



WEAR(E)ABLE

BEST DRESSED SUSTAINABLY

"WEAR(E)ABLE"
BEST DRESSED SUSTAINABLY

Erasmus+ project 2019-3-AT02-KA205-002603

OUTPUT 3

INSTRUKCIJOS GIDAMS IR SKLAIDOS RENGINIAMS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Turinys

Ižanginis žodis.....3

1. Būk įtakotoju, būk bendraamžių vadovu.....4

2. Būdai, kaip skleisti tvarią madą.....12

3. Veiksmų dešimtukas tvarios mados link.....16

*4. Alternatyvūs veiksmai: jaunimo
balsas.....18*

Šaltiniai.....23



Įžanginis žodis

Šis vadovas buvo parengtas projekto „Wear(e)able – best dressed sustainably“¹ (bendrai finansuotas Europos Sąjungos „Erasmus+“ programa) metu. Projekto pagrindinis tikslas – didinti jaunimo informuotumą ir skatinti imtis konkrečių veiksmų, siekiant sumažinti neigiamus greitosios mados padarinius ir ypač mikroplastiko taršos poveikį aplinkai²³.

Šio vadovo tikslai yra tokie:

- Informuoti jaunimą apie jų, kaip vietinio ir tiesioginio įtakotojo, svarbą tarp bendraamžių, draugų ir partnerių;
- Suteikti jaunimui naudingų patarimų, kaip skleisti žinias, patarimus, pasiūlymus, susijusius su tvaria mada;
- Pateikti informacijos suvestinę, kuri apjungtų veiksmų dešimtuką tvarios mados link, alternatyvių veiksmų idėjų ir patarimų, kaip gilinti žinias ir ugdyti gebėjimus šia tema.

¹ <https://www.weareable-fashion.eu>

²

<https://www.greenpeace.org/international/story/6956/what-are-microfibers-and-why-are-our-clothes-polluting-the-oceans/>

³

https://ec.europa.eu/info/research-and-innovation/research-area/environment/circular-economy/plastics-circular-economy_en

Šis vadovas parengtas penkiomis kalbomis: vokiečių, lietuvių, lenkų, italų bei anglų, ir galima atsisiųsti iš bet kurios pasaulio vietos. Jis gali būti išverstas į kitas kalbas ir pritaikytas kitiems mokomiesiems dalykams, nesusijusiems su jaunimo darbu. Informaciją, pateiktą šiame vadove, naudoti tolesniems tikslams leidžiama tik pateikus nuorodą į šaltinį.

1. Būk įtakotoju, būk bendraamžių vadovu



Ar kada esate pagalvoję, kokią įtaką planetai daro jūsų veiksmai⁴? Ar esate paklausę savęs, kiek galite paveikti žmonių ir bendraamžių nuomonę? Ar esate suvokę svarbą, kurią jūsų pavyzdys gali turėti kitiems žmonėms ir jūsų bendraamžiams?

Šitie klausimai gali pasirodyti kvaili ar utopiški, bet visi žmonės turėtų suvokti, kad kiekvienas mūsų atliekamas veiksmas sukelia tam tikras pasekmes. Mes neatsižvelgiame į tai, kada ir kokios bus tos pasekmės, bet tikėtina, kad tam tikru metu kažkas nutiks.

⁴ Rob H., *From what is to what if, unleashing the power of imagination to create the future we want*, Londonas, Chelsea Green Publishing, 2019

Jei norite surengti picos vakarėlį, patį geriausią picos vakarėlį, apie ką pirma pagalvotumėte? Apie savo draugus, ar ne?! Nes be jų rezultatai ir poveikis jūsų ištis netekins. Jūsų picos vakarėlis gali būti puikus renginys, nes galite mėgautis savo draugija; galbūt jūsų draugai pažįsta kitų įdomių žmonių, kurie galėtų dalyvauti, kad vakarėlis taptų dar geresnis. Ir jei vakarėlis pasiseks, jie tikrai apie tai papasakos savo draugams. Jie yra savotiška visuomenė, o visų svarbiausia – pagrindinis elementas, nulemiantis jo sėkmę. Taigi aišku yra tai, kad jei norite palikti pėdsaką, jei norite padaryti poveikį, jei norite surengti patį geriausią picos vakarėlį, jums reikia žmonių: savo žmonių, savo draugų ir draugų pažįstamų bei jų pažįstamų. Ar įžiūrite kokią nors panašumą į tai, ką įtakotojas veikia? Įtakotojas paprastai ieško žmonių, trokšta palikti žymų pėdsaką ir išplatinti žinią jį stebintiems žmonėms.

Jei norite atnešti pokyčių, nesvarbu, ar surengdamas picos vakarėlį, savo klasėje ar kasdieniame gyvenime, pirma jums reikia apsvarstyti, ką ir kodėl norite pakeisti. Jei atsakymuose yra paminėtas aplinkos tvarumas^{5,6}, susijęs su mada, šis vadovas skirtas jums!

⁵ <https://www.environmentalscience.org/sustainability>

⁶ <https://circularecology.com/sustainability-and-sustainable-development.html>

Tad pradėkime!

Jei norite ką nors pakeisti, jums nereikia tapti įtakotoju (jei norite, galite). Bet koku atveju mes jums siūlome imtis permainingų kūrėjo⁷ ⁸ vaidmens tarp savo draugų ir bendraamžių. Skatiname jus pasirūpinti jais, motyvuoti, pasidalinti su jais savo tikslais ir įtraukti į procesą... puikiam picos vakarėliui reikia Žmonių! Taigi pirmas žingsnis – būti bendraamžių vadovu ir įtraukti kitus jaunos žmones, tokius kaip jūs.

Kas gali būti bendraamžių vadovu ir ką jis daro? Kiekvienas gali būti bendraamžių vadovu ir, trumpai kalbant, tai yra žmogus, įsipareigojęs padėti, paremti ir įtraukti į veiklas kitus žmones, kurie yra maždaug tokio pat amžiaus. Jums nereikia būti įžymybei, bet iš kiekvieno bendraamžio vadovo, kaip ir daugumos įtakotojų, tikimasi pozityvumo, sektino pavyzdžio ir gero atstovavimo. Galų gale tam, kad būtumėte patikimas bendraamžių vadovas, visų pirma, žinoma, turėtumėte būti susipažinęs su tema, turėti žinių apie tai, ką kalbate kitiems žmonėms ir skatinate juos daryti. Kitaip tariant, palaikyti „picos vakarėlio nuotaiką“... Jūs negalite surengti paties

⁷ <https://eyp.org>

⁸ https://europa.eu/youth/home_en



geriausio picos vakarėlio nežinodami, kas yra pica ir kur yra artimiausia picerija jai nusipirkti.

Norėdami būti geras bendraamžių vadovas, turėtumėte daryti tokius dalykus:

- Skatinti teigiamą požiūrį įgyjant patirtį;
- Skleisti žinias ta tema;
- Įgyti patirties ir šnekėtis su draugais bei bendraamžiais;
- Motyvuoti kitus žmones patiems būti bendraamžių vadovais.

Pamažu pamatysite rezultatus ir jausitės patenkinti tuo, kad žmonės artimiau susipažįsta su jūsų žinia ar projektu, galėsite jausti pasitenkinimą ir tam tikru atžvilgiu „paliesti“ savo veiksmų daromą poveikį.

Jei norite surengti geriausią pasaulyje picos vakarėlį, pagalvokite apie Nelsono Mandelos žodžius: „Pokytis priklauso nuo jūsų.“

Ar jau turite viską, ko reikia, norint tapti bendraamžių vadovu?

Sužinokite tai atlikdami mūsų „Wear(e)able“ viktoriną!



Ką daryti: pasirinkite po vieną atsakymą į kiekvieną klausimą. Šio vadovo pabaigoje sužinosite, ko jums dar reikia (ar ką jau turite), kad taptumėte bendraamžių vadovu.

1. Jei būtumėte išrinktas seniūnu ir turėtumėte pristatyti mokyklos direktoriui valgyklos atnaujinimo planą, ką darytumėte?

- A. Savarankiškai parengčiau veiksmų planą ir, pristatęs jį bendraamžiams, pristatyčiau direktoriui.
- A. Parengčiau pats planą, pristatyčiau bendraamžiams, aptarčiau su jais ir pataisyčiau remdamasis gautais pasiūlymais.
- A. Parengčiau veiksmų planą su grupe.
- A. Paruoščiau veiksmų planą su grupe bei direktoriumi ir prisiimčiau visus nuopelnus.

2. Jei būtumėte įtakotojas, kaip atliktumėte šį vaidmenį?

- A. Kurčiau vaizdo įrašus, kuriuos skelbčiau naudodamasis socialinės žiniasklaidos priemonėmis, tokiomis kaip „YouTube“, „TikTok“, „Instagram“ ir „Facebook“.
- B. Parengčiau redakcinį planą, kad bent kartą per savaitę paskelbčiau įrašą socialinėje žiniasklaidoje.
- C. Užmegzčiau pasitikėjimu grįstus santykius su savo stebėtojais organizuodamas klausimų ir atsakymų sesijas.
- D. Pabandyčiau užmegzti pasitikėjimu grįstus santykius su savo stebėtojais rengdamas gyvus susitikimus, kuriuose kalbėčiau aktualiomis temomis.

3. Jūs leidžiate laiką su draugais ir jaučiate poreikį pasidalinti su jais savo patirtimi, kurią draugams gali būti svarbu žinoti, bet jie, rodos, nekreipia į jus dėmesio. Kaip elgiatės?

- A. Pabandau ištaikyti gerą akimirką prabilti ir paaiškinti, ką noriu pasakyti.
- B. Supykstu, kad jie manęs nesiklauso, ir pakeliu balsą, norėdamas būti išgirstas.
- C. Prisiimu aukos vaidmenį ir laikausi pasyvaus bei agresyvaus požiūrio, dėl kurio imuosi gintis.
- D. Naudodamasis visais savo įgūdžiais ir gebėjimais, aš pamėginu surasti būdą draugų dėmesiui atkreipti.

4. Esate namuose, žiūrite pro langą ir pamatote berniuką numetant tuščią traškučių pakuotę ant žemės. Ką darote?

- A. *Aš nieko nedarau, nes esu įsitikinęs nieko negalintis padaryti dėl šios situacijos.*
- A. *Pradedu šaukti pro langą, išplūsdamas berniuką, kad parodyčiau, jog jis blogai elgiasi.*
- A. *Išeinu iš namų, pakeliu tuščią traškučių paketį, išmetu jį į artimiausią šiukšliadėžę ir pamėginu pasikalbėti su berniuku nepamokslaudamas.*
- A. *Išeinu iš namų, pakeliu tuščią traškučių paketį, išmetu jį į artimiausią šiukšliadėžę.*

5. Jūs vaikščiojate su savo šunimi ir pastebite, kad plieno gabalėlis, žymintis gėlių lysvės ribas, iškeltas, dėl to gali ką nors sužeisti, jei užklius už jo nepastebėjęs.

- A. *Pamėginu pataisyti plieno gabalėlį, kad jis nekeltų pavojaus praeiviams.*
- B. *Pamėginu pakoreguoti plieno gabalėlį kiek tik galiu, kad jis nesužeistų praeivių, ir pastatau ženklą su užrašu, kad apie pavojų sužinotų net ir tie, kurie iškart jo nepastebės.*
- C. *Praeinu pro šalį, nes ne mano darbas palaikyti tvarką ir ne aš jį išskėliau.*
- D. *Einu pasiskųsti dėl vandalizmo savivaldybei.*

6. Šiandien jaučiatės laimingas ir džiaugsmingas, nes atlikote gerą darbą, dėl kurio pasijutote naudingas pasauliui. Ką darote?

- A. *Tuoj pat papasakoju savo draugams ir šeimai, kad kartu išgyventume šią džiaugsmo akimirką.*
- B. *Paskelbiu naujienas pakeisdamas „Whatsapp“ būseną, bet bandau pranešti apie tai be triukšmo.*
- C. *Sukuriu gražų išsamų įrašą apie tai, ką padariau ir kaip pasijutau tai padaręs, ir dalinuosi juo kiek tik galiu socialiniuose tinkluose (ir galbūt savo tinklaraštyje).*
- D. *Niekam apie tai neprasitariu, nes aš neturiu jokios priežasties pasidalinti su kitais tuo, kas man nutinka.*

Vadovo pabaigoje rasite atsakymus, kuriuos galite palyginti su savais atsakymais ir išsiaiškinti, ar galite tapti bendraamžių vadovu.

2. Būdai, kaip skleisti tvarią madą

Vienas iš sunkiausių žingsnių yra skleisti žinią. Grįžkime prie picos vakarėlio: ką pirma darytumėte norėdami surengti picos



11

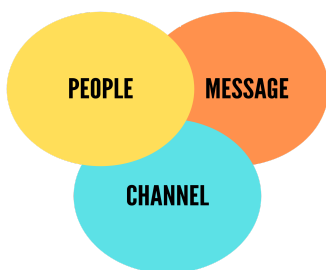


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

vakarėlį? Jūs išplatintumėte informaciją draugams ir galbūt paprašytumėte jų pagalbos. Bendraamžių vadovas daro tą patį: jis (-i) šnekasi su draugais, bendraamžiais ir šeimos nariais apie tai, kas jam (-ai) įdomu, pasidalina informacija tam tikra tema ir įtraukia į diskusiją, veiksmą ir veiklas. Priklausomai nuo savo ir jų asmenybės, galite laisvai šnekėti ir diskutuoti arba jums gali prireikti pristatyti temą pamažu, pirma suteikiant šiek tiek informacijos, šaltinių ar išteklių, kad atkreiptumėte jo (-os) dėmesį ir sudomintumėte.

Štai kaip viskas veikia: jums reikia žmonių, žinios ir kanalo.



Kanalas turėtų būti tinkamas draugams ir bendraamžiams. Ką dažniausiai naudojate? Socialinės žiniasklaidos priemonės, pokalbių grupės – tai idealūs kanalai, nuo kurių galite pradėti.

Kitaip sakant, galite parengti konkrečius pranešimus, kuriuose būtų įdomiai kalbama tam tikra tema, naudojant mėgstamiausius socialinius tinklus arba pokalbių kanalus. Galite surasti įdomių vaizdo įrašų ar nuotraukų ir pasidalinti su jais, užvesti diskusiją ar gal net

suorganizuoti kino vakarą. Pateikiame jums šaltinių, susijusių su tvaria mada:

- Marškinėlio gyvavimo ciklas – Angel Chang (YouTube)
https://youtu.be/BiSYoeqb_VY
- Tostas už audinių ateitį – Gary Cass (YouTube)
<https://youtu.be/ab6RV3E6Xkl>
- Mašinistai (YouTube)
- <https://youtu.be/AOc9dhmScRY>
- Tikroji mados kaina (YouTube)
https://youtu.be/OaGp5_Sfbss
- Mėlynoji upė (anonsas – YouTube)
<https://www.youtube.com/watch?v=pfPMeMGbrj4>
- Vergovinės įmonės: vis dar egzistuojanti liūdna tikrovė
<https://www.youtube.com/watch?v=u9k3nmcOhZA>
- <https://youtu.be/1ScG9TspWB0>
- <https://www.greenpeace.org/international/story/6956/what-are-microfibers-and-why-are-our-clothes-polluting-the-oceans/>
- <https://ewwr.eu/>
- <https://www.facebook.com/thesustainablefashionforum>

- <https://youtu.be/1ScG9TspWB0>

Dar vienas būdas – socialinės žiniasklaidos kanaluose pasidalinti teigiamomis istorijomis, interviu ar net kokių nors įtakotojų vaizdo įrašais ta tema, kad atkreiptumėte žmonių, su kuriais palaikote ryšį, dėmesį.

Taip pat gali būti naudinga reklamuoti renginius, susijusius su ta tema: pakvieskite draugus ir bendraamžius prisijungti prie jūsų ir paskatinkite juos taip pat platinti renginį.

Kai kurie populiariausi renginių organizatoriai ir veiksmų iniciatoriai:

- Judėjimas „Mados revoliucija“⁹
- „Globalūs mados veiksmai“¹⁰
- „Jaunimo mados susirinkimas“¹¹
- Forumas „Tvarei mada“¹²

Šiame etape taip pat labai sunku motyvuoti savo draugus būti ambasadoriais ir sektiniais pavyzdžiais, tačiau mes siūlome jums

⁹ <https://www.fashionrevolution.org/>

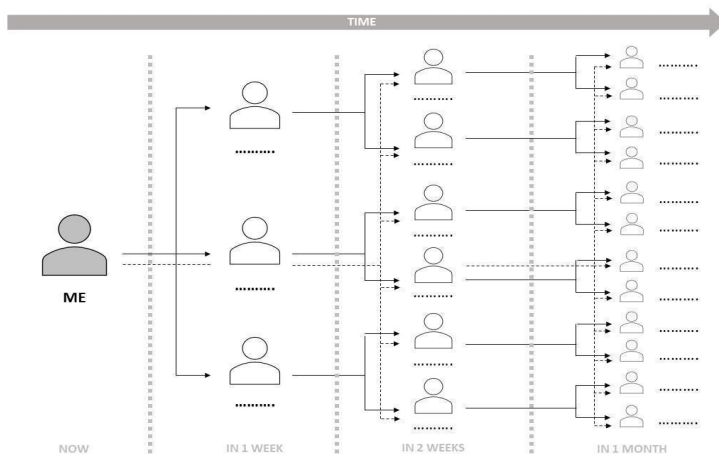
¹⁰ <https://www.globalfashionagenda.com/>

¹¹ <https://www.facebook.com/youthfashionsummit/>

¹² <https://www.thesustainablefashionforum.com/>

schema, paimtą iš kito projekto veiklos, skirtos jaunimui (FAKE OFF – renginio mokymasis ir mokymas)¹³.

Skirkite keletą minučių užpildyti schemai. Turėtumėte įrašyti žmonių iš savo artimiausios aplinkos vardus. Šią schemą galite panaudoti tolesniems veiksams. Pasiekus žmones, esančius trečiame ir ketvirtame stulpeliuose, grandinė ima veikti: žmonės keičiasi ir jūs darote poveikį. Galite užpildyti ją ir su kitais žmonėmis: savo draugų ar pažįstamų paklauskite, kokius žmones jie nori pasiekti. Jei manote galintis pasiekti (arba iš tikrųjų tiesiogiai pasiekiate) žmones, esančius trečiame ir ketvirtame stulpeliuose, galite nuspaldinti taškinę liniją, jungiančią jus su tais žmonėmis.



¹³ www.fake-off.eu

3. Veiksmų dešimtukas tvarios mados link

Kokia yra skleidžiama žinia? Projektas „Wear(e)able – best dressed sustainably“ susijęs su tvaria moda ir pateikia būdus, kaip kompensuoti neigiamus greitosios mados padarinius ir mikroplastiko taršą, sukeltą sintetinių drabužių^{14 15}. Šiaip ar taip, norėdamas būti geras įtakotojas ir bendraamžių vadovas, jūs turėtumėte šiek tiek domėtis ta tema ir (arba) bent kiek pastudijuoti tą temą. Taigi tvarios mados tema buvo sukurta projekto „Wear(e)able“ mokymų platforma¹⁶ tam, kad žmonės aktyviai pagilintų žinias apie drabužių pramonę, gyvavimo ciklo gamybą, audinius ir drabužių apdorojimą, drabužių etiketes, poveikį aplinkai ir pan.

Nepamirškite: socialiniuose tinkluose ir pokalbių kanaluose irgi galite pasidalinti nuorodomis į priemones ir mokymų platformas.

Norėdami jums priminti, pateikiame trumpą mados ir drabužių tvarumo veiksmų dešimtuką:

14

<https://www.greenpeace.org/international/story/6956/what-are-microfibrs-and-why-are-our-clothes-polluting-the-oceans/>

15

https://ec.europa.eu/info/research-and-innovation/research-area/environment/circular-economy/plastics-circular-economy_en

16

<https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/996/?wt=21716fa6-597a-4c5a-8462-219df620b710>

16



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- 1- Pirkite mažiau, gerai išsirinkite ir išlaikykite ilgam (V. Westwood);
- 2- Prisdėkite prie drabužių spintos kapsulės judėjimo¹⁷;
- 3- Pagalvokite, ko jums iš tikrųjų reikia, gerai išsirinkite, rinkitės kokybę vietoj kiekybės;
- 4- Stenkitės pirkti drabužių iš natūralaus pluošto, kad išvengtumėte mikroplastiko taršos;
- 5- Venkite pirkti drabužius, ant kurių etikečių yra tokie sakiniai, kaip „nelyginti“, „išskalbti prieš dėvint“, nes jie gali reikšti, kad juose yra įtartinų cheminių medžiagų;
- 6- Skalbkite, kai būtina, užpildę visą skalbyklę, drabužius išvertę į išvirkščią pusę, panašių spalvų, naudodami biologiškai skaidų skalbiklį;
- 7- Naudokite „Guppyfriend“ maišelį skalbdami sintetinius rūbus;
- 8- Venkite skalbiklio, kurio sudėtyje yra chloro baliklio;
- 9- Tinkamai laikykite savo drabužius, išmokite taisymo pagrindų arba pasidarykite kažką iš jų... darykite viską pats!
- 10- Paaukokite drabužius, apsikeiskite jais arba atiduokite į antrų rankų parduotuves.

¹⁷ <https://bemorewithless.com/> ir <https://www.thegoodtrade.com/features/what-is-a-capsule-wardrobe>

4. Alternatyvūs veiksmai: jaunimo balsas

Čia jums siūlome alternatyvių idėjų, sugalvotų ir išvystytų jaunimo iš Austrijos, Lietuvos, Lenkijos ir Italijos. Jie, dalyvaudami projekto „Wear(e)able“ dirbtuvėse, kurios metu buvo siekiama išplėsti jų žinias tvarios mados tema, sužinoti daugiau apie neigiamą mados pramonės daromą poveikį aplinkai, be to, buvo skatinami būti skleistinų konkrečių alternatyvių veiksmų kūrėjais. Veiksmai yra tokie:

- 1)** Kartu su draugais sukurti platformą, puslapį ar internetinę svetainę, kurioje galėtumėte pasidalinti informacija apie tvarius drabužius, organizuoti renginius ir sudaryti tvarių parduotuvių žemėlapį.
- 2)** Sukurti su draugais plakatus ar lipdukus, ant kurių būtų QR kodai, ir pakabinti ar prilipdyti juos prie parduotuvių, kad pasidalintumėte visiems žinotina informacija, susijusia su mados pramone.

- 3)** Pagaminti sagas, karoliukus ir netikrus kristalus iš ekologiškų medžiagų, tokių kaip medienos ir audinių gabaliukai bei sėklos.
- 4)** Sukurti socialinę kampaniją, veikiančią prieš agresyvią drabužių kompanijų rinkodarą.
- 5)** Surenkite drabužių mainus su savo draugais ir pažįstamais.
- 6)** Pastatykite stendą blusų turguje ir kartu su draugais pardavinėkite geros būklės dėvėtus drabužius.
- 7)** Suorganizuokite popietinius susitikimus, kuriuose su draugais gamintumėte maišelius iš senų džinsinių drabužių.
- 8)** Surenkite dirbtuves, kuriuose mokytumėte kompostuoti senus drabužius vazonuose ir juose auginti augalus.

Norėdami peržiūrėti visą medžiagą, parengtą projekto „Wear(e)able“ metu, rasti pilnus šių alternatyvių veiksmų idėjų

apibūdinimus ir pagilinti žinias tvarios mados tema, apsilankykite interneto svetainėje¹⁸ ir peržiūrėkite sukurtas priemones¹⁹.

Ar jau turite viską, ko reikia, norint tapti bendraamžių vadovu?

„Wear(e)able“ viktorinos rezultatai:

1. **Geriausias atsakymas yra B.** Visuomet yra gerai, kai bendraamžių vadovas būna bendraamžiams sektinas pavyzdys, į kurį gali kreiptis iškilus klausimams, o ne veikia vienas. Geras bendraamžių vadovas dirba su bendraamžiais, bando suprasti jų poreikius, įtraukia juos į visus projekto etapus ir skiria nuopelnus ne tiek sau, kiek grupei. Jie visada mėgina įtraukti kiek tik įmanoma daugiau žmonių, ne vien pažįstamus.
2. **Geriausias atsakymas yra D.** Šiais laikais įtakotojo vaidmuo tampa vis svarbesnis. Būti įtakotoju, vadinasi, būti žmogumi, į kurį bendraamžiai gali atsižvelgti ir kreiptis, norėdami sužinoti geros patirties ir naujoviškų minčių. Būtų gerai, jei

¹⁸ www.weareable-fashion.eu

¹⁹ <https://www.weareable-fashion.eu/resource-toolbox/>

įtakotojas įtrauktų bendraamžius ne tik internetu, bet ir gyvai, kad padidintų galimybes jaunimui kalbėtis tarpusavyje.

3. **Geriausias atsakymas yra D.** Bendraamžių vadovas privalo pasitelkti visus savo kalbėjimo įgūdžius, kad padarytų įtaką bendraamžiams. Be to, nepamirškite, kad, norėdami būti išgirsti, iš pradžių turite klausytis kitų, tad būtina kreiptis dėmesį į tai, ką jūsų draugai kalba, ir visada skatinkite juos keistis mintimis ir patirtimi.
4. **Geriausias atsakymas yra C.** Geras bendraamžių vadovas visada bando būti geras pavyzdys ir šnekėti su savo bendraamžiais taip, kad neskambėtų kaip pamokslininkas ar senelis. Visuomet gerai, kai bendraamžiai kalbasi tarpusavyje apie savo elgesį, ir bendraamžių vadovas turėtų stengtis suprasti bendraamžių veiksmų priežastis ir mėginti skatinti pokytį neprimeddamas kitiems savo valios.
5. **Geriausias atsakymas yra B.** Geras bendraamžių vadovas ne tik rodo gerą pavyzdį ir gerai elgiasi, bet ir bando pagelbėti žmonėms. Todėl, norėdamas kažką pakeisti, kažkur įsitraukti ar kažkam pagelbėti, jis (-i) visuomet turėtų bandyti padaryti kiek galima didžiausią poveikį nepažįstamiems, kurie gautų naudos iš jo (-os) elgesio.

6. **Geriausias atsakymas yra C.** Mes jau sakėme, kad geras bendraamžių vadovas mėgina įtraukti bendraamžius į gyvas veiklas, bet tiek pat svarbu ir tai, kad jo (-os) teigiami veiksmai pasiektų kuo daugiau žmonių. Todėl, jei turite paskyras socialiniuose tinkluose ar tinklaraštį, pasinaudokite tuo paskelbdami tai, ką gero padarėte ir iš ko, jūsų manymu, tolimi žmonės gautų naudos. Nepamirškite, kad nėra blogai naudotis socialinės žiniasklaidos priemonėmis siekiant padaryti teigiamą įtaką.

Šaltiniai

<https://www.greenpeace.org/international/story/6956/what-are-microfibers-and-why-are-our-clothes-polluting-the-oceans/>

https://ec.europa.eu/info/research-and-innovation/research-area/environment/circular-economy/plastics-circular-economy_en

Rob H., *From what is to what if, unleashing the power of imagination to create the future we want*, Londonas, Chelsea Green Publishing, 2019

<https://www.environmentalscience.org/sustainability>

<https://circularecology.com/sustainability-and-sustainable-development.html>



<https://eyp.org>

https://europa.eu/youth/home_en

<https://www.fashionrevolution.org/>

<https://www.globalfashionagenda.com/>

<https://www.facebook.com/youthfashionsummit/>

<https://www.thesustainablefashionforum.com/>

www.fake-off.eu

<https://www.greenpeace.org/international/story/6956/what-are-microfibers-and-why-are-our-clothes-polluting-the-oceans/>

https://ec.europa.eu/info/research-and-innovation/research-area/environment/circular-economy/plastics-circular-economy_en

<https://bemorewithless.com/>

<https://www.thegoodtrade.com/features/what-is-a-capsule-wardrobe>

<https://youtu.be/1ScG9TspWB0>

<https://ewwr.eu/>

<https://youtu.be/1ScG9TspWB0>

Marškinėlio gyvavimo ciklas – Angel Chang (YouTube)

https://youtu.be/BiSYoeqb_VY



Tostas už audinių ateitį – Gary Cass (YouTube)
<https://youtu.be/ab6RV3E6Xkl>

Mašinistai (YouTube)
<https://youtu.be/AOc9dhmScRY>

Tikroji mados kaina (YouTube)
https://youtu.be/OaGp5_Sfbss

Mėlynoji upė (anonsas – YouTube)
<https://www.youtube.com/watch?v=pfPMeMGBrj4>

Vergovinės įmonės: vis dar egzistuojanti liūdna tikrovė
<https://www.youtube.com/watch?v=u9k3nmcOhZA>

LOCAL PARTNER

JONATHAN COOPERATIVA SOCIALE

Via Corsica n.2, 35016, Piazzola sul Brenta (PD), Italy

info@jonathancoop.com



www.jonathancoop.com



JonathanCooperativa



@jonathan_cooperativa

WEAR(E)ABLE

BEST DRESSED SUSTAINABLY



www.weareable-fashion.eu



@WeareableBestDressedSustainably



we_areable



THIS project has been funded with support from European Commission.

This publication reflects only the views of the author. Therefore The Commission cannot be held responsible



Erasmus+ Programme
of the European Union

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

JONATHAN
COOPERATIVA SOCIALE