dan

Mednarodni dan ozaveščanja o izgubi in zapravljanju hrane – 29. september

Svetovni dan, ki poudarja vrednost hrane in številne izzive, povezane s tem, kako jo proizvajamo, distribuiramo, porabljamo in zapravljamo. Spominja nas, da hrana ni le nekaj, kar jemo – predstavlja vire, energijo, vodo, zemljo in človeški trud, ki stojijo za vsakim obrokom.

Citat tedna

Najlepši spomini izvirajo iz druženja z ljudmi za mizo – ne iz količine hrane na njej.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Priprava obilnih obrokov je v mnogih kulturah lepa tradicija. Majhne prilagoditve pri načrtovanju, serviranju in delitvi ostankov hrane lahko ohranijo to radodarnost, hkrati pa zmanjšajo količino odpadkov.

Dnevnik navad

- ❁ Pred pripravo in serviranjem sem razmislil/-a o velikosti obrokov.
- ❁ Pomagal/-a sem shraniti ali deliti ostanke hrane.
- ❁ Izogibal/-a sem se temu, da bi vzel več hrane, kot sem jo lahko pojedel/-a.

Mali izzivi

- ❁ Pomislite na zadnje praznovanje, na katerem ste bili. Kaj se je zgodilo z ostanki hrane?
- ❁ Načrtujte eno prihodnje praznovanje, na katerem bodo porcije hrane bolj realistične. Uporabite ostanke hrane.
- ❁ Vprašajte člana družine, kako so potekala praznovanja pred dvajsetimi leti, in jih primerjajte z današnjimi.

Refleksija

Kaj zame pomeni uspešno praznovanje: več hrane ali več skupnih trenutkov? Koliko hrane pripravimo za praznovanja in koliko je dejansko porabimo?

Kaj se zgodi z ostanki hrane po druženju?

Kaj se lahko o tem naučim od starejših generacij?

4. teden Druga priložnost za hrano

Cilj tedna

Odkrijte, kako lahko ustvarjalnost in organizacija pripomoreta k temu, da hrana dlje ostane uporabna, okusna in cenjena.

Mednarodni dan

Dan proti zapravljanju hrane
– zadnja sreda v aprilu

Svetovni dan ozaveščanja, ki se osredotoča na spremembo našega razmišljanja o hrani – od nekaj, kar je za enkratno uporabo, do nekaj, kar je dragoceno. Spodbuja nas, da smo ustvarjalni z ostanki hrane, da smo bolj pozorni in da ne pozabimo na hrano, ki jo že imamo.

Citat tedna

Včasih včerajšnje sestavine postanejo jutrišnja najljubša jed.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Hrano pogosto pozabimo preprosto zato, ker postane nevidna. Majhne spremembe v organizaciji in malo ustvarjalnosti lahko olajšajo vsakodnevno kuhanje ter hkrati zmanjšajo količino odpadkov.

Dnevnik navad

- ✿ Pripravil/-a sem obrok iz hrane, ki sem jo že imel/-a doma
- ✿ Hrano sem razporedil/-a tako, da jo je lažje opaziti.
- ✿ Našel/-a sem ustvarjalno novo uporabo za ostanke hrane.

Mali izzivi

- ✿ Iz sestavin, ki jih že imate, pripravite eno povsem novo jed.
- ✿ Enemu ostanku hrane dajte novo ime in novo podobo.
- ✿ Uredite hladilnik tako, da so živila, ki jih je treba porabiti, na vidnem mestu.

Refleksija

Katera sestavina me je presenetila s tem, da se je spremenila v nekaj povsem drugega?

5. teden

Hrana, ki mi bo ostala v spominu

Cilj tedna

Razmislite, kako se je spremenil vaš odnos do hrane, in izberite en navad, ki bi ga radi prenesli v vsakdanje življenje.

Mednarodni dan

Mednarodni teden ozaveščanja o kompostu

Letna kampanja, ki ozavešča o pomembnosti kompostiranja in vlogi, ki jo ima pri ustvarjanju bolj zdrave prsti, zmanjševanju organskih odpadkov in vračanju hranil v naravo. Ljudje so spodbujeni, naj o ostankih hrane in organskih snovih razmišljajo ne kot o odpadkih, ampak kot o dragocenih virih, ki lahko podpirajo novo rast.

Citat tedna

Hrana trenutno nahrani telo, spomini, povezani z njo, pa nas hranijo še veliko dlje.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Spoštovanje do hrane se gradi skozi hvaležnost. Več zgodb slišimo, bolj ko spoštujemo trud za pripravo in ljudi, ki so jo proizvedli, manj verjetno je, da jo bomo zavrgli.

Dnevnik navad

- ✿ Razmišljal/-a sem o tem, kaj mi hrana pomeni
- ✿ Cenil/-a sem ljudi in trud, ki stojijo za mojimi obroki
- ✿ Opredelil/-a sem eno prehranjevalno navado, ki jo želim ohraniti

Mali izzivi

- ✿ Napišite o enem obroku iz otroštva, ki se ga še danes spominjate.
- ✿ Dopolnite stavek: »Hrana mi zdaj pomeni več, ker...«
- ✿ Izberite eno prehranjevalno navado, ki bi jo radi prenesli na nekoga mlajšega.

nepozaben obrok iz otroštva

Hrana mi zdaj pomeni več, ker

Refleksija

Kako se je moj odnos do hrane spremenil med pisanjem tega dnevnika?



Vsaka kapljica, ki jo prihraniš

Brez vode ni življenja.. Uporabljamo jo za pitje, kuhanje, čiščenje, pridelavo hrane, izdelavo oblačil in proizvodnjo številnih izdelkov, ki jih uporabljamo vsak dan. Ker je voda vedno na voljo, ko odpreš pipo, se lahko zlahka pozabi, kako dragocena v resnici je.

Ta pot vas vabi, da postanete detektiv in raziskovalec vode ter ustvarjalec navad. V naslednjih petih tednih boste odkrivali, kje se voda pojavlja v vašem vsakdanjem življenju, razkrivali skrito vodo v vsakdanjih izdelkih, poskušali preproste načine za manjšo porabo in oblikovali navade, ki lahko prinesejo trajno spremembo.

Cilj je, da postanete bolj ozaveščeni, radovedni, spoštljivi in zavestni uporabniki vode. Morda vas bo presenetilo, ko boste odkrili, kako se lahko vsakodnevna dejanja kot je zapiranje pipe med umivanjem zob, pitje kozarca vode do konca, krajše tuširanje ali izbira izdelkov, katerih proizvodnja zahteva manj vode, sčasoma seštejejo.

Ob koncu te poti boste bolje razumeli svoj odnos do vode in si pridobili niz preprostih navad, ki pomagajo varovati enega najbolj dragocenih virov našega planeta.

Ker vsaka kapljica govori svojo zgodbo, je in vsaka kapljica izjemno pomembna.

Cilj tedna

Zavedajte se, kako pogosto in kje uporabljate vodo v svojem vsakdanu.

Mednarodni dan

Svetovni dan rek – četrta nedelja v septembru

Spominja nas na reke kot ključni vir sladke vode za pitje, proizvodnjo hrane, sanitarne namene, pridobivanje energije in ekosisteme.

Citati tedna

Vsaka kapljica ima svoj cilj. Ta teden odkrijte svojega.

Nasveti

Bodite pozorni, ne da bi zaenkrat poskušali kaj spremeniti. Ozaveščenost je pogosto najmočnejši prvi korak. Voda se porablja v mnogih majhnih trenutkih, ki jih zlahka spregledamo.

ponedeljek

torek

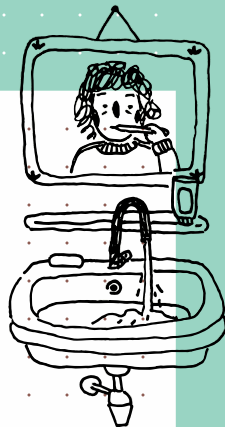
sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja



Dnevnik navad

- ☼ Pozorno sem spremljal/-a svojo dnevno porabo vode.
- ☼ Ugotovil/-a sem, katera dejavnost porabi največ vode.
- ☼ Opazil/-a sem navado v zvezi z vodo, o kateri še nikoli nisem razmišljal/-a.

Mali izzivi

- ✿ En dan beležite vsako porabo vode.
- ✿ Ocenite, katera dejavnost v vašem dnevnem ritmu porabi največ vode.
- ✿ Izberite eno navado pri porabi vode, ki je še nikoli niste opazili.

današnja poraba vode

Refleksija

Kaj me je ta teden najbolj presenetilo pri moji porabi vode?
Kaj si izvedel/-a o svojih navadah v zvezi z vodo in kako lahko izkažeš več spoštovanja do skupnega vira?

2. teden Skriti tokovi

Cilj tedna

Odkrijte vodo, ki se skriva za vsakdanjimi izdelki, hrano in oblačili.

Mednarodni dan

Svetovni dan mokrišč – 2. februar

Svetovni dan, ki ozavešča o pomembnosti mokrišč in nujnosti zaščite teh ključnih ekosistemov. Mokrišča – vključno z močvirji, barji, šotnimi območji in obalnimi območji – imajo ključno vlogo pri ohranjanju zdravih vodnih sistemov. Pomagajo pri čiščenju vode, shranjevanju ogljika, zmanjševanju posledic poplav in suš ter zagotavljajo življenjski prostor za velik del svetovne biotske raznovrstnosti.

Citat tedna

Voda, ki jo vidite, je le del celotne zgodbe.

Nasveti

Voda se ne uporablja le iz pipe. Hrana, oblačila, elektronika in gospodinjski izdelki – vsi ti izdelki za svojo proizvodnjo potrebujejo vodo. Radovednost je pomembnejša od pomnjenja števil.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Dnevnik navad

- Spoznal/-a sem skrito porabo vode.
- Preveril/-a sem, od kod prihaja izdelek ali živilo.
- Odkril/-a sem nekaj nepričakovanega o porabi vode.



97

Mali izzivi

- Izberite en obrok in raziščite, od kod izvirajo njegove sestavine.
- Izberite en predmet v svojem domu in ugibajte, koliko vode je bilo potrebno za njegovo proizvodnjo nato preverite podatek.
- Postanite “detektiv skrite vode” in poiščite 3 presenetljive izdelke, za katerih proizvodnjo je potrebna voda.

detektiv skrite vode

1.

2.

3.

Refleksija

Kateri izdelek ali živilo me je najbolj presenetilo s svojim skritim vodnim odtisom? Kateri izdelek bi lahko uporabljal/-a bolj premišljeno, potem ko sem spoznal/-a njegov vodni odtis?

3. teden Majhne spremembe, velike kapljice

Cilj tedna

Poskusite z enostavnimi ukrepi, ki lahko pripomorejo k zmanjšanju nepotrebne porabe vode.

Mednarodni dan

Svetovni dan ohranjanja narave – 28. julij

Dan, posvečen ozaveščanju o pomembnosti varstva narave in ohranjanja naravnih virov za sedanje in prihodnje generacije. Spominja nas, da so zdravi ekosistemi – gozdovi, reke, oceani, mokrišča in habitati divjih živali – bistveni za človeško blaginjo in ravnovesje življenja na Zemlji.

Citat tedna

Reka se ustvarja kapljica za kapljico.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Osredotočite se na eno majhno dejanje, namesto da bi spremenili vse naenkrat. Najlažje je ohraniti navade, ki so najpreprostejše.

Dnevnik navad

- ✿ Zaprl/-a sem pipo, brez da bi pustil/-a teči vodo po nepotrebnem..
- ✿ Skrajšal/-a sem tuširanje, umivanje rok.
- ✿ Našel/-a sem ustvarjalen način za ponovno uporabo vode.
- ✿ Opravil/a sem izziv varčevanja z vodo.

Mali izzivi

- ✿ Zberite kozarec vode, ki bi sicer šel v nič, in ga uporabite za zalivanje rastlin.
- ✿ Organizirajte »lov na kapljice« in poiščite tri priložnosti za varčevanje z vodo doma.

Refleksija

Katera dejavnost za varčevanje z vodo se mi je zdela najlažja za vključitev v moj dnevni ritem? Kateri ukrep za varčevanje z vodo bi lahko postal del mojega vsakdanjega življenja?

4. teden Naj postane navada

Cilj tedna

Preoblikujte ukrepe za varčevanje z vodo v preproste rutine, ki se zdijo naravne.

Mednarodni dan

Svetovni dan zdravja – 7. april

Svetovni dan, ki ozavešča o zdravstvenih vprašanjih in spodbuja ukrepe, ki podpirajo dobro počutje ljudi po vsem svetu. Spominja nas, da na zdravje vpliva ne le zdravstvena oskrba, temveč tudi razmere, v katerih živimo — vključno z dostopom do čiste vode, zdravega okolja in trajnostnih virov.

Citat tedna

Najboljše navade počnemo brez truda.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Navade je lažje vzpostaviti, če so povezane z nečim, kar že počnete. Novo dejanje povežite z obstoječo rutino, na primer z umivanjem zob ali pomivanjem posode.

Dnevnik navad

- ✿ Vsak dan sem ponovil/-a navado za varčevanje z vodo.
- ✿ Brez opomnikov sem se spomnil/-a svojih ciljev glede porabe vode.
- ✿ Spodbudil/-a sem nekoga drugega, naj varčuje z vodo.
- ✿ Bil/-a sem bolj zavesten/-a glede svoje porabe vode.

Mali izzivi

- ✿ Izberite eno navado za varčevanje z vodo in jo ponavljajte vsak dan.
- ✿ Pripravite opomnik ob pipi ali tušu.
- ✿ Delite eno navado za varčevanje z vodo z družinskim članom ali prijateljem.

Refleksija

Katera navada za varčevanje z vodo se vam je ta teden zdela najbolj naravna? Kaj bi mi pomagalo, da bi to navado nadaljeval tudi naslednji mesec?

5. teden Spoštujte vsako kapljico

Cilj tedna

Praznujte, kar si se naučil, in razvijte trajno spoštovanje do vode kot dragocenega vira.

Mednarodni dan

Svetovni dan spremljanja vode – 18. september

Dan, ki ljudi spodbuja, da se naučijo več o kakovosti in pomembnosti lokalnih vodnih virov. Ta dan nas opominja, da voda ni neomejen vir in da je razumevanje naše povezanosti z njo pomemben korak k njenemu varovanju.

Citat tedna

Voda zahteva malo, a nam daje vse.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Spoštovanje vode pomeni, da priznavaš njeno vrednost in se izogibaš zapravljanju, kadar je to realno izvedljivo. Spoštovanje pogosto vodi do trajnih navad.

Dnevnik navad

- ☼ Danes sem razmišljal/-a o vrednosti vode.
- ☼ Nadaljeval/-a sem z navado varčevanja z vodo iz prejšnjih tednov.
- ☼ Opazil/-a sem, da se voda v moji okolici uporablja bolj premišljeno.

Mali izziv

Voda mi je olajšala dan:

Preštejte, kolikokrat vam voda olajša dan – od jutra do večera.



Refleksija

Katera navada v zvezi z vodo želim ohraniti v naslednjih treh mesecih? Kako se je moj odnos do vode spremenil v 5 tednih?

Korenine in poti

Vsak izdelek, ki ga kupimo, ima svojo pot. Paradižnik lahko prepotuje celine, preden pride na polico v trgovino. Majica je lahko izdelana iz surovin, pridelanih v eni državi, zašita v drugi in prodana v tretji. Včasih izdelki prihajajo od daleč, včasih pa so proizvedeni prav za vogalom.

To poglavje vas vabi, da postanete bolj radovedni glede tega, od kod prihajajo stvari, ki jih uporabljate vsak dan. V naslednjih petih tednih boste raziskovali izvor hrane, izdelkov in surovin, spoznavali ljudi in skupnosti, ki stojijo za njimi, ter se naučili, kako razdalja, letni časi in lokalna proizvodnja vplivajo na naše odločitve.

Cilj ni izogibanje uvoženim izdelkom ali nakupovanje izključno lokalnih izdelkov. Gre za razumevanje poti, ki stoji za tem, kar porabimo, in za spoznanje, da je vsak nakup povezan z ljudmi, kraji, viri in prevozom.

Morda boste odkrili lokalnega proizvajalca, za katerega niste vedeli, da obstaja, izvedeli, kako daleč potujejo vaša najljubša živila, ali ugotovili, da so nekatere najboljše izbire že blizu doma.

Ob koncu te poti boste bolje razumeli, od kod prihajajo vsakodnevni izdelki, in se boste pri sprejemanju odločitev, ki odražajo vaše vrednote, vašo skupnost in svet okoli vas, počutili bolj samozavestni.

Ker ima vsak izdelek svojo zgodbo – in vsaka zgodba se neke začne.

Cilj tedna

Odkrijte, kako mednarodno je v resnici vaše vsakdanje življenje.

Mednarodni dan**Svetovni dan pravične trgovine – maj**

Dan, ki poudarja pomen pravičnih in etičnih trgovinskih praks ter priznava kmetom, proizvajalcem in delavcem, ki ustvarjajo izdelke, ki jih uporabljamo vsak dan.

Citat tedna

Vaš dom je agencija za potovanja, ki jih sploh niste opravili.

Nasveti

Ne omejujte se le na hrano. Preverite svoje čevlje, polnilnik, zvezek, šampon, čaj ali najljubšo skodelico. Morda boste odkrili, da se svet skriva prav pred vašimi očmi.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

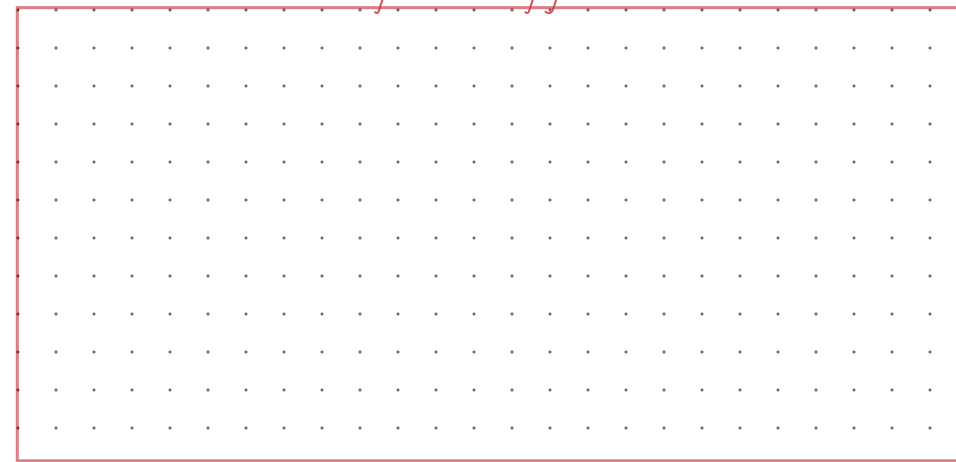
nedelja

Dnevnik navad

- ✿ Odkril/-a sem presenetljivo državo porekla.
- ✿ Preveril/-a sem še kaj drugega poleg etikete na hrani.
- ✿ Našel/-a sem izdelek, ki je bil izdelan bližje domu, kot sem pričakoval/-a.

**Mali izzivi**

- ✿ Ustvarite »zemljevid sveta vašega dneva« tako, da navedete, od kod prihaja vaša hrana.
- ✿ Poiščite izdelek, ki je prepotoval najdaljšo pot.

zemljevid sveta mojega dneva**Refleksija**

Katera država se je v mojem domu pojavila najpogostejše? Ali lahko od zdaj naprej začnem kupovati izdelke, ki so bili izdelani bližje domu?

2. teden Zajtrk na 1000 kilometrov

Cilj tedna

Raziščite, kako potujejo izdelki od proizvajalca do potrošnika.

Mednarodni dan

Svetovni dan tal – 5. december

povezuje zdravje tal s poreklom hrane; odlično za razmišljanje o tem, »od česa pod zemljo je odvisen tvoj zajtrk«. Tla so veliko več kot le zemlja pod našimi nogami. So temelj za proizvodnjo hrane, biotsko raznovrstnost, uravnavanje vode, podnebno ravnoesje in zdrave ekosisteme.

Citat tedna

Nekateri zajtrki prepotujejo večjo razdaljo kot počitnice.

Nasveti

Hrana se nam pogosto zdi lokalna, ker jo kupujemo v bližini, vendar so številne sestavine prečkale oceane, preden so prispele na police.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

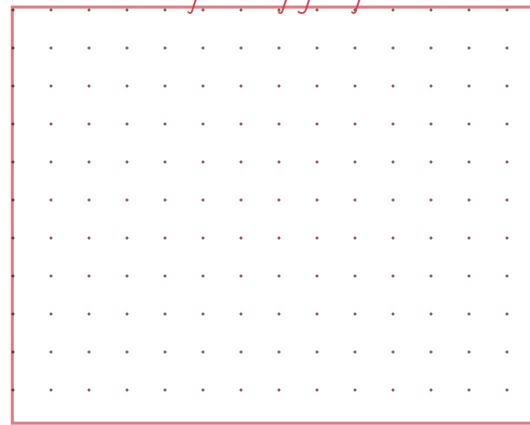
Dnevnik navad

- Opazil/-a sem, kako daleč lahko potuje hrana.
- Preveril/-a sem, od kod prihaja živilo.
- Odkril/-a sem lokalno alternativo.

Mali izzivi

Na papirju sestavite svoj zajtrk. Ocenite, kako daleč je prepotovala vsaka sestavina. Poskusite sestaviti »zajtrk iz bližnje okolice« z uporabo sestavin iz vaše države ali sosednjih držav. Hranilno primerjajte oba zajtrka.

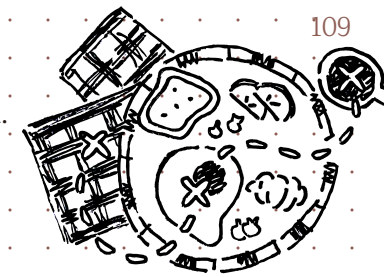
zemljevid mojega zajtrka



zajtrk iz bližnje okolice

Refleksija

Ali bi bil moj zajtrk drugačen, če bi uporabil le sestavine, pridelane v bližini?



3. teden Spoznajte svoje sosede

Cilj tedna

Vzpostavite stik s proizvajalci, obrtniki, pridelovalci in podjetji v vaši okolici.

Mednarodni dan

Dan mikro-, malih in srednje velikih podjetij – 27. junij

Ta dan poudarja, kako mala in srednje velika podjetja (MSME) ustvarjajo delovna mesta, podpirajo lokalne skupnosti, spodbujajo inovacije in pogosto prispevajo k bolj odpornim in trajnostnim gospodarstvom.

Citat tedna

Lokalni izdelek nosi s seboj človeško zgodbo.



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Podpora lokalnim ni povezana le z razdaljo. Gre tudi za odnose, zgodbe, tradicije in skupnost.

Dnevnik navad

- ✿ Odkril/a sem lokalnega proizvajalca.
- ✿ Naučil/-a sem se nekaj o tem, kako se izdelek izdeluje.
- ✿ Podprl/-a sem majhno podjetje.

Mali izziv

Postanite “lokalni iskalec zakladov”. Poiščite enega lokalnega proizvajalca hrane, enega lokalnega obrtnika, eno družinsko podjetje in začnite kupovati pri njih.

lokalni proizvajalec hrane:

lokalni obrtnik:

družinsko podjetje:

Refleksija

Čigava zgodba mi je najbolj ostala v spominu?

4. teden Sezonski izziv

Cilj tedna

Preizkusite se, ali lahko jeste in nakupujete v skladu s sezono.

Mednarodni dan

Mednarodni dan biotske raznovrstnosti – 22. maj

To utrjuje idejo, da sezonsko prehranjevanje ščiti ekosisteme in raznolikost hrane. Biotska raznovrstnost ni prisotna le v oddaljenih deževnih gozdovih ali narodnih parkih – obstaja tudi v naših vrtovih, parkih, rekah, kmetijah in soseskah.

Citat tedna

Narava ne pospešuje zorenja jagod v zimskem času”



ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Sezonsko življenje ni povezano z omejitvami. Gre za ponovno odkrivanje raznolikosti skozi vse leto.

Dnevnik navad

- ✿ Poskusil/-a sem nekaj sezonskega.
- ✿ Opazil/-a sem, kaj je zdaj naravno na voljo.
- ✿ Pripravil/-a sem obrok v skladu s sezono.

Mali izziv

En dan se izogibajte nakupu vsega, kar ni v sezoni.

Refleksija

Katere rastline in živali živijo v moji soseski? Kaj lahko storim, da narava tam, kjer živim, uspeva?

5. teden

Moj seznam lokalnih najljubših stvari

Cilj tedna

Ustvarite svoj osebni vodnik za nakupovanje in potrošnjo v bližini doma.

Mednarodni dan

Svetovni dan socialne pravičnosti – 20. februar

Ta dan dodaja dimenzijo, ki temelji na vrednotah: pravičnost v potrošnji in proizvodnji. Ta dan nas opominja, da lahko naše vsakodnevne odločitve – kaj kupujemo, kje nakupujemo in koga podpiramo – prispevajo k pravičnejši in bolj odporni družbi.

Citat tedna

Ko veste, kaj vam je pomembno, lažje izberete, kaj si zares želite.

Nasveti

Nekaj namernih odločitev, ki se zdijo realistične in smiselne je dovolj, da nakupujete trajnostno.

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Dnevnik navad

- Našel/-a sem lokalnega favorita
- Izvedel/-a sem, od kod prihajajo moji izdelki
- Odkril/-a sem nekaj v svoji skupnosti
- Ustvaril/-a sem svojo lastno navado, ki me približuje domu

Mali izziv

Ustvarite vaših osebnih top 5:

najljubša lokalna hrana:

najljubši lokalni proizvajalec:

najljubša lokalna trgovina:

najljubša sezonska jed:

najljubše odkritje iz izziva:

Refleksija

Katera lokalna navada si resnično želim ohraniti? Kako lahko podpora lokalnim prebivalcem in podjetjem pomaga ustvariti pravičnejšo, močnejšo in bolj povezano skupnost?





Vaša izbira na področju trajnosti

Zdaj ste na vrsti vi.

Raziskali smo različna področja trajnostnega življenja. To poglavje je vaša ustvarjalnost. Izberite tisto, ki je za vas pomembno. To je lahko kateri koli del vašega vsakdanjega življenja, v katerem bi radi uvedli pozitivno spremembo, ustvarite svoj lasten trajnostni izziv in pogledajte, kam vas bo to pripeljalo.

1. teden

Cilj tedna

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Mednarodni dan

Citat tedna

Nasveti

Dnevnik navad



Mali izzivi

Refleksija

2. teden

Cilj tedna

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Mednarodni dan

Citat tedna

Nasveti

Dnevnik navad



Mali izzivi

Refleksija

3. teden

Cilj tedna

ponedeljek

torek

Mednarodni dan

sreda

četrtek

Citat tedna

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Dnevnik navad



Mali izzivi

Refleksija

4. teden

Cilj tedna

ponedeljek

torek

sreda

četrtek

petek

sobota

nedelja

Mednarodni dan

Citat tedna

Nasveti

Dnevnik navad



Mali izzivi

Refleksija

5. teden

Cilj tedna

ponedeljek

torek

Mednarodni dan

sreda

četrtek

Citat tedna

petek

sobota

nedelja

Nasveti

Dnevnik navad



Mali izzivi

Refleksija

