



**КРЪГОВА ИКОНОМИКА, УСТОЙЧИВО БЮДЖЕТИРАНЕ И
СЪЗНАТЕЛНО ПОТРЕБЛЕНИЕ**

РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

До края на тази сесия, ще можете да:

- Разберете кръговата икономика и как тя помага за намаляване на отпадъците, спестяване на пари и опазване на природните ресурси.
- Разпознаете влиянието на личните си избори – какво купувате, носите, ядете или как се придвижвате – върху околната среда, обществото и личните ви финанси.
- Прилагате **5R** принципа (**Rethink, Refuse, Reduce, Reuse, Recycle**) в реални решения, за да намалите своя отпечатък и да увеличите ефективността на ресурсите.
- Използвате безплатни дигитални инструменти и приложения, за да следите разходите си, да намалявате отпадъците и да подкрепяте етични и устойчиви бизнеси.
- Вземате отговорни финансови решения при харчене, спестяване и потребление, които са съобразени с дългосрочната устойчивост и личното благосъстояние.
- Размишлявате върху своя финансов отпечатък, разбирате как поведението ви е свързано със справедливостта, включването и бъдещата устойчивост.

КАКВО Е КРЪГОВА ИКОНОМИКА?

Това е модел за по-интелигентно използване на ресурсите – намаляване на замърсяването, по-дълго използване на продуктите и възстановяване на природните системи. Тя предизвиква традиционния линеен модел:

Вземи → Направи → Използвай → Изхвърли, който е неикономичен и скъп.

Вместо това се прилагат **5R** принципа, които ни помагат да преосмислим начина, по който живеем, потребляме и харчим:

- **Rethink** - Спри и се запитай: Наистина ли имам нужда от това? Има ли по-добър вариант?
- **Refuse** - Кажете „не“ на ненужни предмети, като еднократни пластмаси или бърза мода.
- **Reduce** - Купувай по-малко, хвърляй по-малко. Фокусирай се върху качеството, а не количеството.
- **Reuse** - Дай втори живот на предметите. Ремонт, дарение, размяна вместо изхвърляне.
- **Recycle** - Рециклирането е последна стъпка. Рециклирайте това, което не може да се използва повторно.

„В природата нищо не се превръща в отпадък. Всичко се използва повторно.“
– Фондация „Елън Макартур“

🔍 Научете повече:

- [“Explaining the Circular Economy and How Society Can Re-think Progress | Animated Video Essay”](#) – Ellen MacArthur Foundation | YouTube
- [Circular Classroom – Learn Circular Thinking](#)
- [We cannot recycle our way out of it: the circular economy is the answer |](#) Melissa Seeley | TEDxEina



ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО ЗА ВАШИЯ БЮДЖЕТ?

Настоящите ни навици вредят на планетата и ни струват скъпо:

Климатични промени: Свръхпотреблението стимулира вредните емисии.

Криза с отпадъците: Едва 9% от пластмасата в света се рециклира.

Лични разходи: Стилът на живот „купи-използвай-изхвърли“ източва бюджета ви.

 **Помислете:** Какво изхвърлихте наскоро?

Можехте ли да го използвате повторно или да го избегнете?



ПО-ГОЛЯМАТА КАРТИНА: РАЗХОДИ ЗА ОКОЛНАТА СРЕДА И ФИНАНСИ

Нашите настоящи навици вредят на планетата и ни струват пари:

- **Климатични промени:** Нашето прекомерно потребление води до емисии на парникови газове.
- **Кризата с отпадъците:** Само 9% от над 400 милиона тона пластмаса се рециклират.
- **Загуба на биологично разнообразие:** Замърсяването и добивът застрашават над **1 милион вида**.
- **Рискове за здравето:** Замърсяването на въздуха и водата вреди на най-уязвимите общности.
- **Лични разходи:** Животът по модела „купи-използвай-изхвърли“ постепенно източва бюджета ви.

Знаете ли?

Над 70% от глобалните емисии на парникови газове идват от начина, по който се храним, пътуваме, пазаруваме и живеем.

Бързата мода произвежда повече емисии от въздушния и морския транспорт взети заедно.

Около 30% от световната храна се изхвърля — достатъчно да нахрани 2 милиарда души.

Планетата има граници

В момента използваме еквивалента на 1,7 Земи, за да задоволим нуждите си от природни ресурси и да абсорбираме отпадъците. Това означава, че Земята се нуждае от почти две години, за да възстанови това, което потребяваме за една година.

Сценарии: Ако не променим курса си, до 2030-те може да ни трябват 2 Земи, за да поддържаме живота както го познаваме.

🌱 За да защитим бъдещето, ни трябват по-умни, по-справедливи и по-устойчиви избори.

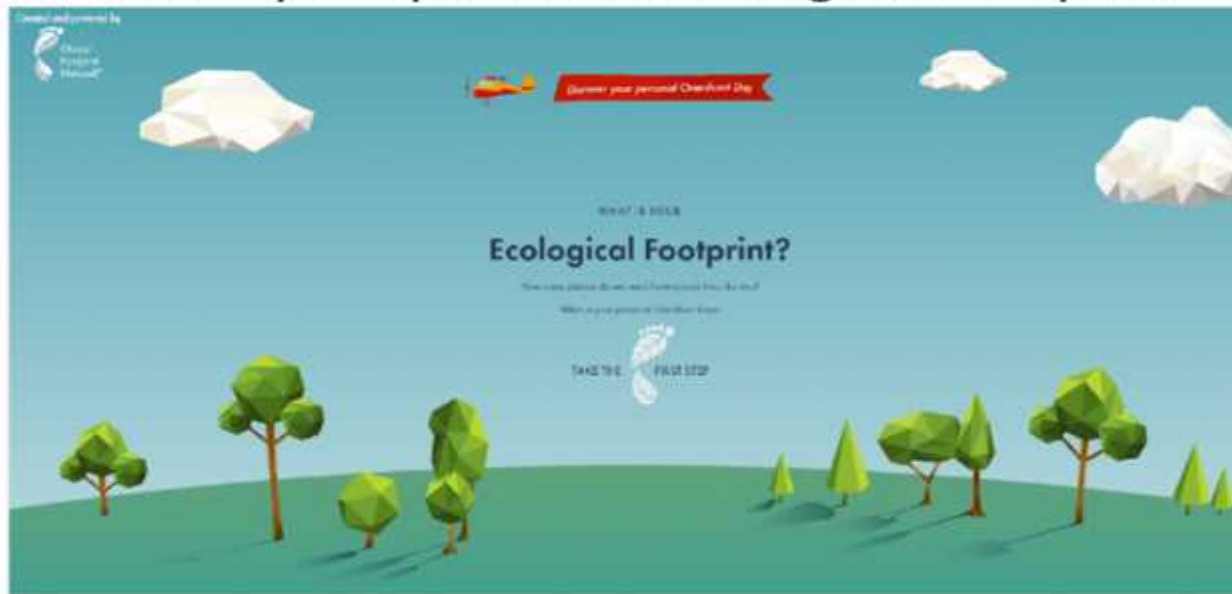
ОТ КОЛКО ПЛАНЕТИ ЗЕМЯ СЕ НУЖДАЕ ВАШИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ?

Посетете:

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

🕒 **Време: Около 15–20 минути**

Calculate your personal ecological footprint



- Изчислете своя екологичен отпечатък
- Вижте колко Земи са необходими, за да се поддържа вашият начин на живот
- Помислете за 2–3 малки действия, с които да намалите въздействието си

Въпроси за размисъл (обсъдете в клас или в малки групи):

- Какво ви изненада?
- Можете ли да направите малки промени, за да произвеждате по-малко отпадъци или да купувате по-устойчиво?
- Нашите ежедневни избори – какво ядем, купуваме и използваме – оформят бъдещето. Същото важи и за нашите финансови решения.

КРЪГОВА ИКОНОМИКА В ДЕЙСТВИЕ: ИСТОРИИ ЗА УСПЕХ ОТ РЕАЛНИЯ ЖИВОТ

Дигитални и кръгови иновации

Refurbed (AT) – платформа за ремонтирана електроника → до 40% по-евтино | над 800 000 продадени продукта | едно дърво засадено за всяко устройство.

FoodoBox (BG) – приложение против хранителни отпадъци → над 100 000 потребители, над 500 магазина | „Изненадващи кутии“ намаляват хранителните отпадъци | спестява пари и **CO₂**.

Екологични и обществени инициативи

Enaleia (GR & IT) – почистване на пластмаса с рибари → над 1 500 рибари участват | 500 000 кг пластмаса събрана | 70% повторно използвана.

Остров Тилос (GR) – първият остров без отпадъци → събиране на рециклируеми материали от врата до врата | мебели от рециклирани материали, компостиране | Център за кръгови иновации.

Проект „Plastic-Free“ в Капри (IT) – забрана на еднократни пластмаси за защита на морския живот → местните магазини насърчават използването на многократни опаковки | подпомага устойчивия туризъм.

Проект в училище в Бургас (BG) – еко уроци чрез повторна употреба, компостиране и дни без отпадъци → изгражда навици от ранна възраст.

Социални предприятия с обхват в цяла ЕС:

Patagonia → Предлага доживотен ремонт и препродажба на екипировка за открито, за да удължи живота на продуктите.

Fairphone → Произвежда смартфони, които са етични, лесни за ремонт и проектирани да издържат дълго.

Too Good To Go → Популярно приложение, борещо се с хранителните отпадъци чрез продажба на остатъци от ресторанти с отстъпка.

Искате ли да бъдете част от решението? Подкрепяйте бизнеси, които се грижат!



fairphone



ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО „КРЪГОВИ НАВИЦИ“ (3-ДНЕВНА ЗАДАЧА)

Опитайте се да изпълните едно или повече от следните всеки ден:

- Ремонт или повторна употреба на един предмет вместо да го замените с нов
- Избягвайте еднократни пластмаси (например носете собствена бутилка, отказвайте найлонови торбички)
- Споделяйте или разменяйте нещо с приятел (например дрехи, книги, инструменти)

Въпроси за размисъл (обсъдете в клас или в малки групи):

- Какво беше лесно и какво трудно?
- Дали това ви помогна да спестите пари или да намалите отпадъците?
- Бихте ли продължили да го правите и защо?

КАКВО Е УСТОЙЧИВОСТ И ЗАЩО Е ФИНАНСОВО ВАЖНО?

- , :
- ,
- „
- „ – Cambridge Dictionary (2024)
- , , :
-
-
-
- ,
- () :
- ,
- ,
- , :
- ✓
- ✓
- ✓
-
-
-
- ,
- ,



СПРАВЕДЛИВОСТ, ЧЕСТНОСТ И ТРОЙНА ПЕЧАЛБА

Справедливостта (Equity) означава да се осигури на всеки това, от което се нуждае, за да успее – не само равноправно отношение, но и справедливи възможности.

Устойчивостта не е само защита на природата; тя включва и справедливост и приобщаване. Всеки трябва да има шанс да живее безопасно и пълноценно – сега и в бъдеще.

Има два вида справедливост:

- **Справедливост между поколенията (Intra-generational equity)** – справедливи възможности за всички хора днес
- **Справедливост между поколенията (Inter-generational equity)** – оставяне на по-добър свят за бъдещите поколения

💡 *Запитайте се: „Подпомага ли това по-справедливо и сигурно бъдеще за всички?“*

Тройна основа на устойчивостта: Хора, Планета, Печалба

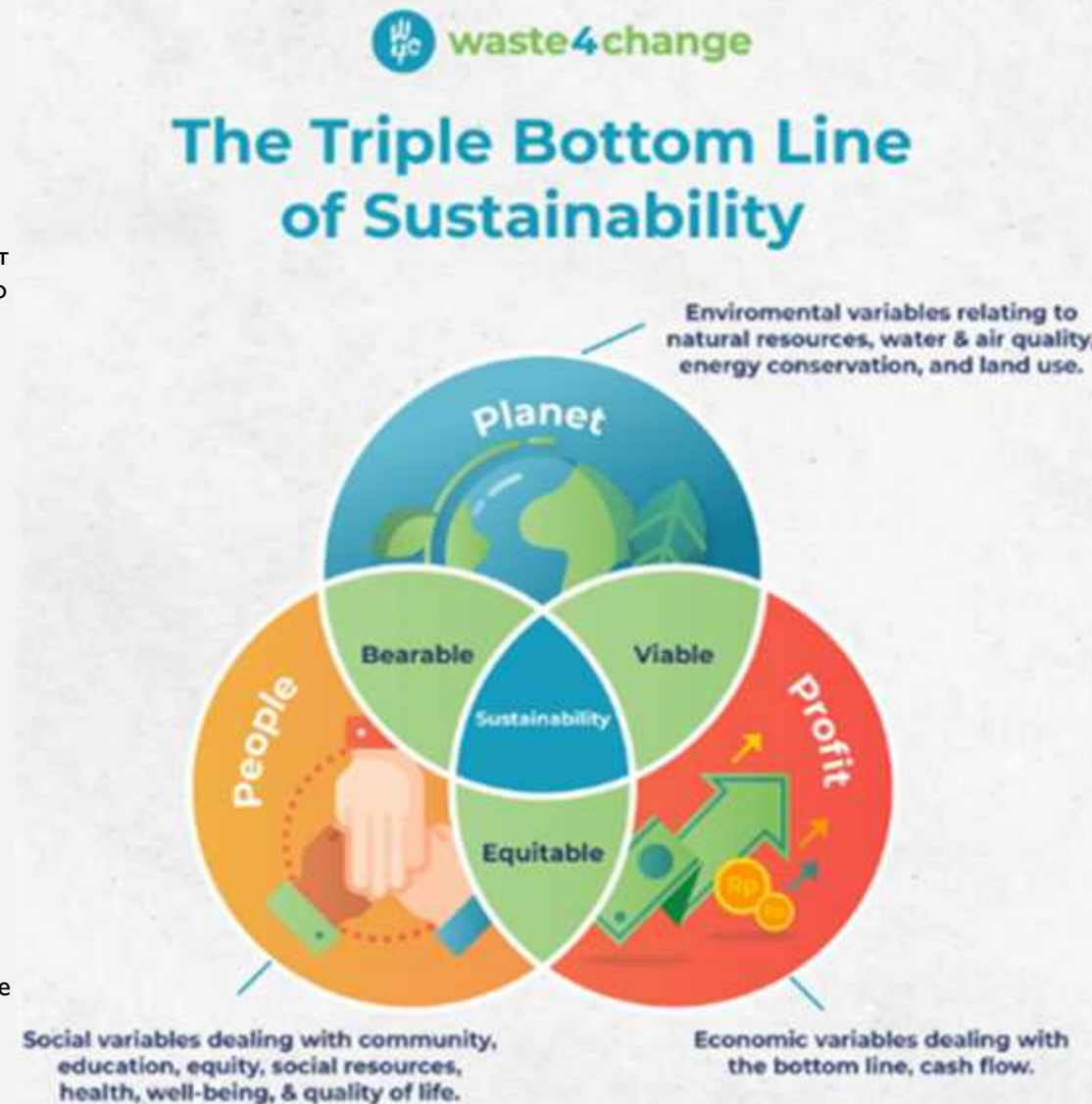
Устойчивите финанси вземат предвид **три ключови стълба**:

- **Хора** – Социална устойчивост (равенство, безопасност, благосъстояние на общността)
- **Планета** – Екологична устойчивост (климат, ресурси, биоразнообразие)
- **Печалба** – Икономическа устойчивост (справедливи работни места, стабилност, иновации)

Подкрепата на бизнеси, които балансират трите стълба, помага за изграждане на по-справедлива и зелена икономика.

Източник: [Waste4Change – Triple Bottom Line of Sustainability](#)

Научете повече: “Sustainable Finance 101” – [UN CC:e-Learn](#)



РАЗБИРАНЕ НА ОСНОВНИТЕ ЛИЧНИ ФИНАНСИ

Дори и да имаме малко пари, е важно да разберем как те се движат.

Доходи (Income) = пари, които получавате (джобни, заплата, помощ)

Разходи (Expenses) = пари, които харчите (храна, транспорт, сметки)

Спестявания (Saving) = пари, които отделяте (за цели или спешни случаи)

Защо да спестяваме?

- За неочаквани нужди
- За бъдещето (образование, обучение, започване на бизнес)

➤ **Научете повече: Khan Academy: Лични финанси**

Дейност: Бюджетирай живота си

Представете си, че печелите 500 €/месец. Как бихте ги разпределили?

- Наем/жилищни разходи
- Храна
- Транспорт
- Забавление/развлечения
- Спестявания

След това размислете (обсъдете в клас или в малки групи):

- Остава ли ви пари?
- Можете ли да спестите повече?
- Има ли някакви разходи, които са ненужни?

Използвайте: Google Sheets или хартиен шаблон

или опитайте инструмент за бюджетиране: MoneySmart Budget Planner (Австралия)

ОСЪЗНАТО ПОТРЕБЛЕНИЕ И ВАШИЯТ ФИНАНСОВ ОТПЕЧАТЪК

Мисли, преди да купиш: Осъзнато потребление

Наистина ли имам нужда от това?

Кой го е произвел и при какви условия?

Какво ще се случи с него, след като го използвам?

Наистина ли ще го използвам и ценя с времето?

Вашият финансов отпечатък

Всеки евро, който харчите, е глас – за или против устойчивостта. За какъв свят гласувате?

Умните избори имат значение:

- Купуването на втора употреба или местни продукти намалява отпадъците и подкрепя общността ви.
- Етични или зелени банки финансират чиста енергия, образование и жилища – не изкопаеми горива или несправедлив труд.
- Етичните инвестиции подкрепят компании, които са:
 - Екологично отговорни
 - Справедливи към работниците
 - Фокусирани върху реално въздействие




Избирайте продукти, които са:

- Здравословни за вас
- Устойчиви за планетата
- Справедливи към хората, които ги произвели

Как работят етичните финанси

- **Зелени облигации (Green bonds)** → финансират възобновяема енергия и еко-проекти
- **Устойчиви заеми (Sustainability loans)** → помагат на бизнесите да постигнат екологични цели
- **Инвестиране с въздействие (Impact investing)** → подкрепя компании, които правят реална промяна

Дори малки действия могат да:

 Намалят отпадъците |  Подкрепят етични бизнеси |  Спестят пари

Научете повече:

How to Make Your Money Matter (YouTube)

WeForum: [What Is Sustainable Finance](#)

СКРИТИТЕ ВЪЗДЕЙСТВИЯ НА ПРЕКОМПЕНСАЦИЯТА

Живеем в свят на:

Бърза мода – евтини дрехи, произведени бързо и изхвърляни също толкова бързо

Ниски цени на електроника – проектирана да се заменя, а не да се ремонтира

Еднократни опаковки – използвани веднъж и изхвърляни

Но зад тези продукти стоят реални разходи:

Вреда за околната среда: Прекомерното производство води до отпадъци, замърсяване и климатични щети

Експлоатация на работниците: Много продукти се произвеждат в небезопасни фабрики с несправедливи заплати

Ментален стрес: Социалният натиск постоянно да се купуват последните модни тенденции влияе върху благополучието на младите хора

А кого най-много таргетират?

Социални мрежи

Инфлуенсъри

Постоянна реклама

Това ни подтиква да купуваме повече, дори когато не се нуждаем от това.

GCFGlobal – курс „Consumer Savvy“:
Научете как да разпознавате рекламни трикове, да управлявате бюджета си мъдро и да правите информирани покупки. Отличен за развитие на реални умения за потребители.

ДЕЙНОСТИ

<p>Размислете върху финансовия си отпечатък (Индивидуално размишление, последвано от дискусия в малки групи)</p>	<p>Разбивка на рекламата (Дискусия в малки групи)</p>	<p>5-дневен тракер „Нужди срещу желания“ (Индивидуално проследяване, последвано от дискусия с целия клас)</p>
<p>Помислете за последните си 3 покупки: Беше ли необходима? Можеше ли да бъде заета или разменена?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Откъде идваше? • Създаде ли отпадъци? • Бихте ли я купили отново? • Какво бихте направили различно следващия път? 	<p>Изберете реклама от социални мрежи, телевизия или YouTube, която промотира продукт, насочен към младите хора.</p> <p>Отговорете на следните въпроси:</p> <p>Какво чувство се опитва да създаде рекламата (например вълнение, страх да не изпуснеш нещо)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какво послание предава за идентичност или начин на живот? • Истинска ли е рекламата? Манипулира ли ви? • Насърчава ли устойчиви ценности? <p>Цел: Научете се да разпознавате манипулацията и да устоявате на натиска да купувате.</p>	<p>Следете всичко, което купувате (или ви се иска да купите) в продължение на 5 дни.</p> <p>За всеки артикул отбележете:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нужно (Need) – необходимо за ежедневието (например храна, транспорт) • Желано (Want) – не е необходимо (например закуски, джаджи, мода) <p>Въпроси за размисъл:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Колко от артикулите бяха истински „необходими“? • Влияеха ли реклами или натиск от приятели върху изборите ви? • Можехте ли да направите по-съзнателни решения?

ИНСТРУМЕНТИ ЗА СЪЗНАТЕЛНИ ПОТРЕБИТЕЛИ: РАЗПОЗНАВАНЕ НА „ЗЕЛЕНО“ ИЗКУСТВО



Какво е Greenwashing?

Greenwashing е, когато компаниите се представят за еко-приятелски, за да привлекат съзнателни потребители, но действията им не съответстват на твърденията им.

Чести признаци на greenwashing:

- Неясни термини като „естествено“, „зелено“ или „еко“ без доказателства
- Изображения на природата или зелени лога без сертификати
- Твърдения за устойчивост без ясни и прозрачни данни
- Подчертаване на едно „зелено“ действие, докато се игнорират вредни практики

Как да се защитите:

- **Проверявайте етикетите** – търсете реални сертификати (EU Ecolabel, GOTS, Fair Trade и др.)
- **Изследвайте бранда** – споделя ли ясна информация за веригите на доставки и практиките си?
- **Използвайте надеждни приложения** като Good On You или Rank a Brand
- **Бъдете скептични към модни думи без доказателства**

Да бъдеш съзнателен потребител означава да задаваш въпроси и да не се поддаваш на зелени маркетингови трикове.

Не всички зелени лога са истински! Търсете проверени сертификати.

Вашите права като потребител

Имате право да:

- Разберете откъде идва продуктът
- Попитате как е произведен
- Кажете „не“ на вредни или несправедливи продукти

Бъдете активен потребител:

- Оставяйте честни отзиви
- Споделяйте факти с другите
- Подкрепяйте етични и местни марки

Нашите хранителни избори влияят на:

Планетата – производството на месо използва земя, вода и увеличава емисиите.

Хората – справедливи заплати, безопасни условия на труд и подкрепа за местни фермери.

Вас – по-добро здраве и намаляване на хранителните отпадъци спестяват пари.

Знаехте ли, че ?

- **70%** от селскостопанската земя се използва за животновъдство.
- **40%** от храната се изхвърля глобално.
- В много страни хората консумират **3 пъти повече месо от препоръчаното**.

Умни хранителни навици за ежедневието:

- Яжте повече растителни ястия
- Купувайте сезонни и местни продукти
- Подкрепяйте органични и Fair Trade продукти
- Планирайте храненията и използвайте остатъците

Можете също така:

- Научете се да четете етикети на храните
- Компостирайте или дарявайте неизползвана храна
- Говорете с другите за малки промени

💡 *Всяка малка стъпка подкрепя здравето ви, бюджета ви и околната среда.*

ИЗБОР НА ХРАНА, КОЙТО ПОДХРАНЯВА ВАС И ПЛАНЕТАТА

Планетарната здравна плоча: Кликнете върху снимката, за да прочетете доклада на комисията EAT-Lancet



ХРАНЕТЕ СЕ ЕКОЛОГИЧНО, СЕЗОННО, РЕГИОНАЛНО

IN SEASON FRUIT CALENDAR		
CLEMENTINES January February November December	POMELOS January November December	BLOOD ORANGES January February March
KUMQUATS January February March December	STRAWBERRIES April May June July August	WATERMELONS May June July August September
CHERRIES May June July	BLUEBERRIES May June July August	NECTARINES June July August
RASPBERRIES June July August September	MELONS June July August September	BLACKBERRIES July August September October
PLUMS July August September October	PEACHES July August September	PEARS July August September October November
APPLES August September October November	ELDERBERRIES August September October	GRAPES September October
CRANBERRIES September October November December	PERSIMMONS October November December	ORANGES December

Kitchen Stories

IN SEASON VEGETABLE CALENDAR		
BRUSSEL SPROUTS January February March	KALE January February March October November December	CAULIFLOWER January February March April November December
CELERY ROOT January February March April	PARSNIP January February March April September October November December	SWEET POTATO January February March April November December
CABBAGE January February March April November December	BOK CHOY February March April May	NEW POTATOES April May June July August
RHUBARB April May June	BELL PEPPER April May June July August September October	RADISH May June July August September October
PEAS May June July August	GREEN BEANS June July August September	CHANTERELLES July August September October November December
ZUCCHINI July August September October	SWISS CHARD July August September October November	EGGPLANT August September October
PUMPKIN September October November	SPINACH September October	JERUSALEM ARTICHOKE November

Kitchen Stories

JANUARY Beets Bok choy Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach	FEBRUARY Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach	MARCH Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach
APRIL Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach	MAY Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach	JUNE Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach
JULY Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach	AUGUST Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach	SEPTEMBER Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach
OCTOBER Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach	NOVEMBER Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach	DECEMBER Artichokes Asparagus Beets Broccoli Brussels Sprouts Cauliflower Chard Celeriac Grapefruit Kale Lentils Mushrooms Onions Parsnips Radishes Spinach

SEASONAL fruits & veggies CALENDAR

Илюстрации: [How to Eat Seasonally All Year Round](#)

БЪРЗАТА МОДА

- **Бързата мода** е една от най-замърсяващите индустрии. Съзнателните потребители избират качеството пред количеството, подкрепят марки с етични практики, купуват втора употреба и преработват (upcycle) старите си дрехи
- Между 2000 г. и 2014 г. глобалното производство на дрехи се е удвоило. През 2014 г. е имало **100 000 000 000** броя облекла.
- Много хора притежават над 85 артикула, но половината от тях остават необлечени.
- Половината от дрехите имат продължителност на живот под 3 години.
- Съществуват огромни сметища за текстил — като това в пустинята Атакама в Чили.

Екологични разходи:

Модната индустрия е отговорна за **10%** от световните емисии на **CO₂** и е вторият по големина потребител на вода в света.

Екологична цена:

Модната индустрия е отговорна за **10%** от глобалните емисии на и е вторият най-голям потребител на вода в световен мащаб.



Моден боклук в чилийската пустиня Атакама



The Journey of the Jeans



(1) Germany

- Jeans are ordered
- To save production costs, the cheapest location is determined for each production step

(2) Kazakhstan

- Cotton for denim
- Large amounts of water are consumed
- Use of fertilizers and pesticides

(3) Turkey

- Cotton is spun into yarn
- partly child labor

(4) Taiwan

- Jeans fabric is woven

(5) Poland

- Production of the indigo color
- Work with harmful chemicals
- Ecological damage

(6) Tunisia

- Denim is dyed
- The fabric is treated with harmful acids
- Environmentally harmful waste water

(7) Bulgaria

- Refining the denim

(8) China

- Sew the jeans together
- Buttons and rivets from Italy
- Lining from Switzerland

(9) France

- Jeans used or stone washed process
- Jeans are blasted or treated with bleach
- used look happens in China

(10) Germany

- Jeans are commercially available
- then via the Netherlands to Africa (2nd journey of jeans)



ПЪТЯТ НА ЧИФТ ДЪНКИ

- Дънките изминават ОКОЛО 56 000 км, преди да ги купим от магазин.
- Пътят им включва над 10 държави, детски труд, замърсяване и химикали.

Picture: <https://knowunity.de/knows/englisch-the-journey-of-the-jeans-3b0a7976-fd80-48a0-aa37-48492f21de59>

ОСЪЗНАТ МОДЕН ИЗБОР

Бавна мода (Slow Fashion) – Правете устойчиви избори за гардероба, като намалявате потреблението:

- **Купувайте по-малко, но по-добре:** приоритизирайте дълготрайни, качествени артикули.
- **Подкрепяйте Fairtrade**, органичен памук и дрехи втора употреба.
- **Ремонтирайте, разменяйте или преосмисляйте дрехите** вместо да ги изхвърляте.

Умни действия на потребителя:

- **Търсете реални еко-сертификати като Fairtrade, GOTS, EU Ecolabel, Cradle to Cradle.**
- **Мислете преди да купите!** Всеки артикул има екологично въздействие.

Проверявайте марките преди покупка:

- Използвайте приложения като Good On You, за да разберете колко етична и устойчива е дадена модна марка.



Fairtrade Certified Cotton



Global Organic Textile Standard



EU Eco-Label
Textilerzeugnisse C(2017) 5069

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕНЕРГИЯ ЗА УСТОЙЧИВО БЪДЕЩЕ



Илюстрация: [How to make your home net zero](#)

Стратегии за намаляване на енергопотреблението в жилищни сгради включват изолация, енергийно ефективни уреди и интеграция на възобновяеми енергийни източници. Използването на по-малко енергия и преминаването към възобновяеми източници като слънчева или вятърна енергия намалява замърсяването и спестява пари. Прости действия като изключване на светлините или използване на енергийно ефективни уреди имат голямо значение.

Пример за институция: Rocky Mountain Institute популяризира жилища с нулев нетен разход на енергия, като намалява енергопотреблението на домакинствата с 40–60%.

Технологии: LED осветление, умни термостати и високоефективни HVAC системи.

Въздействие: Намалени емисии на парникови газове и по-ниски сметки за енергия за домакинствата.

ЕЛЕКТРОНИКА И ПЛАНИРАНО ОСТАРЯВАНЕ

Защо е важно

Електронните отпадъци (e-waste) са един от най-бързо растящите видове отпадъци в света. Устройствата често са проектирани да се развалят, остаряват или да изглеждат „вече не модерни“, което подтиква потребителите да купуват нови.

Какво е планирано остаряване (Planned Obsolescence)?

Компаниите проектират продуктите така, че да не издържат дълго, за да купувате нови по-скоро.

Видове:

Технологично остаряване (Tech Obsolescence) – устройствата изглеждат остарели след няколко актуализации

Функционално остаряване (Functional Obsolescence) – нещата се развалят или трудно се ремонтират

Модно остаряване (Style Obsolescence) – усещате натиск да смените заради модата

Какво има във вашия смартфон?

~50% пластмаса (от петрол)

~29% метали като мед, кобалт, литий, злато

~15% стъкло и керамика

Решения и стратегии:

- ✓ Използвайте устройствата по-дълго
- ✓ Избирайте ремонтиращи се и модулни електроники
- ✓ Подкрепяйте ремонтирани марки като Fairphone или Refurbed
- ✓ Изисквайте Право на ремонт (Right to Repair)

Въздействие: Намалява отпадъците, намалява въглеродните емисии, спестява пари и съхранява ценни материали.



УСТОЙЧИВ ТРАНСПОРТ И ИЗБОР ЗА ПЪТУВАНЕ

Транспортът и пътуванията допринасят значително за глобалните емисии на CO₂, но и двете могат да бъдат направени по-устойчиви чрез по-умни избори. От ежедневното пътуване до работа до туризма, това, което избираме, влияе върху околната среда, местните общности и бъдещите поколения.

Умна мобилност и транспортни опции:

- Приложения за споделени велосипеди и електрически скутери (например Lime, RideMovi, Hive)
- Коли за споделяне и каране на смени (carpooling & ride-sharing)
- Обществен транспорт
- Електрически автомобили и автобуси

Иновации: Батерийни технологии, услуги за споделена мобилност и екологичен градски транспорт.

Въздействие на по-екологичния транспорт:

- По-ниско замърсяване на въздуха и шум
- Намалена употреба на изкопаеми горива
- По-ниски разходи и повече гъвкавост

✳ Умни и устойчиви пътувания

Туризмът е важен за икономиката, но трябва да се балансира с опазването на околната среда.

Примери:

- *IT Legambiente Turismo* сертифицира еко-приятелски хотели и оператори
- *GR Sustainable Greece 2025* насърчава зелен туризъм
- *BG Еко-туризъм в Родопите и Стара планина* подкрепя пътувания, водени от местни общности и базирани на природата

Стратегии за устойчив туризъм:

- Компенсиране на въглеродните емисии и намаляване на транспортните замърсявания
- Насърчаване на отговорни еко-туристически поведения
- Подкрепа на местната икономика и съхраняване на културата

Ползи от устойчивите пътувания:

- ✓ Намалява екологичния отпечатък
- ✓ Съхранява природното и културното наследство
- ✓ Подпомага устойчиви доходи за общностите

ЕТИЧНИ И ПОЛИТИЧЕСКИ ИЗМЕРЕНИЯ

Нашето потребление не е само екологичен въпрос, то е и политически и етичен.

- **Етично потребление:** Купуване на продукти, които подкрепят справедливостта — като Fair Trade кафе, козметика без жестокост към животни или продукти от компании с добри трудови практики.
- **Политическо потребителство:** Подкрепата на компании, които отговарят на вашите ценности, е мощен политически акт.
- **Потребителски активизъм:** Хората имат власт да изискват по-добро — чрез бойкоти (отказ да се купуват неетични продукти) или байкоти (умишлено подкрепяне на етични продукти).
- **Въздействие:** Тези действия могат да променят поведението на компаниите. Много големи марки са се подобрили благодарение на натиска от потребителите.

Вашият глас има значение и вашият портфейл може да говори по-силно от думите.



Picture: <https://zenbird.media/what-is-ethical-consumption/>

ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ НЕЕТИЧНОТО ПОТРЕБЛЕНИЕ — СЛУЧАЙТЕ „РАНА ПЛАЗА“

Кликнете върху снимката, за да
научите за срутването на
текстилната фабрика Rana Plaza
в Бангладеш



Един от най-ясните примери за цената на неетичното потребление е трагедията в Rana Plaza в Бангладеш (2013):

- Фабрика за облека се срути, убивайки над 1 100 души, главно нископлатени текстилни работници, произвеждащи дрехи за западни марки.
- Фабриката имаше опасни условия, игнорираше предупреждения и работеше под екстремнен финансов натиск от глобални марки, търсещи евтини продукти.

Тази трагедия провокира глобално движение за справедлива мода.

Тя ни напомня, че:

Зад всяка евтина тениска може да се крие скрита цена — в човешки животи и достойнство.

10 ЕЖЕДНЕВНИ НАЧИНА ДА НАПРАВИТЕ РАЗЛИКА

- ✓ Мислете преди да купувате – питайте се: „Наистина ли имам нужда от това?“
- ✓ Ремонттирайте, използвайте отново и дарявайте вместо да изхвърляте
- ✓ Избягвайте еднократни пластмаси и излишни опаковки
- ✓ Избирайте етични и местни марки
- ✓ Купувайте дрехи втора употреба или разменяйте с приятели
- ✓ Ходете пеша, карайте колело или използвайте обществен транспорт
- ✓ Четете етикетите на продуктите и проверявайте сертификатите
- ✓ Планирайте храненията и намалявайте хранителните отпадъци
- ✓ Спестявайте вода и електричество
- ✓ Продължавайте да се учите – всеки избор има значение!

Основно послание:

Дори малките действия могат да доведат до голяма промяна. Това, което ядете, носите, купувате или изхвърляте, има значение за вашия портфейл, здравето ви и света около вас.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ РАЗМИСЛИ

Всяка покупка, всеки навик и всяко финансово решение изпраща послание — за това какво ценим и какво бъдеще искаме да изградим.

Като потребители и граждани имаме реално влияние.

:

- **Околната среда** – чрез това, което консумираме, използваме или изхвърляме
- **Нашите финанси** – чрез това, което харчим, спестяваме или инвестираме
- **Нашите общности** – чрез кого и какво подкрепяме

Финална дейност: Личен план за действие

- Идентифицирайте 3 реалистични действия, които ще започнете този месец. Това могат да бъдат малки промени или по-големи ангажменти (например намаляване на еднократните пластмаси, ремонт на дрехи или купуване втора употреба, следене на разходите, използване на обществен транспорт или разговор с 3 приятели за наученото).

След това размислете (обсъдете в клас или в малки групи):

- Защо тези действия са важни за вас?
- Как биха повлияли на ежедневието ви, общността, портфейла или околната среда?
- Какво може да е трудно и какво ще ви помогне да се придържате към тях?

Ключов момент: Малките, повтарящи се избори водят до значими промени в дългосрочен план.

РАБОТЕН ЛИСТ: ВАШИЯТ ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Изберете едно действие, което се чувствате мотивирани да опитате, и го превърнете в прост личен план.

Моят едноседмичен личен план за действие

1. _____ _____	4. _____ _____
2. _____ _____	5. _____ _____
В края на седмицата се запитайте:	
<ul style="list-style-type: none">• Успях ли да следвам плана си?• Какво проработи добре?• Какво бих могъл да подобря?	

Запомнете: малките стъпки, повтаряни във времето, могат да създадат истинска промяна.



ASSOCIAZIONE
URT



cre thi dev
creative thinking development



АКТИВНИ
ПРОЕКТИ



Co-funded by
the European Union

Проектът е финансиран от Европейския съюз. Въпреки това, изразените мнения и становища са единствено на автор(ите) и не отразяват непременно позицията на Европейския съюз или на Европейския съвет за иновации и Агенцията за малки и средни предприятия (EISMEA). Нито Европейският съюз, нито EISMEA могат да бъдат държани отговорни за тях.