

NAREDI SPREMEMBO. ZASE. ZA DRUGE.

ČISTO OKOLJE – ZDRAVJE ZA VSE!

Ste se kdaj vprašali, kaj vdihavate in kaj nanašate na vašo kožo?

Številna čistila in izdelki za osebno higieno vsebujejo škodljive kemikalije, ki lahko vplivajo na vaše zdravje.

Strupene kemikalije v čistilih škodujejo zdravju in okolju.

Težave z dihanjem in alergije.

Draženje kože in ekceme.

Onesnaženje vode in okolja.

TVOJA IZBIRA =
TVOJE ZDRAVJE!
SKUPAJ POSKRBI MO ZA
ČISTEJŠI IN BOLJ ZDRA ZAPOR!



Ekološka čistila so varna, učinkovita in prijazna naravi!

Uporabljajte naravna mila in šampone.

Čistila brez kemikalij = močna, varna, učinkovita.

Varčuj z vodo – manj porabiš, več ostane za vse.



Cene Štupar



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo pravosuđa, uprave i
digitalne transformacije



Sofinancira
Evropska unija

V ZDRAVEM TELESU ZDRAV DUH IN ZDRAVO OKOLJE

Kaj lahko narediš sam?

Predstavljaš si boljšo prihodnost!

Vizualizacija ti pomaga oblikovati novo pot in doseči notranji mir. Uporabi vizualizacijo za zmanjšanje stresa in povečanje samozavesti. Ustvari svoj miren prostor! Z mentalnimi slikami sprosti napetost in izboljšaj svoje počutje. **Sanjaj. Predstavljaš si. Uresniči!** Vizualizacija krepi pozitivno miselnost in notranjo moč. Enostavno, učinkovito, sproščujoče!



Moč misli, moč spremembe!



Tvoja dejanja štejejo!

Zasadimo prihodnost!

Sajenje dreves in urejanje okolja krepi skupnost in dobro počutje. Čisto okolje, čista misel! Skupaj poskrbimo za urejeno in zdravo okolje. Trajnostno ravnanje danes pomeni boljši jutri. Zeleni prostor, boljša skupnost! **Skrb za naravo pomeni skrb za nas vse.**



Meditacija – tvoj ključ do notranjega miru!

Obvladaj stres in napetost ter izboljšaj svoje počutje. **Z redno meditacijo izboljšamo spanec, zmanjšamo tesnobo in okrepimo notranjo moč.** Spoznaj moč sočutja in empatije skozi meditacijo. Oblikuj pozitivno in podporno skupnost okoli sebe.



Umiri misli, okrepi telo!

Najdi mir v sebi!

Dihalne vaje, meditacija in joga za manj stresa in več ravnovesja. **Sprostitev je ključ do dobrega počutja!** Nauči se preprostih tehnik za duševno stabilnost. Redna praksa sprostitve prinaša več energije in manj tesnobe.

HRANA IN VODA

Le 1 % vse vode
na Zemlji je
pitne! Vsaka
kapljica šteje!

ČISTI IN ODGOVORNI – DO SEBE IN DO NARAVE!

Kaj lahko naredimo danes?

- Umijmo si zobe s kozarcem vode – vsak dan prihranimo ogromne količine vode.
- Zaprimo pipo, medtem ko si umivamo roke – dobra navada za vse življenje.
- Tuširajmo se krajše – 5 minut je dovolj za čistočo in svežino.

Zakaj je to pomembno tudi po odhodu iz zapora?

- Z varčevanjem z vodo varujemo okolje in zmanjšujemo onesnaževanje.
- Nižji računi za vodo = več denarja za tisto, kar resnično potrebujemo.
- Naučimo se varčevati zdaj – imeli bomo več za boljši nov začetek!



**Lastna pridelava
hrane prispeva k
manjšemu
okoljskemu odtisu in
je hkrati bolj zdrava,
sveža ter hranljiva.**

BODIMO PREVIDNI, KAJ PIJEMO – POSKRBBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE!

**Sladke pijače = večje tveganje za debelost,
sladkorno bolezen tipa 2 in bolezni srca.**

Izberimo bolj zdrave možnosti:

Namesto gaziranih sokov pijmo vodo.

Izberimo nesladkan čaj.

Za boljši okus dodajmo limono ali sadje.

**Vsaj 4-krat na dan napolnite eno 0,5-litrsko
stekleničko za vodo s pitno vodo iz pipe.**

SI TO, KAR JEŠ!

- Z lastno pridelavo hrane povečujemo biodiverzitetu in ohranjamo naravne vire.
- Hrane ne zavržimo, ampak uporabimo v drugih jedeh.
- **Vzemimo manjše porcije.** Repete so vedno na voljo!
- Odpadke pri pripravi hrane kompostirajmo ali predelajmo.
- Jejmo in izbirajmo **lokalno predelano in sezonsko hrano.**



VPLIV POSAMEZNIKA NA SPREMEMBE

Na svetu nas živi
več kot 8,1
milijarde
potrošnikov!
Bodimo sami zgled
trajnostnosti!

S SVOJIM VEDENJEM BODIMO ZGLED TRAJNOSTNOSTI!



1. Varčujmo z energijo
2. Varčujmo z vodo
3. Bodimo zmerni pri ogrevanju in hlajenju
4. Na krožnik si naložimo toliko hrane, kolikor jo bomo pojedli
5. Zmanjšajmo količino odpadkov



PREDLAGAMO SKUPNE TRAJNOSTNE POBUDE!

Pojdimo še korak dlje in predlagajmo skupne trajnostne projekte! Sodelovanje pri načrtovanju trajnostnih ciljev krepi občutek lastne vrednosti in odgovornosti.

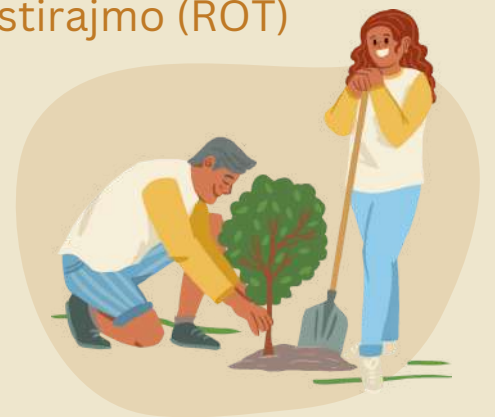
SODELUJMO V TRAJNOSTNIH PROJEKTIH!

Sodelovanje v skupinskih projektih krepi čut ekološke odgovornosti in sodelovanja. Pri trajnostnih projektih spreminjamo svoje navade, razvijamo kritično mišljenje, ki prispeva k osebni rasti, boljšemu odločanju, boljši komunikaciji in večji prilagodljivosti.



SPODBUJAJMO NAČELA ZERO WASTE:

- Zavrnilimo nakup nepotrebnih stvari (REFUSE)
- Zmanjšajmo količino, ki jo običajno uporabljamo (REDUCE)
- Ponovno uporabimo stvari, ki jih že imamo (REUSE)
- Reciklirajmo, spremenimo namen stvari, ki so izgubile svoj namen (RECYCLE)
- Pokvarjeno kompostirajmo (ROT)



USTVARJAJMO "ZELENE POVRŠINE"

Skupaj spremenimo prostore v »zeleno sobo« z uporabo recikliranega papirja, varčevanjem z energijo (izklapljanje naprav) in spodbujanjem ponovne uporabe materialov. Z urejanjem »zelenih sob« se razvija inovativno razmišljanje in reševanje problemov.



ENERGIJA

VARČEVANJE



Z učinkovito rabo energije se zmanjšajo stroški za energijo, kar je posebej pomembno za javne ustanove z omejenim proračunom.

IZOBRAŽEVANJE

Izobraževanje zaprtih oseb o različnih obnovljivih virih energije, kot so sončna, vetrna in hidroenergija ter njihovih prednostih pred fosilnimi gorivi.



NALOŽBE



Dolgoročna naložba – trajnostne zgradbe imajo daljšo življenjsko dobo in zahtevajo manj vzdrževanja, kar zmanjša dolgoročne stroške vzdrževanja.

ODPADKI IN RECIKLAŽA

"Naš okoljski odtis je posledica nepravilnega ravnanja z viri, vključno z odpadki, ki jih proizvajamo vsak dan!"

PRAVILNO LOČUJMO ODPADKE

Pravilno ločevanje omogoča **recikliranje in zmanjšuje količino odpadkov**, ki se odlagajo. S tem zmanjšujemo pritisk na naravo in poskrbimo za boljše ravnanje z viri.



ZMANJŠAJMO UPORABO PLASTIKE ZA ENKRATNO UPORABO

Zmanjšanje uporabe plastike pomeni **manj plastičnih odpadkov**, ki dolgo ostanejo v naravi. Z izbiro večkratne uporabe plastičnih izdelkov prispevamo k zmanjšanju onesnaževanja okolja.

"Plastika za enkratno uporabo je eden največjih onesnaževalcev našega okolja!"

PRAVILNO ODLAGAJMO BATERIJE

E-odpadki vsebujejo **nevarne snovi**, kot so svinec, živo srebro in kadmij, ki lahko onesnažijo okolje. Pravilno ravnanje zmanjša škodo in omogoča ponovno uporabo dragocenih materialov.



RECIKLIRAJMO, NE ZAVRZIMO

Recikliranje omogoča **ponovno uporabo materialov in zmanjšuje potrebo po pridobivanju novih surovin**. S tem zmanjšamo obremenitev okolja in prispevamo k ohranjanju naravnih virov.



ODPADNA OBLAČILA ZA DOBER NAMEN IN NOV POMEN

S popravilom, predelavo ali recikliranjem oblačil **zmanjšamo količino tekstilnih odpadkov, ki se dolgo razgrajujejo v naravi**.

Organizirajmo delavnice: »Stare krpe za dober namen«, kjer predelamo stara oblačila, npr. v lutke.



“Evropejci vsako leto kupimo 26 kg in zavržemo 11 kg tekstila. Od tega se večina oblačil (87 %) zažge ali pa konča na odlagališčih. Če bi podaljšali življenjsko dobo našim oblačilom za samo tri mesece, bi svoj ogljični, vodni in odpadkovni odtis zmanjšali za 5 do 10%”.