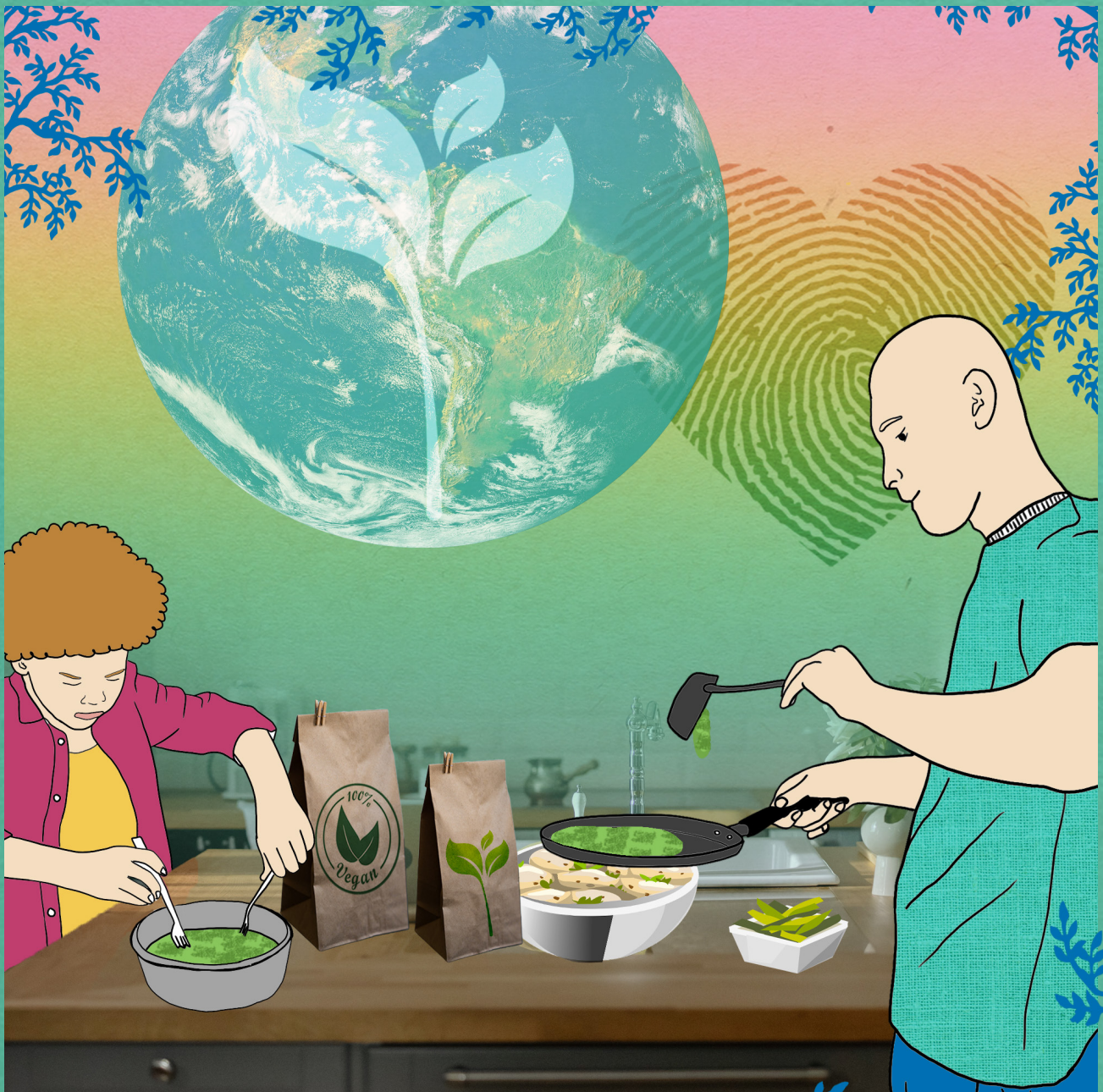


DE MEST EFFEKTIVA

MILJÖÅTGÄRDERNA

Hållbar konsumtion



DE MEST EFFEKTIVA

MILJÖÅTGÄRDerna

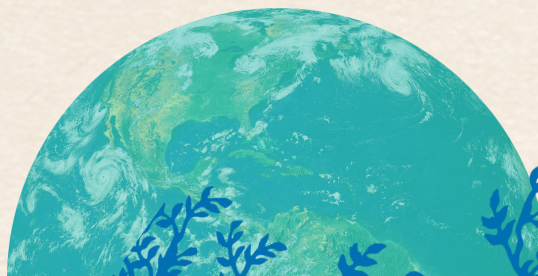
Hållbar konsumtion

Här hittar du en lista över de mest effektiva miljöåtgärderna relaterade till **hållbar konsumtion**. På den första sidan förklaras åtgärdernas kontexter mer i detalj. På de följande sidorna listas miljörelaterade åtgärder i form av handlingar som kan göras på individ-, daghems- och skolnivå samt i de omgivande verksamhetsmiljöerna. De numrerade punkterna kan kopplas till varandra parallellt så att punkt 1 i bakgrundsinformation om miljöåtgärderna relaterar till punkt 1 i listan av handlingar som individer och organisationer kan göra.

Dessa handlingar har ett positivt avtryck, eftersom de direkt eller indirekt inverkar på individens men också miljöns välbefinnande, samt även minskar miljöbelastningen! Tillsammans kan ni välja de miljöhandlingar som passar er. Listan innehåller också en reflektionsövning som bjuder in deltagarna att iaktta sina vardagliga kontakter, värderingar och attityder samt sina känslor och vanor.

Grön Flagg: Som en del av temat HÅLLBAR KONSUMTION, välj minst tre åtgärder från listan.

Välj åtgärderna från avsnitten Våra miljöhandlingar och/ eller Vi kan påverka ännu mer. Vi rekommenderar att ni väljer ett brett spektrum av handlingar snarare än t.ex. tre stycken som har med dricksvattenförbrukning att göra.





VAD ÄR VÅRA HANDLINGAR KOPPLADE TILL?

1. Stoppa överkonsumtionen

I takt med den stigande levnadsstandarden, befolkningstillväxten och förändringarna i produktions- och konsumtionsmönstren har användningen av naturresurser accelererat samt mängden varor och tjänster ökat markant. Produktionens miljöbelastning är avsevärd och sker till största delen utomlands. När det gäller tjänster förbrukar internet, och i synnerhet produktionen av streamingtjänster, enorma mängder energi och har därmed en betydande inverkan på utsläppen. Det viktiga är att minska konsumtionen på ett rättvist sätt och skapa immateriell välfärd i stället. Ett annat sätt att frigöra sig från den ohållbara användningen av naturresurser är genom cirkulär ekonomi och delningsekonomi. Cirkulär ekonomi innebär att produktions- och konsumtionssystemet fungerar så att varor och material används och cirkulerar så länge som möjligt: i sitt ursprungliga syfte, återanvänt eller som råmaterial. Delningsekonomi innebär att produkter delas, hyrs och lånas.

2. Påverka genom kostval

Livsmedel hör till de mest centrala konsumtionsvarorna. Livsmedlen har den största enskilda miljöpåverkan och den sker under primärproduktionen (bete, jordbruk, etc.) och under de efterföljande stegen i produktionskedjan. Mer hållbar konsumtion uppnås genom att välja växtbaserade livsmedel med lägre miljöpåverkan. Vegetarisk mat är också ett mer hållbart och ansvarsfullt val för djuren och vår hälsa!

3. Fossilfri mobilitet och turism

Mobilitet och turism förbrukar fortfarande främst fossila bränslen, vilket påskyndar klimatföränd-

ringen och artförlusten. Särskilt i tätorter och städer förorsakar de luftföroreningar som är skadliga för människor och djur. Utsläppen och föroreningarna förorsakas främst av privatbilism och flygresor. Med en fossilfri livsstil kan vi öka vårt välbefinnande och skapa en mer hållbar framtid!

4. Hållbar värme och el i vardagen

Då det gäller boende och vardag går den mesta energin åt till att värma upp inomhusluften och bruksvattnet. Dessutom används el för bland annat apparater och belysning. En mer hållbar energiförbrukning i våra hem och vardagliga aktiviteter kan uppnås genom förnybara former av energi, energibesparing och ökad energieffektivitet.

5. Mer socialt hållbar konsumtion

Möjligheten till konsumtion är ojämnt fördelad, då en femtedel av världens befolkning i rika länder som Finland använder 80 % av alla naturresurser som produceras. Konsumtionen i de rika länderna är problematisk på många sätt. På en global marknad produceras de flesta varor i länder där arbetskraftskostnaderna är lägst. Därför är tyvärr tvångsarbete, barnarbete, omänskliga arbetsförhållanden och löner som är för låga för att man ska kunna försörja på dem fortfarande en realitet. De som konsumerar i överflöd bör därför sträva efter att konsumera mycket mindre, för att vi ska kunna uppnå social hållbarhet, det vill säga att varje människa kan tillfredsställa sina grundläggande behov som mat, utbildning och yttrandefrihet. En mer socialt hållbar konsumtion är möjlig genom ett aktivt konsumentmedborgarskap!



MINA MILJÖHANDLINGAR

– de mest effektiva miljöåtgärderna i var och ens vardag

1. Jag värdesätter mina ägodelar och köper nytt med eftertanke. Jag använder strömningstjänster mindre.

- Jag värdesätter mina ägodelar och förlänger deras livslängd genom att underhålla och reparera dem.
- Jag slänger inte användbara saker i soporna.
- Jag köper främst begagnat, lånar och hyr (t.ex. från utlånings- och uthyrningsservice).
- Jag köper nytt endast med eftertanke, och då hållbara produkter av hög kvalitet.
- Jag undviker engångsprodukter.
- Jag använder strömningstjänster måttligt eller gör det till en vana att låta bli dem en dag i veckan.

2. Jag väljer mer växtbaserat. Jag minskar på matsvinnet.

- Jag väljer växtbaserade alternativ vid måltider och mellanmål så ofta som möjligt och äter animaliska livsmedel mer sällan (särskilt kött och animaliska mejeriprodukter).
- Jag ber om att få med växtbaserade produkter på inköpslistan och uppmuntrar andra att prova nya växtbaserade produkter.
- Jag lägger bara upp så mycket mat på tallriken som jag orkar äta och tar sedan mer vid behov.
- Jag köper matsvinnprodukter.

3. Jag färdas på hållbara sätt och undviker att flyga.

- Då det är möjligt färdas jag alltid kortare sträckor med egen muskelkraft, och längre sträckor med kollektivtrafik eller samåkning.
- Jag reser mer sällan och föredrar landsvägs- eller båtresor och lokala destinationer framför flygresor och fjärran länder.

4. Jag värmer upp inomhusluft och vatten sparsamt. Jag stänger av apparater och släcker lampor efter användning.

- Jag värmer mig genom att röra på mig, inte i en het dusch.
- Jag tappar bara den mängd varmvatten jag behöver.
- Jag klär mig varmare och uppmuntrar andra att sänka inomhustemperaturen.
- Jag stänger av elektriska apparater och släcker lamporna när jag inte behöver dem.

5. Jag spårar mina favoritkläders ursprung. Jag köper ansvarsfullt.

- Jag tar reda på var mina favoritkläder kommer ifrån och under vilka förhållanden de har tillverkats.
- När det är möjligt köper jag ansvarsmärkta produkter (t.ex. Rättvis handel).
- Jag uppmuntrar min omgivning att fatta mer ansvarsfulla köpbeslut.

VÅRA MILJÖHANDLINGAR

– de mest effektiva miljöåtgärderna i skolan eller på daghemmet

Varje punkt är en åtgärd du kan välja.

1. Vi blir bättre på att konsumera hållbart och med måtta

- Vi synliggör temat i de allmänna upphandlingsanvisningarna.
- Vi köper varor med lång livslängd och utnyttjar befintliga lager genom inventering.
- Vi omvandlar avfallsmaterial till nytt genom hantverk.
- Vi lär oss att reparera saker.
- Vi undviker engångsprodukter.
- Vi återvinner och köper begagnat, byter och lånar saker (t.ex. på "rastloppis").
- Vi köper nytt med måtta och bara när det behövs.
- Vi deltar i Köp inget-dagen eller ordnar en workshop om immateriella gåvor.
- Vi överväger en gemensam, hållbar policy för gåvor vid terminsavslutningen.
- Vi bekantar oss med miljömärkningar genom att utforska skolans sortiment av städ- eller kontorsmaterial.

2. Mer växtbaserad säsongsmat, mindre matsvinn.

- Vi kontakter kökspersonalen eller centralköket och strävar till att öka andelen växtbaserad och lokalt producerad säsongsmat i måltiderna.
- I matsalen placerar vi de vegetariska alternativen först på linjen.
- Vi talar positivt om vegetarisk mat.
- Vi hittar sätt att minska matsvinnet (t.ex. en vägningstävling) och ta tillvara överbliven mat.
- Vi startar en stadsodling på skolans eller daghemmets gård eller på en närliggande odlingslott.

3. Vi uppmuntrar till hållbara färdmedel under skolresor och fritiden.

- Vi utmanar barnen och föräldrarna (t.ex. genom en tävling mellan klasserna) att färdas till daghemmet och skolan med muskelkraft eller genom samåkning.
- Vi förbättrar cykelparkeringarna och håller angöringstrafiken på ett tryggt avstånd.
- Vi identifierar de faktorer som förhindrar att resorna till skolan och daghem samt personalens arbetsresor är aktiva.
- Vi brainstormar om hur vi kan påverka detta.
- Vi ordnar de gemensamma utflykterna till lokala resmål.
- Vi delar med oss av tips och erfarenheter om hållbart resande under morgonsamlingarna.

4. Förnybar och energisnål värme och elektricitet.

- Vi undersöker möjligheten att övergå till förnybar och miljöcertifierad energi för uppvärmning och el.
- Vi värmer endast de utrymmen vi använder och ställer in den rekommenderade temperaturen (+21°C).
- Vi vädrar snabbt och effektivt.
- Vi gynnar naturligt ljus och använder energisnåla glödlampor.
- Vi använder elektriska apparater med eftertanke och stänger av dem då de inte används.
- Vi gör affischer eller kampanjer för att påminna människor om att vara sparsamma med el och varmvatten.
- Tillsammans med fastighetsförvaltningen följer vi med energiförbrukningen och hur våra åtgärder påverkar den.

5. Vi undersöker produkternas historia och konsumerar ansvarsfullt.

- Vi utforskar de sociala problemen som kan förorsakas av våra vardagliga varor.
- Vi köper in certifierat ansvarsfulla produkter (t.ex. Rättvis handel) till kafeterian.
- Vi lär oss mer om företagsansvar.

+ Reflektionsövning: Hur ser varornas produktionskedja ut? Vilka känslor och behov förknippas vi med konsumtion?

Vi väljer ett föremål och funderar på vilken historia det skulle berätta om det kunde prata. Hur många länder har det rest igenom? Vilken typ av människor, djur och miljöer har den mött? Hur ser dess framtid ut? Vi funderar också över de känslor, önskemål och behov som är förknippade med nya varor. Vad är nödvändig konsumtion och vad är det inte? Var kunde vi hitta välbefinnande istället för överkonsumtion?

Varje punkt är en åtgärd du kan välja.

VI KAN PÅVERKA ÄNNU MER

– mer effektiva miljöhandlingar genom samarbete

Andra daghem eller skolor

- Göra daghems- eller skolbesök med en funktionell lektion på temat hållbar konsumtion
- Låta material och tillbehör cirkulera daghem och skolor emellan, t.ex. via uthyrningstjänster eller bytardagar

Hem, lokalsamhälle och närområde

- Organisera en öppen bytar- och second hand-dag eller lagningsverkstad där man delar ut information om miljöbelastningen och de etiska problem som vår konsumtion förorsakar
- Ordna en kampanj för vegetarisk mat (t.ex. Veganutmaningen eller Köttfri oktober) samt påverka köpbeslut
- Skapa en lokal grupp för cirkulär ekonomi och delningsekonomi där man kan byta eller låna saker
- Ta i bruk Miljöpasset, där man antecknar miljöhandlingar i hemmet och som uppmuntrar till mer hållbara vanor i vardagen

Företag, föreningar och samfund

- Ordna ett besök på en lektion i daghemmet eller skolan av en organisation som arbetar med hållbar konsumtion
- Kontakta närbutiker med ett önskemål om miljömärkta produkter och föreslå att de ställer fram dem på en synlig plats
- Fråga företag om deras produkters ursprung och ansvarsfullhet eller ge dem respons om produkternas hållbarhet
- Kontakta lokala företag om ifall de kunde donera utgående varor till daghemmet eller skolan

Beslutsfattare och myndigheter

- Ordna en frågestund för beslutsfattare om deras planer för att främja cirkulär ekonomi
- Kontakta lokala beslutsfattare för att stödja utdelandet av matsvinn till behövande i trakten
- Främja hållbara och trygga resor till skola och daghem tillsammans med stadsplaneringsmyndigheterna

Media och det offentliga rummet

- Skriva en insändare om temat 'hållbar konsumtion'
- Ordna en "motkampanj" till Black Friday eller något annat konsumtionskritiskt evenemang i det offentliga rummet och media
- Skriva en artikel om framgångsrika åtgärder till lokaltidningen eller en tidskrift

Experterna Anu Kaila (Återanvändningscentralen), Maaria Parry (Helsingforsregionens miljö-tjänster HRM), Saara Rimon (Sitra), Venla Niva (Aalto-universitetet), Iikka Oinonen (Finlands miljöcentral SYKE) och Essi Huotari (Kudelman-forskarnätverket) har kommenterat listan för att säkra att de mest effektiva och centrala miljöåtgärderna gällande hållbar konsumtion i en skol- och daghemsmiljö finns med.