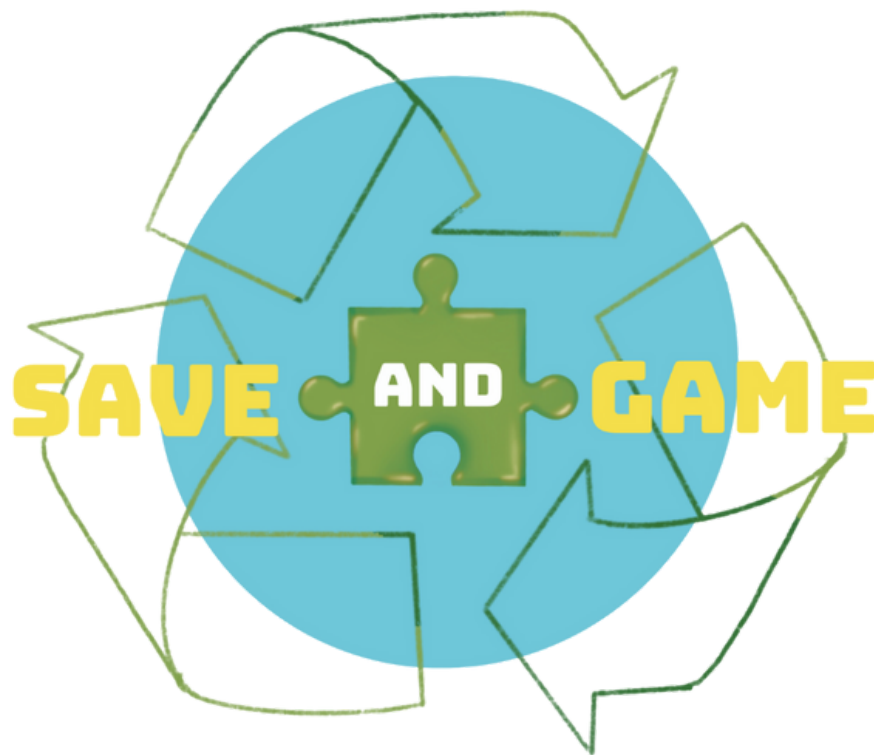
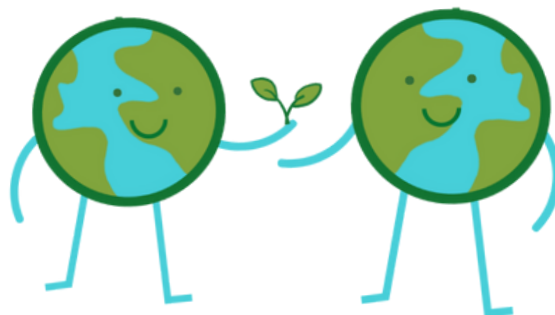


Vodič o održivosti i borbi protiv prekomjerne potrošnje



"Ne može proći niti jedan dan bez da utječete na svijet oko sebe. Ono što radite čini razliku, a vi morate odlučiti kakvu razliku želite napraviti."

Jane Goodall



SADRŽAJ



01

Uvod u koncept održivog razvoja

1-8

02

Ekološki ugljični otisak i test održivosti

9-15

03

Cilj 12-Odgovorna potrošnja i proizvodnja

16-22

04

Uvod u klimatske promjene

23-35

05

Kako je prekomjerna potrošnja povezana s klimatskim promjenama

36-43

06

Nula otpada (Zero waste) - Princip 5R

44-59

07

Što mladi mogu učiniti da bi živjeli održivije

60-71

1. Upoznavanje s konceptom održivog razvoja i Agendom 2030

1.1 Uvodna riječ

Save&Game vodič ima za cilj pomoći osobama koje rade s mladima da približe drugim mladima pitanja održivog razvoja tako da budu izazvani da razmisle o svojim postupcima, da razmotre svoje trenutne i buduće društvene i ekonomske utjecaje na okoliš, kako na lokalnoj tako i na globalnoj razini. Mlade je potrebno osnažiti za održivo djelovanje, što može zahtijevati promjenu navika i sudjelovanje u društveno-političkim procesima usmjeravanjem društva i zajednice u kojima žive (počevši od obitelji i škole) prema održivom razvoju. Projekt želi predložiti metodu i alate koji ovu obrazovnu potrebu čine ugodnom, koristeći prednosti dinamike svojstvene igrifikacije. Ali da bismo došli do toga, željeli bismo osobama koje rade s mladima pružiti neke osnovne informacije o konceptima održivog razvoja i povezanim pitanjima kako bismo stvorili solidnu polaznu točku za njihove potrebe.

1.2 Održivi razvoj

Tema održivosti ima dugu povijest. Pa pokušajmo identificirati neke prekretnice počevši od njegovih početaka:

- 🌍 Izvješće Rimskog kluba "Granice rasta" (1972.).

Predstavlja početnu točku. Iako se fraza "održivi razvoj" tamo eksplicitno ne pojavljuje, izvješće ima zaslugu da u međunarodnu raspravu snažno unese pitanje neodrživosti modela razvoja koji, čini se, planet smatra neiscrpnim rudnikom resursa koji su nam na raspolaganju.



- 🌍 Brundtlandovo izvješće "Naša zajednička budućnost" (1987.).

Pojam i koncept "Održivi razvoj" službeno se pojavljuje. Izričito je definiran kao razvoj koji može zadovoljiti potrebe sadašnje generacije bez ugrožavanja potreba budućih generacija.

- 🌍 Agenda 21, Samit o Zemlji - Konferencija UN-a o okolišu i razvoju, Rio de Janeiro (1992.)

Utvrđuje da se održivi razvoj ne može ograničiti samo na aspekte okoliša, već se također mora uzeti u obzir ekonomska pravda i društvena jednakost: istinska održivost mora biti istovremeno ekološka, ekonomska i društvena. Još jedna snažna poruka je uska povezanost globalnih i lokalnih aspekata, što je izraženo sloganom "Misli globalno-djeluj lokalno". To je rast obilježen štednjom, očuvanjem resursa i izbjegavanjem ekscesa, koji se pretvara u male akcije ili radikalne promjene u aktivnostima koje pojedinci i tvrtke mogu provesti kao npr.:

- ✓ Usvajanje obnovljivih izvora energije
- ✓ Recikliranje, ponovna uporaba proizvoda i procesi kružnog gospodarstva
- ✓ Izbor održive mobilnosti

Međutim, briga o okolišu nije jedini stup na kojem počiva održivi razvoj. Također se govori o socijalnoj održivosti, tj. sposobnosti društva da osigura pravedno raspoređene uvjete blagostanja kako bi se postigla jednakost i uklonila diskriminacija. Agenda 21, koju su usvojili sudionici samita, sadrži smjernice (u društvenom, kulturnom, ekološkom i gospodarskom području) kojima se moraju inspirirati projekti održivog razvoja. U ovom dokumentu velika se važnost pridaje aktivnoj ulozi stanovništva: Poglavlje 28. potiče svaku zajednicu da izradi lokalnu



verziju ovog dokumenta, takozvanu Lokalnu Agendu 21, koja bi u svojim namjerama trebala biti stvaran zajednički plan ekološkog djelovanja, rezultat strategije koja uključuje najšire moguće sudjelovanje stanovništva.

Agenda 2030

Agenda je potpisana u rujnu 2015. godine. Potpisale su vlade 193 zemlje članice Ujedinjenih naroda. To je akcijski program za ljude, planet i prosperitet. Učinkovito se uredio koncept globalnog održivog razvoja uveden 1987. godine. Agenda predstavlja daljnji korak prema globaliziranim gospodarstvima i društvima koja se obvezuju na otpornije i pravednije razvojne modele, racionalizirajući korištenje prirodnih resursa prema nosivosti i regenerativne sposobnosti biosfere. Kao rezultat toga, ekološka, društvena i ekonomska održivost našla je potpun i konkretan izraz u Agendi 2030 održivog razvoja: akcijskoj agendi u 17 zajedničkih ciljeva, Ciljevima održivog razvoja (SDGs), koje su se sve zemlje članice obvezale postići do 2030.godine.



Globalni trendovi održivosti 2023

Recikliranje

Povećanje broja proizvoda i ambalaže koji se mogu reciklirati omogućit će višu razinu recikliranja.

Obnovljivi izvori energije

Povećat će se uporaba solarne energije i energije vjetra, posebice u domovima.

Novi način prijevoza

Električna vozila i čista prijevozna sredstva, poput bicikala, postat će sve popularnija.

Ponovno upotrijebi i prenamjeni

Sve više ljudi i tvrtki će "nadograditi", kupovati i prodavati rabljene predmete prije nego što odaberu nove predmete.

Smanjenje bacanja hrane

Sprječavanje organskog otpada da završi na odlagalištima postat će sve veći prioritet.

Rad od kuće

Uz smanjenu emisiju ugljika i niže troškove za tvrtke, rad od kuće postat će normalan.

Standardizacija održivih materijala

Industrije će se usredotočiti na zamjenu i standardizaciju održivih metoda i materijala.

Odgovornost i transparentnost brendova

Javna kontrola zelenih politika dovest će do općeg zahtjeva za više transparentnosti od robnih marki i poduzeća.

Vegetarijanska prehrana

Mnogi će ljudi postati svjesni utjecaja svoje prehrane, a biljne alternative postat će najpopularniji izbor.

Povećana učinkovitost tehnologije

Napredak tehnologije poboljšat će učinkovitost mnogih uređaja, kao i kontrolu korisnika nad njima.

 GREENMATCH

[GreenMatch.co.uk/blog/sustainability-trends](https://www.greenmatch.co.uk/blog/sustainability-trends)

1

¹ <https://www.greenmatch.co.uk/blog/sustainability-trends>



1.3 17 ciljeva održivog razvoja

Agenda 2030, koja je službeno stupila na snagu 1. siječnja 2016. godine, predstavlja formalnu i službenu obvezu uklanjanja ekstremnog siromaštva i promicanja održivosti razvoja diljem svijeta do 2030. godine.

Sastoji se od 4 dijela:

- Izjava o politici
- **17 novih ciljeva održivog razvoja (SDG)** i 169 ciljeva kojima je cilj ukloniti siromaštvo i postići održivi razvoj do 2030., kao i više od 240 povezanih pokazatelja
- Način provedbe
- Okvir za praćenje i pregled provedbe same Agende u razdoblju nakon 2030. godine

Pogledajmo sažetak 17 ciljeva održivog razvoja (SDG):



1. Svijet bez siromaštva -iskorijeniti siromaštvo u svim njegovim oblicima
2. Svijet bez gladi - ukloniti glad, postići prehrambenu sigurnost, poboljšati prehranu i promicati održivu poljoprivredu
3. Zdravlje i blagostanje - promicanje dobrobiti svih ljudi u svim dobima
4. Kvalitetno obrazovanje - promicati mogućnosti cjeloživotnog učenja
5. Rodna ravnopravnost - ostvariti rodnu ravnopravnost za sve žene i djevojčice
6. Čista voda i sanitarni uslovi - dostupnost za sve
7. Pristupačna, pouzdana, održiva energija iz čistih izvora za sve
8. Održiv ekonomski rast, dostojanstven rad i puna zaposlenost
9. Otporna infrastruktura, učinkovita industrija i inovacija
10. Smanjenje nejednakosti
11. Održivi gradovi i zajednice
12. Odgovorna potrošnja i proizvodnja
13. Borba protiv klimatskih promjena i njihovih posljedica
14. Očuvanje i održivo korištenje oceana, mora i morskih resursa
15. Održivo korištenje kopnenih ekosustava
16. Mir, pravda i snažne institucije
17. Jako globalno partnerstvo za održivi razvoj

Svi ciljevi održivog razvoja međusobno su povezani. Stoga Agenda 2030 predstavlja složen izazov: budući da su tri dimenzije razvoja (ekonomska, ekološka i društvena) usko povezane, svaki cilj ne može se razmatrati zasebno, već se mora slijediti na temelju sustavnog pristupa koji uzima u obzir njihove međusobne odnose i nema negativnih učinaka na druge sfere razvoja. Samo integrirani rast sve tri komponente omogućit će održivi razvoj.



Svi su pozvani dati doprinos jer su ciljevi održivog razvoja univerzalni; odnose se na probleme zajedničke svim narodima. Iz tog su razloga sve zemlje pozvane pridonijeti izazovu da se svijet dovede na održivi put, ne praveći više razliku između razvijenih zemalja, zemalja u usponu i zemalja u razvoju. Svaka država mora se posvetiti definiranju svoje strategije održivog razvoja i postići ciljeve održivog razvoja, te prijaviti svoje rezultate UN-u.

Unutar zemalja potrebno je snažno uključivanje svih dijelova društva, od poslovnog do javnog sektora, od civilnog društva do filantropskih institucija, od sveučilišta i istraživačkih centara do informatičkih i kulturnih djelatnika: svačija predanost je neophodna.

1.4 Gdje se nalazimo danas?

Šest godina nakon pokretanja Agende 2030., kao što je navedeno u „Izvešću o ciljevima održivog razvoja 2020.“ (UN, 2020.), postoje mješoviti dokazi u vezi s postizanjem svakog cilja održivog razvoja na globalnoj i nacionalnoj razini. Unatoč znatnim naporima i određenom napretku postignutom u razdoblju 2015. – 2019., mnoge zemlje zaostaju u postizanju većine ciljeva održivog razvoja koji se očekuju do 2030. Stoga je u rujnu 2019. glavni tajnik UN-a António Guterres pozvao sve sektore društva da se mobiliziraju za novo "Desetljeće akcije" koje može ubrzati provedbu Agende 2030 kroz:

1. Bolje vodstvo, više ulaganja i provedba učinkovitijih rješenja u ostvarivanju ciljeva održivog razvoja na globalnoj razini
2. Bolje razmatranje prijelaza potrebnih za potporu održivom razvoju u politikama, proračunima, institucijama i regulatornim okvirima vlada, gradova i lokalnih vlasti



3. **Veći aktivizam civilnog društva i svih dionika** (tj. medija, privatnog sektora, sindikata, sveučilišta i istraživačkih institucija, financijera i investitora, građana itd.)

Globalna društvena i gospodarska kriza nastala pandemijom Covid-19 dodatno komplicira provedbu potrebnih radnji za podršku održivosti razvoja. Konkretno, povećanje stope siromaštva i nezaposlenosti na globalnoj razini izazvano globalnom gospodarskom recesijom snizilo je globalni prosječni rezultat indeksa SDG (ciljeva održivog razvoja) za 2020. godinu u usporedbi s prethodnom godinom.² No, s druge strane, pandemija Covid-19 i njezini uzroci i učinci moraju osnažiti svijest o tome koliko je hitno provesti te promjene kako bi se postigli prioriteti navedeni u Agendi 2030. na globalnoj i lokalnoj razini. Znanje, informacije i obrazovanje igraju ključnu ulogu u ovom scenariju. Stoga Agenda 2030 igra stratešku ulogu u "Obrazovanju za održivi razvoj".

² Sachs et al., 2021



2. Ekološki/ugljični otisak - objašnjenje i test održivosti "Koliki je tvoj ugljični otisak?"

2.1 Dan ekološkog duga i ekološki/ugljični otisak

Dan ekološkog duga je dan na koji svjetska populacija službeno iscrpljuje sve raspoložive i obnovljive kopnene resurse (hranu, vodu, drvo,...) za tekuću godinu, čime započinje prekomjerno iskorištavanje planeta, jedući životinje koje se još nisu razmnožile, trošeći više kisika nego što ga apsorbiraju oceani i šume.

Izračun radi međunarodna istraživačka organizacija Global Footprint Network.

U 2022. godini Zemlja je ostala bez raspoloživih godišnjih obnovljivih izvora 28. srpnja, odnosno nešto više od polovice godine. Od tog dana ljudi su počeli crpiti hranu i izvore energije koji bi trebali pripadati budućim generacijama.

Trenutačno čovječanstvo koristi otprilike dvostruko više resursa nego što bi trebalo eksploatirati svake godine (u praksi bismo trebali imati na raspolaganju najmanje 1,75 Zemlje, prema procjenama Global Footprint Networka). Općenito, proizlazi da svake godine Dan ekološkog duga dolazi sve ranije zbog stalnog porasta globalne potrošnje.



Jeste li znali?¹

Dan ekološkog duga

2022

2016

2000

1970

Kada?

28. Srpanj

8. Kolovoz

30. Rujan

29. Prosinac

¹ <https://www.overshootday.org/newsroom/past-earth-overshoot-days/>

To znači da čovječanstvo troši budućnost, koristi resurse koji još nisu ni stvoreni i koji bi mogli nedostajati budućim generacijama jer ovom brzinom planet više nema vremena za regeneraciju (i štoviše, ne treba zaboraviti da 20% svjetske populacije troši 80% resursa planeta).

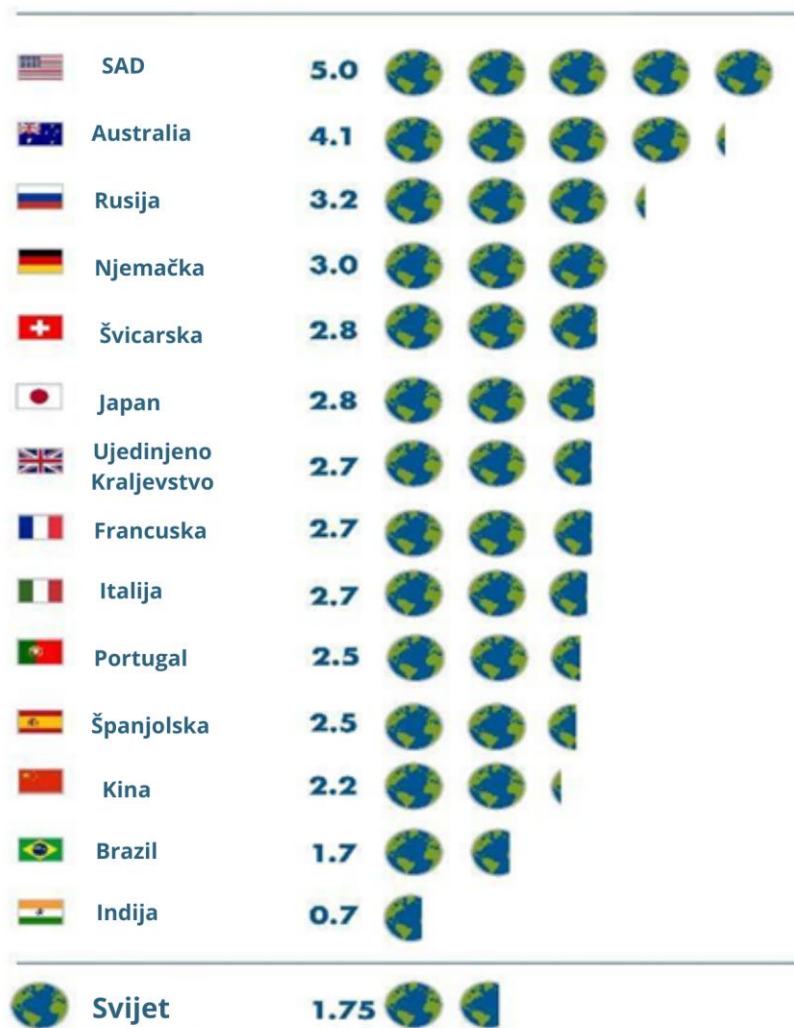


Stoga je ekološki otisak pokazatelj koji mjeri potrošnju prirodnih resursa koje Zemlja proizvodi od strane ljudi. Koncept su 1996. godine prvi predložili Mathis Wackernagel i William Rees u knjizi "Naš ekološki otisak: smanjenje ljudskog utjecaja na Zemlju".

Global Footprint Network izračunava ekološki otisak svake zemlje. Podatke je moguće interaktivno pogledati ovdje: <https://data.footprintnetwork.org/#/>

U nastavku donosimo ilustraciju Global Footprint mreže koja pokriva 2017. godinu.

Koliko bi nam Zemlja trebalo? Kad bi svjetska populacija živjela kao...



Source: Global Footprint Network National Footprint Accounts 2019



2

² https://www.overshootday.org/newsroom/press-release-june-2019-german/how_many_earth_2019_german_update-small/

Posljedica je da se svake godine u atmosferu emitira više ugljičnog dioksida nego što ga oceani i šume mogu apsorbirati. Resursi mora i oceana troše se brže nego što se mogu sami reproducirati i obnoviti.

Međutim, ima dobrih vijesti: Kina je postavila plan potrošnje mesa na pola (što izravno utječe na emisije ugljika). Kostarika proizvodi 97 % električne energije iz obnovljivih izvora. COVID-19 i globalna karantena naglasili su da brza promjena u potrošnji ima zamjetan učinak. Sa smanjenjem ljudskih aktivnosti na većem dijelu planeta, emisije ugljika smanjile su se za 14,5 %. Izračun dana ekološkog duga neočekivano je skočio za oko 15 dana unazad! Procjenjuje se da ako svjetsko stanovništvo moglo prepoloviti godišnju emisiju ugljičnog dioksida, Dan ekološkog duga skočio bi barem tri mjeseca unazad! Prema organizatorima kampanje #Movethedate, koja potiče sve građane da pomognu smanjiti svoj ugljični otisak, bilo bi potrebno samo pomicanje datuma 4,5 dana unaprijed svake godine kako bismo bili u rangu s prirodnim resursima do 2050. Svatko od nas može pridonijeti: čak i malim gestama (npr. smanjenje rasipanja vode, potrošnje mesa, korištenja automobila itd.).

2.2 Kako se može smanjiti ekološki otisak?

Svatko od nas je proizvođač CO₂. Globalna količina CO₂ također ovisi o našem načinu života. Pogledaj ovu zanimljivu stranicu koja predlaže akcije na temelju naših želja i potreba, te osobne situacije:

<https://youchangeearth.org/re-earth-initiative/>

Na primjer, neke jednostavne akcije mogu biti:

- ✓ Isključite svjetla, televizore i monitore kada završite s korištenjem
- ✓ Izbjegavajte korištenje dizala osim ako je neophodno
- ✓ Smanjite grijanje za nekoliko stupnjeva ako je prevruće
- ✓ Krećite se biciklom ili pješice



Ovo su primjeri primarnih otisaka koji izravno utječu na emisije CO₂. Postoji i sekundarni otisak povezan s našim svakodnevnim navikama, kao što su:

- 🌍 Kupujte sezonsku hranu koja nije iz uvoza
- 🌍 Kupujte lokalno voće i povrće ili ih možda pokušajte uzgojiti u vrtu
- 🌍 Nemojte kupovati flaširanu vodu ako je vaša kućna voda sigurna za piće
- 🌍 Reciklirajte što više možete

Naravno, svoj ekološki otisak nemaju samo ljudi, već i domovi, škole, tvrtke itd.

U biti postoje dva načina za smanjenje ekološkog otiska:

- 💡 Implementacijom ponašanja koja smanjuju potrošnju
- 💡 S kompenzacijama za smanjenje emisija

Kompenzacije se sastoje od kupnje drveća za sadnju kako bi se podržali projekti održivog pošumljavanja, posebno u Keniji ili Amazoniji (zelena pluća svijeta) jer smanjuju ekvivalentnu količinu emisija jednaku smanjenju uzrokovanom ljudima. Time se stvaraju "uglični krediti" podupirući smanjenje emisije CO₂ u atmosferu.

2.3 Kako se izračunava ekološki otisak?

Izračun ekološkog otiska prilično je složen i proizlazi iz procjene svih različitih potrošnja, od kojih većina spada u pet kategorija:

- 🌍 Hrana
- 🌍 Prijevoz

- Stanovanje
- Potrošačka dobra
- Usluge

Svaka od ovih stavki određuje ekološki otisak: zemljište potrebno za proizvodnju energije (bilo održivo ili ne), obrađeno zemljište, zemljište koje se koristi za ispašu, šumsko zemljište koje se koristi za proizvodnju drva i papira, morsko područje koje se koristi za ribolov i zemljište korišteno za izgradnju kuća i tvornica.

Mnoge stranice omogućuju ljudima da izračunaju svoj ekološki otisak:

- <https://www.footprintcalculator.org/home/en>

Objašnjava koliko bi planeta bilo potrebno da se zadovolje potrebe svjetske populacije.

- <https://footprint.wwf.org.uk/>
- <https://eplca.jrc.ec.europa.eu/ConsumerFootprint.html>
- https://shokawano.shinyapps.io/BEACN_Calculator/
- <https://calculator.carbonfootprint.com/calculator.aspx?lang=it&tab=2>

Također, postoji zanimljiva knjiga pod naslovom "Koliko su banane loše? Ugljični otisak svega." Riječ je o knjizi Mikea Berners-Leeja iz 2010. Knjiga detaljno opisuje ugljični otisak širokog spektra aktivnosti i pomaže u usmjeravanju ljudi prema životnim stilovima s manje emisija. Tu je i novo prošireno izdanje iz 2020. (<https://howbadarebananas.com/>).

Ono što bismo željeli pružiti u ovom vodiču je ne samo metodu izračuna, pošto postoje mnoge stranice na kojima je to moguće, već osvijestiti mlade putem testa, dostupnog u digitalnoj verziji [ovdje](#).

3. Cilj 12 - Odgovorna potrošnja i proizvodnja

Cilj 12 održivog razvoja (SDG) poziva na odgovornu potrošnju i proizvodnju, u biti odvajajući gospodarski rast od neodrživog korištenja resursa i emisija te poboljšavajući upravljanje opasnim tvarima i otpadom, što je ključno za održavanje egzistencije sadašnjih i budućih generacija. Održiva potrošnja i proizvodnja odnosi se na promicanje resursne i energetske učinkovitosti, odgovorno upravljanje kemikalijama, održivu javnu nabavu, nužnost da tvrtke usvoje održivije prakse, održivu infrastrukturu, pružanje pristupa osnovnim uslugama, zelenim i boljim poslovima i boljoj kvaliteti života za sve.¹ Neodrživi obrasci potrošnje i proizvodnje temeljni su uzroci planetarne krize i klimatskih promjena, gubitka bioraznolikosti i zagađenja. Za cilj 12 održivog razvoja potreban je sveobuhvatan skup radnji poduzeća, politike, istraživanja i potrošača kako bi se prilagodili održivim praksama. Predviđa održivu proizvodnju i potrošnju na temelju naprednih tehnoloških kapaciteta, učinkovitosti resursa i smanjenog globalnog otpada. Postizanje gospodarskog rasta i održivog razvoja zahtijeva da se hitno smanji ekološki otisak promjenom načina na koji proizvodimo i trošimo dobra i resurse.

Učinkovito upravljanje našim zajedničkim prirodnim resursima i način na koji odlažemo toksični otpad i zagađivače važni su za postizanje ovog cilja. Jednako je važno poticati industrije, tvrtke i potrošače na recikliranje i smanjenje otpada kao i potpora zemljama u razvoju da prijeđu na održivije obrasce potrošnje do 2030.²

¹ <https://sdgs.un.org/goals/goal12>

² <https://www.undp.org/sustainable-development-goals/responsible-consumption-and-production>



Jeste li znali?

- Poljoprivreda je najveći potrošač vode u svijetu, a navodnjavanje sada zahtijeva blizu 70% sve slatke vode za ljudsku upotrebu. (UNDP)
- WWF Living Planet izvješće za 2022. otkriva da su se populacije divljih životinja smanjile u prosjeku za 69% u posljednjih 50 godina. (WWF)

Odgovorna potrošnja uključuje odgovorno korištenje prirodnih resursa, učinkovito korištenje organskih proizvoda, razvrstavanje otpada, recikliranje i sl. Prakticiranje odgovorne potrošnje također znači bolje poznavanje proizvoda koji se kupuju i njihovih ekoloških, društvenih ili ekonomskih učinaka.

Dakle, neke od radnji koje možete poduzeti kako biste unaprijedili SDG 12 svakako su odgovorna potrošnja i pokušaj prilagodbe održivim praksama. Istražite životni ciklus proizvoda prije nego što ih kupite. Prvo smanjite i ponovno upotrijebite, a zatim reciklirajte! Neki načini za smanjenje nepotrebne potrošnje u vašem domu su uključivanje solarne energije, ekološko putovanje, kupnja održivih i ekološki prihvatljivijih materijala, te donacija.



Slikovni prikaz prekomjerne konzumacije

Izrađeno u Canvi

Naravno, nije sve na pojedincu. U svemu tome veći udio imaju tvrtke. Tvrtke bi trebale omogućiti održivu potrošnju razvojem inovativnih rješenja koja mogu smanjiti energetske potrebe u korištenju i educirati potrošače o tim prednostima. Smanjiti proizvodne utjecaje zamjenom netaknutih sirovina u proizvodima s materijalima nastalih putem recikliranja. Kako bi održale održivost proizvodnje, tvrtke moraju povećati operativnu učinkovitost smanjenjem otpada, doseći nove kupce i povećati konkurentsku prednost, zaštititi i ojačati robnu marku i ugled te izgraditi povjerenje javnosti. Izgraditi dugoročnu poslovnu održivost i uspjeh te odgovoriti na regulatorna ograničenja i mogućnosti. Ekonomisti faktore proizvodnje dijele u četiri kategorije: zemlju, rad, kapital i poduzetništvo. Prvi čimbenik proizvodnje je zemljište, što uključuje sve prirodne resurse koji se koriste za proizvodnju dobara i usluga.³

Postoje neki primjeri dobre prakse kao što su npr. električni pogoni, elektrokemijsko i toplinsko skladištenje energije, bioplastika i kompozitni materijali, digitalno umrežavanje sustava i opskrbnih lanaca, usjevi koji se koriste za stvaranje tekstila

³ <https://www.mdpi.com/2313-4321/7/5/79>

traže manje vode i uzgajaju se bez kemikalija. Osim toga, nastoji se smanjiti proizvodni otpad i stvoriti dugotrajnija odjeća kako bi se tekstilni otpad preusmjerio s odlagališta. Zaključno, odgovorna potrošnja i proizvodnja znači da kupci, bilo da su uključeni u gospodarstvo kao privatni ili javni subjekt, ili kao građani potrošači, moraju napraviti svoj izbor uzimajući u obzir utjecaje na okoliš u svim fazama životnog ciklusa proizvoda i težiti ka „učini više i bolje s manje.“



Fotografija: Antoine GIRET - Unsplash

3.1 Posljedice prekomjerne konzumacije na osobnoj razini

Prekomjerna potrošnja na osobnoj razini je jednostavno to što pojedinci troše više resursa nego što im je potrebno i koje zemlja može pružiti. Ovo ekstremno ponašanje također sprječava prirodno obnavljanje resursa zbog brzine potrošnje. Dakle, ekosustavi se ne mogu nositi s pretjeranim crpljenjem resursa što rezultira većom razinom gubitka bioraznolikosti i propadanjem prirodnog svijeta. Prekomjerna konzumacija u vašem svakodnevnom životu može uključivati kupnju previše proizvoda, jedenje previše hrane ili gledanje televizije.⁴

Neka istraživanja govore da materijalističke sklonosti mogu imati štetne učinke na psihičko zdravlje kao što su gomilanje stvari, problemi sa samopoštovanjem i depresija. U stvarnosti, način života koji se temelji na prekomjernoj potrošnji stvara zagađenje životnog prostora, nejednakost, dugove, tjeskobu, stres, strah itd. U potrazi za financijskim dobicima i priznanjem, ljudi često zaboravljaju da vanjske manifestacije

⁴ <https://www.weforum.org/agenda/2022/10/nature-loss-biodiversity-wwf/>

uspjeha nisu toliko važne koliko smo programirani da verujemo da jesu. Kako nam kupnja novih stvari daje kratkotrajan nalet sreće, vrlo brzo postoji potreba za kupnjom nečeg drugog. To stvara začarani krug konzumerizma po kojem mnogi od nas žive. Koliko god je ovaj ciklus štetan za naše bankovne račune, jednako može biti štetan i za naše mentalno zdravlje.



Jeste li znali?

- Istraživanje još iz 1800-ih otkrilo je da postoji veza između prekomjerne konzumacije i lošeg mentalnog stanja. Godine 1899. američki ekonomist Veblen otkrio je da ljudi žive na traci gomilanja bogatstva, neprestano se natječući s drugima, ali rijetko povećavajući vlastito blagostanje.

Suvremena istraživanja poklapaju se s tim opažanjem i govore vrlo sličnu priču. Tim Kasser je priznati psiholog, poznat po svom radu na materijalizmu i dobrobiti. Kasser primjećuje da postoji veza između pretjerano materijalističkog gledišta i povećanih razina anksioznosti i depresije. Otkrio je da kada su ljudi davali prednost materijalističkim ciljevima u svojim životima imali su tendenciju lošeg osobnog blagostanja što znači nižu razinu sreće i zadovoljstva životom te više osobnih bolesti (anksioznost i depresija). Zanimljivo, on je također primijetio da su se ponašali drugačije u društvu. Bili su više manipulativni i natjecateljski raspoloženi prema ljudima u svojim životima i nedostajalo im je empatije.⁵

Kraj ovog ciklusa počinje samoobrazovanjem. Znajte što konzumirate. Prvi korak prema životu koji je svjesniji planete je da se zapitate koje su vaše dnevne navike? Postoji mnemotehnička metoda na francuskom koja se zove "BISOU" (što na francuskom znači poljubac). Metoda je preuzeta iz knjige "J'arrête de surconsommer" koju su napisale Marie Duboin i Herveleine Verbeken.⁶ Sastoji se od postavljanja sljedećih pet pitanja prije kupnje:

⁵ <https://robertastylelee.co.uk/overconsumption-is-affecting-our-mental-health/>

⁶ <https://zero-waste.brussels.be/alternative-consumption>

B = Besion (potreba): na koje potrebe ova kupnja odgovara?

I = Immédiat (odmah): mogu li pričekati nekoliko dana prije nego što se odlučim kupiti?

S = Semblable (slično): ne posjedujem li već sličan predmet?

O = Origine (podrijetlo): koje je podrijetlo ovog predmeta?

U = Utilité (korisno): hoće li mi ovaj predmet biti koristan u svakodnevnom životu?



Zapiši sve. Stavljanje na papir može biti prilično upečatljivo. Također, razmislite koliko je bitno, koliko je važno za vašu sreću i udobnost, a koliko je samo višak ili luksuz. Naravno da ne trebamo zauvijek prestati kupovati, samo postati svjesniji onoga što kupujemo. Nema štete u tome da se osjećate dobro zbog kupnje kada je ta kupnja zapravo dobra. Kada kupujete kvalitetne, etičke proizvode, a ne jeftinu, brzu modu, ne samo da činite dobro za planet, već također kupujete artikle koji će trajati više od jedne sezone.

Ima nešto u tome da naučite biti sretni s manje! Kada shvatite da napredujete, podijelite to! Nastojeći inspirirati jedni druge, svi možemo početi stvarati pozitivan pomak prema pažljivijoj potrošnji. Potencijalne koristi za naše zdravlje, sreću, novčanike i planet su ogromne. Počnimo s prepoznavanjem onoga što imamo u životu, divne ljude i sva nevjerojatna iskustva!



Fotografija: the blowup - Unsplash



Fotografija: Nick Fewings - Unsplash

4. Uvod u klimatske promjene

U ovom ćete poglavlju duboko zaroniti u uzroke i posljedice klimatskih promjena, a također ćete naučiti što možete učiniti kako biste zaštitili planet i sebe.

4.1 Što su klimatske promjene?

Klimatske promjene odnose se na dugoročne promjene temperature vremenskih obrazaca.¹ Izraz "klimatska kriza" također se često koristi za predstavljanje ovog fenomena. Doista, ne samo da se naš globalni klimatski sustav polako mijenja, već je ova situacija postala više od hitne situacije.

Prvi element na koji ćemo se fokusirati je porast prosječne temperature na Zemljinoj površini, fenomen poznat i kao "globalno zagrijavanje". Tijekom razdoblja između 1850. i 1890. godine, odmah nakon početka industrijalizacije, srednja globalna temperatura na Zemlji bila je oko 13,6°C. Više od stoljeća kasnije, 2021. godine, srednja globalna temperatura porasla je na oko 14,8°C.² 2021. godina, a ubrzo nakon nje i 2022. godina, čak je među 10 najtoplijih godina ikada zabilježenih.

To znači da je u nešto više od 100 godina atmosfera dobila više-manje 1,2°C. Možda se čini malo smiješnim jer u svakodnevnom životu jedva da možemo osjetiti promjenu od 1°C, ali to je zapravo velika promjena u atmosferi. Stručnjaci Međunarodnog panela za klimatske promjene (IPCC) upozorili su nas da apsolutno moramo ograničiti porast globalne temperature na 1,5°C. Ako to ne učinimo, životni uvjeti na planetu postat će nenastanjivi. Međutim, izračuni IPCC-a iz njihovog najnovijeg izvješća pokazuju da će se globalno zatopljenje nastaviti i u budućnosti, a uz postojeće politike dosegnut ćemo porast temperature od 3,2°C do 2100.³ To naravno zvuči katastrofalno, jer bi imalo štetne posljedice na

¹ <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>

² <https://history.aip.org/climate/timeline.htm>

³ https://report.ipcc.ch/ar6syr/pdf/IPCC_AR6_SYR_LongerReport.pdf

biološku raznolikost i ljudsko zdravlje kao: gubitak do 100% vrsta u određenim područjima svijeta, veća stopa smrtnosti zbog vrućine i vlage i/ili prehrambena nesigurnost, itd.⁴

To je najgori mogući scenarij, ako ne učinimo apsolutno ništa da smanjimo naše emisije stakleničkih plinova. No, nažalost ni najbolji scenariji nije skroz optimističan. IPCC je već izjavio da se katastrofalni rezultati više ne mogu isključiti iz naše budućnosti...

To nas dovodi do našeg drugog važnog elementa povezanog s klimatskim promjenama: intenzivniji ekstremni vremenski događaji. Možda ste već primijetili da se toplinski valovi, oluje i obilne kiše u Europi događaju češće nego prije nekoliko desetljeća. Ljeto 2022. bilo je posebno vruće, s temperaturama koje su se penjale do 40°C u mnogim zemljama poput Španjolske, Italije, pa čak i Belgije i Ujedinjenog Kraljevstva, što je u konačnici dovelo do divljih šumskih požara i jake suše diljem kontinenta.⁵ Da ne spominjemo brojne smrti uzrokovane velikom vrućinom.

Dakle, kako je globalno zatopljenje zapravo povezano s ovom promjenom vremenskih obrazaca? Više temperature intenziviraju globalni ciklus vode jer atmosfera zadržava 7% više vlage za svaki porast od 1°C.⁶ Ova dodatna vlaga pojačava varijabilnost globalnog ciklusa vode, što dovodi do promjene godišnjih doba. Te su promjene, nažalost, nepovratne na vremenskoj skali od stoljeća do tisućljeća.



⁴ <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/figures/summary-for-policymakers/figure-spm-3>

⁵ <https://www.copernicus.eu/en/news/news/observer-wrap-europes-summer-2022-heatwave>

⁶ <https://www.dw.com/en/fact-check-whats-the-link-between-global-heating-and-extreme-weather/a-62961131>

Promjenjeni vremenski ciklusi tako će donijeti puno ekstremnih vremenskih događaja, iako neće svaki dio zemaljske kugle biti pogođen na isti način. Još jednom, regije koje su najmanje odgovorne za globalno zatopljenje će biti najviše pogođene. Posebno je to slučaj sa stanovnicima pacifičkih otoka koji će se morati nositi s porastom razine mora, ali i tropskim ciklonima. Unatoč tome, ni ostatak svijeta neće biti pošteđen toplinskih valova, ekstremnih oborina, ciklona, tornada, zimskih oluja i njihovih posljedica: suša, požara, poplava, uništenja infrastrukture i nestanaka električne energije, itd.



Slika iz poplava koje su se dogodile u istočnoj Belgiji u srpnju 2021.

Izvor: [Wikimedia Commons](#)

Tužno je to što ljudi nisu jedini koji će morati proživjeti sve te prirodne katastrofe. Dogodit će se to svim živim bićima, od najvećih do najmanjih, što nije pošteno, jer ljudska aktivnost je glavni pokretač klimatskih promjena..

4.2 Što uzrokuje klimatske promjene?

Ovo nije tajna. Već smo više puta spomenuli da su emisije stakleničkih plinova koje potječu od ljudske aktivnosti glavni krivci u slučaju klimatskih promjena. Ali koliko je zapravo loše? I na koje točno načine ljudi vrše pritisak na planet?

Kao što je objašnjeno u prethodnom poglavlju, usvojili smo neodržive obrasce proizvodnje i potrošnje. Dodatno, problem prekomjerne potrošnje također je međuovisan o brzom porastu stanovništva u posljednja dva stoljeća, jer smo s 1 milijarde ljudskih bića 1803. godine prešli na 8 milijardi u 2023. godini. Više ljudskih bića znači veću potrebu za stanovima, prijevoznim sredstvima, više hrane, itd.

Uz toliko ljudi na Zemlji, većina proizvodnje dobara je industrijalizirana. Stoga su industrija i proizvodnja odgovorni za velik dio onečišćenja koje dovodi do klimatskih promjena. Prije svega, industrije trebaju energiju kako bi funkcionirale, tako da se velika količina emisija događa zbog potrošnje energije. Zatim, u kemijskoj i petrokemijskoj industriji, ugljični dioksid se može emitirati kao nusproizvod iz određenih procesa.⁷ U drugim sektorima poput proizvodnje metalnih ili plastičnih proizvoda, tijekom proizvodnog procesa ispuštaju se dodatni zagađivači zraka.⁸ Ovaj opasni koktel plinova i otrovnih tvari nanosi veliku štetu atmosferi, rezultirajući da postane toplija.

Ljudi također trebaju jesti. Proizvodnja hrane i poljoprivreda su, naime, odgovorni za 26% emisije stakleničkih plinova, i to ne samo ugljičnog dioksida nego i metana. Ova ogromna količina emisija posljedica je činjenice da su poljoprivredne metode industrijalizirane i intenzivirane kako bi se mogla proizvesti hrana za 8 milijardi ljudi. Nadalje, industrijalizacija poljoprivrede uzrokuje nekoliko velikih problema. Jedan od njih je korištenje zemljišta. Trenutačno se 50% nastanjivog zemljišta koristi za poljoprivredu, što smanjuje raznolikost tla i ubrzava uništavanje staništa za mnoge vrste.⁹ Drugi problem je uporaba pesticida namijenjenih povećanju žetve. Te kemikalije dovode do gubitka bioraznolikosti i onečišćuju tlo, doprinoseći tako daljnjoj degradaciji tla.

⁷ <https://ourworldindata.org/emissions-by-sector>

⁸ <https://www.eea.europa.eu/themes/industry/industrial-pollution/industrial-pollution-country-profiles-2020/eea33>

⁹ <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

Na kraju, puno se resursa troši u svakom koraku procesa proizvodnje hrane, uglavnom tijekom faza proizvodnje i potrošnje.¹⁰

Proizvodnja mesa jedan je od glavnih problema zbog emisija metana koje stvara. Najproblematičnije je crveno meso. U proizvodnji govedine metan čini polovicu ukupnih emisija.¹¹ U 2010. godini emisija uzgoja goveda i krava iznosila je 5,024 milijuna tona u CO2 ekvivalentu.¹² Mesna industrija također koristi mnogo zemlje (83% poljoprivrednog zemljišta) i troši mnogo vode za sami uzgoj hrane kojom prehranjuju stoku. Ribolov nije tako štetan kao stočarstvo u pogledu emisija stakleničkih plinova, ali svakako dovodi do gubitka bioraznolikosti i neizbježnog uništavanja ekosustava.¹³



Jeste li znali?

- Krave oslobađaju puno metana podrigivanjem i prdenjem. Jedna krava može proizvesti do 200 kg metana godišnje. ([The Guardian](#))

Ne zaboravimo transport koji je odgovoran za 16,2% globalnih emisija.¹⁴ Cestovni promet je najštetnija aktivnost, koja iznosi 77% ukupnih emisija iz prometa u Europi 2020.¹⁵ Mnoge od tih emisija potječu od prometnih gužvi. Nakon cestovnog prometa kao zagađivača, tu nailazimo i na zračni i pomorski promet za koje se procjenjuje da će činiti veći udio u emisijama do 2030. godine.¹⁶

Ljudi su vrlo aktivni u pogledu onečišćenja, ali prije svega, glavno ponašanje koje nas čini odgovornima za klimatsku krizu je naše političko nedjelovanje. To bi se

¹⁰ <https://www.unep.org/resources/report/waste-not-want-not-reducing-food-loss-and-waste-north-america-through-life-cycle>

¹¹ <https://ourworldindata.org/carbon-footprint-food-methane>

¹² <https://www.fao.org/glean/results/en/#c303615>

¹³ <https://ourworldindata.org/fish-and-overfishing#environmental-footprint-of-fishing>

¹⁴ <https://ourworldindata.org/emissions-by-sector>

¹⁵ <https://www.eea.europa.eu/ims/greenhouse-gas-emissions-from-transport>

¹⁶ Idem

moglo činiti pomalo ironično, ali razni političari nekoliko su desetljeća upozoravani na opasnosti koje su pred nama, ali te prijetnje nisu shvaćali ozbiljno.

Politika koja je trenutno na snazi nije dovoljna da bi čovječanstvo izvela na pravi put. Postoji mnogo više stvari koje bismo mogli učiniti u nadi da ćemo smanjiti ugljični otisak čovječanstva i uskladiti se s pozitivnijim scenarijima za klimatske promjene.

4.3 Što možemo učiniti?

Sada kada znamo za sve što radimo krivo i da je djelovanje ključno, što možemo učiniti da ispravimo stvari? Iako je jasno da se glavne promjene moraju dogoditi na globalnoj razini, s vladama koje konačno preuzimaju odgovornost, moguće je poduzeti i pojedinačne akcije za stvaranje boljeg života na lokalnoj razini.

O kakvim konkretnim akcijama je riječ? Prvo što bi čovječanstvu bilo potrebno kako bi ispravno odgovorilo na klimatsku krizu je globalni okvir, univerzalni plan djelovanja. Neke su politike već provedene, ali nijedna od njih nije u potpunosti uspjela donijeti očekivane promjene u stavu društva prema klimatskim promjenama.

Od 1995. godine organizirano je 27 konferencija stranaka Okvirne konvencije Ujedinjenih naroda o klimatskim promjenama (UNFCCC), skraćeno COP. Cilj UNFCCC-a je olakšati međuvladine pregovore o klimatskim promjenama, zbog čega su organizirali 27 konferencija u pokušaju da se podupre globalni odgovor na prijetnju klimatskih promjena.¹⁷

Iako nisu svi COP-ovi bili uspješni, neki su polučili važne rezultate, poput Protokola iz Kyota 1997. i Pariškog sporazuma 2015. Protokol iz Kyota bio je prvi koji je naveo zemlje da se obvežu i usvoje politike za ograničavanje svojih emisija

¹⁷ <https://unfccc.int/about-us/about-the-secretariat>

stakleničkih plinova. Danas su 192 stranke još uvijek suglasne s tim Protokolom.¹⁸ Pariški sporazum ima za cilj ograničiti porast globalne temperature na 1,5°C. Bio je to prvi obvezujući sporazum koji je okupio sve nacije kako bi ograničili učinke klimatskih promjena. Usvojilo ga je 196 stranaka.¹⁹

Međutim, problem s tim globalnim politikama je u tome što se one također mogu lako poništiti ovisno o tome tko je na vlasti u pojedinoj zemlji, kao što je bio slučaj kada su Sjedinjene Države izabrale novog predsjednika 2016. godine koji je odmah odlučio napustiti Pariški sporazum.²⁰ Zemlja je kasnije ponovno pristupila Sporazumu nakon sljedećih izbora. Dakle, čak iako su uspostavljene učinkovite politike, dovoljno je samo imati "skeptika prema klimatskim promjenama" na čelu države, posebno kada ta zemlja uzrokuje mnogo zagađenja, da bi se cijeli proces doveo u opasnost.

Na europskoj razini strategija Europske unije nazvana "Green Deal" pokrenuta je 2019. godine, a cilj joj je da EU postigne ugljičnu neutralnost do 2050.²¹ Ugljična neutralnost znači uravnoteženje emisija i apsorpcije stakleničkih plinova. Plan također uključuje rješenja za obnovu bioraznolikosti i promicanje kružnog gospodarstva. Ipak, o svakoj inicijativi moraju raspravljati sve države članice, što nas vraća na prethodnu točku.

Srećom, ne moramo čekati da se političari dogovore što učiniti kako bismo pronašli vlastita rješenja na lokalnoj razini. Mnoge su zajednice već poduzele vlastite inicijative u borbi protiv klimatskih promjena i stvorile ideju održivog života. Na primjer, skupine formirane diljem svijeta pridružile su se zajednici "Transition Network", čiji je cilj osmisliti i provesti praktične projekte kako bi se

¹⁸ https://unfccc.int/kyoto_protocol

¹⁹ <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement>

²⁰ <https://www.iisd.org/articles/insight/us-has-exited-paris-agreement-does-it-matter>

²¹ <https://www.consilium.europa.eu/en/policies/green-deal/>

Ijudima pomoglo u prijelazu na održiviji način života.²² Ideje za projekte kreću se od zajedničkih vrtova i radiona za ponovnu uporabu do zajedničke uštede energije.



Fotografija: Steve Adams - [Unsplash](#)

Ali prije nego što se pridružimo grupi ili zajednici, postoje mnoge stvari koje možemo učiniti kao pojedinci kako bismo smanjili svoj ekološki otisak! Već smo vam dali nekoliko primjera u 2. poglavlju koje možete poduzeti, a evo i još nekih:

- ✓ Spriječite bacanje hrane planiranjem obroka.
- ✓ Dajte prednost hodanju, vožnji biciklom ili javnim prijevozom na kratke udaljenosti.
- ✓ Zamijenite žarulje sa žarnom niti LED rasvjetom.
- ✓ Ponudite iskustva radije nego materijalne darove u posebnim prilikama.
- ✓ Popravite svoje elektroničke uređaje kada je to moguće umjesto da kupujete nove.
- ✓ itd.



²² <https://transitionnetwork.org/about-the-movement/what-is-transition/characteristics/>

Posljednji primjer nečega što možemo napraviti je dići glas, da se čuje da želimo neke promjene, baš kao što to rade Greta Thunberg i mlade generacije. No, koliko god je važno zaštititi okoliš, potrebno je zaštititi i sebe kako ne bismo previše patili od psihičkih posljedica klimatske krize.

4.4 Potreba da se zaštitimo od eko-anksioznosti

Koliko god se možda željeli boriti protiv klimatskih promjena, morate se podsjetiti da je i vaša dobrobit također važna. Što više ulažete vremena i energije pokušavajući sami riješiti ovu globalnu krizu, to više riskirate da se iz eko-borca pretvorite u eko-anksioznu osobu.

“Eko-anksioznost” je rastući problem mentalnog zdravlja koji uglavnom pogađa mlade između 18 i 24 godine. Karakterizira ga duboki osjećaj neizvjesnosti potaknut nemogućnošću predviđanja budućnosti.²³ Eko-anksiozni pojedinci žive sa sviješću da će se u budućnosti dogoditi katastrofalni događaji i strahuju za vlastiti opstanak. Iako može dovesti do gorih problema, kao što su depresija i generalizirana tjeskoba, također je moguće oporaviti se od svoje ekološke tjeskobe i koristiti je kao pokretač klimatskih mjera.

Ali put do oporavka nije tako jednostavan kada se netko počne osjećati pod stresom zbog stanja okoliša. Analizirajmo neke od simptoma eko-anksioznosti, zatim neke od rješenja!

Kao osoba koja radi s mladima, moglo bi biti korisno prepoznati znakove eko-anksiozne mlade osobe. Neki od tih znakova uključuju²⁴:

- Osjećaj krivnje zbog svojih postupaka i utjecaja na okoliš
- Opći osjećaj uznemirenosti ili ljutnje kada se spomene klimatska kriza

²³ https://www.pourlasolidarite.eu/sites/default/files/publications/files/ed_2022_leco-anxiete_cher_les_jeunes_4.pdf

²⁴ <https://www.ecoanxiety.com/what-is-eco-anxiety/>

- 🌍 Nemogućnost koncentracije na aktivnosti, školski rad ili odnose
- 🌍 Iscrpljenost uzrokovana poteškoćama sa spavanjem
- 🌍 Napadi panike



Nakon što je problem identificiran, vrijeme je da razmislite o rješenjima koja će pomoći u prevladavanju tjeskobe. Prvi korak je otvoriti raspravu o tome i stvoriti siguran prostor gdje mladi ljudi mogu izraziti svoje strahove. Zatim upotrijebite strategije emocionalne regulacije kako biste im pomogli da prijetnju vide kao manje uznemirujuću. Na kraju, podsjetite ih da su prilično nisko rangirani u hijerarhiji odgovornosti za okoliš. To bi ih trebalo natjerati da shvate da njihove pojedinačne radnje nisu one koje izravno oštećuju planet. No, ako je tjeskoba prevelika, nemojte se ustručavati predložiti terapiju.

Osim što utječe na mlade ljude, eko-anksioznost također utječe na ljude koji su osjetljivi na učinke klimatskih promjena, poput autohtonih i marginaliziranih društvenih skupina.²⁵ To je dovelo do uspona pokreta koji zahtijeva "klimatsku pravdu".

4.5 Što je klimatska pravednost? Zašto je to važno?

Koncept "klimatske pravde" kombinira klimatske akcije s ljudskim pravima.²⁶

Temelji se na zapažanju da ljudi koji su najmanje doprinijeli klimatskoj krizi već jesu i bit će oni koji najviše pate.

²⁵ <https://thegreenfix.substack.com/p/eco-anxiety>

²⁶ <https://www.unicef.org/globalinsight/what-climate-justice-and-what-can-we-do-achieve-it>



Fotografija: RODNAE Productions - [Pexels](#)

Ono što klimatska pravda pokušava postići jest prepoznavanje povećanja strukturnih nejednakosti u kontekstu klimatske krize. Društvene skupine poput žena, ljudi druge boje kože ili radnika s niskim primanjima već se suočavaju s društvenim i ekonomskim nepravdama koje će klimatska kriza postupno pojačavati, što će dovesti do daljnje marginalizacije. Na primjer, ljudi s nižim prihodima često žive u područjima gdje je stanovanje jeftinije jer zgrade nisu dobro izolirane, što ih čini osjetljivijima na klimatske rizike (ekstremne hladnoće i vrućine).²⁷

Sve dok marginalizirane skupine nisu uključene u proces donošenja odluka, njihovi životi najvjerojatnije neće biti uzeti u obzir. Klimatske akcije ne mogu se usredotočiti samo na rješenja koja su pristupačna samo bogatim ljudima, poput vožnje električnih automobila ili postavljanja solarnih panela. Važno je uključiti se i konzultirati se s lokalnim akterima kako bi se osiguralo da se svačiji glas čuje i da se ljudska prava poštuju.

²⁷ <https://climate.mit.edu/explainers/climate-justice>

Već smo govorili o ekološkim problemima koji se pojavljuju na pacifičkim otocima, ali ima mnogo primjera klimatske nepravde koji su nam bliži. Idite na ovu [poveznicu](#) kako biste vidjeli primjere ekološke nepravde u svojem okruženju.

Ne samo da neizravno pojačavamo ranjivost marginaliziranih skupina pridonoseći klimatskoj krizi, već možemo i izravno utjecati na njihove živote kada se uključimo u masovni turizam. Masovni (prekomjerni) turizam odnosi se na kretanje velikog broja ljudi na određena odredišta u svrhu provođenja slobodnog vremena. Na primjer, Europljani koji ljeti putuju od sjevera do juga kontinenta. S porastom društvenih medija, sve udaljenija mjesta postaju poznata i privlače mnoštvo turista, što je štetno za lokalno stanovništvo i infrastrukturu. Stoga se trenutno razvija protumjera, poznata kao održivi turizam.

Održivi turizam trebao bi imati mnoge pozitivne učinke na lokalno stanovništvo²⁸, poput doprinosa lokalnom gospodarskom prosperitetu, održavanja kvalitete života zajednice ili poštivanja baštine i kulture. Također ima pozitivan učinak na putnika²⁹, jer ako vodite računa o tome kako i kamo putujete, to iskustvo još više cijenite!

4.6 Kako možemo postići klimatsku pravednost?

Pobrinuti se da se ljudska prava poštuju u cijelom svijetu lakše je reći nego učiniti... Program Ujedinjenih naroda za razvoj (UNDP) predlaže da je zemljama potrebno 5 sljedećih elemenata kako bi nam pomogli u postizanju klimatske pravde³⁰:

²⁸ <http://www.greentourism.eu/en/Post/Name/SustainableTourism>

²⁹ <https://www.eurail.com/en/plan-your-trip/sustainable-tourism-in-europe>

³⁰ <https://www.undp.org/blog/five-steps-environmental-justice>



- 🌍 Globalno ubrzanje ekoloških zakona, kako bi se osiguralo da vlade države i institucije odgovornima, te da i same poštuju pravo na čist i zdrav okoliš za sve.
- 🌍 Snažni nacionalni pravni okviri koji pomažu marginaliziranim skupinama da sudjeluju u procesu donošenja odluka u vezi s upravljanjem prirodnim resursima.
- 🌍 Dostupno pravosuđe i institucije za ljudska prava, kako bi se marginaliziranim skupinama omogućio pristup pravdi i informacijama.
- 🌍 Ravnopravnost spolova u gospodarenju zemljištem, uključiti žene u raspravu.
- 🌍 Transformacija načina na koji razmišljamo o pravu na zdrav okoliš.

Prema UNICEF-u³¹, također je važno olakšati mladima pristup financiranju i mogućnostima u borbi za klimatsku pravdu. Na kraju krajeva, današnja djeca i tinejdžeri bit će prvi pogođeni učincima klimatske krize. Stoga njihovo sudjelovanje u procesu donošenja odluka i razvoju klimatskih akcija treba više nego poticati.

Sigurno je da klimatsku pravdu možemo postići samo kao društvo. Pojedinačnim djelovanjem možemo podići svijest o ovom problemu, ali definitivno ne možemo sami uspostaviti pravdu. Uz dovoljno globalnog truda, mogli bismo mladima, kao sutrašnjim vođama, pružiti ono što im je potrebno za razvoj korisnih vještina i poduzimanje akcija.

³¹ <https://www.unicef.org/globalinsight/what-climate-justice-and-what-can-we-do-achieve-it>

5. Kako je prekomjerna potrošnja povezana s klimatskim promjenama?



“Klimatska kriza je simptom, prekomjerna potrošnja je bolest”.¹

U ovom poglavlju naučit ćete o različitim utjecajima prekomjerne potrošnje na planet i kako je takvo ponašanje izravno odgovorno za klimatske promjene.

Kao što smo već spomenuli u 3. poglavlju, trenutni ekonomski sustav temelji se na vječnom rastu i oslanja se na prekomjernu potrošnju i prekomjernu proizvodnju, zbog čega nanosimo štetu okolišu prekoračenjem kapaciteta za održavanje života planeta i njegovih ekosustava.² Drugim riječima, ubrzava brzinu kojom praznimo Zemljine resurse, poput energije, zemlje i vode. Proizvodimo, izvlačimo, trošimo i raspoložemo resursima brže nego što se oni mogu obnoviti.



Jeste li znali?

- 1 Uz trenutnu stopu proizvodnje, globalna uporaba materijala mogla bi se udvostručiti na 190 milijardi tona (s 92 milijarde), dok bi se emisije stakleničkih plinova mogle povećati za 43% do 2060. ([UNEP](#))
- 2 Uz trenutnu stopu potrošnje, dvije trećine svjetske populacije mogle bi se suočiti s nedostatkom vode do 2025. ([WWF](#))
- 3 Ukupna težina svega što je ljudska populacija stvorila između 1900. i 2020. iznosi 1,154 Gigatona (= 1154 tisuća milijuna metričkih tona) i naziva se "antropogena masa" veća je od "biomase", suhe težine cjelokupnog života na Zemlji, koja teži 1120 gigatona. ([WEF](#))

¹ <https://overconsumption.friendsoftheearth.eu/>

² <https://www.eionet.europa.eu/gemet/en/concept/15382>

Prema Global Resources Outlook 2019. godine, u nedostatku hitne i usklađene akcije, nastaviti ćemo stvarati neodrživ pritisak na okoliš. Ako nastavimo slijediti iste obrasce proizvodnje i potrošnje, sve više ćemo svjedočiti gubitku prirodnih staništa. U Europi, osim što im prijete rastuća urbanizacija, travnjaci su ugroženi zbog intenzivne poljoprivrede, dok su šume ugrožene deforestacijom.³ Kad bi ta vrsta staništa nestala uzrokovala bi izumiranje tisuća vrsta insekata, biljaka, sisavaca, ptica, drveća itd.⁴

Među vrstama koje bi mogle nestati s našeg kontinenta su Europska jesetra, koja je već izumrla u mnogim područjima, i Crvenonogi sokol, koji se trenutno smatra "kritično ugroženim". Nepotrebno je reći da je izumiranje bilo koje vrste veliki gubitak za povezane ekosustave.

Naš utjecaj, kao pojedinaca, na degradaciju okoliša je neosporan. U modernim društvima potrošnja je postala glavni znak uspjeha. Stalno smo poticani da kupujemo što više stvari. "Što više, to bolje" postao je moto čovječanstva.

Konzumerizam ključni je element kapitalizma, našeg trenutnog ekonomskog modela, tako sada funkcionira naše gospodarstvo, uvijek potičući rast i kupovinu. "Lakše je zamisliti kraj svijeta nego kraj kapitalizma", rekao je jednom razočarano i sarkastično američki filozof Fredric Jameson, kako bi naglasio ideju da je kapitalizam toliko duboko ukorijenjen u našem društvu da je gotovo nemoguće zamisliti njegov kraj. Jameson također ističe da ovaj ekonomski model često dolazi u sukob s ekološki i društveno prihvatljivim ciljevima. Iako ovo zvuči prilično negativno, tjera nas na razmišljanje o pronalaženju boljih načina da svijet učinimo pravednijim i održivijim. Učiniti kapitalizam održivijim znači natjerati nove investicijske strategije i poduzeća da uzmu u obzir okoliš i društvo. Javna svijest i aktivizam, vršeći pritisak da se održivije prakse usvoje, ključni su za

³ https://ec.europa.eu/environment/nature/knowledge/pdf/terrestrial_EU_red_list_report.pdf

⁴ https://ec.europa.eu/environment/nature/conservation/species/redlist/index_en.htm

promjenu. Promicanjem tinskog rada umjesto natjecanja i edukacije o zaštiti okoliša, te poticanjem nove tehnologije možemo napraviti ravnotežu između zarađivanja novca i zaštite planeta. U konačnici, radi se o pronalaženju prave kombinacije za bolju budućnost.⁵

U međuvremenu, u konzumerističkom društvu, oglašavanje je postalo sveprisutno u našim životima, ponekad na vrlo očite načine, a ponekad možda nismo ni svjesni da smo bili pod utjecajem da kupimo određeni predmet.

Društveni mediji doista su olakšali tvrtkama ciljanje naših želja i potreba kako bi nam stalno mogli pružati informacije o novim proizvodima.



Fotografija: Negative Space - [Pexels](#)

Je li vam se to ikada dogodilo? Pomičete se prema dolje na feedu društvenih medija i naiđete na oglas za stavku o kojoj ste samo nekoliko sati ranije istraživali na internetu. Pomislite: "Kako čudno!" ali zapravo, ovo je sve samo ne čudno. To je ciljano oglašavanje! To se odnosi na mnoge različite vrste proizvoda, kao što su

5

<https://cla.purdue.edu/academic/english/theory/postmodernism/modules/jamesonpostmodernity.html#:~:text=According%20to%20Jameson%2C%20postmodernity%20has,all%20other%20forms%20of%20thought.>

predmeti za kućanstvo, odjeća, kozmetika, nakit, elektronički uređaji, namještaj, pa čak i hrana. Također je postalo vrlo teško provesti dan na društvenim mrežama bez susreta s influencerima koji pokušavaju bilo što prodati svojoj publici. Ova nova vrsta trgovaca uvelike ima koristi od nedavnog razvoja e-trgovine, koja nam je omogućila da kupimo bilo što, s bilo kojeg mjesta, u bilo koje vrijeme.

Sušтина je da je prekomjerna potrošnja doista društveni problem. Naravno, nije baš održivo kupovati svaki novi model telefona ili cipela koji se pojavi na tržištu, pogotovo kada je prethodni još uvijek funkcionalan, ali pravi je problem u tome što novi proizvodi na tržište dolaze iznimno velikom brzinom. Na primjer, brendovi brze mode sada izdaju do 52 mikrokolekcije godišnje, u usporedbi sa samo 4 prije nekoliko desetljeća.⁶ Ova pretjerana proizvodnja u tekstilnoj industriji doista ima veliki utjecaj na okoliš. Ne samo da svaka faza proizvodnje nekog komada odjeće pridonosi degradaciji okoliša, posebno proizvodnja sintetičkih vlakana, već se proizvodi toliko odjeće da smo potaknuti brže odbacivati staru i kupovati novu odjeću u skladu s trendovima koji se stalno mijenjaju.⁷

Ova pojava dio je neodrživog sustava u kojem smo trenutno zarobljeni, a koji se zove "linearna ekonomija". Ovaj model stvara začarani krug u kojem izvlačimo resurse, proizvodimo dobra (u ogromnim količinama), distribuiramo ih i trošimo (također u ogromnim količinama), a zatim ih odlažemo ili zato što su zastarjela ili zato što su postala zamjenjiva, dakle pretvarajući ih u otpad. I onda počinjemo iznova, i ponovo, i ponovo... Sve dok Zemlja zapravo ne postane prazna od svih resursa.

Doista, proizvodnja i rasipanje ovolike količine zahtijeva ogromne količine energije i stvara veliko zagađenje. Brojke predstavljene u Global Resources

⁶ <https://www.thegoodtrade.com/features/what-is-fast-fashion>

⁷ <https://www.europarl.europa.eu/news/hr/headlines/society/20201208STO93327/utjecaj-proizvodnje-tekstila-i-tekstilnog-otpada-na-okolis-infografika>

Outlook 2019. godine pokazuju da izvlačenje i obrada materijala, goriva i hrane, čine oko polovice ukupnih emisija stakleničkih plinova. Oni su odgovorni za više od 90% gubitka bioraznolikosti i nedostatka čiste vode.⁸



Jeste li znali?

- Od industrijske revolucije, ljudi su ispustili više od 1,5 trilijuna tona (= 1500 milijardi) ugljičnog dioksida (poznatog i kao CO₂) u Zemljinu atmosferu. ([Kurzesagt – Youtube](#))
- U 2021. godini globalna količina emisija CO₂ ispuštenih u atmosferu iznosila je 3.785.758.000 tona. Za 277.493.000 tona ukupnih emisija odgovorna je Europska unija. ([Europska komisija](#))

Količina emisija stakleničkih plinova koja nastaje djelovanjem zemlje ili pojedinca naziva se "ugljični otisak", koji je važna komponenta "ekološkog otiska", tj. koliko ljudi troše prirodne resurse kao što su hrana, zemlja, vlakna, drvo itd. Veličina ekološkog otiska svake zemlje uvelike varira, budući da je korištenje prirodnih resursa vrlo neravnomjerno raspoređeno diljem svijeta, na isti način kao što je i potrošnja nepravedno raspodijeljena. 1,2 milijarde najsiromašnijih ljudi čini samo 1% svjetske potrošnje, dok milijardu najbogatijih čini 72%.⁹

Dakle, oni koji najviše troše, najviše i zagađuju. Utjecaj prekomjerne potrošnje po glavi stanovnika u zemljama s visokim dohotkom između tri i šest puta je veći nego u zemljama s niskim dohotkom.¹⁰ Međutim, zemlje s niskim dohotkom, koje snose malu odgovornost za onečišćenje atmosfere, zapravo su one koje najviše trpe od utjecaja prekomjerne potrošnje na okoliš. Zamislite da imate bogatog

⁸ <https://www.resourcepanel.org/reports/global-resources-outlook>

⁹ <https://sustainabledevelopment.un.org/index.php?page=view&type=400&nr=893&menu=1561>

¹⁰ <https://www.resourcepanel.org/reports/global-resources-outlook>

susjeda koji u svom vrtu voli prirediti svjetlosnu predstavu s tisućama žarulja, a troši toliko struje da uzrokuje nestašice struje u susjedstvu. Kako biste vi reagirali?

Govoreći o tim utjecajima, trenutno najveće prijetnje okolišu su gospodarenje otpadom i naše korištenje energije, što dovodi do onečišćenja zraka, vode i tla. Sada ćete naučiti na koje točno načine se šteti planetu.



Fotografija: Tom Fisk - [Pexels](#)

Prvo, razgovarajmo o gospodarenju otpadom. U linearnoj ekonomiji, svaka proizvedena stavka u nekom trenutku postaje odbačena. Imamo organski otpad koji se lako razgrađuje zahvaljujući mikroorganizmima, ali pritom emitira velike količine stakleničkih plinova (5% globalne emisije¹¹). Zatim, imamo sve vrste anorganskog otpada, poput plastike, metala i stakla. Oni ne sadrže organske spojeve i stoga se ne razgrađuju, ili barem ne prije nekoliko stotina godina. Oni su ti s kojima se kao pojedinci i kao društvo najviše borimo. U većini slučajeva skupljaju se i spaljuju, što također uzrokuje velike emisije ugljika. Kada se ne

¹¹ <https://www.unep.org/explore-topics/resource-efficiency/what-we-do/cities/solid-waste-management>

sakupe pravilno, mogu zagaditi vodu i tlo. Dva tužna primjera toga su "Velika pacifička mrlja smeća"¹², skup morskog otpada koji zagađuje Tih ocean i onečišćuje morski ekosustav, i "Velika modna mrlja smeća"¹³ otvoreno odlagalište stare odjeće koja trune u pustinji Atacama u Čileu.

Još jedan problem koji se pojavljuje je zbrinjavanje elektroničkog otpada ili "e-otpada". Elektronički uređaji sadrže mnoge opasne tvari koje mogu izazvati onečišćenje tla ako se s njima ne postupa pravilno. Trenutno je samo 17,4% e-otpada zabilježeno kao prikupljeno, obrađeno i reciklirano.¹⁴ Ostatak se uglavnom zakopava ili se ilegalno trguje i otprema u zemlje s niskim prihodima, gdje će se vrijedni materijali ekstrahirati metodama poput spaljivanja na otvorenom, što je opasno za ljudsko zdravlje i okoliš.

Zatim, moramo razgovarati o našem korištenju energije. Budući da se većinom oslanjamo na neobnovljive izvore energije, što više energije trošimo, to više energije trebamo pronaći. Nažalost, kao što već znamo, Zemljini resursi su ograničeni, što znači da će u jednom trenutku biti samo sve teže pronaći nove rezerve fosilnih goriva. U 2020. preostalo je dovoljno nafte za 54 godine uz trenutnu stopu proizvodnje i 49 godina plina.¹⁵

Cijeli proces vađenja fosilnih goriva je štetan. Ali sada, s tako malo rezervi, politički smo se okrenuli još gorim metodama, poput "frackinga". Fracking ili hidrauličko frakturiranje je tehnika koja se koristi za vađenje nafte ili plina iz zemlje pumpanjem vode, pijeska i kemikalija u zemlju kako bi se omogućilo oslobađanje nafte, plina i drugih tvari iz stijena.¹⁶ Ovaj proces, osim ispuštanja

¹² <https://education.nationalgeographic.org/resource/great-pacific-garbage-patch/>

¹³ <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/chile-fashion-pollution>

¹⁴ <https://www.genevaenvironmentnetwork.org/resources/updates/the-growing-environmental-risks-of-e-waste/>

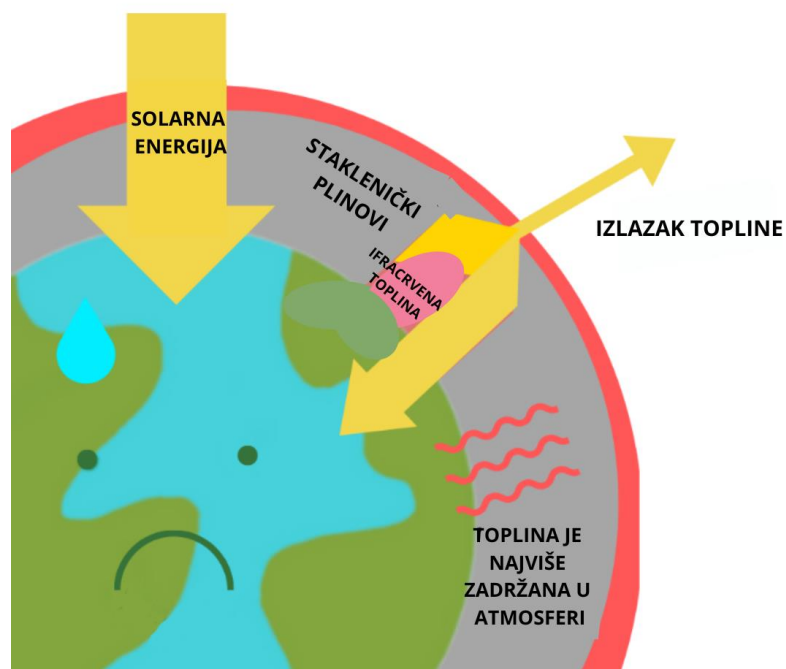
¹⁵ <https://ourworldindata.org/grapher/years-of-fossil-fuel-reserves-left>

¹⁶ <https://www.greenpeace.org.uk/challenges/fracking/>

metana u atmosferu, stvara ogromne količine otpadne vode i ispušta otrovne tvari u zrak.

Ne samo da je rudarenje za izvore energije vrlo štetno za planet, već je najgori dio način na koji koristimo tu energiju. Mobilnost, prehrana, stanovanje..svi ti aspekti naših života ovise o korištenju energije i nastavit će uzrokovati velike emisije stakleničkih plinova, pridonoseći tako klimatskoj krizi, sve dok smo zarobljeni u prekomjernoj proizvodnji.

Emisija stakleničkih plinova poput metana i ugljičnog dioksida u atmosferu zapravo je glavni uzrok porasta globalne površinske temperature. Nazivaju se "staklenički plinovi" jer funkcioniraju po istom principu kao staklenik. Oni apsorbiraju Sunčevu toplinu koja izvire sa Zemljine površine i zadržavaju je u atmosferi, čineći je toplijom.¹⁷



Objašnjenje "efekta staklenika"

Izrađeno u Canvi

¹⁷ <https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20230316STO77629/climate-change-the-greenhouse-gases-causing-global-warming>

Sve veće temperature glavni su ekološki izazov s kojim se čovječanstvo trenutno mora suočiti. Znanstvenici nas već dugo upozoravaju da moramo ograničiti porast na 1,5°C kako bismo spriječili katastrofalne posljedice...

6. Zero waste (Nula otpada) - 5R princip

Ova tema godinama nije bila važna. Tek su se u zadnjih 10-15 godina ljudi zainteresirali za smanjenje i stagnaciju u svakodnevnom životu. Godine 2013. Bea Johnson je u svojoj knjizi Zero Waste Home: "The Ultimate Guide to Simplifying Your Life by Reducing Your Waste" smislila princip 5R (Odbij - Refuse, Smanji - Reduce, Ponovno upotrijebi - Reuse, Recikliraj - Recycle - i Kompostiraj - Rot). Ovaj pristup nastoji minimizirati otpad, smanjiti potrošnju, potaknuti ponovnu uporabu, te maksimalno povećati recikliranje. Ovaj novi princip 5 R tjera nas da se nosimo s otpadom u našim životima pomažući nam da se usredotočimo na naše navike i obrasce potrošnje.¹



Prikaz svih pet koraka za postizanje načina života bez otpada
— Izrađeno u Canvi

¹ <https://www.goodreads.com/book/show/15802945-zero-waste-home>

6.1 Odbij

Počevši od odbijanja, recite NE svemu što vam ne treba, posebno plastici za jednokratnu upotrebu, kao što su slamke, jednokratne šalice za kavu, plastične boce i plastične vrećice.

Umjesto toga odlučite investirati u njihove verzije za višekratnu upotrebu kao što su slamke od bambusa, šalice za kavu i vrećice za višekratnu upotrebu. Treba napomenuti da pri kupnji takvih proizvoda treba obratiti pozornost na greenwashing!



Greenwashing je kada organizacija troši više vremena i novca na reklamiranje sebe kao ekološki prihvatljive nego na stvarno minimiziranje svog utjecaja na okoliš. Recite NE promotivnoj ili neželjenoj pošti. Također, izbjegavajte naručivati hranu koja gotovo uvijek dolazi zapakirana u puno ambalaže, za razliku od hrane koju ste sami pripremili!

Odbijanje može biti teško, puno je lakše kupiti kavu u šalici za jednokratnu upotrebu nego se sjetiti ponijeti svoju svaki put kad izađete iz kuće, ali za ovaj korak potrebna je praksa i promjena u načinu razmišljanja, posebno u našoj kulturi potrošnje.²

6.2 Smanji

Smanjenje počinje procjenom trebate li nešto doista prije kupnje, zatim se nastavlja raspremanjem koje završava donacijom svih stvari koje više nisu upotrebljive u vašem domu. Uklanjanje nereda ponekad se može činiti kao ogroman zadatak. Može biti porazno pomisliti da moramo krenuti od cijelih velikih soba u našim stanovima. Dakle, to je jedan od razloga zašto odustajemo prije nego što uopće počnemo. Zato kada se odlučite riješiti neželjenih stvari, počnite s malim stvarima, odaberite područja kojima se lako možete pozabaviti, poput torbice, jedne ladice (kuhinja, kupaonica) ili noćnog ormarića. Uklanjanje nereda iz vašeg doma je spor, održiv posao, ne treba se dogoditi preko noći!

² https://www.biologicaldiversity.org/programs/population_and_sustainability/sustainability/live_more_sustainably.html

✓ Nekoliko savjeta koje treba imati na umu kada smanjujete višak stvari:

Ako trebate nešto samo na određeno vrijeme, razmislite o iznajmljivanju stvari koje su vam potrebne, stvari poput alata, ugostiteljskih potrepština, opreme za kampiranje, sportske opreme (kao što su skije) itd. Kupujte rabljene stvari kad god je to moguće, na primjer odjeću ili namještaj. Prodajte ili zamijenite artikle na različitim aplikacijama kao što je Facebook Marketplace. Svakako pokušajte donirati dobrotvornim organizacijama posebno kada je u pitanju odjeća. Ponekad se ljudi zaborave obratiti lokalnim službama u području u kojem žive. Lokalnim ustanovama možda trebaju igračke ili posuđe. Izbjeglički centri, skloništa za žene, starački domovi i društva za zaštitu životinja uvijek trebaju knjige, igračke, odjeću, namještaj i časopise. Lokalne knjižnice, društveni vrtovi i lokalni rekreacijski centri također su dobra mjesta kojima se možete obratiti. Vrijedi dodatnog rada!³ Što se elektroničkog otpada tiče, novo računalo, telefone, mobitele i ostalu elektroniku pokušajte kupiti samo kada vam je stvarno potrebna. Elektronička oprema treba zadovoljiti vaše potrebe, a ne trendove! Također, donacije vrijede i za elektroničke uređaje. Stara, ali upotreblijiva elektronička oprema predaje se školama, vrtićima, udrugama ili dobrotvornim organizacijama. Kada je riječ o smanjenju, ljudi često zaborave na hranu, ali jedan dobar savjet je smanjiti unos mesa i mesnih prerađevina. Mesna industrija je, nakon tekstilne, najveći zagađivač okoliša na svijetu!

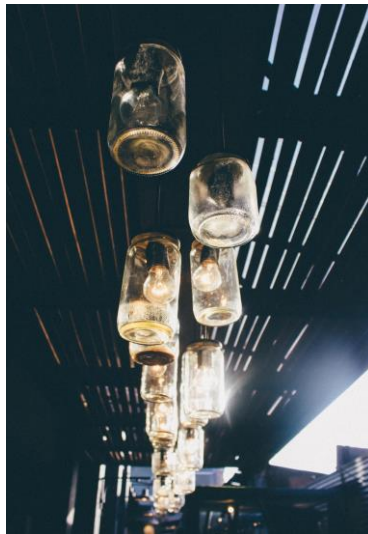
Smanjenje ne samo da rezultira uštedom novca, već i uštedom vremena i postaje učinkovito u ublažavanju fizičkog i mentalnog nereda.

6.3 Ponovno upotrijebi

Ponovnom uporabom proizvoda produžujemo životni ciklus stvari. Ponovnom uporabom, prenamjenom ili recikliranjem smanjujemo količinu proizvedenog otpada, pozitivno utječemo na okoliš i prirodu, ali i na društvene i ekonomske aspekte društva.

³ <https://www.msc.org/en-us/media-center/blog/news/2021/12/06/22-simple-tips-to-live-a-more-sustainable-lifestyle-in-2022>

✔ Nekoliko savjeta koje treba imati na umu prilikom ponovne upotrebe stvari: Kao što je rečeno, odaberite kupnju iz druge ruke ili posjetite antikvarijate. Pokušajte ići na događaje razmjene na kojima ćete besplatno dobiti ono što trebate, a osoba kojoj ste dali svoje stvari također će dobiti ono što je tražila. Dobra je ideja pokloniti svoje stvari prijateljima i obitelji, a ne kupovati ih, pogotovo ako imate ono što im treba. Također, pronađite neke DIY (uradi sam) projekte za transformaciju stvari koje vam više ne služe u nove korisne stvari. Ovo je sjajan način za učenje, kreativnost i zabavu, jednostavno udahnite novi život starim predmetima! Ako se pitate kako izbjeći hranu pakiranu u plastičnu ambalažu. Nije lako, ali sada je sve više trgovina koji prodaju svoje namirnice u rinfuzi, poput orašastih plodova, tjestenine, riže, leće itd. Uvijek imajte svoje posude, a kada se isprazne, jednostavno ih ponovno napunite u trgovini.



Fotografija: [Annie Spratt](#) - [Unsplash](#)

Fotografija: [Javier Graterol](#) - [Unsplash](#)

Fotografija: [Linh Pham](#) - [Unsplash](#)

Ali imajte na umu da model usmjeren na ponovnu upotrebu nije uvijek praktičan u svom originalnom obliku. Određeni zahtjevi mogu dovesti do toga da se stvarna očekivanja korisnika ne ispunjavaju. Kako bi im stvari bile lakše mnogi proizvođači izrađuju prilagođene komponente koje su standardizirane samo za njihov određeni proizvod. Tako, na primjer, kada se jedno prijenosno računalo zamijeni novim modelom, može biti gotovo nemoguće pronaći zamjenske dijelove. Postoje neki

proizvođači koji čak nemaju zamjenske dijelove za vlastita prijenosna računala pa je na tehničaru za popravak prijenosnih računala da smisli alternativnu metodu popravka ili ga jednostavno proglasi nepopravljivim. Dakle, ljudi koji žele koristiti komponentu za višekratnu upotrebu i popraviti električni uređaj nisu u mogućnosti to učiniti i nemaju kontrolu nad novom verzijom komponente jer nove komponente dolaze s novom verzijom uređaja.⁴ Možemo reći da se te stvari ne događaju slučajno, upravo zato što se podržava prekomjerna potrošnja najnovije komponente nisu dizajnirane za popravak!



6.4 Recikliraj

Recikliranje je proces pretvaranja otpadnih materijala u nove materijale i predmete. Naučite koji je najbolji način za zbrinjavanje reciklirajućeg materijala i reciklirajte sve što možete!⁵

✓ Nekoliko savjeta koje morate imati na umu prilikom recikliranja:

6.4.1 Papir i karton

Papir i karton čine više od 20% kućnog otpada. Riječ je o vrlo vrijednoj sirovini koja se, srećom, lako može iskoristiti za proizvodnju novog papira i kartona. Time se spašavaju tisuće stabala, ali i energija i voda. Nemojte odlagati onečišćeni papir i karton, npr. papir onečišćen uljem ili ostacima hrane jer se tada ne može reciklirati. Zdrobite kartonsku ambalažu prije odlaganja ili je nasjeckajte. U svom kućanstvu ili na poslu koristite danas lako dostupan reciklirani papir.

⁴ <https://greatlakescomputer.com/5-reasons-why-laptop-repairs-are-more-difficult-and-expensive/>

⁵ <https://www.thesca.org/connect/blog/how-recycle-and-why-you-should-do-it/>



Fotografija: [Etienne Girardet - Unsplash](#)


6.4.2 Staklo

Staklena ambalaža čini oko 4% kućnog otpada. Staklo je jedan od najekološkijih materijala, jer se može, za razliku od drugih ambalažnih materijala, ponovno upotrijebiti i koristiti za proizvodnju novog stakla praktički bezbroj puta. Ispraznite i isperite staklenu ambalažu prije odlaganja. Osim boca možete staviti i sve vrste staklenki.

6.4.3 Plastika i metal

Plastična i metalna ambalaža čini više od 20% kućnog otpada. Prije stavljanja ambalaže u posudu ili vreću potrebno ju je isprazniti i isprati. Kad god je to moguće, preporuča se odabrati plastiku broj 1, 2, 4 i 5 umjesto 3, 6 i 7. Želite li ispravno reciklirati, nemojte odlagati brojeve 3, 6 i 7 u plastične spremnike za skupljanje plastike, odložite u spremnik za miješani komunalni otpad.

ZAŠTO JE TO TAKO?⁶

 Broj 1. PET ili PETE - (polietilen tereftalat)

⁶ <https://koprivnica.hr/wp-content/uploads/2019/02/Vrste-plastike-i-kako-se-reciklira.pdf>

Ovo je najčešće korištena vrsta plastike koja je namijenjena za jednokratnu upotrebu poput plastičnih boca za piće. Lako se može reciklirati, čime se dobivaju materijali za nove PET boce ili poliesterska vlakna koja se dalje koriste za proizvodnju tekstila.

Broj 2. HDPE - (polietilen visoke gustoće)

Ova vrsta plastike najčešće se reciklira. Također se smatra najsigurnijom vrstom plastike te je stoga pogodna za višekratnu upotrebu. Budući da se radi o izdržljivoj plastici, koristi se i u proizvodnji predmeta široke namjene koji zahtijevaju dugotrajnu izdržljivost i otpornost na vremenske uvjete, poput kanti za otpad. Ovoj vrsti plastike pripadaju i boce od deterdženta, boce ulja ili sokova, te igračke.

Broj 3. PVC- (polivinil klorid)

Nusprodukti proizvodnje PVC-a su dioksidi, kemijski otrovni toksini. Upravo iz tog razloga nije preporučljivo zagrijavati hranu pakiranu u PVC ambalaži, kako se ovi spojevi ne bi oslobodili. To je i razlog zašto se ova plastika rijetko reciklira, iako postoji široka uporaba ove plastike od ambalaže, namještaja, igračaka, dijelova automobila, do medicinskih uređaja i građevinskih materijala.

Broj 4. LDPE - (polietilen niske gustoće)

Relativno sigurna vrsta plastike za korištenje. Moguće ju je reciklirati, iako se to u praksi do sada slabo provodilo. Od polietilena niske gustoće izrađujemo plastične boce, vrećice, tkanine i namještaj.

Broj 5. PP- (polipropilen)

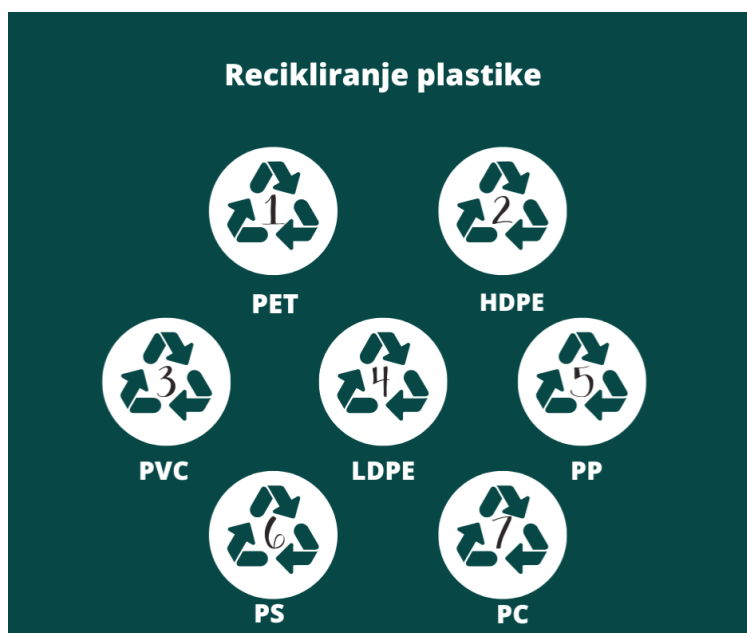
PP plastika ima dobra mehanička svojstva. Čvrsta je, lagana i otporana na toplinu, zbog čega ima široku primjenu. Iako se može reciklirati, podaci pokazuju da je stopa recikliranja vrlo niska. Koristimo ga za proizvodnju cijevi, laboratorijskog posuđa, posuda, okova, crijeva, jednokratnih pelena, ambalaže za jogurt i margarin, vrećica za čips i slamki.

Broj 6. PS- (polistiren)

Jedna od najčešće korištenih vrsta plastike. Podgrijavanje hrane u polistirenskoj plastici se ne preporuča zbog otpuštanja štetnog stirena (to se posebno odnosi na zagrijavanje hrane u mikrovalnoj pećnici). Može se reciklirati, ali se takva vrsta recikliranja slabo provodi. Od ove vrste izrađuju se plastične posude, kutije za CD i DVD, kutije za detektore dima ili izolacija.

Broj 7. Ostalo (BPA, polikarbonat..)

Ova kategorija uključuje svu plastiku koja nije uključena u prethodne skupine. To je vrlo heterogena skupina za koju ne postoji opće pravilo recikliranja. U ovu skupinu plastike spada i nova generacija lako razgradivih materijala, napravljena od biopolimera poput škroba, koja obično dolazi s oznakom "PLA" ili natpisom "biodegradable" uz simbol s brojem 7.



Tipovi plastike - Made in Canva

Kao što smo rekli, plastika je jedan od najčešćih materijala koji čini kućni otpad i za razliku od drva, metala ili papira plastika gubi na kvaliteti tijekom procesa recikliranja.

To znači da mu se uvijek mora dodavati nova sirovina kako bi proizvod ponovno bio upotrebljiv.⁷⁸



Jeste li znali?

- Za proizvodnju plastičnih vrećica od recikliranog materijala potrebno je 70% nove plastike.
- Od 8300 milijuna tona plastike, samo 9% je reciklirano.
- U moru ima 5 plastičnih vrtloga, a najveći je 3 puta veći od Francuske!
- Svake minute u ocean uđe jedan kamion pun plastike.
- Otrovní spojevi iz okoliša vežu se na plastični materijal (mikroplastiku) i prenose na žive organizme, ekosustave i putem hranidbene mreže.

6.4.4 Elektronička oprema

Elektronička oprema sadrži teške metale i opasne tvari koje zahtijevaju pravilno zbrinjavanje. Sitni elektronički otpad sadrži oko 30% metala i 70% plastike. To je najbrže rastuća vrsta opasnog otpada na svijetu!

Važno je zapamtiti da EE otpad ne smijemo odlagati zajedno s ostalim kućnim otpadom. Moramo ga odvojiti i predati ovlaštenim sakupljačima ili predati u mobilno reciklažno dvorište. Elektroničku opremu odnesite u reciklažno dvorište ili se obratite ovlaštenom sakupljaču elektroničkog otpada u svom gradu, općini ili županiji.

⁷ <https://www.greenpeace.org/croatia/plastika-koju-vidimo-na-plazama-samo-je-5-oneciscenja-mora/>

⁸ <https://www.np-brijuni.hr/hr/aktivnosti-parka/plastika-cinjenice-koje-mozda-niste-znali>



Fotografija: [John Cameron - Unsplash](#)

Glavna stvar koju treba zapamtiti jest reciklirati samo ono što ne možete odbiti, smanjiti ili ponovno upotrijebiti. Recikliranje dolazi kao zadnja opcija! Razlog je što trošimo i odlažemo u većoj mjeri nego što smo sposobni reciklirati. Od 50-ih godina nadalje plastika je postala sveprisutna zbog svojih pozitivnih svojstava. Relativno je jeftina za proizvodnju, lagana, voodotporna, čvrsta, fleksibilna i upotrebljiva u vrlo širokom spektru proizvoda. Njezina uporaba iz godine u godinu raste. Godine 2010. u svijetu je proizvedeno 270 milijuna tona plastike, a u samo šest godina količina je narasla na 335 milijuna tona! Najveća količina plastičnih proizvoda je za jednokratnu upotrebu poput boca, vrećica, ambalaže i pribora za jelo. Sve to stvara golemu količinu otpada - oko 300 milijuna tona godišnje, od čega oko 8 milijuna tona završi u moru. Jednom proizvedena plastika ostaje u okolišu praktički zauvijek, smatra se da je vrijeme potrebno za razgradnju plastične boce oko 450 godina, raspadajući se na manje i manje dijelove koji se nazivaju mikroplastika i nanoplastika. Te čestice završavaju u morskim organizmima i na kraju na našem stolu.

6.5 Kompost

Biootpad čini 1/3 otpada iz kućanstva. Kada kupujete hranu, nemojte je kupovati previše. Planirajte obroke i pripremite detaljan popis za kupovinu. Ponekad se nije lako pridržavati popisa, ali samim njegovim pisanjem već ćete smanjiti nepotrebnu

hranu ili kupiti manje količine i izbjeći kvarenje hrane. Prilikom kuhanja nemojte posluživati prevelike porcije hrane ili ih ostavite za kasnije i pojedite ostatke. Kompostiranje je prirodni proces recikliranja organske tvari, poput lišća i ostataka hrane, u vrijedno gnojivo koje može obogatiti tlo i biljke. Sve što raste na kraju se razgrađuje, kompostiranje jednostavno ubrzava proces pružajući idealno okruženje za bakterije, gljivice i druge organizme, poput crva. Kompost je bogat hranjivim tvarima i može se koristiti u vrtu, hortikulturi i poljoprivredi.

Da biste sami napravili kompost, nije važno živite li u malom stanu, u gradu ili na farmi, uvijek su vam dostupne mogućnosti kompostiranja. Kompostiranjem štedimo novac, štitimo okoliš i recikliramo hranjive tvari. Evo nekih pravila kojih se treba pridržavati.⁹

✓ Pronađite idealno mjesto za komposter

Najbolje mjesto je na zemljanoj podlozi negdje na polusunčanom mjestu. Kod kuće odvajajte kuhinjski otpad u posudi s poklopcem. Posuda bi trebala biti blizu nas u kuhinji. Svaki dan-dva iznesemo ga na balkon ili negdje gdje smo stavili kompost.

✓ Postupak kompostiranja i uporaba

Pomiješajte sastojke i napunite komposter. Za početak stavite piljevinu ili komadiće drveta, te kuhinjski otpad. Proces traje od 6 do 9 mjeseci dok ne dobijemo tamnu, mrvičastu smjesu zemljanog mirisa koja se naziva humus. Hrpu treba povremeno protresti.

✓ Zeleni i smeđi otpad

Treba postojati jedan sloj zelenog otpada i jedan sloj smeđeg otpada. Recimo 50 % zelenog i 50 % smeđeg otpada.

⁹ <https://www.nrdc.org/stories/composting-101#whatis>

Zeleni otpad je bogat dušikom, ubrzava razgradnju i osigurava vlažnost. U zeleni otpad spadaju ostaci voća i povrća, pokošena trava, vrećice čaja, staro cvijeće, talog od kave ili ljuske od jaja.

Smeđi otpad je bogat ugljikom i usporava truljenje te osigurava prozračnost. U smeđi otpad spadaju karton, kutije od jaja, zgužvani papir, suho lišće, piljevina, slama, sijeno, grančice i kora drveća ali nikako meso, riba, sva kuhana hrana, mliječni proizvodi, životinjski izmet, pelene, bolesne biljke, lišće oraha, obojeno i lakirano drvo, organski otpad na koji su utjecali pesticidi, ulje ili boja.

Sve su to prirodni resursi koje imamo u ograničenim količinama i trebamo ih pametno koristiti kako bi buduće generacije mogle postići kvalitetu života kakvu mi danas pokušavamo imati.



Fotografija: [Markus Spiske - Unsplash](#)

6.6 Alati za rad s mladima

U nastavku ćemo vam pokazati primjer organizacije događaja. Koncept je dobro slijediti za većinu događaja koje organizirate. U ovom slučaju detaljno je objašnjeno kako organizirati radionicu/događaj izrade omota za hranu od pčelinjeg voska. Uvijek razmišljajte globalno i djelujte lokalno. Pokušajte organizirati događaj u svom gradu. Ako ne znate odakle početi, a ovo vam je prvi put, pokušajte kontaktirati lokalne udruge koje se bave sličnim temama i ponudite svoje ideje. Gotovo nikada

nećete dobiti odbijenicu, naprotiv, ove udruge vole inicijativu i interes mladih, te su uvijek spremne pomoći.

Prilikom planiranja događaja

- ✓ Postavite datum i vrijeme događaja.
- ✓ Odredite mjesto. Kolika je veličina prostora? Koliko ljudi možete primiti?
- ✓ Napišite popis potrebnih materijala.
- ✓ Gdje nabaviti materijal? Tko vam može pomoći?
- ✓ Koliko materijala imate? Koliko ljudi možete primiti s obzirom na materijal? Hoće li polaznici raditi pojedinačno ili u grupama?
- ✓ Napravite prezentaciju od 5 do 10 minuta kao uvodni dio.
- ✓ Oglašavajte događaj. Kako ćete reklamirati ovaj događaj? Instagram? Facebook?
- ✓ Smisli tekst za objavu.
- ✓ Pripremite papir za popis sudionika i njihove e-maileve.
- ✓ Snimite fotografije i videozapise događaja.

Materijali koji vam trebaju

- 🌱 Karton ili novine
- 🌱 100% pamučna tkanina
- 🌱 Pegle
- 🌱 Papir za pečenje
- 🌱 Pčelinji vosak u granulama

6.6.1 Kako napraviti omot za hranu od pčelinjeg voska

Najvažnije je da je tkanina od 100% pamuka i da je vosak usitnjen. Ako nemate načina da donesete mnogo takvog materijala, zamolite sudionike da svatko donese svoju tkaninu. Potreban nam je stol i blizina priključka za struju. Počinjemo s postavljanjem kartona ili novina na stol kako bismo spriječili oštećenja. Za jedan omot potrebna su nam dva papira za pečenje. Na karton stavimo prvi papir za pečenje, na njega stavimo pamučnu tkaninu i posipamo je voskom. Važno je uhvatiti sve kutove i cijelu tkaninu. Zatim, stavimo sljedeći papir za pečenje i možemo početi koristiti peglu i topiti vosak. Nakon što smo otopili svaku granulu, odvojimo papir za pečenje od tkanine i proizvod je gotov i spreman za upotrebu!

✓ Interaktivna prezentacija treba sadržavati:

1. Na početku iskoristite priliku da ukratko upoznate sudionike s principom 5R

2. Napravite uvod u izradu folije za hranu od pčelinjeg voska i odgovorite zašto ju je važno napraviti, npr. ovako:

„Omoti za hranu od pčelinjeg voska komadi su 100% čiste pamučne tkanine impregnirane voskom i koriste se za omatanje hrane poput kruha, voća, orašastih plodova, povrća, sendviča ili sira. Služi za održavanje svježine hrane. Njime se može pokriti i posuda u kojoj se nalaze namirnice, kako bi se više očuvala. Smisao izrade omota je smanjiti potrošnju jednokratne plastike i aluminijske folije u svakodnevnom životu. Aluminijska folija vrlo je štetna jer čestice aluminija mogu završiti u okolišu i hrani. Omot od pčelinjeg voska je biorazgradiv i ekološki prihvatljiv proizvod. Može zamijeniti plastične posude, folije i vrećice u kuhinji. Ovom radionicom na praktičan način pokazujemo ne samo kako ponovno koristiti proizvode, već i kako smanjiti otpad.“

3. Napišite način održavanja i korištenja, npr. ovako:

„Ne preporučuje se pokrivanje i umotavanje mesa i mesnih prerađevina, ribe i kiselih jela. Operite ih u hladnoj vodi sa sapunom i ostavite da se osuše. Mjesto na kojem ih držite treba biti suho i ne na izvoru topline. Upamtite da ne pokrivajte vruće i tople obroke i ne stavljate ih u mikrovalnu pećnicu ili perilicu posuđa. Dobra stvar je što ih možemo obnoviti tako da ih stavimo u pećnicu na 70°C. Ako ga pravilno koristite, jedan omot može trajati i godinu dana.”

4. U prezentaciji možete priložiti i kratki video o tome kako izraditi omot, radi lakšeg razumijevanja sudionika.

Ovaj je alat dobar za rad s mladima jer im se daje prilika za praktično sudjelovanje i pruža uvid u jednostavnost i zabavu ponovnog korištenja predmeta. Također, daje im teoretski i praktičan način da smanje svoj otpad. Kako bi uključili mlade ljude, proširite vijest o događaju u školama, centrima za mlade ili fakultetima. Objavljujte na društvenim mrežama koje su najbliže mladima (npr. instagram). Tu vam mogu pomoći i udruge koje rade s mladima, one imaju svoje liste članova koji bi mogli biti zainteresirani. Također, imaju mail liste lokalnih vijesti, kao što su novine i radio. Na taj se način ljudi mogu lako informirati. Takve teme su aktualne i rijetko tko će odbiti napisati članak ili vas ugostiti na radiju na temu ekologije.

Željeni ishodi radionice

- ✓ Sudionici će moći razlikovati sve vrste 5R principa
- ✓ Sudionici će moći objasniti zašto je ponovna uporaba važna
- ✓ Sudionici će moći primijeniti metode ponovne uporabe u svakodnevnom životu
- ✓ Sudionici će znati podijeliti ono što su naučili i provesti istu radionicu u svojoj lokalnoj zajednici

To bi bilo to! Ovo je samo jedan primjer organiziranja događaja, ali pokazalo se da je ovaj način najlakši, te da daje dobre rezultate. Naravno, uvijek je dobrodošlo mijenjati i slagati kako želite, primjerice dodati razne kvizove i igre. Sve je dopušteno da se pobudi znatiželja sudionika. Probudite svoju kreativnost!



Gotov proizvod - Omot od pčelinjeg voska
Fotografija: Zelena Istra

7. Što mladi mogu učiniti kako bi živjeli održivije

7.1 Osnovni koraci za edukaciju o održivosti

Ulazak na put održivog života također zahtijeva od mladih ljudi promjenu načina na koji razmišljaju i djeluju. Potrebna su im znanja, vještine, vrijednosti i alati koji će ih učiniti odlučnijima u doprinosu održivom razvoju. Stoga je obrazovanje o održivosti ključno za osnaživanje mladih ljudi da donose odluke i ponašaju se odgovorno za cjelokupan okoliš, ekonomsku održivost i pravedno društvo za sadašnje i buduće generacije. Dostupni alati trebaju biti poticajni i praktični, konkretno pokazujući posljedice, negativne i pozitivne, njihovog ponašanja. Uz tradicionalne lekcije, korisni su digitalni alati, igriifikacija ili učenje na otvorenom što omogućuje učenicima da uče na zabavan način, postajući aktivni sudionici i pokretači promjena.

Trebali bi osvjestiti da se, bez previše narušavanja svojih navika, mogu posvetiti održivosti već sada. Ovaj proces uključuje četiri osnovna koraka:


- **Upoznajte se sa 17 ciljeva održivog razvoja koje postavlja Agenda 2030 i budite svjesni da smo svi dio promjene.** UN je postavio društvenu igru unutar svoje institucionalne web stranice kako bi pomogao najmlađoj djeci da se upoznaju sa 17 ciljeva održivog razvoja, te da ih bolje razumiju u nekom dubljem značenju. "Go-Goals" je igra gusaka u kojoj igrači moraju postići cilj 2030. krećući se kroz 63 polja (<https://go-goals.org/>).
- **Budite svjesni globalnih i lokalnih prednosti slijeđenja ovih ciljeva i rizika njihovog neostvarivanja.** Mladi trebaju jednostavan, izravan jezik, ali prije svega trebaju imati pristup usmjeren na praktičnost i iskustvo.

- **Budite informirani o tome što učiniti kako biste ih postigli**, koji su stilovi života najbolji i koje pojedinačne radnje čine razliku. Može ih se potaknuti da postanu protagonisti, fokusirati ih na konkretne akcije na kojima treba raditi, te potaknuti da se posvete jednom ili više ciljeva.
- **Poticati mehanizme koji mlade ljude čine promicateljima promjena** u svojim zajednicama i promicateljima održivijeg načina života.


7.2 Kako možemo doprinijeti promjeni?

Od ključne je važnosti pomoći mladima otkriti koje su mogućnosti rješavanja tog problema. Pristup koji predlažemo počinje identificiranjem nekih središnjih pitanja o kojima bi mladi trebali znati kako je moguće povećati svoju održivost i održivost svojih obitelji jednostavnim radnjama koje je lako implementirati u njihov svakodnevni život. Doista, radi se o zauzimanju svjesnog stava prema korištenju i potrošnji vlastitih resursa i identificiranju svega što stvara otpad. Što se tiče radnji koje predlažemo u nastavku, moglo bi biti korisno pitati mlade: "U svom svakodnevnom životu, mislite li da već ispravno postupate? Ako da, označite održivu radnju koju implementirate i na kraju izbrojite koliko radnji već provodite i koliko ih još možete poboljšati!"

Pravilna upotreba vode

-  **Zatvorite vodu kada nije potrebna**

Na primjer, trebali biste zatvoriti slavinu za vodu dok sapunate kosu šamponom ili dok perete zube tijekom četkanja. Da biste bolje razumjeli razmjere, uzmite u obzir da između 8 i 10 litara pitke vode u minuti može izaći iz otvorene slavine.

-  **Ugradnja mlaznih prekidača na slavine**

Nazivaju se i perlatorima, mali su, jednostavni uređaji koji koštaju samo nekoliko eura i koji miješaju zrak i vodu na način koji smanjuje količinu

potrošene vode. Ovo je jednostavan, jeftin i učinkovit način za trenutnu uštedu vode.

Dajte prednost tuširanju

Kako biste maksimalno povećali uštedu vode trebali bi vremenski skratiti tuširanje jer se u nekoliko minuta nepotrebno potroši nekoliko litara vode.

Ponovno koristite vodu kad god je to moguće

Ponekad se korištena voda može ponovno upotrijebiti umjesto da se baci. Na primjer, klima uređaji uvijek stvaraju kondenzaciju koja se može koristiti za pranje podova. Također, budući da se radi o vodi bez kamenca, može se koristiti za glačanje. S druge strane, vodom preostalom od pranja povrća možete zalijevati biljke na balkonu ili terasi.

Pravilna uporaba i umjerenost ispiranja WC školjke

WC vodokotlići s dvostrukim gumbom omogućuju odabir prave količine vode za svaku potrebu.

Popravite curenje vode (i prijavite ih kada se pronađu)

Slavina koja curi, iako malog izgleda, može uzrokovati značajan gubitak vode. Prema nekim procjenama, u jednoj minuti iz slavine može poteći 90 kapi vode, što je jednako 4 tisuće litara godišnje. Posebnu pozornost treba obratiti na curenje WC školjke jer može rezultirati gubitkom desetaka litara vode dnevno. Ponekad se u školi ili baru pronađe slavina ili odvod koji curi. Dobro je to prijaviti kako bi oni koji rade na održavanju mogli nešto poduzeti.

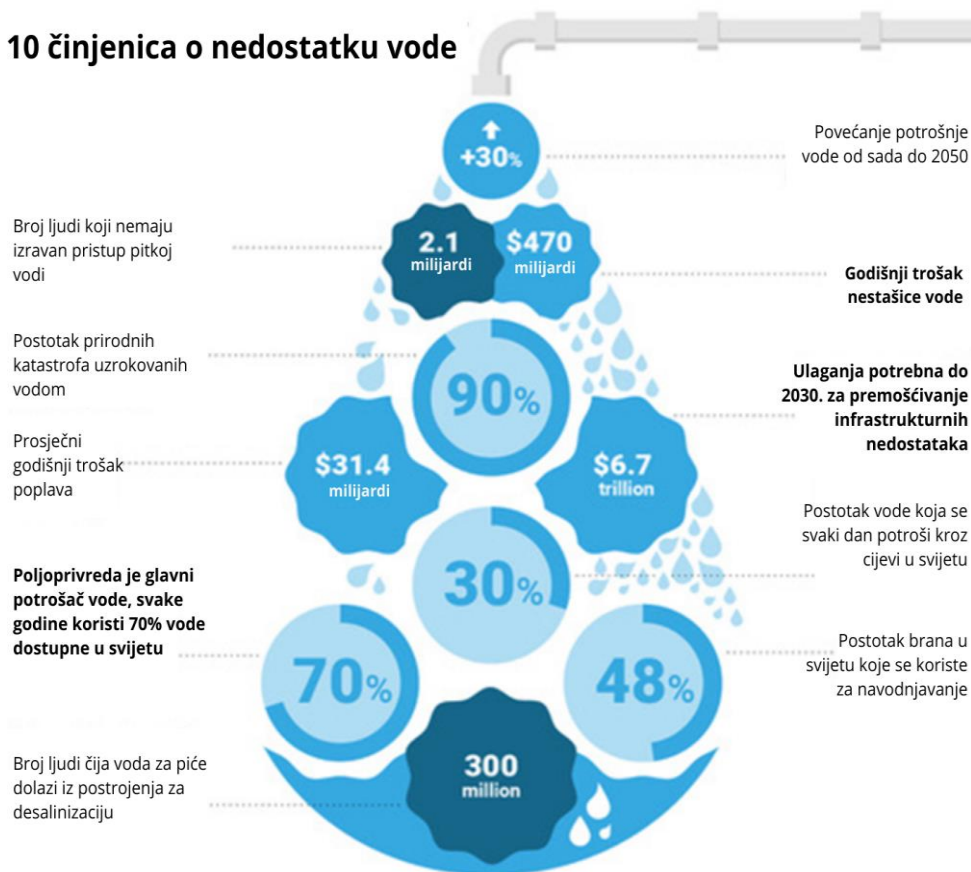
💧 Pranje povrća unutar posude

Umjesto da koristite tekuću vodu, bolje je napuniti posudu i oprati povrće u njoj. Ova se voda također može ponovno koristiti za zalijevanje biljaka u vrtu ili na terasi kako bi se smanjila potrošnja pitke vode za zalijevanje cvijeća i ukrasnog bilja.

💧 Skupljanje hladne vode iz slavine dok se čeka topla voda

Često, dok se čeka da topla voda izađe iz slavine, ljudi puštaju hladnu vodu, čak čekaju nekoliko minuta prije nego što se postigne željena temperatura. Umjesto da je rasipate, hladnu vodu možete skupiti i ponovno upotrijebiti za pranje podova, zalijevanje biljaka ili bilo koje druge kućanske poslove, samo stavite lavor ispod slavine.

10 činjenica o nedostatku vode



Sources: the World Bank, Unicef, United Nations World Water Report, the American Society of Civil Engineers, the International Desalination Association, International Commission on Large Dams, Global Water Intelligence

Otpad: Smanjite, ponovno upotrijebite, reciklirajte

Kupujte proizvode koji postoje u rinfuzi

Kako bi smanjili otpad, potrebno je obratiti pozornost na ambalažu. Ambalaža se često koristi samo u promotivne svrhe. Stoga je poželjno kupovati proizvode u rinfuzi. Prodaja deterdženata i sapuna na točenje postaje sve popularnija. Ovo je izvrstan način da se ograniči korištenje boca za odlaganje!

Odaberite velika pakiranja "Obiteljska pakiranja"

Ako proizvodi koje kupujete nemaju kratkotrajni rok trajanja, najbolje je izbjegavati proizvode za "jednokratno posluživanje" jer ih je potrebno pojedinačno pakirati, zbog čega se odlaže više ambalažnog otpada.

Izbjegavajte kupnju plastičnog posuđa ili proizvoda za jednokratnu upotrebu

Na primjer, plastične boce značajan su izvor onečišćenja; optimalno bi bilo naviknuti se na korištenje boce s vodom.

Dajte prednost izdržljivim proizvodima koji se mogu popraviti

Na primjer, koristite platnene vrećice umjesto plastičnih vrećica kada kupnja namirnica može smanjiti potrošnju plastike.

Smanji volumen otpada

Smanjenje otpada iz kućanstva utječe ne samo na njegovu količinu nego i na njegovu glomaznost. Sažimanje volumena smeća, na primjer, pritiskanjem plastičnih boca ili limenki, omogućuje kontejnerima da drže više otpada, a

kamionima za smeće manje putovanja.

👉 Obratite pozornost na pravilno pakiranje

Proizvodi poput pića ili konzervirane hrane pakiraju se drugačije (staklo, plastika, tetrapak). Proizvodi s manjim utjecajem na okoliš su oni koji su:

- ✓ za višekratno korištenje (npr. boca je bolja od limenke)
- ✓ izrađeni od materijala koji se može reciklirati ili potječu u cijelosti ili djelomično iz recikliranja
- ✓ izrađeni od jednog materijala ili od više materijala koji se lako mogu odvojiti
- ✓ izrađeni procesima koji zahtijevaju smanjenu upotrebu sirovina i energije



Izravno znanje često je vrijednije od mnogih riječi, što omogućuje više svijesti.

Dakle, može biti od pomoći:

- ✓ Podizanje svijesti o dobrim praksama koje daju novu vrijednost otpadnim ili odbačenim materijalima

Na primjer, postoje tvrtke u kojima otpadno ulje postaje biodizel, gdje se organski otpad pretvara u tvari za proizvodnju bioplastike, gdje je životinjski gnoj koristan za proizvodnju energije, gdje se građevinski materijali proizvode korištenjem otpadnih i prirodnih sirovina.

- ✓ Podignite svijest o procesima koji omogućuju da plastika, karton, organski otpad itd. dobiju novi život.

Na primjer, kompostiranje je praksa koja, oponašajući prirodni ciklus, omogućuje samostalno zbrinjavanje organskog otpada iz kuhinje i vrta. U kompostiranju se organska tvar pretvara u kompost, tlo idealno kao prirodno (nekemijsko) gnojivo. Izrada i rukovanje komposterom također je dobro iskustvo za mlade ljude, koji će naučiti da se iz njihovog organskog otpada može dobiti nešto vrlo korisno: regeneracija tla!

KUHINJSKI OTPAD
SREDSTVA ZA KOMPOSTIRANJE

Riža, žitarice, pokvarena hrana, ostaci	  
Talog kave, filteri i vrećice čaja	 
Kosti	 
Ljuske i morska hrana	 
Papirnati ubrusi	

BORI SE PROTIV BACANJA HRANE. KOMPOSTIRAJ!

 *How to reduce food waste ? - www.yogurtinnutrition.com*

Potrošnja energije

- 💡 Gasite svjetla kada nisu potrebna ili kada vas nema
- 💡 Nemojte koristiti dizalo ako ga možete izbjeći
- 💡 Zatvorite vrata kako biste spriječili gubitak topline
- 💡 Koristite kod kuće uređaje koji se pune solarnom energijom
- 💡 Ne ostavljajte elektroničke uređaje na punjenju dulje nego što je potrebno
- 💡 Isključite elektroničke uređaje kada ih ne koristite
- 💡 Ostavite odjeću da se prirodno osuši nakon pranja

Mnogo je korisnih uređaja na tržištu u našim domovima koji rade na solarnu energiju. Na primjer, lampe koje imaju solarnu ploču koju možete puniti danju i koristiti noću. Do sada je također moguće postaviti fotonaponske panele na balkon svog doma, koji pomažu u smanjenju potrošnje električne energije u kućanstvu ili školi.

- ✔ Voditi razredni energetska dnevnik je dobra eko ideja koja se može provesti u školi kako bi se svakodnevno procjenjivalo i izvještavalo o potrošnji energije

To će omogućiti mladima da osvijeste ogromnu količinu energije koju konstantno trošimo svakodnevnim aktivnostima. Međusobno uspoređivanje tjedana vodi do postizanja niže potrošnje energije!

Hrana i održivost

- 🍏 Konzumirajte namirnice poštujući njihovu sezonalnost

Na taj je način moguće smanjiti stakleničke plinove i povezane utjecaje na okoliš, kao i troškove nabave i transporta iz dalekih zemalja.

Kupujte lokalne proizvode

To pomaže podržati lokalno gospodarstvo i značajno smanjuje emisije štetnih tvari ograničavanjem teretnog prijevoza na velike udaljenosti. Ovoj bitnoj prednosti dodana je sezonalnost, sinonim za dobru, prirodnu kultivaciju koja čuva dobrobit zemlje.

Vrednuj plodove zemlje


Ribarstvo i intenzivne stočarske farme vrlo su štetne za okoliš jer zahtijevaju veliku potrošnju vode.

Konzumirajte manje i bolje

Iako je pothranjenost još uvijek stvarnost u važnom dijelu planeta, prekomjerna konzumacija hrane raširena je diljem svijeta.



Jeste li znali?

-  Procjenjuje se da se u Europi baci 88 milijuna tona hrane, od čega je 53 % kućni otpad. Kupnja onoga što vam je potrebno i pomoć jednostavnog popisa za kupnju ključni je aspekt ne bacanja i davanja prave vrijednosti svakom prehrambenom artiklu.

Kupnja na veliko i u rinfuzi

Omogućuje vam smanjenje ambalaže i optimizaciju ambalaže za odlaganje. Krug koji se kreće prema održivosti u svakom aspektu života. Od hrane koju jedemo do otpada koji proizvodimo.



FAO, Organizacija Ujedinjenih naroda za hranu i poljoprivredu, definira održivu hranu kao hranu sa smanjenim utjecajem na okoliš koja zadovoljava prehrambene smjernice iz perspektive pristupačnosti, dostupnosti i kulturne prihvatljivosti.

Stoga se održivost odnosi i na hranu: svjesniji izbor hrane i pametno korištenje resursa mogu učiniti veliku razliku u doba velike potrošnje.



Jeste li znali?

- Naše ponašanje u potrošnji uzrokuje prosječno 14 tona CO₂ po glavi stanovnika godišnje! Hrana utječe na ljudski ekološki otisak oko 26 %. Kad bi se u cijelom svijetu poticala potrošnja hrane s malim utjecajem

(žitarice, voće, povrće) i bacanje hrane smanjilo za 50%, ekološki bi se otisak smanjio za 16%, odgovivši Dan ekološkog duga za 42 dana!

<https://data.footprintnetwork.org/#/>

Još goru situaciju u smislu utjecaja na okoliš čini prekomjerna proizvodnja mesa, koja, u usporedbi s biljnim proizvodima, zahtijeva mnogo više zemlje i energije. Poznavanje utjecaja hrane na zdravlje okoliša daje uvid u to kako je moguće dobro jesti, osjećati se bolje i manje opteretiti dobrobit planeta. Odabirom hrane koja štiti okolišne resurse moguće je smanjiti otpad, minimizirati potrošnju vode, tla i energije te dati prednost prehrambenoj sigurnosti uz poštivanje bioraznolikosti.

Kvaliteta zraka i zelenila

- 🌱 Vodite računa o zelenim površinama u svom naselju ili školi
- 🌱 Dajte prednost ekološki prihvatljivim prijevoznim sredstvima kad god je to moguće
- 🌱 Koristite reciklirani ili FSC papir

Kreativna i zabavna ideja može biti preuređenje školskih zelenih površina stvaranjem malog povrtnjaka. Riješite se korova, revitalizirajte tlo i posadite biljke koje se mogu ostaviti na raspolaganje školskoj kuhinji.

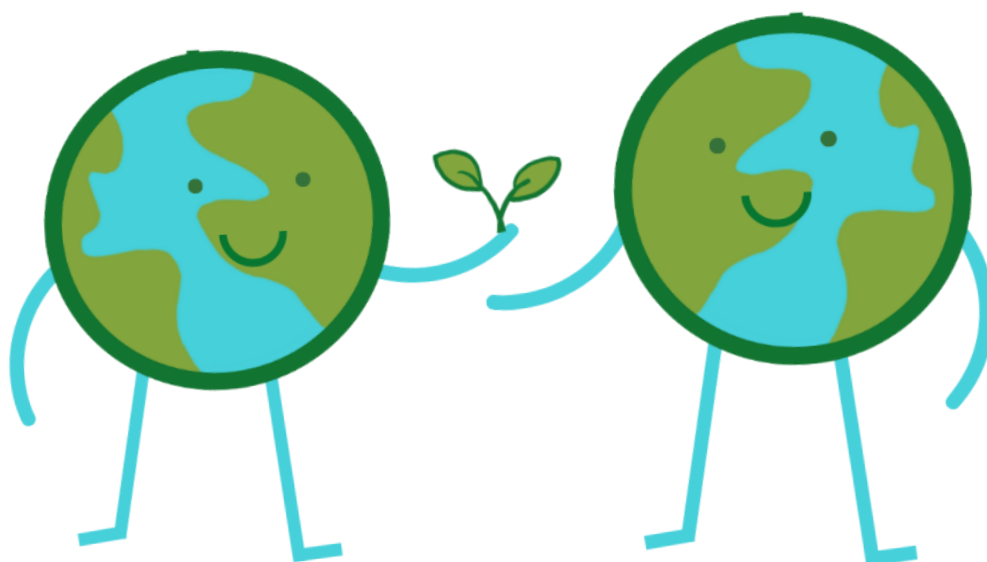
Postani agent promjene

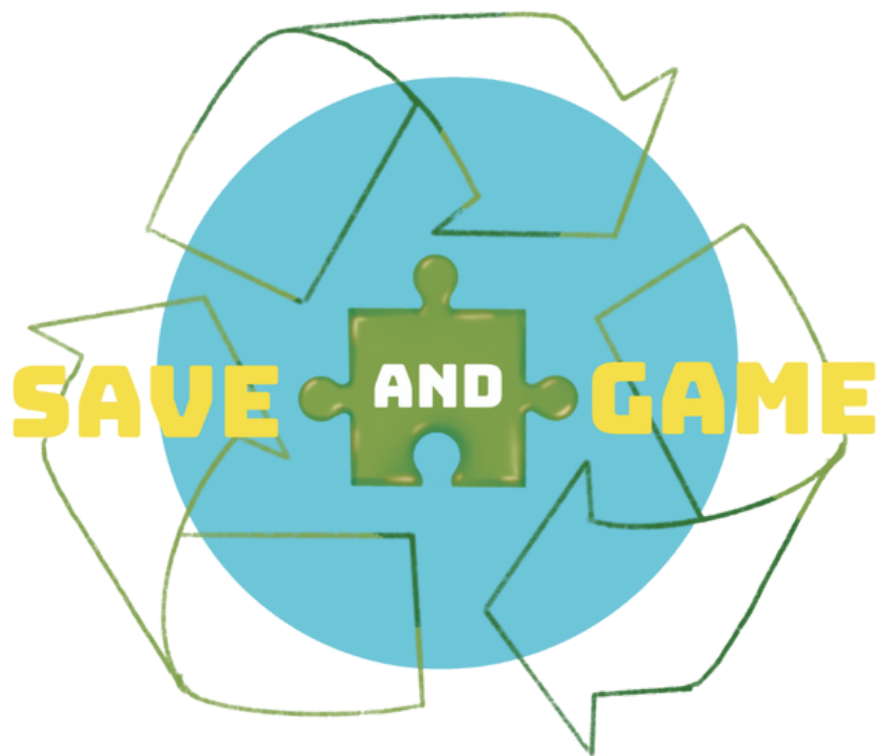
Postati zagovornik održivog načina života među svojim vršnjacima i u svojoj obitelji. Pričaj im o svom doprinosu i ostvarenju ciljeva Agende 2030, također korištenje društvenih ili drugih kanala, jednako je važno.



"Malo je što samac može učiniti da promijeni svijet. To je kap u moru. Ali i more se sastoji od puno kapi. Dovoljno je da svatko donese svoju."

(Don Carlo Gnocchi.)





Projekt "SAVE AND GAME - Escape game for energy sustainability" sufinansira Europska unija, u okviru programa Erasmus+. Ova je objava ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.



Sufinancira
Europska unija

