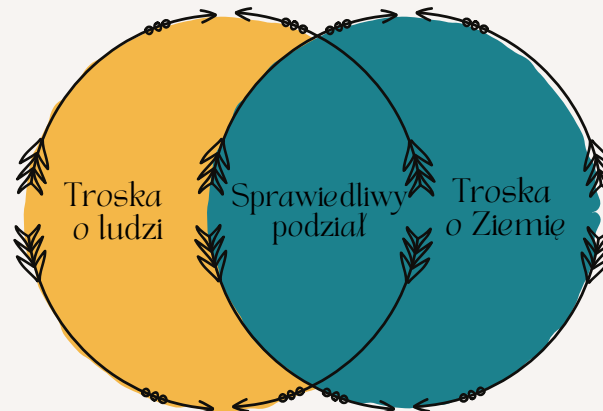


# Etyczne podstawy kompetencji ekologicznych

Aktywność obywatelska na rzecz globalnych zmian w zakresie ekologii zaczyna się od wyborów etycznych we wszystkich dziedzinach życia. Zaproponowane przez nas ramowe kompetencje ekologiczne zachęcają do zdobywania nowej wiedzy, umiejętności i postaw, jednak to przede wszystkim od trenerów i aktywistów będziemy wymagać lepszego rozumienia złożonych powiązań między problemami społecznymi, gospodarczymi i środowiskowymi. To właśnie oni są osobami, które na swoim przykładzie powinny pokazywać, że lepszy świat jest możliwy.

Przedstawione tutaj kompetencje są związane z trzema podstawowymi wartościami nakreślonymi w zasadach permakultury. Można też zauważyć, że odwołują się do szeregu tradycyjnych pryncypiów, na których zasadza się większość kultur świata.



\*Sprawiedliwy podział - ograniczona produkcja i konsumpcja, redystrybucja nadwyżek

# Wstęp do kompetencji ekologicznych

Na kolejnych stronach znajduje się opis kompetencji ekologicznych opracowany przez organizacje uczestniczące w projekcie „Eco-Active For The Planet”. Pracując w międzynarodowym zespole, próbowaliśmy opracować zestaw kompetencji uwzględniający różnice kulturowe i społeczne oraz ich wpływ na rozwój kompetencji ekologicznych w krajach Europy. Czynniki te stanowią również istotny kontekst w pracy z ludźmi nad rozwijaniem ich własnych ekokompetencji.

Jak można zauważyć na kolejnych stronach, kompetencje uporządkowane są wizualnie w formie wachlarza. W zależności od stopnia zaawansowania są one pogrupowane na dwóch poziomach:

**Poziom podstawowy** – Dla osób, które chcą dokonywać bardziej ekologicznych wyborów w codziennym życiu. Wierzymy, że systemowa zmiana zaczyna się w domu.

**Poziom trenerski** – Dla osób, które chcą pracować nad zmianą postaw i promowaniem wartości ekologicznych. Jest to również poziom kompetencji aktywistów i profesjonalistów pracujących z grupami, na poziomie bardziej systemowym.



Kompetencje na każdym poziomie podzielone zostały na trzy typy: **wiedza**, **umiejętności** i **postawy**, ale także według sfery oddziaływania:



Kompetencje dotyczące indywidualnych, codziennych rozwiązań



Kompetencje dotyczące powiązań wewnątrz społeczności

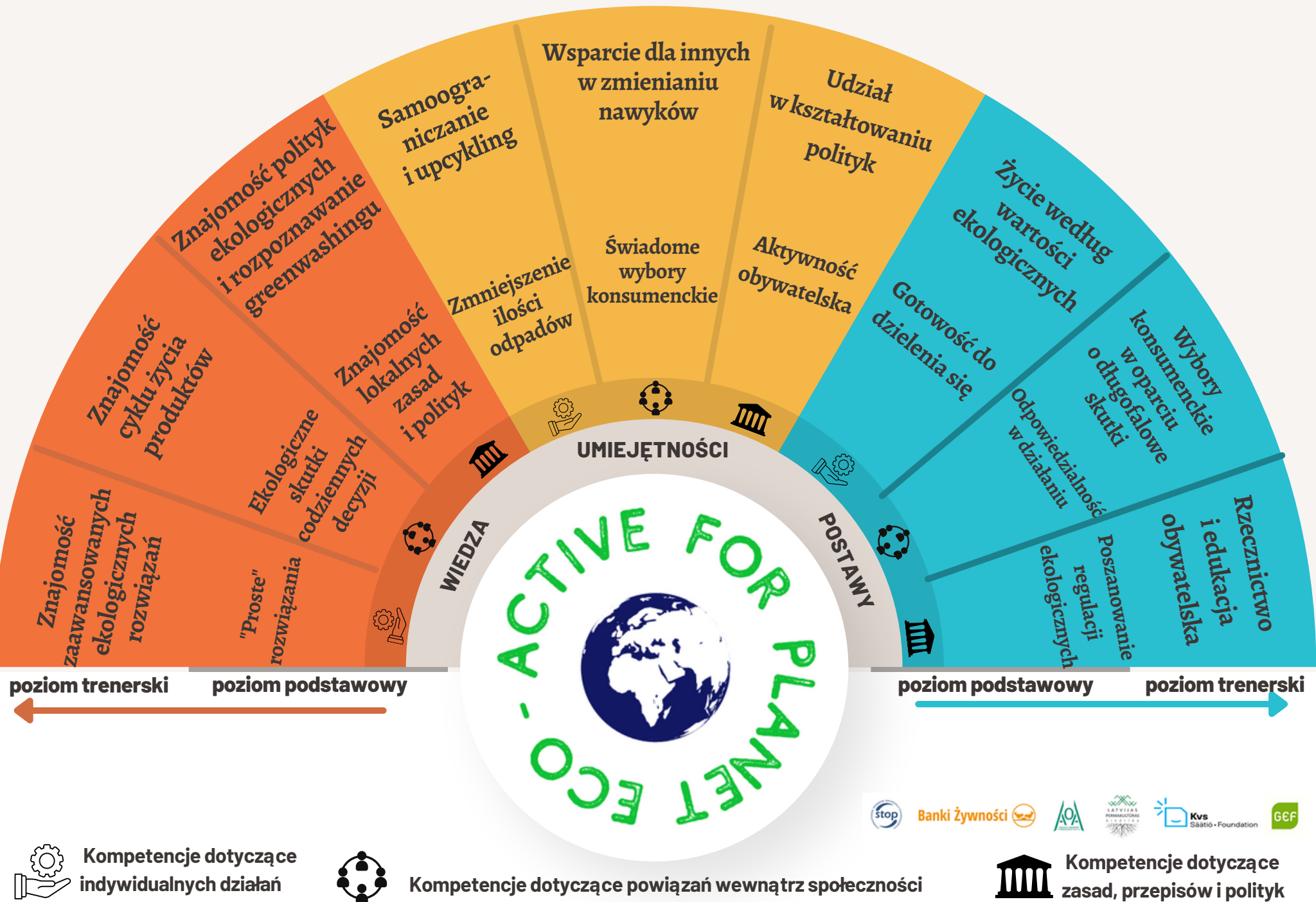


Kompetencje dotyczące ogólnych zasad, przepisów prawa i polityk

Wszystkie kompetencje są następnie przedstawione zarówno w kontekście typu, jak i kategorii (np. „wiedza dotycząca powiązań wewnątrz społeczności” bądź „umiejętności przydatne w kontekście zasad, przepisów prawnych i polityk”). Do każdego z takich dziewięciu zestawów kompetencji podaliśmy również towarzyszące przykłady.

Podstawą wszystkich kompetencji ekologicznych są wartości. Zostały one przedstawione dla każdego zestawu kompetencji osobno, lecz razem tworzą swoisty zestaw, wyznaczający kierunek proekologicznego działania.

# KOMPETENCJE EKOLOGICZNE DLA PLANETY



# WIEDZA

## KOMPETENCJE TRENERSKIE

## KOMPETENCJE PODSTAWOWE

ZNAJOMOŚĆ LOKALNYCH  
ZASAD I POLITYK

EKOLOGICZNE SKUTKI  
CODZIENNYCH DECYZJI

"PROSTE" ROZWIĄZANIA

ZNAJOMOŚĆ  
ZAAWANSOWANYCH  
EKOLOGICZNYCH ROZWIĄZAŃ

ZNAJOMOŚĆ CYKLU ŻYCIA  
PRODUKTÓW

ZNAJOMOŚĆ EKOPOLITYK  
I ROZPOZNAWANIE  
GREENWASHINGU



Banki Żywności





## KLUCZOWE WARTOŚCI: ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ, SAMOŚWIADOMOŚĆ, KREATYWNOŚĆ

### Proste rozwiązania

poziom podstawowy

poziom trenerski

### Proekologiczne rozwiązania

Wiedza na temat prostych, codziennych i lokalnych rozwiązań, które zwiększają świadomość ekologiczną

- Wiedza na temat prostych zachowań lub zmian, które mogą być wprowadzone w codziennym życiu w gospodarstwie domowym, takich jak nieużywanie lub zmniejszenie używania plastiku, jedzenie lokalnej, sezonowej lub organicznej żywności, wprowadzanie rozwiązań *less waste* itp.;
- Wiedza na temat świadomej konsumpcji żywności z uwzględnieniem jej wpływu na ludzkie zdrowie i środowisko naturalne.

### Definicje

Wiedza specjalistyczna na temat proekologicznych rozwiązań

### Przykłady

- Wiedza oparta na badaniach naukowych, dotycząca proekologicznych rozwiązań, które mogą być wprowadzane przez osoby indywidualne na poziomie mikro i makro;
- Śledzenie najnowszych odkryć naukowych na temat wpływu stylu życia na środowisko naturalne i tego jakie zmiany zachowań są najbardziej efektywne dla środowiska;
- Prowadzenie szkoleń i warsztatów na temat wprowadzania ekonawyków w życie codzienne, dzielenie się radami i doświadczeniem;
- Rozumienie wpływu dystrybucji energii na ekonomię i środowisko naturalne;
- Wiedza na temat zrównoważonej i ekologicznej produkcji żywności;
- Promowanie zdrowej diety (unikanie mięsa, cukrów i tłuszczów). Rozumienie, że zdrowa dieta obniża ślad ekologiczny wytwarzany przez globalną konsumpcję żywności.

# WIEDZA NA TEMAT POWIĄZAŃ WEWNĄTRZ SPOŁECZNOŚCI



## KLUCZOWE WARTOŚCI: ODPOWIEDZIALNOŚĆ, INKLUZYWNOŚĆ, SPÓJNOŚĆ

### Ekologiczne skutki wyborów

poziom podstawowy

poziom trenerski

### Analiza cyklu produkcji

Rozumienie skutków ekologicznych codziennej ludzkiej aktywności

#### Definicje

Rozumienie lokalnych i globalnych, pozytywnych i negatywnych skutków ekologicznych ludzkiej aktywności

#### Przykłady

- Dokonywanie proekologicznych wyborów w codziennej konsumpcji. Rozumienie ekologicznych etykiet i oznakowań;
- Rozumienie jakiego sposobu codzienna aktywność wpływa pozytywnie i negatywnie na środowisko oraz które alternatywne do codziennych zachowania są najbardziej proekologiczne;
- Rozumienie gospodarki obiegu zamkniętego, w szczególności kwestii związanych z produkcją i przetwarzaniem odpadów. Wybieranie produktów lub usług, które mogą być użyte wielokrotnie lub poddane recyklingowi.

- Ujawnianie społecznych i ekologicznych współzależności i branie pod uwagę bioróżnorodności i ekosystemów w zrównoważonym rozwoju;
- Śledzenie bieżących badań naukowych i debat eksperckich na temat wpływu codziennej ludzkiej aktywności na środowisko naturalne;
- Rozumienie cyklu życia produktu – produkcja, transport, ponowne użycie. Wiedza na temat tzw. zielonych materiałów i umiejętność podejmowania wyborów w oparciu o posiadane informacje.



Banki Żywności



Kvs  
Säätiö - Foundation



# WIEDZA DOTYCZĄCA ZASAD, PRZEPISÓW I POLITYK



## KLUCZOWE WARTOŚCI: PARTYCYPACJA, SOLIDARNOŚĆ, ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

### Znajomość regulacji lokalnych

poziom podstawowy

Znajomość problemów ekologicznych i regulacji na poziomie lokalnym

- Znajomość lokalnych zasad i przepisów dotyczących śmieci, wody, polityki energetycznej uwzględniających aspekty ekologiczne;
- Śledzenie ogłoszeń lokalnych władz oraz informacji w lokalnych i krajowych mediach, dyskutowanie tych kwestii z sąsiadami;
- Śledzenie (a najlepiej branie udziału) lokalnych proekologicznych inicjatyw podejmowanych w sąsiedztwie;

poziom trenerski

### Znajomość polityk ekologicznych i świadomość greenwashingu

Znajomość problemów ekologicznych i regulacji na poziomie międzynarodowym;

- Śledzenie debat politycznych i procesów legislacyjnych dotyczących polityk ekologicznych ale także związanych z rolnictwem, energią, transportem i innymi dziedzinami poprzez czytanie artykułów, słuchanie ekspertów, bycie otwartym na przyswajanie nowej wiedzy;
- Żądanie potwierdzenia ekologicznej wartości produktu, a w przypadku wątpliwości zwracanie się do odpowiedniej instytucji konsumenckiej;
- Zauważanie oznak greenwashingu (i innych problemów ekologicznych) oraz dzielenie się wiedzą na ten temat poprzez pracę wolontariacką, coaching klimatyczny itp.;



Banki Żywności



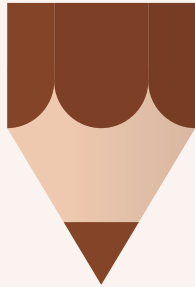
Kvs  
Säätiö • Foundation



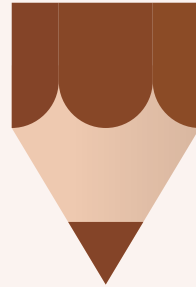


# UMIEJĘTNOŚCI

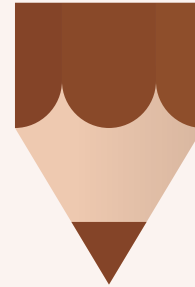
## KOMPETENCJE TRENERSKIE



SAMOOGRANICZANIE  
I UPCYKLING

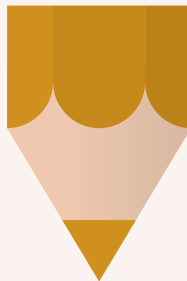


WSPARCIE INNYCH  
W ZMIENIANIU  
NAWYKÓW

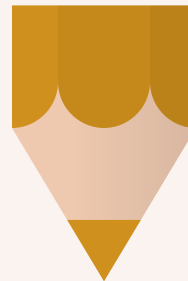


UDZIAŁ  
W KSZTAŁTOWANIU  
POLITYK

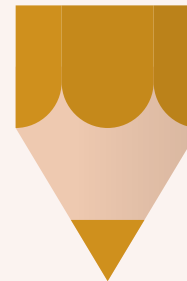
## KOMPETENCJE PODSTAWOWE



ZMNIJSZENIE  
ILOŚCI ODPADÓW



ŚWIADOME  
WYBORY  
KONSUMENCKIE



AKTYWNOŚĆ  
OBYWATELSKA

# UMIEJĘTNOŚCI DOTYCZĄCE INDYWIDUALNYCH ROZWIĄZAŃ



## KLUCZOWE WARTOŚCI: ROZWAGA, SAMOŚWIADOMOŚĆ, KREATYWNOŚĆ

### Produkcowanie mniejszej ilości odpadów

poziom podstawowy    poziom trenerski

### Ograniczenie ilości odpadów i ich ponowne wykorzystanie

Produkcja mniejszej ilości odpadów i poddawanie ich recyklingowi

Rozumienie cyklu życia produktu i zdolność do ograniczenia konsumpcji

- Umiejętność rozróżniania oznaczeń związanych z recyklingiem i poprawne segregowanie śmieci;
- Ograniczanie konsumpcji poprzez używanie bardziej proekologicznych produktów i korzystanie z bardziej proekologicznych usług. Unikanie wyrzucania poprzez wykorzystywanie optymalnych ilości żywności, materiałów itp.;
- Zdolność do planowania odpowiedniej ilości i jakości pożywienia w codziennym gotowaniu, uwzględniając wpływ produkcji zakupionej żywności na klimat i środowisko naturalne.

- Rozumienie cyklu życia produktu – produkcja, transport, ponowne użycie. Wiedza na temat tzw. zielonych materiałów i umiejętność podejmowania wyborów w oparciu o posiadane informacje;



Banki Żywności



Kvs  
Säätö • Foundation



# UMIEJĘTNOŚCI DOTYCZĄCE POWIĄZAŃ WEWNĄTRZ SPOŁECZNOŚCI



KLUCZOWE WARTOŚCI: WSPÓLNOTOWOŚĆ, WSPÓŁPRACA, TROSKA

## Świadome proekologiczne wybory

poziom podstawowy

Umiejętność krytycznego myślenia i dokonywania proekologicznych wyborów w codziennym życiu

- Zdolność do dokonywania wyborów mających mniejszy negatywny wpływ na środowisko naturalne, które są jednocześnie najlepszymi biorąc pod uwagę standard życia i korzyści dla środowiska;
- Rozumienie działania marketingu, który tworzy jedynie pozytywny wizerunek danej firmy czy jej działalności.
- Rozpoznawanie oznaczeń i certyfikatów, odróżnianie produktów rzeczywiście proekologiczne od tych nieprzyjaznych środowisku naturalnemu.

poziom trenerski

## Pomaganie innym zmieniać nawyki

Podnoszenie świadomości i edukowanie lokalnych społeczności na temat proekologicznego stylu życia

- Umiejętność planowania i prowadzenia odpowiedniej ścieżki edukacyjnej dla poszczególnych grup odbiorców, mającej na celu zmianę poszczególnych elementów stylów życia;
- Aktywne promowanie nastawienia lekceważącego materializm.



Banki Żywności



Kvs Saistī - Foundation



# UMIEJĘTNOŚCI DOTYCZĄCE ZASAD, PRZEPISÓW I POLITYK



## KLUCZOWE WARTOŚCI: ŚWIADOMOŚĆ, SZACUNEK, DZIAŁANIE

### Uczestnictwo w procesach obywatelskich

poziom podstawowy

Podstawowa aktywność obywatelska

- Uczestnictwo w lokalnych procesach demokratycznych (głosowanie w wyborach, budżecie obywatelskim itp.);
- Porównywanie kandydatów między sobą, biorąc pod uwagę kwestie ekologii w ich programach. Dokonywanie wyborów w oparciu o posiadane informacje.

poziom trenerski

### Uczestnictwo w procesach politycznych

Udział w procesach społeczno-politycznych związanych z ekologią w sąsiedztwie

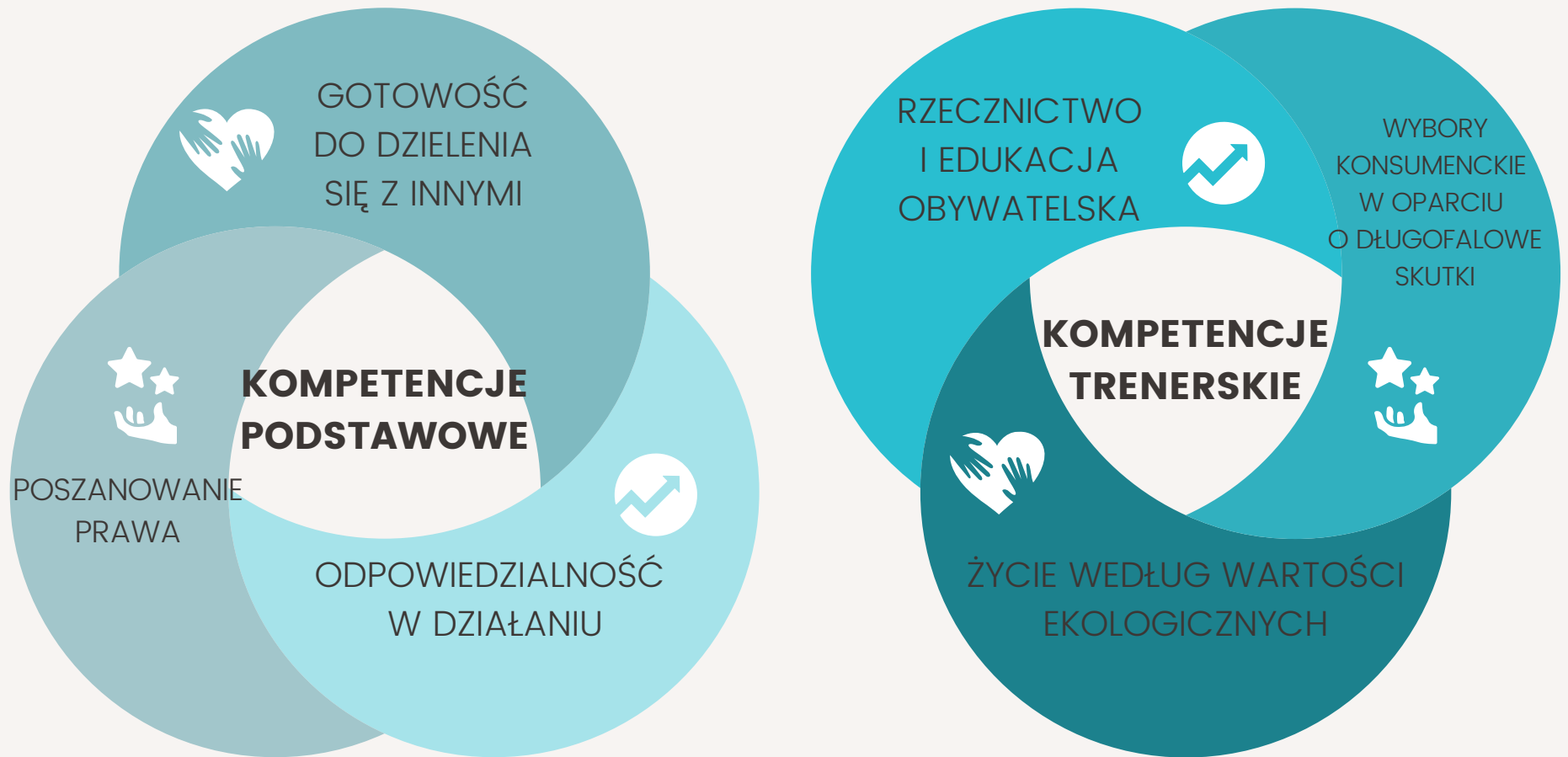
- Branie udziału lub organizowanie kampanii mających na celu wprowadzanie zmian w lokalnych i regionalnych politykach;
- Kontaktowanie się z decydentami, bycie aktywnym w mediach społecznościowych i w społeczności lokalnej;
- Stawianie obywatelskiego oporu w sytuacjach, w których jest to konieczne.



Banki Żywności



# POSTAWY



Banki Żywności



Kvs  
Säätiö - Foundation



# POSTAWY DOTYCZĄCE INDYWIDUALNYCH ZACHOWAŃ



## KLUCZOWE WARTOŚCI: MIŁOŚĆ DO NATURY, ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ, KREATYWNOSĆ

### Gotowość do dzielenia się i wymiany

poziom podstawowy

poziom trenerski

### Styl życia według zasad ekologii

Życie według niektórych zasad proekologicznego stylu życia

Zdolność do prowadzenia w pełni ekologicznego stylu życia

- Spędzanie czasu wolnego z innymi na łonie natury, pokazując alternatywne i atrakcyjne style życia. Angażowanie dzieci w tego typu aktywności pomaga im zrozumieć że bogactwo nie zawiera się w rzeczach lecz w relacjach zarówno w rodzinie jak i we wspólnocie;
- Przyjmowanie dzielenia się i wymiany jako najważniejszych zasad życia wspólnotowego;
- Zmniejszanie negatywnego wpływu na środowisko poprzez ograniczanie użycia pewnych produktów lub usług.

- Spędzanie jak największej ilości czasu pracując na łonie natury – preferencyjnie prowadząc warsztaty w terenie, wycieczki i inne aktywności by pokazać zasady życia zgodnego z naturą w szczególności w miastach;
- Priorytetowe traktowanie kwestii ekologicznych przy podejmowaniu decyzji.

# POSTAWY DOTYCZĄCE POWIĄZAŃ WEWNĄTRZ SPOŁECZNOŚCI



## KLUCZOWE WARTOŚCI: ODPOWIEDZIALNOŚĆ, MOTYWACJA, WSPÓŁPRACA

### Świadomość i odpowiedzialność za własne działania

poziom podstawowy

Świadomość własnego wpływu na środowisko i próbę redukcji jego efektów

- Rozumienie szerszego kontekstu problemów związanych ze zmianami klimatu i ochroną środowiska, ich wpływu na życie ludzi, oraz konieczności podejmowania indywidualnego działania;
- Rozumienie, że nawet drobne decyzje, jak zakup tanich spodni jeansowych, mają większy wpływ na środowisko, niż można by sądzić;
- Ograniczanie konsumpcji poprzez używanie bardziej przyjaznych środowisku produktów i usług. Unikanie tworzenia i redukcja ilości odpadów poprzez wykorzystywanie optymalnej ilości materiałów, żywności itp.

poziom trenerski

### Wybory konsumenckie oparte na długofalowych efektach

Świadomość długofalowych efektów ludzkich decyzji i aktywne wpływanie na kształt polityk ekologicznych

- Dostrzeżenie szerszej perspektywy i skupienie na długofalowych celach. Kiedy politycy koncentrują się na mierzeniu drobnych, aktualnych kwestiach, pamiętaj, że ważniejsze są skutki długofalowe, które wymagają także brania pod uwagę nieprzewidzianych wyzwań;
- Uzależnienie wyborów konsumenckich od ich długofalowych skutków dla środowiska;
- Rozumienie znaczenia długofalowego wpływu roli trenera lub aktywisty. Władza i odpowiedzialność są równie ważne;
- Planowanie i prowadzenie działalności edukacyjnej ukierunkowanej na jakość życia i eko-przyjazne rozwiązania. Przykładanie wagi do relacji międzyludzkich zamiast do relacji materialnych.



Banki Żywności



Kvs  
Säätiö • Foundation

GEF

# POSTAWY DOTYCZĄCE ZASAD, PRZEPISÓW I POLITYK



## KLUCZOWE WARTOŚCI: SPRAWIEDLIWOŚĆ SPOŁECZNA, ROZWAGA, ZAUFANIE

**Szacunek do proekologicznych regulacji  
prawnych**

poziom podstawowy

poziom trenerski

**Popieranie i aktywna edukacja  
obywatelska**

Szacunek do proekologicznych  
regulacji prawnych

Aktywne uczestnictwo w procesie  
tworzenia prawa

- Przestrzeganie obowiązujących zasad, zachęcanie innych do tego samego;
- Wspieranie polityków i aktywistów, którzy działają na rzecz środowiska.

- Branie udziału w zgromadzeniach oraz w procesach konsultacyjnych organizowanych lokalnie, na szczeblu krajowym, a nawet międzynarodowym;
- Zabieranie głosu – indywidualnie lub w grupie.



# Badanie poziomu kompetencji ekologicznych

W tej części znajdziesz pytania pomocnicze, odnoszące się do wcześniej opisanych kompetencji. Można ich używać jako narzędzia do oceny swoich własnych eko-kompetencji. Mogą również służyć jako wskazówki lub lista kontrolna pomocna w identyfikacji mocnych i słabych stron, które należałoby rozwijać. Pytania te mogą być też podstawą do tworzenia testów i kwestionariuszy wstępnych dla uczestników warsztatów, szkoleń lub innych działań edukacyjnych.

Jeśli przed spotkaniem lub warsztatami nie masz możliwości przeprowadzenia testów wstępnych, w dalszej części znajdziesz propozycje ćwiczeń diagnostycznych, które mogą stanowić formę rozgrzewki pomocnej w ocenie poziomu kompetencji w praktyce.



# Samocena kompetencji ekologicznych

## DZIAŁANIA INDYWIDUALNE

W jakim stopniu znasz i stosujesz proekologiczne rozwiązania, które mogą być stosowane w życiu codziennym? Czy jest to wiedza oparta na badaniach naukowych?

Jak ograniczasz ilość wytwarzanych odpadów? Czy potrafisz skutecznie zmniejszać ich ilość, np. stosując zasadę 5R (Refuse – odmawiaj, Reduce – ograniczaj, Reuse – użyj ponownie, Recycle – segreguj, Rot – kompostuj)?

Czy podejmując codzienne decyzje bierzesz pod uwagę kwestie ekologii? Czy ekologia jest dla Ciebie priorytetem?

## WSPÓŁZALEŻNOŚCI SPOŁECZNE

Czy zauważasz wpływ ludzi na środowisko w wymiarze lokalnym i globalnym? Jakie współzależności zauważasz?

Czy starasz się rozwijać nawyki, które są bardziej proekologiczne? Czy wspierasz innych w prowadzeniu bardziej ekologicznego stylu życia?

Czy w codziennych wyborach bierzesz pod uwagę ich długofalowe konsekwencje dla środowiska? Czy aktywnie promujesz proekologiczne wybory wśród najbliższych?

## ZASADY, PRZEPISY, POLITYKI

Czy znasz lokalne i ogólnokrajowe przepisy ekologiczne, które wpływają na życie codzienne? Czy rozumiesz cel tych przepisów?

Czy bierzesz udział w kampaniach promujących wprowadzanie proekologicznych regulacji i polityk? Czy są to lokalne kampanie, czy mają one szerszy zasięg?

Czy przestrzegasz przepisów proekologicznych? Czy bierzesz udział w procesie tworzenia proekologicznych przepisów i polityk?

# Grupowa diagnoza kompetencji

## KONSTELACJE

Liczba osób i czas	10-100 osób, 10-50 minut
Cel	Zwizualizowanie i omówienie poziomów ekokompetencji u poszczególnych osób i całej grupy
Materiały dodatkowe	Mikrofon i głośniki (dla większej grupy)
Przygotowanie	Przygotuj pytania
Wykonanie	<p>Ustal „skalę” w pomieszczeniu i wytłumacz jej znaczenie - jeden koniec oznacza „zdecydowanie się zgadzam”, a przeciwny „zdecydowanie się nie zgadzam”. Zawieś karty z napisem „ZGADZAM SIĘ/NIE ZGADZAM SIĘ” lub „TAK/NIE” na końcach „skali”. Poproś uczestników, aby ustawiali się na skali zgodnie z odpowiedziami na pytania. Pytania muszą przedstawiać stopniowo coraz głębsze zaangażowanie w wybrany temat.</p> <p>Oto kilka przykładowych pytań na temat greenwashingu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Czy wiesz, czym jest greenwashing?</li><li>• Czy możesz podać przykład greenwashingu?</li><li>• Czy możesz wyjaśnić i rozwinąć, dlaczego greenwashing jest szkodliwy?</li><li>• Czy możesz przeprowadzić szkolenie na temat greenwashingu?</li><li>• Czy możesz wygłosić wykład o greenwashingu?</li></ul>
Ewaluacja	Omów ogólny obraz (konstelację) tworzony przez odpowiedzi uczestników i jak zmieniał się on z każdym pytaniem. Zapytaj o emocje i refleksje.
Wskazówki	Możesz wykonać to ćwiczenie na początku i na końcu szkolenia, aby przeanalizować zmianę i efekty procesu edukacyjnego.

# Grupowa diagnoza kompetencji

## Z CZYM KOJARZY CI SIĘ...

Liczba osób i czas	Okolo 20 osób, 10-30 minut
Cel	Sprawdzenie początkowej wiedzy uczestników odnośnie tematu warsztatów
Materiały dodatkowe	Flipchart, długopisy, taśma klejąca
Przygotowanie	Nie jest konieczne
Wykonanie	<p>Wybierz hasło lub frazę związaną z tematem warsztatu. Zapisz je na flipcharcie lub tablicy.</p> <p>Poproś uczestników, aby indywidualnie zastanowili się, co oznacza dla nich to słowo lub fraza. Zachęć ich do zapisania swoich przemyśleń. W miarę upływu czasu łącz uczestników w pary, czwórki, ósemki itd., w których będą dyskutować na temat swoich refleksji.</p> <p>Po zakończeniu dyskusji zachęć uczestników do zabrania głosu i zapisuj na flipcharcie padające słowa kluczowe i skojarzenia.</p> <p>Zapytaj o emocje i myśli uczestników. Na ile ich refleksje są zgodne z tematem warsztatów?</p>
Ewaluacja	To ćwiczenie, oprócz oceny poziomu kompetencji ekologicznych w grupie, pomaga także trenerowi na bieżąco dostosować do potrzeb grupy treść, styl lub metodę komunikacji w czasie szkolenia.
Wskazówki	Możesz też pomyśleć o rozpoczęciu ćwiczenia od własnych przemyśleń na wybrany temat.