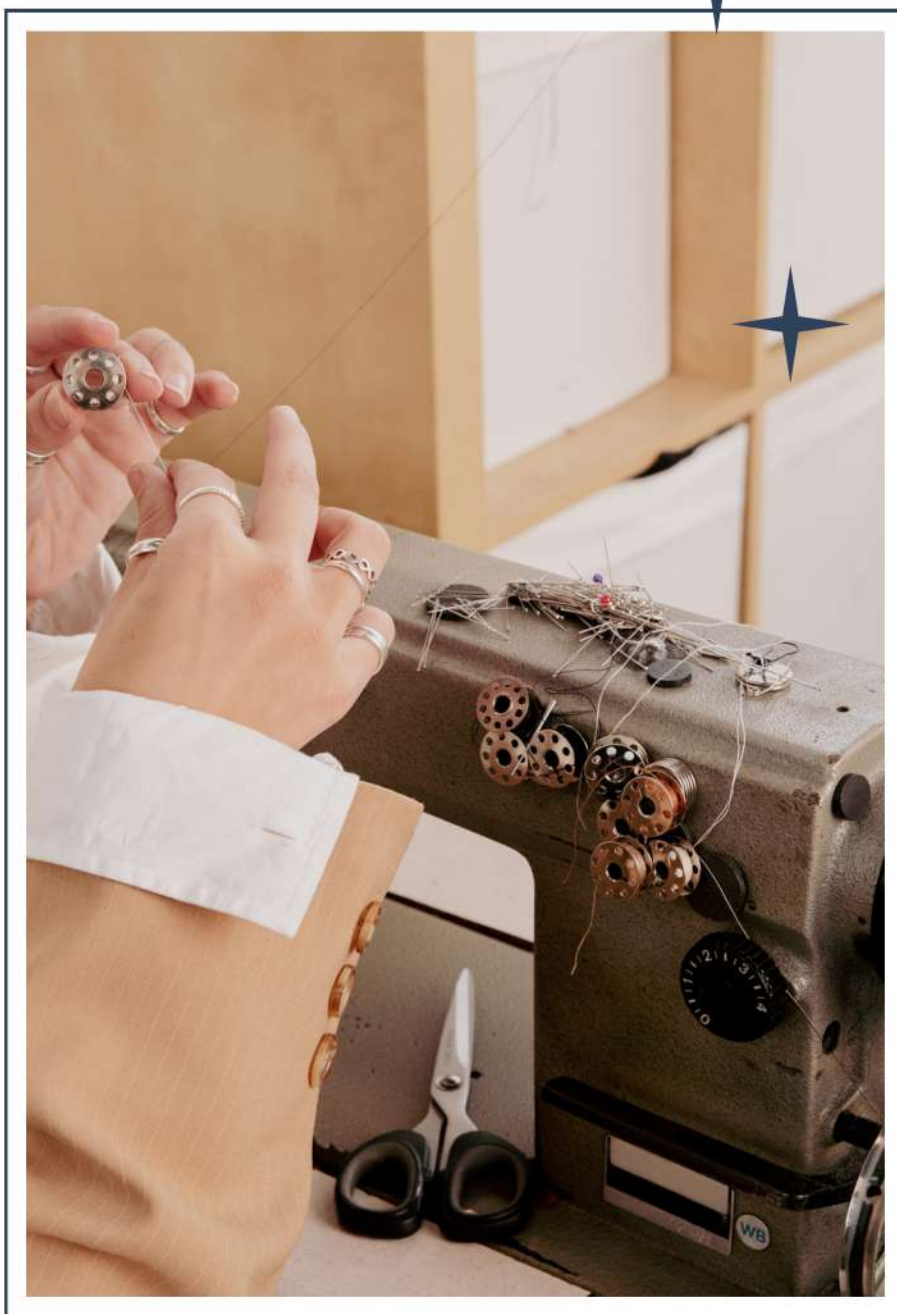


Orodje za ukrepanje



TEORIJA M²



Kolofon

Teorija m²: orodje za ukrepanje

Avtorice: Olga Lucia Escobar Mejia, Meta Furlan, Alenka Gabriela Ščuka

Tehnično urejanje: Meta Furlan

Oblikovanje: Meta Furlan

Fotografije: Canva

Izjava o omejitvi odgovornosti Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali CMEPIUS-a. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli Sredstva.

Orodje je nastalo v okviru projekta »Bodimo trajnostni v svojem ravnanju s tekstilom in ozaveščajmo druge o pomembnosti okoljske odgovornosti«, ki ga sofinancira program Erasmus+ (št. projekta 2024-1-SI01-KA210-ADU-000251794).





1

Teorija m²



Teorija kvadratnega metra govori o tem, da naredite prvi korak k temu, da postanete velik družbeni ali okoljski voditelj, tako da začnete z malim - z ukrepanjem v svoji skupnosti, soseski, na svojem kvadratnem metru. Najpomembneje je, da to doživite - da začutite edinstvene občutke, ki se pojavijo, da sledite intuiciji, ki prihaja globoko iz notranjosti, da sprejmete gotovost, da delate dobro, in da dovolite čustvom, da prosto tečejo. Ko se vključite v družbeno delovanje, to začne globoko odmevati, izpodbijati vrednote, ki oblikujejo vaš svet, in navdihovati globoko osebno preobrazbo.



Ta preprost, a močan pristop ustvarja upanje, krepi zaupanje, spodbuja povezanost med ljudmi in utrjuje prepričanje, da je boljši in pravičnejši svet mogoč - svet, ki mu je vredno posvetiti svoje življenje. Gre za sajenje semen, da bi jih lahko drugi poželi.



Pred kratkim smo slišali Daniela Cereza, znanega argentinskega socialnega voditelja, ki je govoril o tej ideji. Kvadratni meter je opisal kot prostor, kjer ustvarimo svoj prvi učinek. Podobno meni tudi Daniel Arnedo, še en argentinski pobudnik sprememb:

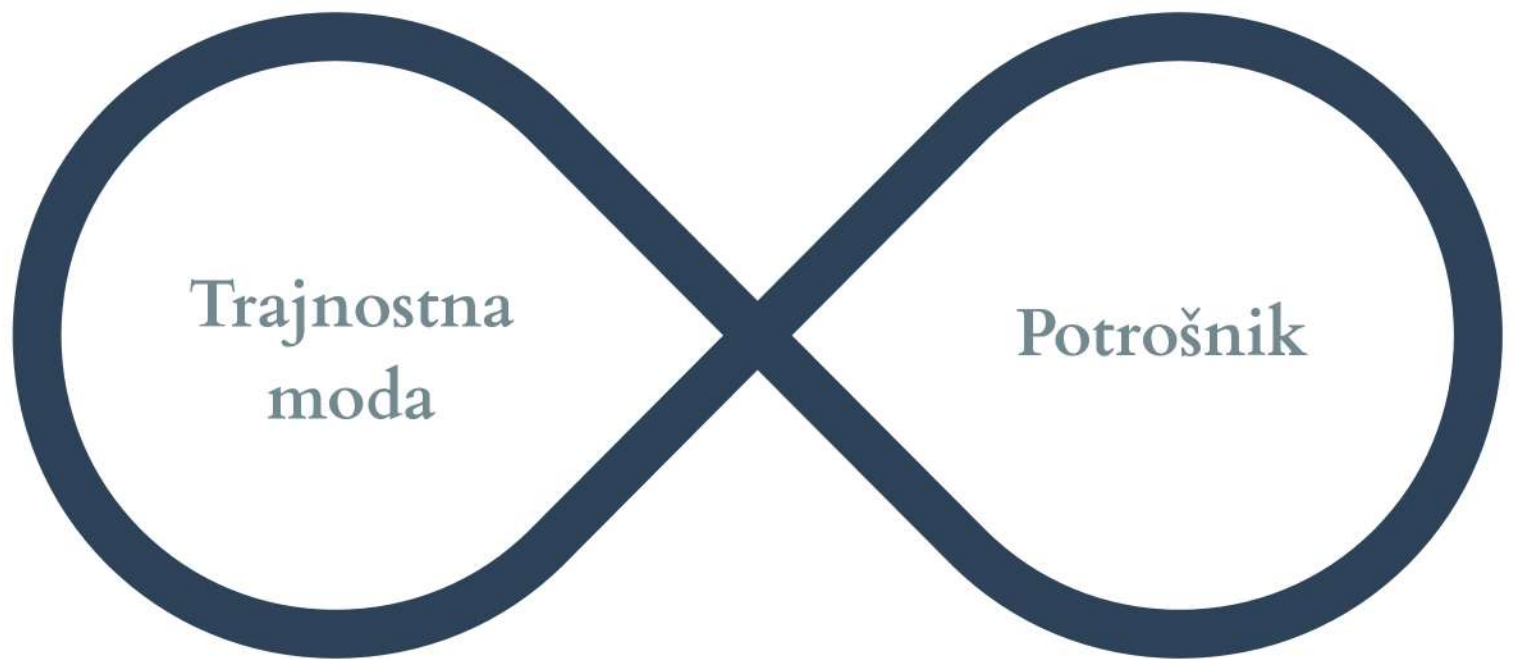
"Delati na svojem kvadratnem metru pomeni izbrati kraj, kjer lahko prispevate k svoji skupnosti. Osredotočiš se na ta prostor in začneš delati tam. Sčasoma razširiš svoj domet in ugotoviš, da je prostor zrasel, ti pa si prizadevaš, da bi ga izboljšal, da bi stvari delal dobro in da bi opravljal svoje najboljše delo. Pri kvadratnem metru gre za ukrepanje v vaši neposredni okolici, pri čemer postopoma vključite vse več ljudi, ki prav tako želijo ustvariti pozitivne spremembe."



Postanite potrošnik, ki spodbuja trajnostno modo



8 stebrov



1. Kupujte manj, a bolj premišljeno.
2. Izogibajte se hitri modi.
3. Izberite okolju prijazne materiale.
4. Podpirajte podjetja, ki se zavedajo svoje odgovornosti.
5. Popravljajte svoja oblačila.
6. Zmanjšajte količino odpadnih oblačil.
7. Pravilno perite in vzdržujte svoja oblačila.
8. Kupujte rabljena oblačila.



4

Ideje

100 + idej za izbiro 10 dejanj
prijaznosti za bolj
trajnostno modno vedenje,
ki jih lahko razvijete na
svojem kvadratnem metru.
Postanite pobudnik
sprememb na področju
trajnostne mode. Ideje se
razdeljene glede na 8
stebrov. So preproste,
uresničljive, a vseeno
pustijo vpliv.



1. Kupujte manj, a bolj premišljeno

1. Nekaj novega kupite le, če veste, da boste nosili vsaj 30-krat.
2. Pred nakupom počakajte 24 ur in preverite, ali si oblačilo še vedno želite.
3. Sestavite seznam želja glede oblačil in se ga držite.
4. Pred nakupom se vprašajte: „Ali to res potrebujem?“.
5. Izberite brezčasna oblačila, ki so primerna za več priložnosti.
6. Kupite eno kakovostno oblačilo namesto treh poceni.
7. Razmislite, kako se nov kos ujema s tistim, kar že imate.
8. Izberite oblačila, v katerih se dobro počutite, ne le dobro izgledate.
9. Ugotovite, katere tkanine imajo daljšo življenjsko dobo in se v njih bolje počutite.
10. Če je mogoče, izbirajte naravne materiale, kot sta volna ali lan.



11. Manj kakovostnim oblačilom recite ne - četudi so na razprodaji.
12. Ne kupujte oblačil samo zato, ker so modna.
13. Pred nakupom na etiketah preverite podatke o tkanini in negi.
14. Predstavlajte si, da boste to oblačilo nosili v različnih letnih časih - bo zdržalo?
15. Izberite kose, ki odražajo vaš pravi slog, in ne hitrih modnih trendov.



2. Izogibajte se hitri modi

- 16. Preskočite brskanje po modnih razprodajah samo zato, da bi „videli, kaj je na voljo“.
- 17. Nakupovanje kot hobi zamenjajte za nekaj ustvarjalnega ali sproščujočega.
- 18. Pogosteje nosite svoja najljubša oblačila - uživajte v njih v celoti.
- 19. Vprašajte se: „Kdo je to izdelal in kako so z njim ravnali?“
- 20. Bodite ponosni na ponavljajoče se obleke. To kaže, da ste premišljeni.
- 21. Ne nakupujte, ko vam je dolgčas ali ste pod stresom - namesto tega se sprehodite.
- 22. Če preskočite razprodaje, se znebite občutka krivde - delate dobro.
- 23. Izbirajte preproste in trajne kose namesto hitro spreminjajočih se trendov.
- 24. Spomnite se: manj nakupovanja pomeni manj odpadkov.



25. Odpovejte se impulzivnim nakupom. Ste močnejši kot etiketa s popustom.
26. Če se nekaj ne prilega dobro, tega ne kupujte „za vsak primer“.
27. Pri nakupovanju se najprej vprašajte: „Ali lahko to najdem iz druge roke?“
28. Vedite, da je tudi opustitev nakupa močno dejanje.
29. Uživajte v oblačilih, ki jih že imate - bila so z vami na vaši poti.
30. Odločite se, da en mesec ne boste kupovali novih oblačil.



3. Izberite okolju prijazne materiale

- 31. Izberite oblačila iz organskega bombaža, konoplje ali lanu.
- 32. Izogibajte se poliestra in sintetičnih tkanin, če je le mogoče.
- 33. Preberite etiketo - če na njej piše „100 % poliester“, jo raje preskočite.
- 34. Poskusite z oblačili iz recikliranih materialov, kot je recikliran bombaž.
- 35. Izberite oblačila z manj mešanimi materiali - pozneje jih boste lažje reciklirali.
- 36. Odpovejte se oblačilom, ki so na otip podobna plastiki.
- 37. Izogibajte se oblačilom z bleščicami ali premazi - pogosto vsebujejo mikroplastiko in kemikalije.
- 38. Ko boste naslednjič nakupovali, izberite oblačila iz naravnih vlaken.
- 39. Vedite, da je že ena okolju prijazna izbira pomembna.
- 40. Naučite se občutiti razliko med sintetičnimi in naravnimi tkaninami.



41. Poiščite imena tkanin, ki jih prepoznate, kot sta lan ali volna.
42. Izberite tkanine, ki dihajo - vaša koža in planet vam bosta hvaležna.
43. Oblačila, ki so slabša za vašo kožo (sintetika, potenje), pustite na cedilu.
44. Če niste prepričani, se za začetek izogibajte poliestra.
45. O ekoloških materialih razmišljajte kot o priboljšku za vas in Zemljo.



4. Podprite odgovorne izdelovalce

- 46. Kupujte pri lokalnih šiviljah ali krojačih - podprite njihovo obrt.
- 47. Kadar lahko, raje izberite ročno kot množično proizvodnjo.
- 48. Podprite lokalnega podjetnika, ki prodaja oblačila v vašem kraju.
- 49. Vprašajte, kdo je izdelal oblačila - radovednost lahko spremeni vse.
- 50. Izberite blagovne znamke, ki delijo informacije o tem, kako in kje so bila njihova oblačila izdelana.
- 51. Izberite podjetja, ki uporabljajo čista barvila in varne materiale.
- 52. Izbirajte manj, a bolj izdelane izdelke.
- 53. Če blagovna znamka kaže skrb za ljudi in planet, jo podprite.



- 54. Pustite svojemu denarju govoriti - kupujte manj, a na pravih mestih.
- 55. Oblečila obravnavajte kot naložbo v vrednote, ne le v videz.
- 56. Podpirajte blagovne znamke ali ljudi, ki cenijo kakovost in poštenost.
- 57. Ne bojte se vprašati, kako je bila stvar izdelana.
- 58. Ni vam treba poznati vseh odgovorov - samo začnite spraševati.
- 59. Izberite odgovorna podjetja, zaradi katerih boste ponosni, da nosite njihova oblečila.
- 60. Za začetek je dovolj že ena premišljena izbira.



5. Popravite in podaljšajte življenjsko dobo oblačil

- 61. Popravite majhno raztrganino ali gumb - to je lažje, kot se zdi.
- 62. Na luknjo prišijte fliko.
- 63. Popravite nekaj danes, namesto da bi to jutri zavrgli.
- 64. Doma imejte majhen komplet za popravilo - iglo, nit, škarje.
- 65. Oglejte si kratek videoposnetek in se naučite preprostega šivanja.
- 66. Raztrgano srajco spremenite v krpe za čiščenje.
- 67. Dajte kavbojkam drugo življenje, tako da jih popravite predelate v kaj drugega.
- 68. Dodajte zabaven vezeninski vzorec, da prekrijete madež.
- 69. Staro obleko spremenite v udobno krilo ali torbo.



- 70. Ponovno iznajdite stara oblačila, ki jih imate radi, vendar jih ne nosite več.
- 71. Obrabljene majice razrežite v mehke krpe.
- 72. Naredite majhen projekt, v okviru katerega boste popravili en predmet na teden.
- 73. Svoje zmage pri popravilu delite s prijatelji - morda jih bodo navdihnile.
- 74. Oblačila ne vrečite v smeti - skrbno jih popravite.
- 75. Ko se bo naslednjič nekaj pokvarilo, najprej poskusite to popraviti.



6. Zmanjšajte količino odpadnih oblačil

- 76. Ta teden izberite nekaj kosov oblačil, ki jih boste podarili.
- 77. Oblačila podarite prijatelju ali sorodniku - morda so kot nalašč zanje.
- 78. Izberite eno polico in pogledjte, kaj lahko podarite.
- 79. Ne mečite oblačil v smeti - reciklirajte jih ali jih ponovno uporabite.
- 80. Naredite škatlo za donacije in jo sčasoma počasi napolnite.
- 81. Opustite oblačila, ki vam ne služijo več.
- 82. Stare brisače ali srajce spremenite v posteljnino za hišne ljubljence.
- 83. Obrabljena oblačila ponovno uporabite kot čistilne krpe.
- 84. Ljubo, a raztrgano srajco uporabite kot blago za pižame.
- 85. Organizirajte preprosto izmenjavo z enim samim prijateljem.



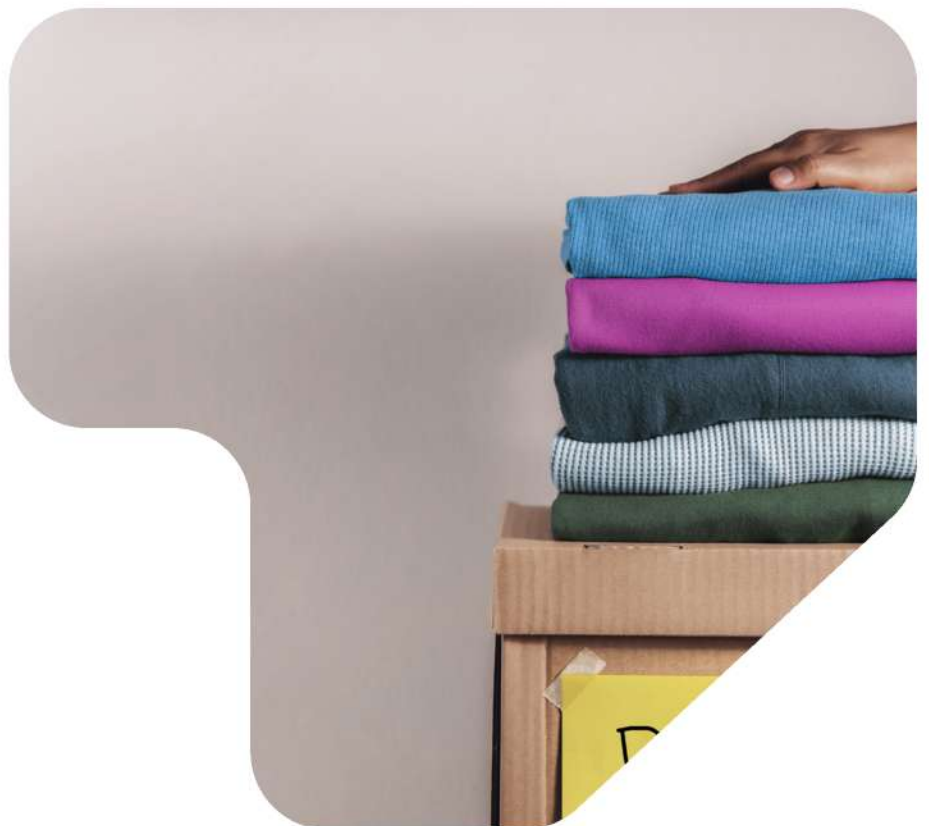
86. Vzemite si 10 minut časa, da pospravite svojo garderobo in poiščete, kaj lahko predate naprej.

87. O predaji oblačil razmišljajte tako, kot da bi zgodbe dobile nov dom.

88. Oblačila, ki so preveč poškodovana, da bi jih lahko podarili, razrežite v robčke za večkratno uporabo.

89. Preizkusite nekaj iz svoje omare, česar že dolgo niste nosili.

90. Včasih je najboljša nova obleka že v vaši omari.



7. Boljša skrb za oblačila

- 91. Oblačila perite v hladni vodi, da prihranite energijo.
- 92. Uporabite nežen, okolju prijazen pralni prašek ali tekočino.
- 93. Izpustite mehčalec tkanin - vaša oblačila in narava vam bosta hvaležna.
- 94. Oblačila namesto v sušilnem stroju sušite zunaj.
- 95. Oblačila pred pranjem nosite večkrat.
- 96. Oblačila po nošenju prezračite, da ostanejo sveža.
- 97. Pri pranju sintetičnih oblačil uporabljajte pralno vrečko za filtriranje mikroplastike (kot je Guppyfriend).
- 98. Izogibajte se pretiranemu pranju - perite le po potrebi.
- 99. Oblačila pravilno shranjujte, da ohranite njihovo obliko.
- 100. Skrbite za svoja oblačila, kot skrbite za planet.



8. Nakupujte oblačila iz druge roke

- 101. Obiščite trgovino z oblačili iz druge roke in izberite en kos, ki vam je všeč.
- 102. Preden kupite kaj novega, poskusite z nakupovanjem v trgovinah z oblačili.
- 103. Poglejte v svojo omaro - koliko kosov je iz druge roke? Začnite opazovati.
- 104. Zamenjajte nekaj kosov oblačil s prijateljem - to je kot brezplačno nakupovanje.
- 106. Poskusite vsak mesec kupiti le en kos iz druge roke.
- 107. Ko dobite kompliment za svojo oblačilo iz druge roke, povejte, da je iz druge roke.
- 108. Kupujte rabljena oblačila za dojenčke ali otroke - tako hitro jih prerastejo.
- 109. Sestavite si seznam stvari, ki jih potrebujete, in jih najprej poiščite v trgovinah z rabljenimi oblačili.



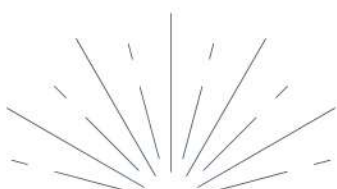
110. V trgovinah z rabljeno opremo si vzemite čas - poiščite skrite dragulje.
111. Pri vsakem nakupu iz druge roke razmišljajte o varčevanju z vodo, energijo in odpadki.
112. Starejše kose kombinirajte s svojim trenutnim slogom - naredite ga svojega.
113. Oblečila iz druge roke podarite kot darilo z zgodbo v ozadju.



5



Delovanje



Mikro dejanja: Vnesite podatke o tem, kako ukrepate.

Dan	Dejanje	Vpliv na okolico
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Dan	Dejanje	Vpliv na okolico
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19		
20.		

Z MAJHNIMI KORAKI DO VELIKIH SPREMEMB!