

ULOTKI INFORMACYJNE

Demaskowanie mitów o zrównoważonym rozwoju

Komunikaty o zrównoważonym rozwoju wpływają na nasze codzienne decyzje — na opakowaniach produktów, w reklamach, w mediach społecznościowych i w debacie publicznej. Ale na ile wiarygodne są te twierdzenia i jakich informacji może w nich brakować?

Ulotki informacyjne ECOGAGE analizują popularne twierdzenia dotyczące zrównoważonego rozwoju, założenia i błędne przekonania związane z codziennymi wyborami. Pomagają zrozumieć, co stoi za takimi komunikatami, dostrzec kompromisy, jakie się za nimi kryją, oraz wyrobić sobie bardziej krytyczne spojrzenie na informacje, które na pierwszy rzut oka często wydają się proste i oczywiste.

Każda ulotka informacyjna zawiera klikalne odnośniki do źródeł. 

...abyś mógł samodzielnie zapoznać się z dowodami. Dodatkowo Biblioteka Zasobów ECOGAGE zapewnia dostęp do starannie wyselekcjonowanego zbioru wiarygodnych i zweryfikowanych źródeł, na których bazują nasze materiały.

Naszym celem nie jest mówienie ci, co masz myśleć — lecz pomoc w podejmowaniu świadomych decyzji w oparciu o pełniejsze zrozumienie faktów. **Ponieważ krytyczne myślenie to jedna z najważniejszych umiejętności potrzebnych do ekologicznego życia.**



Zeskanuj kod QR, aby uzyskać dostęp do Biblioteki Zasobów ECOGAGE i zapoznać się z dowodami stojącymi za treściami ulotek informacyjnych.

Więcej o ECOGAGE:
www.ecogage.eu

Partnerzy

Odwiedź
nas na



Fachhochschule
des Mittelstands



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Krytyczne myślenie sposobem na ekologiczne wybory

Demaskowanie mitów o zrównoważonym rozwoju

Żywność i codzienna konsumpcja



Od pola do stołu = bio/eko czy to tylko iluzja?

Menu wegańskie, 100% roślinne, zamiennik mięsa na bazie soi



Używać czy nie używać plastikowych rękawiczek w supermarkecie? Oto jest pytanie!

Zdrowe! Odżywcze! Pełne witamin!



Odzież i styl życia

Jeśli kupuję „eko” odzież, to czy mogę kupować jej więcej?



„Naturalne”, „miękkie”, „przyjazne dla skóry” — ale co tak naprawdę dotyka Twojej skóry?

Skoro ubrania sprzedawane są w UE, to muszą być bezpieczne..., prawda?



Mobilność



Czy dojazd do pracy to tylko stracony czas? A może twoja podróż może być najmądrzejszą częścią dnia?



Samochody elektryczne: zielone rozwiązanie czy tylko nowy rodzaj problemu?



Czy latanie jest ekologicznie? Czy loty krótkodystansowe są bardziej ekologiczne tylko na papierze?

Energia i gospodarstwo domowe

Nowe = lepsze? Czy wymieniasz swój sprzęt AGD za wcześniej?



Bez plastiku znaczy lepsze? Czy szkło zawsze jest bardziej ekologicznym wyborem?



100% odnawialna? Czy twoja energia elektryczna jest tak ekologiczna, jak myślisz?



Robisz wszystko, co trzeba... ale czy naprawdę robisz to, co ma znaczenie?

Etykiety i deklaracje



Gąszcz etykiet: komu tu wierzyć?



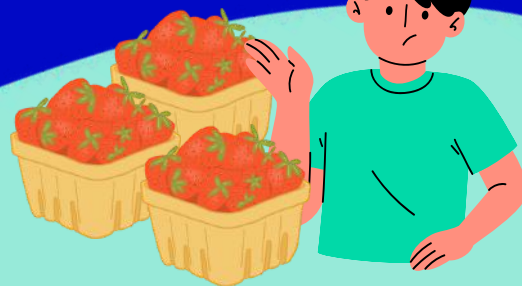
„Proekologiczne”, „eko”, „naturalne” — co się za tym kryje?

Czegoś tu brakuje, ale właściwie czego?



Od pola do stołu = bio/eko czy to tylko iluzja?

??

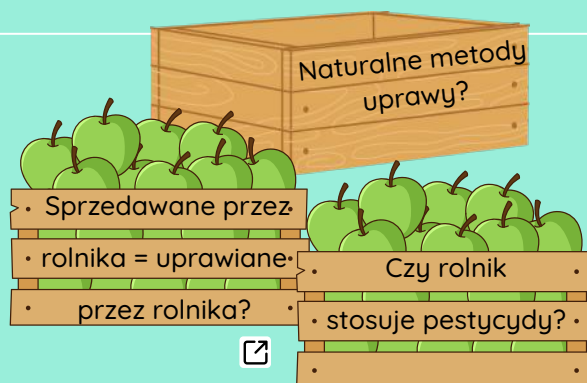


Kupujesz warzywa od sympatycznej pary na targu i jedziesz do sadu, żeby samodzielnie zebrać sezonowe owoce. Co mogłoby być zdrowsze i bardziej przyjazne dla środowiska niż takie zachowanie?

Sprzedawane przez rolnika = lepsze

Skąd wiesz, że dokonujesz najlepszego wyboru?

- Czy wszystkie produkty sprzedawane przez tego rolnika rzeczywiście pochodzą z jego własnych upraw?
- Jak chroni uprawy przed szkodnikami?
- Czego dokładnie używają do ochrony upraw sąsiednie gospodarstwa?
- Czy zdajesz sobie sprawę, że nawet jeśli sam zbierasz owoce w sadzie, rolnik mógł wcześniej użyć pestycydów lub środków chemicznych przyspieszających dojrzewanie?



Mechanizmy psychologiczne stojące za naszymi zachowaniami:

Mamy tendencję do „przenoszenia” zaufania wynikającego z jednej cechy danej osoby na wszystkie jej pozostałe cechy czy działania. Możesz mieć prawdziwą, dobrą relację z rolnikiem, a właściciel gospodarstwa typu „zbierz sam” może zapewniać przyjemne miejsce na piknik, ale to wcale nie oznacza automatycznie, że sposób uprawy warzyw jest przyjazny dla środowiska.

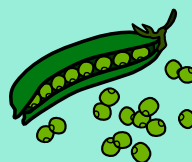


W skrócie

Produkcja warzyw to skomplikowana sprawa — warto zwracać uwagę na: brak syntetycznych pestycydów i nawozów; płodozmian (lepsze zdrowie gleby) ograniczone stosowanie środków chemicznych.

Działaj tam, gdzie to naprawdę ma znaczenie

Jeśli chcesz mieć pewność — dołącz do jednej z kooperatyw, w których członkowie zamawiają cotygodniowe dostawy owoców i warzyw od zweryfikowanych producentów. Ale nawet tam warto dopytać: Jak weryfikują producentów? Czy producenci stosują rolnictwo intensywne (wiążące się z wyższą emisją CO₂)?



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innowacje



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Żywność i codzienna konsumpcja

Menu wegańskie, 100% roślinne, zamiennik mięsa na bazie soi

Czy wiesz, że produkcja żywności pochodzenia zwierzęcego odpowiada za 57% emisji gazów cieplarnianych związanych z systemem żywnościowym, czyli niemal dwa razy więcej niż żywność roślinna, która odpowiada za 29%?



Decydujesz się na wegańską restaurację, żeby być bardziej eko ale czy na pewno tak jest? Czy dania roślinne zawsze są najlepszym wyborem? Czy produkty odzwierzęce zawsze są bardziej szkodliwe dla środowiska?

Wybierając dania roślinne,
ratujesz planetę kęs po kęsie!

„Jestem
lepszym
wyborem!”

Naprawdę?



Skąd wiesz, że dokonujesz najlepszego wyboru?

- Czy każde danie roślinne jest przyjazne dla środowiska?
- Czy soja w menu zawsze jest lepszym wyborem?
- Czy brak GMO oznacza bardziej zrównoważony produkt?
- Czy wszystkie produkty GMO są potencjalnie szkodliwe?

Skąd możesz mieć pewność? SPRAWDŹ:

- **Skąd pochodzą składniki?**
Soja powiązana z wylesianiem ma zupełnie inny wpływ niż soja pochodząca z lokalnych upraw.
- **Transport i łańcuchy dostaw:**
Importowane składniki mogą zwiększać wpływ na środowisko.
- **Stopień przetworzenia:**
Wysoko przetworzone zamienniki wegańskie często wymagają więcej energii i zasobów.
- **Metody uprawy:**
Zużycie wody, zajmowanie gruntów i praktyki rolnicze mają większe znaczenie niż etykiety marketingowe.



W skrócie

Kuchnia wegańska może i ma mniejszy wpływ na środowisko ale bycie eko nie polega tylko na unikaniu produktów odzwierzęcych.

Wybieraj z głową!



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



**ECO
GAGE**
Critical Thinking for
Sustainable Living



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innowacje



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Używać czy nie używać plastikowych rękawiczek w supermarkecie? Oto jest pytanie!



Zakładasz plastikowe rękawiczki lub używasz plastikowych torebek, żeby wybrać warzywa czy pieczywo, dla zachowania higieny i z uprzejmości wobec innych klientów ale jednocześnie zastanawiasz się, czy to dobrze, skoro tworzysz przy tym tyle plastikowych odpadów?

Co jest bardziej szkodliwe?

- Sięganie po owoce gołymi rękami czy korzystanie z jednorazowych torebek plastikowych?
- Ochrona rąk przed brudem z ziemniaków lub marchwi czy rezygnacja z rękawiczek?
- Zanieczyszczenie owoców, które dotykasz gołymi rękami, czy zwiększanie plastikowych odpadów?
- A co z pieczywem? Jak je brać?



Owoce i warzywa:

- Patogeny na produktach zazwyczaj pochodzą z uprawy, transportu lub przechowywania, a nie od ostatniej osoby, która ich dotknęła.
- Zwykle da się zmyć zabrudzenia nawet z dotykanych przez wszystkich owoców i warzyw.
- Rękawiczki/torebki foliowe nie zapobiegają skutecznie zanieczyszczeniom, chyba że są zmieniane bez przerwy (a tego klienci nie robią)

Fakty

Wyroby piekarnicze:

- Ryzyko zanieczyszczenia krzyżowego istnieje ale sklepy nie bez powodu udostępniają przyrządy (szczypce, torby papierowe).
- Rękawiczki nie rozwiązują problemu, jeśli ludzie i tak dotykają wielu produktów.



W skrócie

We wszystkich tych sytuacjach badania wskazują niezmiennie na tę samą hierarchię:

- Higiena rąk (mycie/dezynfekcja): wysoki wpływ
- Nieodotkanie twarzy: wysoki wpływ
- Korzystanie z odpowiednich narzędzi (szczypce, torebki): wysoki wpływ

Rękawiczki: niski lub niespójny wpływ, a przy tym — TAK — wysoki koszt środowiskowy

Co robić podczas zakupów:

Owoce i warzywa:

Używaj gołych rąk. Umyj produkty w domu (to ma znacznie większe znaczenie niż rękawiczki)

Produkty mięsne:

Głównym ryzykiem są wyciekające soki z opakowań (mogą przenosić bakterie, np. salmonellę). Rękawiczki mogą ograniczyć bezpośredni kontakt ale tylko, jeśli zdejmujemy je od razu po ich użyciu

Wyroby piekarnicze:

Zawsze używaj szczypiec lub papierowej bariery.

Unikaj bezpośredniego kontaktu.

Rękawiczki w tym przypadku: to gorsze rozwiązanie niż użycie odpowiednich przyrządów.



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Project Partners

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e Conservação da Natureza



Eko Innowacje



Co-funded by the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Żywność i codzienna konsumpcja Zdrowe! Odżywcze! Pełne witamin!



Co może być zdrowsze i bardziej eko niż szklanka
świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego?

„Napij się soku, dobrze ci zrobi!”

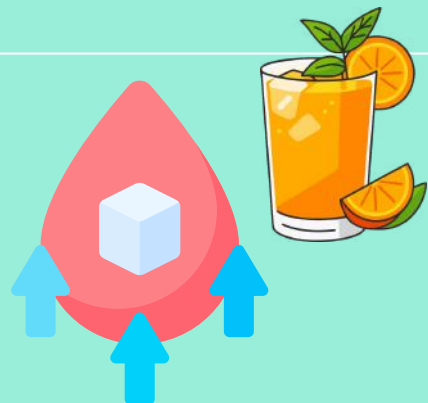
Fakty czy mity



- nektar owocowy to to samo co sok z zagęszczonego soku,
- smoothie jest zdrowsze niż sok owocowy,
- to dobry sposób na rozpoczęcie dnia!
- sok 100% oznacza brak dodatku cukru,
- sok dostarcza więcej witamin niż owoce,
- sok owocowy jest zdrowy, jeśli nie zawiera konserwantów ani dodatku cukru.

Fakty:

- Picie soku (pozbawionego błonnika obecnego w całym owocu) powoduje skok poziomu glukozy.
- Wciąż nie jesteś pewny, ile to cukru? Rzadko zjesz na raz tyle owoców, ile potrzeba do przygotowania jednej szklanki soku, więc policz sam.



W skrócie

Zjedz cały owoc! Najlepiej wybierz owoc z certyfikowaną etykietą bio, a jeśli nie masz takiej możliwości, namocz go w wodzie z sodą oczyszczoną/octem; Jeśli musisz sięgnąć po sok kupiony w sklepie, upewnij się, że ma unijny znak BIO!



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Odzież i styl życia

Jeśli kupuję "eko"
odzież, to czy mogę
kupować jej więcej?

"Eko
kolekcja" "Organiczna
bawełna" "Lepsze dla planety"
"Przyjazne dla środowiska" "Odpowiedzialna moda"

"Wybrałam wersję z bawełny
organicznej, bo wydawała się
odpowiedzialnym wyborem."



O czym etykiety nie mówią?

KUPUJE SIĘ WIĘCEJ
UBRAŃ NIŻ
KIEDYKOLWIEK



Produkcja odzieży
podwoiła się od 2000
roku. Ubrania nosimy
dziś krócej, zanim je
wyrzucimy.

LEPSZE MATERIAŁY
≠
ZERO WPŁYWU



Organiczna bawełna
ogranicza syntetyczne
pestycydy - ale nadal
zużywa wodę, ziemię
i energię.

NAJWIĘKSZY
WPŁYW MA
CZĘSTOTLIWOŚĆ



Szybka wymiana
ubrań zwiększa
całkowity ślad
środowiskowy,
niezależnie od
materiału.



W skrócie

Eko T-shirt wciąż ma wpływ.

Najbardziej ekologiczne ubrania to często te które już masz w szafie!

Co możesz zrobić?

Zadaj sobie pytania:

- Czy naprawdę potrzebuję tej rzeczy?
- Czy będę ją nosić wystarczająco długo i często?
- Czy zastąpi coś, co mam, czy tylko dokładam więcej?



Skup się na:

- kupowaniu mniej;
- noszeniu ubrań dłużej;
- rozważeniu opcji zakupu z drugiej ręki;
- wybieraniu trwałych produktów zamiast ciągłych nowości.



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać
się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź
nas na



www.ecogage.eu



ECO
GAGE
Critical Thinking for
Sustainable Living



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innowacje



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Odzież i styl życia

“Naturalne”, “miękkie”,
“przyjazne dla skóry”
Ale co tak naprawdę
dotyka twojej skóry?

„Kupuję ubrania z bawełny i używam płynu do płukania,
bo dzięki temu są miększe i przyjemniejsze w dotyku.”

“Naturalne
włókna”

“Formuła
pielęgnująca”

“Przyjazne dla skóry”

“Testowane dermatologicznie”

“100%
bawełna”

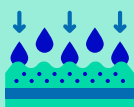


Co tak naprawdę wpływa na komfort noszenia i podrażnienia skóry?

SKŁAD TKANINY

BAWEŁNA

- często bardziej przewiewna;
- dobrze wchłania wilgoć.



TKANINY SYNTETYCZNE

- mogą zatrzymywać ciepło;
- nie wszystkie materiały syntetyczne zachowują się tak samo;
- mogą uwalniać mikroplastik podczas prania.



OBRÓBKA CHEMICZNA I POZOSTAŁOŚCI ŚRODKÓW

Zarówno włókna naturalne, jak i syntetyczne mogą zawierać pozostałości chemiczne, takie jak:



BARWNIKI



APRETURA



SUBSTANCJE
ZAPACHOWE



POZOSTAŁOŚCI
DETERGENTU

Nadwrażliwość skóry może być powiązana z barwnikami, apreturami, detergentami, substancjami zapachowymi oraz niektórymi właściwościami tkanin.



! Nie każda bawełna jest nieprzetworzona i bezpieczna dla skóry!



Przewiewność i zatrzymywanie ciepła zależą zarówno od rodzaju włókna, jak i struktury tkaniny.



W skrócie

Miękkie, naturalne i przewiewne nie oznacza wolne od obróbki chemicznej!

Twoja skóra reaguje na coś więcej niż słowa z reklamy!

Co możesz zrobić?

Zapytaj producenta.

Metki rzadko wprost wymieniają zastosowane apretury. Jeśli chcesz wiedzieć więcej, zapytaj producenta.

Wypierz nowe ubrania przed założeniem.

Dzięki temu wypłuczysz pozostałości po barwnikach i apreturze.



Używaj łagodnych detergentów lub — jeśli to możliwe — bez zapachu.

Substancje zapachowe to częsta przyczyna podrażnień.

Wybieraj to, co jest wygodne dla ciebie.

Każda skóra reaguje inaczej.

Mniej płynu do płukania, to więcej troski o skórę.

Płyn zmiękczający pozostawia na tkaninie powłokę, która może podrażniać skórę.

Kliknij ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym.

Partnerzy

Odwiedź
nas na



www.ecogage.eu



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Ubrania sprzedawane w UE muszą być bezpieczne..., prawda?

„Kiedy widzę ubrania sprzedawane w UE, zakładam, że spełniają wszystkie normy bezpieczeństwa.”

“ZGODNE Z UE”

“STANDARDY JAKOŚCI”

“BEZPIECZNE”



Jak naprawdę działa system?



PRODUCENT

Wytwarza produkt i deklaruje jego zgodność z przepisami.



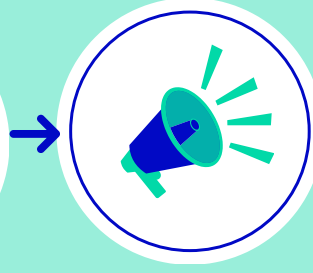
RYNEK

Produkt trafia do sprzedaży.



NADZÓR

Uprawnione organy przeprowadzają wyrywkowe kontrole, badania i inspekcje.



WYCOFANIE Z OBIEGU

Jeśli zostanie wykryte zagrożenie, produkt może zostać usunięty ze sprzedaży lub wycofany.



WAŻNE, ŻEBY WIEDZIEĆ

Produkty zazwyczaj NIE są

- wcześniej testowane,
- indywidualnie zatwierdzane.

Zamiast tego:

- firmy same deklarują zgodność z przepisami.
- Uprawnione organy weryfikują to później, poprzez nadzór rynkowy.



Bramka bezpieczeństwa

Alerty dotyczące niebezpiecznych produktów, w tym odzieży, pojawiają się w UE regularnie.



W skrócie

“Sprzedawane w EU” nie znaczy “Sprawdzana każda sztuka”.

Systemy bezpieczeństwa często reagują dopiero po tym, jak produkt trafi na rynek.

Co możesz zrobić?

- Zachowaj ostrożność przy nietypowo tanich i nieznanymi markach.
- Sprawdzaj informacje o produkcie.
- Miej świadomość, że firmy regularnie wycofują produkty z obiegu.



Zachowaj czujność!
Nawet na uregulowanych rynkach.



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na:



www.ecogage.eu



Co-funded by the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Czy dojazd do pracy to tylko stracony czas? A może twoja podróż może być najsmardziej spędzoną częścią dnia?

Masz wrażenie, że to czas, którego już nigdy nie odzyskasz.

Codziennie rano spędzasz **40 minut w autobusie lub metrze**. Masz wrażenie, że to stracony czas. Czas skradziony snu, hobby albo rodzinie. A gdy ktoś mówi, że transport publiczny jest bardziej ekologiczny, zastanawiasz się: czy to **naprawdę ma znaczenie?**

Zmarnowany czas → Brak realnej różnicy w porównaniu z jazdą samochodem → Pociągi też zanieczyszczają



„Dojazdy kradną mi czas z życia!”

Samochody elektryczne są tak przyjazne dla środowiska jak pociągi”

Prąd do pociągów i tak pochodzi z zanieczyszczających powietrze elektrowni”

A gdyby to nie sama trasa była problemem, tylko sposób, w jaki ją pokonujesz?



Czas na dojazd to nie musi być czas stracony!

Kiedy prowadzisz samochód, cała twoja uwaga skupiona jest na drodze, a ten czas mógłbyś wykorzystać dla siebie! Np. **czytając, słuchając muzyki, ucząc się** czegoś albo po prostu **odpoczywając**.



Najistotniejszy jest wpływ na środowisko

Liczyby mówią same za siebie. Pociągi emitują nawet **14 razy mniej CO₂** na pasażerokilometr.

Wybierz **smardziej!**



Wybierz pociąg, jeśli:

Trasa liczy **ponad 100 km**, podróżujesz **sam** lub we dwoje, a cel podróży znajduje się w **centrum miasta**.



Wybierz samochód, jeśli:

Jesteście grupą **4-osobową** albo **nie da się dojechać do celu** podróżą transportem publicznym.



W skrócie

Transport publiczny nie kradnie twojego czasu ale oddaje ci go z powrotem. Zyskujesz podwójnie: czas dla siebie i zmniejszasz ślad środowiskowy.



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule des Mittelstands



intaxia
Formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e Conservação da Natureza



Eko
Innowacje



Co-funded by the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Samochody elektryczne: zielone rozwiązanie czy tylko nowy rodzaj problemu?

Brzmi jak oczywisty wybór

Kupujesz samochód elektryczny. Bez spalin, bez hałasu silnika, bez wizyt na stacji benzynowej. Wydaje się, że to oczywisty krok w stronę lepszej przyszłości.

Zero emisji → Czystsze powietrze → mniejsza zależność od ropy naftowej



Dlaczego elektryczne i dlaczego teraz?



Te obawy są uzasadnione, ale jaki problem
samochody elektryczne mają w ogóle
rozwiązać?



To nie moda sprawiła, że wybrano
mobilność elektryczną.

To jedyna dostępna obecnie technologia,
która pozwala na **dekarbonizację**
transportu drogowego na dużą skalę,
poprawiając jakość powietrza w miastach
i **marnując znacznie mniej energii**.



Auto elektryczne, w przeciwieństwie
do spalinowego, z czasem staje się
coraz bardziej ekologiczne

W miarę jak sieć energetyczna korzysta z
coraz większej ilości energii odnawialnej,
każdy samochód elektryczny na drodze
automatycznie **zmniejsza swój ślad
środowiskowy**.

Napędzaj zmianę!

Przejsie na samochód
elektryczny to
inwestycja w nowy system
energetyczny.
Aby wykorzystać go w pełni:

1

Ładuj energią odnawialną

Wybierz **certyfikowane** umowy na
zieloną energię, aby **zmaksymalizować**
swój pozytywny wpływ.

3

**Wspieraj odpowiedzialny
recycling**

Kupuj od producentów z
przejrzystymi zasadami
odzysku baterii.

2

Spójrz poza cenę na etykiecie

Samochody elektryczne mają
niższe koszty eksploatacji i paliwa.
Oceniaj całkowity koszt posiadania.



W skrócie
Prawdziwe pytanie nie
brzmi, czy przejść na napęd
elektryczny, tylko jak szybko
możemy sprawić, by system
wspierający stał się
naprawdę zrównoważony.



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać
się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź
nas na:



www.ecogage.eu



**ECO
GAGE**
Critical Thinking for
Sustainable Living



**Fachhochschule
des Mittelstands**



intaxia
formazione e consulenza



**STEP
Institute**



EcoAtivo
Associação de Proteção e
Conservação da Natureza



**Eko
Innowacje**



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy
i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i
niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii
Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds.
Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA
nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Czy latanie jest ekologicznie? Czy loty krótkodystansowe są bardziej ekologiczne tylko na papierze?



Brzmi, jakby mieli to pod kontrolą...

Musisz polecieć służbowo z Mediolanu do Barcelony.
Linia lotnicza obiecuje **bardziej ekologiczny** lot.
Strona rezerwacji jest pełna **uspokajających** oznaczeń.

**Ale czy kompensacja oznacza eliminację?
Czy paliwa zrównoważone są rzeczywiście powszechnie stosowane?**

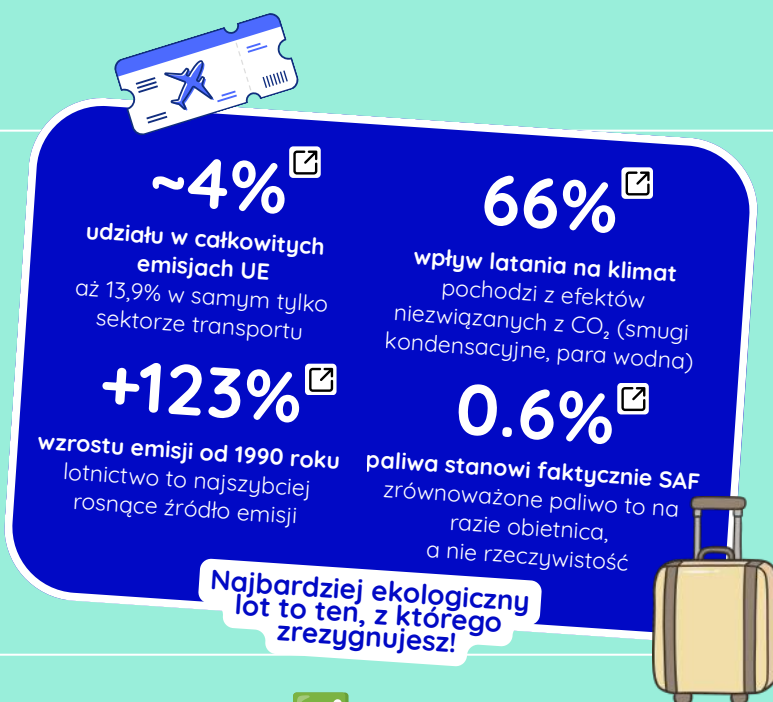
Czego oznaczenia ci nie mówią:

! Prawdziwy wpływ latania na klimat sięga daleko poza samo CO₂.

Smugi kondensacyjne, para wodna na dużej wysokości i inne efekty niezwiązane z CO₂ mogą odpowiadać nawet za dwie trzecie całkowitego wpływu lotnictwa na ocieplenie klimatu.

! A „zielone” rozwiązania? Nie nadążają.

Zrównoważone paliwa lotnicze brzmią obiecująco, ale stanowią ledwie ułamek tego, co faktycznie jest wykorzystywane.



Latać rzadziej, latać mądrzej...

Nie musisz przestać latać.
Wystarczy, że będziesz robić to **świadomie**:



W skrócie
Etykieta „neutralne pod względem emisji CO₂” nie oznacza zerowego wpływu, oznacza, że **prawdziwy koszt został ukryty**.



Wybieraj pociąg

Emituje od **5 do 10** razy mniej CO₂ niż samolot.



Wybieraj klasę ekonomiczną

Klasa biznesowa ma znacznie **wyższy** ślad węglowy na jednego pasażera.



Lataj tylko wtedy, gdy to konieczne

Jeśli podróż można zastąpić pociągiem lub wideo rozmową, **zrezygnuj z lotu**.



Kompensacja to wkład, a nie rozwiązanie

Nie sprawia, że **emisje znikają**. Liczy się najpierw redukcja, a dopiero potem kompensacja.



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e Conservação da Natureza



Eko Innowacje



Co-funded by the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Nowe = lepsze? Czy wymieniasz swój sprzęt AGD za wcześnie?



“Nowe = Lepsze”

W końcu decydujesz się wymienić starą pralkę albo lodówkę. Nowa jest bardziej energooszczędna, **zużywa mniej prądu** i **obecuje lepszą wydajność**.

Brzmi jak zrównoważony wybór. Ale czy na pewno?

Brzmi logicznie... prawda?

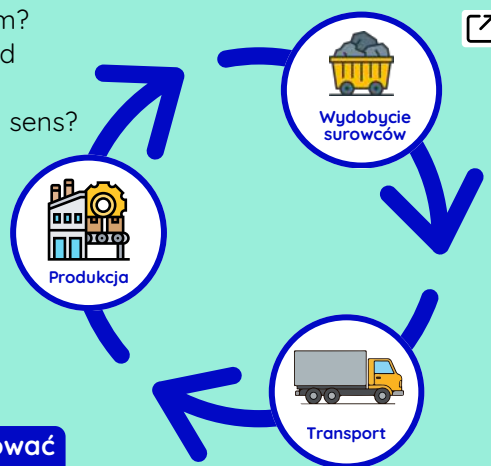
To dopiero połowa historii

- Czy wymiana zawsze jest bardziej zrównoważonym rozwiązaniem?
- Czy bardziej wydajne urządzenie rzeczywiście zmniejsza twój ślad środowiskowy, nawet jeśli stare wciąż działa?
- To, o czym często zapominamy, to kiedy wymiana faktycznie ma sens?

Czego nie widać

Efektywność energetyczna to tylko część historii. Zanim nowe urządzenie w ogóle zacznie działać, ma już swój ślad środowiskowy:

- trzeba wydobyć surowce;
- produkcja wymaga energii;
- produkty są transportowane na długie dystanse.



To oznacza: zbyt wczesna wymiana może zniwelować oszczędności energetyczne wynikające z bardziej wydajnego urządzenia.



W wielu przypadkach koszt środowiskowy produkcji nowego urządzenia jest wyższy niż oszczędności, jakie generuje ono w pierwszych latach użytkowania.

AHA!

W skrócie

Najbardziej ekologiczne urządzenie to często to, którego jeszcze nie wymieniasz.

Działaj tam, gdzie to ma znaczenie

Korzystaj z urządzeń tak długo, jak długo dobrze działają.

Rozważ wymianę tylko wtedy, gdy:

- są zepsute lub bliskie awarii;
- są znacząco nieefektywne;
- efektywność nowego sprzętu przewyższa koszty środowiskowe jego wyprodukowania.



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innowacje

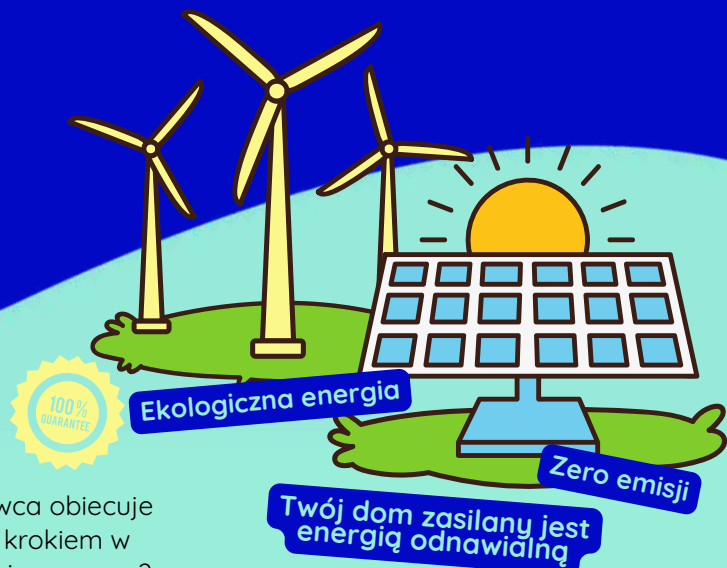


Co-funded by
the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

100% odnawialna? Czy twoja energia elektryczna jest tak ekologiczna, jak myślisz?



Brzmi przekonująco...

Przechodzisz na taryfę zielonej energii elektrycznej. Dostawca obiecuje „100% energii odnawialnej”. Wydaje się to być wyraźnym krokiem w stronę bardziej ekologicznego stylu życia. Ale co to właściwie oznacza?



Co tak naprawdę dzieje się za kulisami?

Czy „100% odnawialnej energii” oznacza, że twój dom jest zasilany wyłącznie zieloną energią? Niezupełnie. **Prąd nie płynie bezpośrednio z turbiny wiatrowej czy panelu słonecznego do twojego domu.**

Zamiast tego przepływa przez wspólną sieć energetyczną, w której miesza się energia odnawialna, paliwa kopalne i inne źródła energii.

To oznacza: energia elektryczna, z której korzystasz, zawsze stanowi część tego łącznego systemu.

Co naprawdę oznacza to hasło

„100% energii odnawialnej” często odnosi się do certyfikatów (Gwarancji Pochodzenia). Certyfikaty te potwierdzają, że gdzieś wyprodukowano energię odnawialną ale nie, że zasila ona bezpośrednio twój dom.

W praktyce: system wylicza udział energii odnawialnej na fakturze a nie ile jej dociera do twojego domu.



Gdzie twój wybór naprawdę ma znaczenie

Spójrz poza etykietę. Wybieraj dostawców, którzy:

- inwestują w nowe projekty związane z energią odnawialną
- prowadzą energię ze źródeł odnawialnych
- jasno tłumaczą, jak twoja taryfa wspiera transformację energetyczną

Tacy dostawcy aktywnie przyczyniają się do rozwoju energii odnawialnej, a nie tylko rozliczają ją księgowo.



W skrócie

„100% energii odnawialnej” nie oznacza, że twój prąd jest fizycznie zielony. Liczy się to, czy twój wybór wspiera realną zmianę w systemie energetycznym.

Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Bez plastiku = lepiej? Czy szkło nie zawsze jest bardziej ekologicznym wybozem?

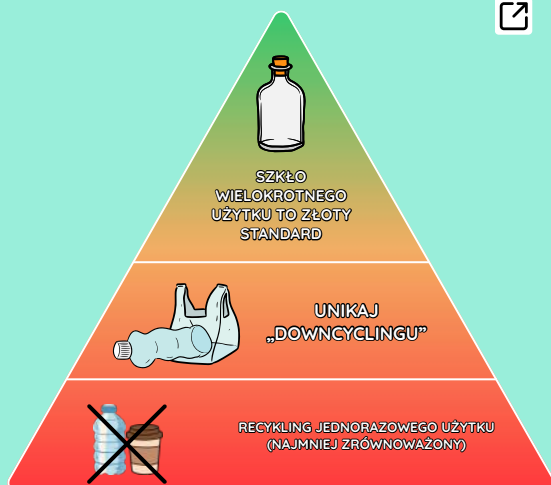


Wydaje się, że to oczywisty wybór ale czy oddaje pełny obraz sytuacji?

Wybierasz szklaną butelkę zamiast plastikowej. Wydaje się to oczywistym, ekologicznym wyborem. Mniej plastiku. Bardziej naturalnie. Lepiej dla środowiska. Ale czy to naprawdę takie proste?

Zależy to od czegoś więcej niż tylko materiału

Czy unikanie plastiku automatycznie jest bardziej zrównoważonym wyborem? Niekoniecznie. Materiały takie jak szkło, plastik i metal mają różny wpływ na środowisko – i żaden z nich nie jest „lepszy” w 100% sytuacji.



W skrócie
Kluczowe pytanie nie brzmi
“plastik czy szkło” tylko
jedenorazowego czy
wielokrotnego użytku.

EFEKT

PLASTIK	PAPIER	SZKŁO	METAL
Niezwykle lekki/wodoodporny	Lekki, ale wymagający dużej ilości miejsca	Bardzo ciężki do transportu	Lekki i wytrzymały
Trudny do recyklingu, głównie poddawane downcyclingowi	Odnawialne (drzewa)	100% nieskończenie nadający się do recyklingu	W pełni nadające się do recyklingu (ale energochłonne)
Bazuje na paliwach kopalnych	Wymaga dużego zużycia energii i środków chemicznych	Topienie jest energochłonne (paradoks)	Niszczące wydobycie i wewnętrzna wyściółka z tworzywa sztucznego

Część, która umyka

To, co naprawdę ma znaczenie:

- Jak często dany produkt trafia do ponownego użycia?
- Jak daleko jest transportowany?

Szklana butelka staje się lepszym wyborem tylko wtedy, gdy jest **wielokrotnie używana ponownie i transportowana na krótkie dystanse**. Bez ponownego użycia lub w systemach transportu na duże odległości, jej całkowity wpływ na środowisko może być wyższy niż w przypadku plastiku.

Dokonaj lepszego wyboru

Skup się na **ponownym użyciu**, a nie tylko na materiale.

Wybieraj:

- opakowania **wielokrotnego** użytku zamiast jednorazowych
- systemy lokalne z transportem na **krótkie odległości**
- produkty zaprojektowane na **wiele cykli użycia**

➡ Unikaj opakowań jednorazowych, kiedy tylko to możliwe, niezależnie od tego, czy to plastik, szkło czy metal.

Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Robisz wszystko, co trzeba... ale czy naprawdę właśnie to, co ma znaczenie?



Masz wrażenie, że robisz co w twojej mocy...

Gasisz światła, starasz się oszczędzać energię, a nawet myjesz naczynia ręcznie, żeby „postępować właściwie”.

Wydaje się, że codziennie dokonujesz zrównoważonych wyborów.

Ale czy te działania rzeczywiście mają **realne znaczenie**?

➡ Wydaje się to logiczne:

↓ Rób więcej

↓ oszczędzaj więcej

➡ zmniejszaj swój wpływ

Nie wszystkie działania mają taki sam wpływ

Zużycie energii w gospodarstwie domowym jest bardzo nierównomierne.

Największy wpływ mają:

- ogrzewanie
- ciepła woda
- duże urządzenia AGD



➡ Oświetlenie, w porównaniu, zwykle odgrywa dużo mniejszą rolę. To samo dotyczy codziennych nawyków.

Niektóre działania wydają się ekologiczne ale mają ograniczony wpływ.

Inne wydają się mniej oczywiste, a robią realną różnicę.

➡ Gdzie twoje działania mają sens?

● Wysoki wpływ: Ogrzewanie i gorąca woda ●

- niższa temperatura w pomieszczeniach
- krótszy czas trwania kąpieli
- unikanie pozostawiania na stałe uchylonych okien zimą



● Średni wpływ: Urządzenia ●

- tryb eco w zmywarce i pralce
- suszenie prania na powietrzu zamiast w suszarce
- unikanie posiadania drugiej lodówki lub zamrażarki
- regularne rozmrażanie zamrażarek

● Niski wpływ: Małe nawyki ●

- gaszenie świateł
- wyłączanie urządzeń zamiast pozostawiania ich w trybie czuwania
- zmniejszanie jasności ekranu



Działaj tam, gdzie to naprawdę ma znaczenie

Zacznij od tego, co daje **największą różnicę**:

- Obniż temperaturę w pomieszczeniach (-1°C)
- Zużywaj **mniej ciepłej wody** (krótsze prysznice)
- Korzystaj z urządzeń **efektywnie** (pełny załadunek + tryb eco)

➡ **Szybka weryfikacja rzeczywistości:**

- Zmywarka ✓ lepsza niż mycie ręczne
- Gaszenie świateł ✓ dobry nawyk, ale niewielki wpływ
- Suszenie na powietrzu ✓ lepsze niż suszarka bębnowa



W skrócie

Nie chodzi o to, żeby robić więcej tylko o to, żeby skupić się na tym, co ma największy wpływ.



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innowacje



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

„Proekologiczne”, „naturalne”, „eko”, Co się za tym kryje?



Znajome słowa, nieznane znaczenie...

Widzisz te słowa wszędzie. Ale takie określenia jak „eco-friendly”, „zielony” czy „naturalny” często nie mają jasnej definicji. Sugerują zrównoważony charakter produktu, **nie wyjaśniając, co dokładnie jest lepsze, jak to zmierzono ani w porównaniu do czego.**

Brak jasnej definicji → brak mierzalnych kryteriów → dowolność interpretacji

Twierdzenia typu greenwashing:

Firmy często formułują takie deklaracje bez jasnego wyjaśnienia, dlatego musisz zadawać właściwe pytania i myśleć krytycznie, by zobaczyć, co kryje się pod powierzchnią.

- „Opakowanie eco-friendly” → Co sprawia, że jest ekologiczne?
- „Zielony produkt” → Na podstawie jakich kryteriów?
- „Świadomy wybór środowiskowy” → W porównaniu do czego?
- „Wychodowane z troską” → Co oznacza „troska”?
- „Sprzedawane przez rolnika” → Czy to gwarancja jakości?

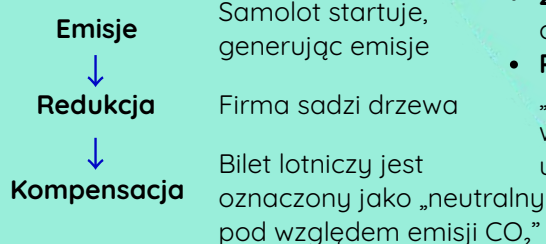


Jak wygląda przejrzysta deklaracja?

- „Eco”/„Zielony”/„Naturalny”
- „Mniejsze zużycie plastiku”
- „30% mniejsze zużycie wody w porównaniu do modelu z 2020 roku, zweryfikowane przez...”



Jak działa kłamstwo „neutralności pod względem CO₂”:



Co się zmienia:

Dyrektywa UE 2024/825 : Koniec z greenwashingiem dzięki weryfikowalnej komunikacji

- **Zakaz ogólnikowych deklaracji:** słowa takie jak „eco-friendly”, „zielony” czy „naturalny” są zakazane, jeśli nie zostaną poparte dowodami.
- **Pułapka neutralności węglowej:** firmy nie mogą twierdzić, że są „neutralne klimatycznie”, lub że ich produkt jest „skompensowany pod względem CO₂”, jeśli jedynie płacą za offsety. Wymagane są realne, udowodnione redukcje emisji.

W skrócie

Firmy muszą dokładnie wyjaśnić, co oznaczają ich deklaracje, w mierzalnych kategoriach.



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Etykiety i deklaracje

Gąszcz etykiet Komu tu wierzyć?

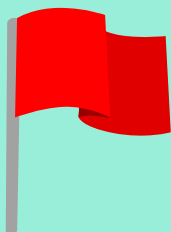


Etykiety głoszące zrównoważony rozwój są wszędzie, a zwłaszcza na opakowaniach. Ale nie wszystkie są zweryfikowane czy oparte na realnych standardach. Niektóre są niezależnie certyfikowane. Inne są tworzone przez firmy tak, by wyglądały oficjalnie.

Aż w prawie 40% przypadków są to etykiety wprowadzające w błąd lub fałszywe.

Czerwone i zielone flagi, czyli sygnały ostrzegawcze i pozytywne na etykietach

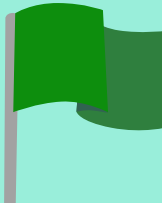
Na co uważać:



- **Brak organizacji** stojącej za etykietą.
- **Brak** wyjaśnionych **kryteriów**.
- **Brak odnośnika** do weryfikacji.
- Wygląda oficjalnie, ale nie jest.



Czego szukać:



- **Uznany organ** certyfikujący.
- Przejrzyste **kryteria**.
- Weryfikowalne **standardy**.



Wiarygodne źródło informacji o ekoetykietach w Europie:



Nie masz pewności, czy dana etykieta zrównoważonego rozwoju jest wiarygodna? Ta **oficjalna baza danych UE** pomaga konsumentom weryfikować ekoetykiety i znajdować produkty spełniające niezależnie certyfikowane standardy środowiskowe.

Skorzystaj z katalogu, aby:

- **Sprawdzić**, czy dana etykieta jest powiązana z uznanym systemem certyfikacji.
- **Przeglądać** certyfikowane produkty według kategorii.
- **Zweryfikować** deklaracje środowiskowe, zamiast polegać wyłącznie na opakowaniu czy przekazie marketingowym.

... i więcej!



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e Conservação da Natureza



Eko Innowacje



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

W skrócie
Zwracaj uwagę na autentyczne etykiety



Czegoś tu brakuje, ale właściwie czego?

Deklaracje dotyczące dbałości o środowisko często podkreślają jeden pozytywny aspekt, pomijając przy tym istotne informacje. Powstaje w ten sposób **uproszczony, a czasem wręcz mylący obraz**. Choć informacji na temat ekologii jest wszędzie pełno, wiele osób nie wie, jak je ocenić. W efekcie powstaje **luka** między poczuciem bycia **poinformowanym** a umiejętnością **podejmowania decyzji**.



Co jest podane

„Opakowanie nadające się do recyklingu”

„Mniej plastiku”

„Produkt wegański”

„Bawełna organiczna”

„Energooszczędny”

Co jest ukryte

Nie nadaje się do recyklingu w twoim lokalnym systemie.

Więcej energii zużytej w produkcji.

Wysokie zużycie wody.

Wysoki wpływ na środowisko.

Ukryta rzeczywistość

1 na 4 deklaracje pomija  kluczowe informacje.

**Dlaczego to ważne:
Niepełne informacje
prowadzą do błędnych
wniosków.**

Co możesz zrobić?

Skorzystaj z tej prostej **listy sześciu kroków** za każdym razem, gdy masz wątpliwości co do wiarygodności eko etykiety.



W skrócie

Nie potrzebujesz doskonałej wiedzy,
wystarczą **właściwe pytania**.



Co dokładnie jest deklarowane?



Czy dotyczy to całego produktu?



Czy istnieje **niezależny dowód** potwierdzający daną deklarację?



Czy tę korzyść można **zmierzyć**?



Czy produkt będzie **trwały** i da się naprawić?



Czy firma **faktycznie zmniejszyła swój negatywny wpływ**, czy tylko go „przykryła”?



Kliknij tę ikonę, aby zapoznać się z materiałem źródłowym

Partnerzy

Odwiedź nas na



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innowacje



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.