

MODUŁ 2. OD FAST FASHION
DO MODY ZRÓWNOWAŻONEJ



ŚWIADOMA MODA

KREATYWNOŚĆ I PRAKTYCZNE UMIEJĘTNOŚCI

SCENARIUSZ WARSZTATÓW EDUKACYJNYCH



Dofinansowane przez
Unię Europejską



FERI



SPIS TREŚCI

01

Wprowadzenie _____3

Informacje wstępne: czas zajęć, grupa odbiorcza, proponowane metody pracy, cel zajęć, rekomendacje dla edukatora

02

Przebieg zajęć _____6

Przykładowy przebieg zajęć

03

Merytoryka _____10

Opis 10 ćwiczeń z uczestnikami.

04

Zakończenie _____33

Podsumowanie warsztatów i podziękowania

05

Materiały dodatkowe _____36

Ankieta ewaluacyjna, Dyplom dla uczestnika

01 WPROWADZENIE



Czas trwania zajęć:

4 godziny zegarowe (z możliwością podziału na dwa spotkania po 2 godziny)



Odbiorcy zajęć:

Warsztaty są skierowane do młodzieży w wieku 15-19 lat, studentów oraz młodych dorosłych, którzy:

- interesują się modą i jej wpływem na środowisko;
- chcą dowiedzieć się więcej o fast fashion i alternatywach dla niego;
- szukają praktycznych wskazówek dotyczących świadomego kupowania odzieży;
- są otwarci na krytyczne spojrzenie na swoje nawyki konsumpcyjne.



Proponowane metody pracy:

- praca warsztatowa i projektowa;
- dyskusja moderowana;
- praca w grupach i indywidualna;
- mini-prezentacje;
- eksperymenty kreatywne.



Materiały potrzebne do realizacji zajęć:

- karty pracy 1-10;
- resztki materiałów, stare ubrania, akcesoria do szycia;

- przybory plastyczne (kleje, nożyczki, flamastry)
- laptop, projektor, dostęp do Internetu
- garnki, naturalne barwniki (do ćwiczeń z farbowaniem)



Cele warsztatów:

1. Rozwój świadomości ekologicznej poprzez modę.
2. Zwiększenie wiedzy o idei zero waste i upcyklingu.
3. Rozwijanie kreatywności i umiejętności manualnych.
4. Umiejętność projektowania i tworzenia w stylu slow fashion.



Postawy i umiejętności rozwijane podczas warsztatów:

- planowanie projektów modowych;
- praca zespołowa;
- rękodzieło i techniki naprawcze;
- myślenie projektowe (design thinking);
- prezentacja pomysłów i argumentacja.



Przewidywane trudności:

- Brak umiejętności szycia – warto mieć prostą instrukcję i/lub wsparcie osoby doświadczonej.
- Trudność w pozyskaniu materiałów z recyklingu – warto zachęcić do wcześniejszego przygotowania.
- Obawa przed prezentacją swoich pomysłów – zapewnij bezpieczną, otwartą atmosferę.



Rekomendacje dla edukatorów:

- Zachęcaj do eksperymentowania i twórczego podejścia – nie oceniaj efektów, lecz wspieraj proces.
- Zapewnij atmosferę otwartości i zaufania – kreatywność rozkwita tam, gdzie nie ma lęku przed błędem.
- Dostosuj tempo pracy do uczestników – niektóre etapy mogą wymagać więcej czasu.
- Pokazuj przykłady, inspiruj realnymi historiami marek i projektów zero waste.
- Umożliwiaj uczestnikom dzielenie się swoimi pomysłami i doświadczeniem – także w parach i małych grupach.
- Pamiętaj o różnicach w umiejętnościach – nie każdy musi szyć perfekcyjnie, liczy się idea i zaangażowanie.
- Wspieraj współpracę – projektowanie w grupie rozwija komunikację i kreatywne myślenie.
- Zachęcaj do kontynuowania pracy po warsztatach – zaproponuj wyzwanie domowe lub lokalną inicjatywę.

02 PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie do tematyki zajęć

Edukator przedstawia zakres tematyczny warsztatów „zero waste w modzie” Zaczyna od krótkiej prezentacji pokazującej, jak ogromny wpływ ma przemysł odzieżowy na środowisko – podaje dane o zużyciu wody, emisji CO₂ oraz ilości odzieży trafiającej na wysypiska.



Przykładowo, mówi o tym, że **produkcja jednej koszulki bawełnianej może pochłonąć nawet 2700 litrów wody**, a każdego roku wyrzucamy około **92 milionów ton ubrań**.

Następnie tłumaczy **ideę projektowania ubrań w duchu zero waste** – takiego, które minimalizuje straty materiału już na etapie tworzenia wykroju oraz wykorzystuje tkaniny z odzysku. Wskazuje, że moda zero waste nie oznacza rezygnacji ze stylu, lecz zachęca do świadomych, twórczych i zrównoważonych wyborów.

Podkreśla rolę kreatywności – zamiast kupować nowe ubrania, możemy tworzyć oryginalne dodatki, przerabiać stare ubrania i nadawać im nowe życie.

Edukator podkreśla, że **każdy uczestnik może być projektantem zmiany**, a jego wybory naprawdę mają znaczenie. W tym momencie można wykorzystać prezentację multimedialną do modułu lub zdjęcia kampanii społecznych.

Zachęca uczestników do refleksji:

- Co się dzieje z ubraniami, które wyrzucamy?
- Czy można tworzyć modę bez produkowania śmieci?
- Jakie znacie sposoby na przerabianie ubrań?



Przedstawienie się prowadzącego:

Na tym etapie edukator dzieli się swoją historią i motywacją do prowadzenia warsztatów. Może powiedzieć kilka zdań o tym, jak zaczęła się jego przygoda z modą zero waste, np.:



Kilka lat temu miałam/em wrażenie, że moja szafa żyje własnym życiem – ciągle coś w niej było, a ja i tak nie miałam/em się w co ubrać. Pewnego dnia postanowiłam/em przez miesiąc nie kupować nic nowego, tylko chodzić do second-handów i tam znalazłam/em... koszulę z metką Gucci za 12 zł. Oczywiście była w rozmiarze XXL, więc wyglądałam/em jak mała dziewczynka/ chłopczyk w ubraniach taty. Ale zakochałam/em się w tym procesie – przerobiłam/em ją, skróciłam/em rękawy i dziś to moja ulubiona koszula na ważne spotkania. I to był początek mojego myślenia o modzie zupełnie inaczej.

Dzięki osobistej anegdocie edukator buduje relację z uczestnikami, pokazując, że temat nie musi być trudny czy odległy. To także okazja, by w lekki sposób przejść do merytorycznych treści warsztatu.



Ice breaker: Integracja grupy

Ćwiczenie: „Moja historia ubrania”

Uczestnicy opowiadają o jednym ubraniu, które przerobili, odziedziczyli lub które ma dla nich szczególną wartość emocjonalną. Może to być ubranie podarowane przez bliską osobę, znalezisko z second-handu, samodzielnie przerobiona rzecz lub po prostu ulubiony element garderoby z wyjątkową historią.

Edukator może zadać pomocnicze pytania:

- *Skąd masz to ubranie?*
- *Dlaczego jest dla Ciebie ważne?*
- *Czy przerobiłeś/przerobiłaś je samodzielnie?*
- *Czy wiąże się z nim jakaś zabawna, wzruszająca lub inspirująca historia?*



Celem ćwiczenia jest zbudowanie atmosfery otwartości i refleksji nad emocjonalną wartością ubrań. Uczestnicy zaczynają patrzeć na odzież nie tylko jako na przedmiot, ale jako nośnik wspomnień, historii i relacji. To wprowadzenie dobrze wpisuje się w ideę mody odpowiedzialnej, która zachęca do dbania o rzeczy i nadawania im dłuższego życia.



Ustalenie zasad panujących w grupie

Aby stworzyć atmosferę wzajemnego szacunku i zaangażowania, prowadzący ustala z uczestnikami zasady współpracy. Może zapisać je na flipcharcie, a uczestnicy mogą dodać swoje propozycje.

PRZYKŁADOWE ZASADY

- **Szacunek:** słuchamy się nawzajem i nie przerywamy.
- **Aktywność:** każdy ma prawo do wyrażenia swojego zdania.
- **Otwartość:** nie oceniamy, dzielimy się doświadczeniami.
- **Praktyczność:** staramy się wypracować konkretne rozwiązania.

Prowadzący podkreśla, że warsztaty są przestrzenią do dyskusji i że każdy głos jest ważny.

03 MERYTORYKA

Mini wykład: Czy naprawdę potrzebuję kolejnych jeansów?

Na początek, pomyślmy szczerze: **ile razy kupiliście coś tylko dlatego, że było na promocji?** Albo dlatego, że „wszyscy teraz to noszą”? Albo – moja ulubiona wymówka – bo „na pewno się przyda”? No właśnie.

Według badań, **przeciętny Europejczyk kupuje rocznie około 15 kg ubrań**. A przeciętna szafa płacze w kącie, bo jej drzwi już się nie domykają. Tylko **20% tych ubrań nosimy regularnie** – reszta? Czeka na „lepszy dzień” lub „gdy schudnę 5 kilo”.

Przemysł mody to drugi największy truciciel środowiska na świecie. Produkcja jednej bawełnianej koszulki pochłania tyle wody, ile przeciętny człowiek wypija przez 2,5 roku. A para jeansów? 7–10 tysięcy litrów wody! I nie – nie chodzi o to, że spodnie są nawodnione. Chodzi o to, że ta **woda już nie wraca do obiegu, bo trafia z powrotem do rzek jako brudny ściek z barwników i chemikaliów**.

Mark Twain powiedział: „**Kupuj to, czego potrzebujesz, nie to, co ci się podoba – bo portfel nie jest z gumy**”. A Vivienne Westwood, królowa punkowej mody i zdrowego rozsądku, mawiała: „Buy less. Choose well. Make it last.” I tu jest klucz.

Moda zero waste nie polega na chodzeniu w worku po ziemniakach – choć gdyby dobrze to zaprojektować, kto wie! Chodzi o to, by wybierać rzeczy świadomie: **kupować mniej, przerabiać,**

naprawiać, a czasem po prostu... powiedzieć „nie” kolejnemu T-shirtowi z napisem „Friday Mood”.

Zero waste w modzie to:



Przerabianie starych ubrań i nadawanie im nowego życia.



Kupowanie w second-handach i lokalnych inicjatywach, wybieranie materiałów z recyklingu.



Szukanie marek, które naprawdę dbają o ludzi i środowisko.

Bo jak powiedziała Anne Lappé:

“

Za każdym razem, gdy wydajesz pieniądze, oddajesz głos na to, jak chcesz, by wyglądał świat.

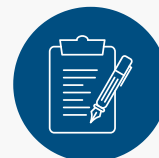


Zatem – **jakim wyborom mówisz dzisiaj TAK?**

ĆWICZENIE 1.

MOODBOARD DLA KOLEKCJI ZERO WASTE

przewidywany czas: 45 min.



Cel

Celem ćwiczenia jest rozwijanie umiejętności świadomego planowania projektów modowych w duchu zero waste. Uczestnicy – młodzież i dorośli zainteresowani modą oraz ekologicznym podejściem do projektowania – uczą się, jak poprzez tworzenie moodboardu wyrażać wartości, estetykę i koncepcję swojej kolekcji. Ćwiczenie sprzyja rozwijaniu kreatywności, refleksji nad stylem i świadomemu wyborowi inspiracji.



Materiały dla edukatora

- m2_ćwiczenie_1.pdf
- kartki, klej, nożyczki,
- czasopisma,
- komputer/tablet.



Instrukcja dla edukatora

Edukator mówi: *Dzisiaj stworzymy moodboard, czyli tablicę inspiracji, która pomoże Wam w zaplanowaniu kolekcji zero waste. Moodboard to narzędzie, które pozwala określić styl, kolorystykę i klimat projektu, a także zebrać inspiracje.*

W modzie zero waste kluczowe jest przemyślane podejście do projektowania, dlatego dobrze zaplanowany moodboard pomoże Wam stworzyć spójną i ekologiczną kolekcję.



Wiedza dla edukatora

Moodboard jako narzędzie projektowe

Moodboard to wizualna mapa inspiracji, niezwykle przydatna w procesie tworzenia kolekcji mody – szczególnie tej zrównoważonej. Pomaga uporządkować pomysły, określić kierunek stylistyczny i zbudować spójny klimat projektowy.

Poniżej znajdziesz **kroki, które warto omówić z uczestnikami** (karta pracy nr.1)

1

Wyjaśnij, że moodboard to tablica inspiracji – kolaż zdjęć, kolorów, tekstur i wzorów, który odzwierciedla klimat, styl i wartości projektowanej kolekcji. Może być wykonany analogowo (np. na kartonie) lub cyfrowo (np. w programie graficznym).

2

Zachęć uczestników do przeglądania czasopism, stron internetowych, Pinterestu, własnych zdjęć czy próbek tkanin. Ważne, by inspiracje były zgodne z ideą zero waste i tworzyły spójną całość – estetyczną i tematyczną.

3

Pomóż grupie wybrać temat, który poprowadzi cały projekt – np. Eko przyszłość, Miejska natura, Recykling i styl, Minimalizm zero waste. Jasny temat ułatwia selekcję elementów i trzymanie się wybranej stylistyki.

4

Uczestnicy przystępują do tworzenia własnych plansz. Elementy mogą być przyklejane, rysowane, wydrukowane lub przygotowane cyfrowo. Edukator może wspierać, zadając pytania: Czy kolorystyka jest spójna? Czy wybrany motyw przewodni jest widoczny?



Każdy uczestnik prezentuje swoją tablicę i krótko opowiada o wybranych inspiracjach. Warto wspólnie zastanowić się, co sprawia, że moodboard jest udany i jak można wykorzystać go jako punkt wyjścia do dalszego projektowania ubrań w duchu zero waste.

Pytania do uczestników po ćwiczeniu:

- *Co najbardziej Was inspirowało?*
- *Jakie kolory i tekstury najlepiej pasują do ekologicznej mody?*



Moodboard pomaga lepiej zaplanować projekt, pokazuje styl i klimat kolekcji. Można go wykorzystać jako punkt wyjścia do kolejnych etapów pracy.

ĆWICZENIE 2.

PROJEKTOWANIE UBRANIA Z MATERIAŁÓW RECYKLINGOWYCH

przewidywany czas: 60 min.



Cel

Celem ćwiczenia jest rozwijanie umiejętności twórczego wykorzystania odzieży z drugiej ręki oraz promowanie ekologicznego podejścia do mody poprzez upcykling.



Materiały dla edukatora

- m2_ćwiczenie_2.pdf
- papier, ołówki, flamastry,
- stare ubrania,
- igły, nici, guziki, zamki
błyskawiczne, nożyczki.



Instrukcja dla edukatora

Edukator mówi: *Moda recyklingowa to nie tylko oszczędność, ale też kreatywna zabawa! Dziś zaprojektujecie ubranie z materiałów, które już macie. Zastanówcie się, jak przerobić coś starego na coś nowego i wyjątkowego.*

Dziś zajmiemy się kreatywnym projektowaniem w duchu recyklingu. Waszym zadaniem będzie przerobienie starego ubrania i nadanie mu nowego życia – zgodnie z ideą upcyklingu.

Pracujemy wg 5 kroków:

- ① Macie ze sobą stare ubranie, które chcecie zmienić. Może to być koszula, spodnie, bluza, sukienka – coś, co już rzadko nosicie, ale nie chcecie wyrzucać.
- ② Zastanówcie się, co chcecie z nim zrobić. Może je skrócicie, dodacie nowe elementy, zmienicie kolor albo przekształcicie w coś zupełnie innego – np. z koszuli zrobicie top, a z jeansów torbę?
- ③ Weźcie kartkę i naszkicujcie swój pomysł. Zaznaczcie, jakie materiały, kolory i techniki chcecie wykorzystać. Możecie dodać dekoracje, łątki, aplikacje – wszystko, co pasuje do Waszej wizji.
- ④ Podzielcie się swoimi szkicami z innymi – w parach lub w grupie. Opowiedzcie, co planujecie zrobić i dlaczego. Możecie poprosić o sugestie, skonsultować wątpliwości i dopracować swój projekt.
- ⑤ Teraz przejdźcie do działania! Skorzystajcie z dostępnych materiałów i narzędzi – nici, igieł, nożyczek, guzików. Postarajcie się stworzyć coś, co nie tylko będzie oryginalne, ale też zgodne z ideą zrównoważonej mody.

Dostępna może być też wersja tylko ze szkicem projektu w zależności od warunków szkolenia.

Pytania do uczestników po ćwiczeniu:

- *Jakie techniki wykorzystaliście?*
- *Co było największym wyzwaniem?*
- *Czy chcielibyście nosić swoje projekty na co dzień?*



Motto na koniec:



Recykling w modzie pozwala ograniczyć odpady i pobudza kreatywność. Dając ubraniom drugie życie, zmniejszamy negatywny wpływ na środowisko.



Wiedza dla edukatora

To ćwiczenie bazuje na idei upcyklingu, czyli twórczego ponownego wykorzystania ubrań i tekstyliów, które w przeciwnym razie trafiłyby do kosza. W odróżnieniu od recyklingu, który często wiąże się z przetworzeniem materiału w nowe włókno, upcykling polega na nadaniu nowej formy i wartości już istniejącym przedmiotom – bez rozbijania ich na surowce.

Dlaczego to ważne?

- Uczestnicy uczą się, że moda nie musi oznaczać kupowania nowych rzeczy, ale może polegać na kreatywnym podejściu do tego, co już mamy.
- Przerabianie ubrań rozwija umiejętności manualne, wyobraźnię przestrzenną i poczucie estetyki.

- To także doskonała okazja, by mówić o odpowiedzialnej konsumpcji, szacunku do pracy ludzkiej i zasobów naturalnych.

Na co warto zwrócić uwagę prowadząc to ćwiczenie?

- **Nie oceniać poziomu wykonania** – dla wielu osób to pierwsza próba szycia czy projektowania. Ważniejszy jest proces niż perfekcyjny efekt.
- **Zachęcać do odwagi i eksperymentowania** – czasem z pozornie nieciekawego ubrania mogą powstać wyjątkowe rzeczy.
- **Stwarzać przestrzeń do dzielenia się pomysłami i inspiracjami** – wspólna praca zwiększa zaangażowanie i pobudza kreatywność.
- **Pokazywać przykłady upcyklingu** – można przygotować zdjęcia metamorfoz ubrań lub samemu przynieść przykład przerobionego ciucha jako inspirację.
- **Wspierać technicznie** – nie każdy uczestnik wie, jak trzymać igłę czy zaplanować wykrój. Krótkie wskazówki lub pokaz krok po kroku mogą bardzo pomóc.
- **Podkreślać wartość emocjonalną ubrań** – zachęcaj do nadawania znaczenia własnym projektom: poprzez wzory, kolory, historie, symbole.

ĆWICZENIE 3.

ANALIZA PRZYKŁADÓW KOLEKCJI ZRÓWNOWAŻONEJ MODY

przewidywany czas: 30 min.



Cel

Celem ćwiczenia jest rozwijanie wiedzy na temat współczesnych praktyk projektowych w modzie zrównoważonej. Uczestnicy będą mieli okazję poznać przykłady kolekcji, które łączą estetykę z troską o środowisko. Ćwiczenie kształtuje krytyczne podejście do marek odzieżowych oraz wspiera świadome wybory konsumenckie.



Materiały dla edukatora

- m2_ćwiczenie_3.pdf
- kartka i długopis,
- przykłady kolekcji ekologicznych,
- dostęp do internetu.



Instrukcja dla edukatora

Edukator mówi: *Dziś przyjrzymy się, jak znane marki i projektanci tworzą ekologiczne kolekcje. Dowiedzie się, jakie materiały są najbardziej przyjazne dla środowiska i jakie rozwiązania pomagają ograniczyć odpady.*

Poszukajcie w internecie przykładów kolekcji zrównoważonej mody. Zwróćcie uwagę na materiały, metody produkcji i podejście do ekologii.

Porównajcie różne marki i ich podejście do ekologii. Czy są jakieś różnice w podejściu dużych i małych firm?

Stwórzcie krótką prezentację na temat wybranej kolekcji i przedstawcie swoje wnioski.

Omówcie swoje obserwacje. Jakie rozwiązania wydają się najciekawsze? Czy ekomoda może stać się standardem w branży?

Pytania do uczestników po ćwiczeniu:

- *Jakie marki są liderami w ekologicznej modzie?*
- *Jakie materiały dominują w tych kolekcjach?*
- *Jakie ekologiczne rozwiązania Was najbardziej zaskoczyły?*



Podsumowanie:

Zrównoważona moda to przyszłość. Wybierając ekologiczne materiały i świadomie kupując ubrania, możemy dbać o środowisko. Świadomy konsument ma wpływ na to, jak wygląda przyszłość mody. Wybierając marki odzieżowe, warto zwracać uwagę na ich podejście do zrównoważonego rozwoju, transparentność procesów produkcji oraz stosowanie ekologicznych materiałów.



Wiedza dla edukatora

To ćwiczenie pomaga uczestnikom zrozumieć, że moda może (i powinna) iść w parze z odpowiedzialnością – zarówno

środowiskową, jak i społeczną. Zadaniem edukatora jest nie tylko wskazanie pozytywnych przykładów, ale również nauczenie uczestników, jak samodzielnie analizować działania marek i odróżniać prawdziwe zaangażowanie od greenwashingu.

Czym jest zrównoważona moda?

Zrównoważona (ang. sustainable) moda to podejście do projektowania, produkcji i konsumpcji odzieży, które **uwzględnia wpływ na środowisko, ludzi oraz przyszłe pokolenia**. Obejmuje m.in.:

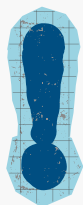
- Wybór ekologicznych materiałów (np. len, konopie, bawełna organiczna, Tencel, włókna z recyklingu),
- Produkcję z poszanowaniem praw pracowników i lokalnych społeczności,
- Transparentność łańcucha dostaw,
- Ograniczanie odpadów i emisji gazów cieplarnianych,
- Długowieczność produktu – trwałość, ponadczasowość, możliwość naprawy lub przekształcenia.

Czego uczyć uczestników?

- **Jak szukać informacji o marce:** strona internetowa, raporty zrównoważonego rozwoju, certyfikaty (GOTS, Fair Trade, OEKO-TEX, PETA Vegan Approved itp.).
- **Na co zwrócić uwagę w kolekcjach:** materiały, liczba kolekcji rocznie, lokalizacja produkcji, komunikacja marketingowa (czy to konkretne działania czy tylko hasła?).
- **Jak rozpoznać greenwashing:** unikanie konkretnych danych, używanie ogólników (np. „eko”, „naturalne”), brak potwierdzenia niezależnymi certyfikatami.

Przykładowe marki zrównoważone:

- Patagonia – pionier zrównoważonej mody outdoorowej, transparentność i działania społeczne.
- Stella McCartney – projektantka promująca modę bez futer i skór, z materiałów organicznych i z recyklingu.
- Seaside Tones – polska marka szyjąca z naturalnych, lokalnych materiałów.
- Eileen Fisher, Reformation, Veja, People Tree – znane z podejścia slow fashion.



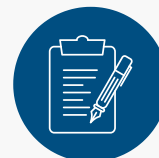
Uwaga!

Warto też wspomnieć, że nie każda mała marka automatycznie jest zrównoważona, a nie każda duża – nieetyczna. Kluczem jest świadoma analiza i stawianie pytań, co to ćwiczenie ma właśnie rozwijać.

ĆWICZENIE 4.

WARSZTAT SZYCIA RĘCZNEGO – NAPRAWA UBRAŃ

przewidywany czas: 60 min.



Cel

Celem ćwiczenia jest nabycie przez uczestników podstawowych umiejętności szycia ręcznego jako narzędzia do przedłużania życia ubrań i ograniczania odpadów tekstylnych. Ćwiczenie skierowane jest do wszystkich osób, które chcą praktycznie zadbać o swoje ubrania w duchu idei zero waste.



Materiały dla edukatora

- m1_ćwiczenie_4.pdf
- gły, nitki w różnych kolorach, nożyczki, guziki, łatki do naszywania
- kawałki materiałów do ćwiczeń



Instrukcja dla edukatora

Edukator mówi: *Zamiast wyrzucać ubrania, które mają drobne uszkodzenia, możemy je naprawić! Dzisiaj nauczycie się podstawowych technik szycia ręcznego, które pomogą Wam przedłużyć życie Waszej odzieży i przyczynią się do mniejszego marnowania zasobów.*

Instrukcja w 5 krokach:

- 1 Omówienie metod naprawy** – najpierw poznajcie podstawowe techniki szycia ręcznego. Możecie cerować, czyli zaszywać małe dziurki za pomocą ściegu, naszywać łatki na większe uszkodzenia lub po prostu zszywać rozdarte szwy. To proste, ale bardzo przydatne umiejętności, które pozwolą Wam przedłużyć życie Waszych ubrań.
- 2 Przygotowanie materiałów** – każdy z Was wybiera jedno uszkodzone ubranie, które chciałby naprawić. Przygotujcie również igłę, nici (najlepiej w kolorze pasującym do materiału), nożyczki i ewentualne łatki z innych materiałów. Możecie także użyć dekoracyjnych nici, jeśli chcecie, by naprawa stała się częścią designu ubrania!
- 3 Praktyka szycia** – zanim przejdziemy do naprawy ubrań, spróbujcie różnych technik na skrawkach materiałów. Zróbcie kilka ściegów prostych, spróbujcie cerowania i przyszywania łatek. Zobaczycie, które techniki są dla Was najłatwiejsze i jak wyglądają w praktyce. Jeśli macie pytania, to idealny moment, aby je zadać!
- 4 Naprawa ubrania** – teraz czas na właściwą naprawę! Skorzystajcie z wybranych technik i postarajcie się naprawić swoje ubrania w taki sposób, aby wyglądały estetycznie i były trwałe. Możecie dodać kreatywne elementy, np. kolorowe nici lub ozdobne łatki, by nadać ubraniu nowy charakter.
- 5 Prezentacja efektów** – pokażcie swoje naprawione ubrania grupie i opowiedzcie, jaką technikę zastosowaliście. Co było

najtrudniejsze, a co sprawiło Wam największą frajdę? Czy teraz chętniej będziecie naprawiać swoje rzeczy zamiast je wyrzucać?

Pytania do uczestników po ćwiczeniu:

- *Która technika szycia była najłatwiejsza, a która najtrudniejsza?*
- *Czy uważacie, że naprawa ubrań jest praktycznym rozwiązaniem?*
- *Jakie inne sposoby przedłużania życia ubrań możecie zastosować?*



Wiedza dla edukatora

To ćwiczenie ma na celu wprowadzenie uczestników w podstawowe techniki szycia ręcznego. Jest to umiejętność, która nie tylko pozwala oszczędzić pieniądze i przedłużyć życie ubrań, ale także daje satysfakcję z samodzielnego dbania o rzeczy, które już posiadamy.

W kontekście zero waste szycie jest jedną z najprostszych i najbardziej dostępnych metod redukcji odpadów tekstylnych.

Dlaczego warto uczyć szycia ręcznego?

- drobna umiejętność zszywania dziury czy przyszywania guzika pozwala uratować wiele ubrań przed śmietnikiem.
- ograniczamy zakupy, oszczędzamy zasoby naturalne i zmniejszamy ilość śmieci.

- nawet proste naprawy mogą być elementem stylizacji – kolorowa nić, widoczna łata czy artystyczne cerowanie mogą stać się dekoracją.
- samodzielnie naprawione ubranie często staje się bardziej osobiste i cenne.

Podstawowe ściegi ręczne (do nauki podczas warsztatu):

1. Ścieg prosty (fastryga)

- Najprostszy ścieg, idealny do łączenia tkanin lub tymczasowego zszycia.
- Ruch igły: góra–dół w równych odstępach.

2. Ścieg za igłą

- Trwalszy od fastrygi, imituje szew maszynowy.
- Igła cofa się pod spodem materiału, tworząc ciągłą linię.

3. Ścieg kryty (niewidoczny)

- Używany np. do podszywania rękawów lub nogawek.
- Szyje się nim od wewnątrz, ścieg ukryty między warstwami tkaniny.

4. Cerowanie (ściegiem krzyżowym lub siateczką)

- Do naprawy dziur – zwłaszcza w dzianinach i skarpetach.
- Polega na tworzeniu „łatki” z nici – najpierw nitki poziome, potem pionowe.

5. Naszywanie łaty

- Przyszywanie osobnego kawałka materiału na dziurę.
- Można użyć dekoracyjnych ściegów, np. zygzak lub ścieg ozdobny.



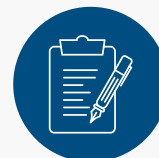
Wskazówki dla edukatorów:

- Zaprezentuj każdy ścieg na osobnym kawałku materiału – krok po kroku. Możesz skorzystać z przygotowanej grafiki.
- Zapewnij uczestnikom czas na ćwiczenia – każdy ścieg warto przećwiczyć kilka razy.
- Zachęcaj do eksperymentowania z kolorowymi nićmi, kształtami i materiałami.
- Przypomnij, że szycie to również forma relaksu i mindfulness – spokojna, powtarzalna praca pomaga się wyciszyć.
- Podkreśl, że nie chodzi o perfekcję – pierwsze ściegi mogą być krzywe i to jest w porządku.

ĆWICZENIE 5.

EKSPERYMENT Z BARWIENIEM NATURALNYM

przewidywany czas: 60 min.



Cel

Celem ćwiczenia jest wprowadzenie uczestników w świat naturalnego barwienia tkanin jako ekologicznej alternatywy dla przemysłowych metod. Uczestnicy poznają zalety stosowania roślinnych barwników, rozwiną kreatywność i nauczą się, jak samodzielnie nadawać ubraniom nowy, unikalny charakter.

Ćwiczenie skierowane jest do osób zainteresowanych modą ekologiczną i rękodziełem, które chcą zdobyć praktyczną wiedzę oraz inspirować się naturą w twórczym procesie projektowania.



Materiały dla edukatora

- m2_ćwiczenie_5.pdf
- białe tkaniny (bawełna, len),
- roślinne barwniki (kurkuma, buraki, herbata, szpinak, cebula),
- garnki, woda, sól, ocet (do utrwalenia barwnika).



Instrukcja dla edukatora

Edukator mówi: *Teraz przeprowadzimy eksperyment z barwieniem tkanin za pomocą naturalnych barwników!*

Dowiecie się, jakie rośliny mogą posłużyć do barwienia i jak stworzyć własne, ekologiczne wzory na ubraniach. To świetna okazja, aby nadać starym ubraniom nowe życie i uniknąć chemicznych barwników.



Instrukcja dla uczestnika

Omówienie naturalnych barwników – Od wieków ludzie barwili tkaniny, używając wyciągów z roślin, owoców i warzyw. W różnych częściach świata stosowano różne techniki – np. w Indiach wykorzystywano kurkumę do nadania intensywnego żółtego koloru, w Europie popularne były barwniki z orzecha włoskiego, a rdzenne plemiona Ameryki Północnej stosowały indygo. Naturalne barwienie jest nie tylko ekologiczne, ale i pozwala uzyskać unikalne odcienie, których nie da się powtórzyć. Dziś poznacie kilka metod i sami sprawdzicie, jak działają.

Przygotowanie materiałów – wybierzcie tkaninę, którą chcecie zafarbować. Najlepiej sprawdzi się bawełna lub len, ponieważ dobrze chłoną kolory. Każdy z Was wybierze również barwnik – może to być kurkuma (żółty), buraki (różowy), herbata (brązowy), szpinak (zielony) lub cebula (pomarańczowy). Przygotujcie także garnki, wodę oraz sól lub ocet, które pomogą utrwalić kolor i sprawić, że będzie trwały.

Przygotowanie kąpieli barwiącej – najpierw należy zagotować wodę w garnku. Dodajcie wybrany barwnik – jeśli to warzywa, pokrójcie je na mniejsze kawałki, jeśli przyprawy, wsypcie odpowiednią ilość. Gotujcie mieszankę na małym

ogniu przez 30-60 minut, aż woda nabierze intensywnego koloru. W międzyczasie możecie obserwować, jak pigmenty wydobywają się z naturalnych składników.

Barwienie tkaniny – teraz czas na najciekawszą część! Zanurzcie swoją tkaninę w kąpeli barwiącej. Im dłużej pozostanie w roztworze, tym bardziej intensywny będzie kolor. Możecie także spróbować techniki tie-dye, czyli związywania tkaniny w różne sposoby, aby uzyskać niepowtarzalne wzory. Po upływie minimum 30 minut, delikatnie wyjmijcie tkaninę i sprawdźcie efekt.

Suszenie i ocena efektów – po barwieniu tkaninę należy dokładnie wypłukać w zimnej wodzie, aby usunąć nadmiar barwnika. Następnie rozwieście ją do wyschnięcia w przewiewnym miejscu, najlepiej na słońcu, które może dodatkowo wzmocnić kolor. Gdy tkanina wyschnie, zastanówcie się nad uzyskanym efektem.

- Jakie odcienie udało się Wam stworzyć?
- Jakie wzory pojawiły się na materiale?

Każdy efekt jest unikalny, dlatego to świetny sposób na personalizację ubrań w duchu zero waste!

- *Który barwnik dał najlepszy efekt?*
- *Jakie wzory udało Wam się stworzyć?*
- *Czy widzicie potencjał w stosowaniu naturalnych barwników w modzie na większą skalę?*



Podsumowanie:

Naturalne barwienie to nie tylko sposób na nadanie ubraniom nowego życia, ale także powrót do tradycyjnych metod, które są bardziej przyjazne dla środowiska. Dzięki temu możecie samodzielnie tworzyć ekologiczne ubrania o niepowtarzalnym wyglądzie! Może odkrylicie w sobie nową pasję?



Wiedza dla edukatora

Dlaczego barwienie naturalne?

To ekologiczna, bezpieczna i kreatywna alternatywa dla chemicznych barwników. Pozwala dać ubraniom nowe życie i stworzyć unikalne wzory bez szkody dla środowiska.

Co warto przekazać uczestnikom:

- Barwniki naturalne pochodzą z roślin, warzyw, owoców, ziół i przypraw.
- Barwnikiem może być np. kurkuma (żółty), burak (różowy), cebula (pomarańczowy), szpinak (zielony), herbata lub kawa (brązowy).
- Najlepiej barwią tkaniny naturalne: bawełna, len, jedwab.
- Do utrwalenia koloru stosuje się sól (dla roślin barwnikowych) lub ocet (dla owoców).
- Im dłużej tkanina jest w roztworze, tym intensywniejszy kolor.

Wskazówki praktyczne:

- Pokaz krok po kroku: gotowanie barwnika, moczenie tkaniny, płukanie, suszenie.

- Zachęcaj do eksperymentów: tie-dye, ombre, wiązanie gumkami, składanie materiału.
- Niech każdy uczestnik wypróbuje inny barwnik – efekty można potem porównać.



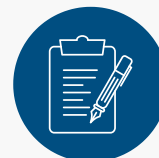
Ciekawostka:

Kolory z natury nigdy nie są identyczne – każdy barwnik działa trochę inaczej na różnych tkaninach, co czyni każdy projekt wyjątkowym!

ĆWICZENIE 6.

„STWORZENIE MINI KOLEKCJI W STYLU ZERO WASTE – ZADANIE GRUPOWE

przewidywany czas: 45 min.



Cel

Celem ćwiczenia jest rozwijanie umiejętności pracy zespołowej oraz kreatywnego projektowania mody w duchu zero waste. Uczestnicy uczą się wspólnego planowania, podejmowania decyzji projektowych i odpowiedzialnego podejścia do materiałów z recyklingu. Ćwiczenie pobudza wyobraźnię, uczy współpracy i rozwija praktyczne kompetencje projektowe.



Materiały dla edukatora

- m2_ćwiczenie_6.pdf
- stare ubrania, resztki tkanin,
- papier, ołówki, flamastry do szkicowania, moodboardy, nożyczki, klej,
- dostęp do internetu w celu wyszukiwania inspiracji.



Instrukcja dla edukatora

Edukator mówi: *Będziecie pracować w grupach nad stworzeniem mini kolekcji w stylu zero waste. To oznacza, że będziecie projektować ubrania w taki sposób, by nie marnować*

materiałów, a zamiast tego wykorzystywać surowce, które już macie. Wspólnie zdecydujecie o estetyce kolekcji, wybieriecie kluczowe elementy i przygotujecie prezentację końcową. Pomyślcie o tym, jak sprawić, by moda była bardziej odpowiedzialna i zrównoważona.

Podzielcie się na kilkusobowe zespoły. Każda grupa wymyśli temat swojej kolekcji, np. Miejski minimalizm, Styl boho zero waste lub 'Futurystyczna ekomoda. Ustalcie, jakie wartości chcecie przekazać poprzez swoją kolekcję.

Poszukajcie inspiracji w internecie, czasopismach modowych lub starych ubraniach. Zastanówcie się, jakie materiały możecie wykorzystać ponownie, np. stare jeansy, koszule, zasłony czy resztki tkanin. Możecie też dodać dekoracyjne elementy, które nadadzą charakter kolekcji.

Każda grupa przygotowuje szkice swoich projektów. Możecie stworzyć co najmniej trzy elementy kolekcji, np. spodnie, bluzkę i akcesorium. Pamiętajcie, że głównym celem jest minimalizacja odpadów – zaplanujcie, jak można efektywnie wykorzystać każdy skrawek materiału.

Jeśli macie dostęp do materiałów i narzędzi, możecie stworzyć prototypy wybranych elementów kolekcji. Jeśli nie, wykonajcie szczegółowe rysunki i moodboardy pokazujące, jak kolekcja będzie wyglądać.

Każda grupa przygotowuje krótką prezentację na temat swojej kolekcji. Możecie opowiedzieć, skąd czerpaliscie

inspiracje, jakie materiały wykorzystaliście i dlaczego Wasza kolekcja wpisuje się w filozofię zero waste. Pamiętajcie, że w modzie liczy się nie tylko wygląd, ale także przesłanie.

Pytania do uczestników po ćwiczeniu:

- *Jakie wyzwania napotkaliście podczas projektowania kolekcji?*
- *Czy łatwo było znaleźć materiały do ponownego wykorzystania?*
- *Jakie elementy zero waste zastosowaliście w swojej kolekcji?*



Podsumowanie:

Projektowanie w duchu zero waste wymaga kreatywnego podejścia i świadomego wyboru materiałów. Dzięki temu ćwiczeniu nauczyliście się, jak tworzyć modę, minimalizując odpady i nadając nowe życie starym ubraniom.

To podejście ma ogromne wartości nie tylko ekologiczne, ale także ekonomiczne. Wykorzystując ponownie materiały, oszczędzamy zasoby naturalne i zmniejszamy ilość odpadów, które trafiają na wysypiska. W perspektywie globalnej moda zero waste może ograniczyć negatywny wpływ przemysłu tekstylnego na środowisko.

Ekonomia cyrkularna, czyli model gospodarki obiegu zamkniętego, polega na tym, by jak najdłużej wykorzystywać dostępne zasoby, zamiast je wyrzucać. Dzięki temu, że

projektujecie ubrania ze starych materiałów, obniżacie koszty produkcji i pokazujecie, że można tworzyć unikalne kolekcje bez potrzeby używania nowych surowców.

Czy wyobrażacie sobie, że takie kolekcje mogłyby trafić na wybieg? A może nawet stać się częścią większego ruchu promującego świadomą konsumpcję i nowe podejście do mody?"



Wiedza dla edukatora

To ćwiczenie rozwija współpracę, kreatywność i planowanie w zespole. Uczestnicy uczą się, jak połączyć swoje pomysły w spójną kolekcję odzieży zaprojektowaną z myślą o środowisku.

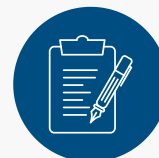
Na co zwrócić uwagę:

- **Wspólna koncepcja** – każda grupa powinna określić motyw przewodni (np. styl, inspirację, przesłanie kolekcji).
- **Dobór materiałów** – uczestnicy powinni używać tkanin z recyklingu, resztek lub materiałów dostępnych na miejscu.
- **Myślenie zero waste** – zachęcaj do projektowania bez marnowania: np. wykorzystanie całych kawałków tkaniny, resztek, przerabianie elementów.
- **Podział zadań** – wspieraj dobrą organizację w grupach: ktoś może rysować, ktoś planować dodatki, ktoś dbać o spójność stylu.
- **Prezentacja** – ważna jest nie tylko estetyka, ale też opowieść: dlaczego taka kolekcja, dla kogo, jaką ideę promuje?

ĆWICZENIE 7.

UPCYKLING – TWORZENIE MODNYCH DODATKÓW Z ODPADÓW TEKSTYLNICH

przewidywany czas: 45 min.



Cel

Celem ćwiczenia jest rozwijanie kreatywności i umiejętności manualnych poprzez tworzenie modnych dodatków z materiałów odpadowych. Uczestnicy uczą się wykorzystywać resztki tkanin i stare ubrania w sposób twórczy i zgodny z ideą upcyklingu, przekształcając je w oryginalne, użyteczne przedmioty.

Ćwiczenie skierowane jest do osób zainteresowanych modą, ekologią i rękodziełem, które chcą nadawać drugie życie niepotrzebnym materiałom.



Materiały dla edukatora

- m2_ćwiczenie_7.pdf
- stare ubrania, skrawki materiałów,
- igły, nici, guziki, zamki błyskawiczne,
- nożyczki, flamastry, papier do szkicowania,
- klej do tkanin lub maszyna do szycia (opcjonalnie).





Instrukcja dla edukatora

Edukator mówi: *Dzisiaj zajmiemy się upcyklingiem – czyli przekształcaniem odpadów tekstylnych w wartościowe dodatki modowe. W świecie, gdzie przemysł odzieżowy generuje miliony ton odpadów rocznie, upcykling to sposób na ponowne wykorzystanie materiałów i ograniczenie produkcji śmieci. Dzisiaj stworzycie własne modne akcesoria, dając niepotrzebnym tkaninom nowe życie!*

Najpierw zastanówmy się, czym jest upcykling. *To nie tylko recykling, ale kreatywna transformacja – przerabianie starych rzeczy na coś zupełnie nowego. Pomyślcie o dodatkach, które chcielibyście stworzyć: torby, plecaki, opaski, scrunchies, biżuteria z materiałów, portfele czy kosmetyczki. Poszukajcie inspiracji w dostępnych materiałach.*

Wybierzcie stare ubrania, skrawki tkanin, guziki, zamki błyskawiczne czy inne materiały, *które chcecie ponownie wykorzystać. Następnie zaplanujcie swój projekt – zastanówcie się, jak można połączyć różne elementy, aby uzyskać modny i funkcjonalny dodatek. Możecie naszkicować swój pomysł na kartce.*

Wytnijcie odpowiednie kawałki materiału zgodnie z Waszym projektem. *Zastanówcie się, jak połączyć elementy, aby uniknąć niepotrzebnych odpadów. Pamiętajcie, że każda tkanina może zostać wykorzystana – nawet najmniejsze skrawki mogą posłużyć jako dekoracje.*

Użyjcie igieł, nici lub kleju do tkanin, *aby złożyć swój projekt*

w całość. Możecie także dodać ozdobne detale, takie jak naszywki, frędzle czy koraliki. Jeśli macie dostęp do maszyny do szycia, możecie przyspieszyć proces, ale szycie ręczne także pozwoli osiągnąć świetne efekty.

Po ukończeniu pracy zaprezentujcie swoje dodatki grupie. Opowiedzcie, jakie materiały wykorzystaliście i dlaczego wybraliście taki projekt. Jakie trudności napotkaliście podczas tworzenia? Czy myślicie, że upcykling mógłby stać się częścią Waszego codziennego stylu?

Pytania do uczestników po ćwiczeniu:

- *Jakie materiały okazały się najbardziej przydatne w upcyklingu?*
- *Czy łatwo było nadać nową funkcję starym rzeczom?*
- *Jakie inne rzeczy moglibyście stworzyć z odpadów tekstylnych?*



Podsumowanie:

Upcykling to nie tylko sposób na kreatywne spędzanie czasu, ale także realna odpowiedź na problem odpadów tekstylnych. Dzięki temu ćwiczeniu zobaczyliście, jak wiele wartościowych przedmiotów można stworzyć z rzeczy, które w innym przypadku trafiłyby na śmietnik. Takie podejście do mody pozwala na oszczędność surowców i rozwijanie indywidualnego stylu. Może to także być inspiracja do tworzenia własnej linii ekologicznych akcesoriów.



Wiedza dla edukatora

To ćwiczenie wprowadza uczestników w praktykę upcyklingu poprzez projektowanie i tworzenie modnych dodatków z resztek tkanin i starych ubrań. Pozwala rozwinąć kreatywność, zdolności manualne i poczucie estetyki – bez potrzeby posiadania profesjonalnych narzędzi.

Co warto przekazać uczestnikom:

- **Upcykling to nie tylko oszczędność** – to także sposób na wyrażenie siebie i tworzenie unikatowych rzeczy, których nie znajdą w żadnym sklepie.
- **Dodatki są świetnym początkiem przygody z modą zero waste** – nie wymagają szycia całych ubrań, ale dają wiele swobody twórczej.
- **Drobne elementy**, jak guziki, tasiemki, zamki błyskawiczne czy koraliki można odzyskać ze starych ubrań i wykorzystać w nowej formie.

Przykładowe dodatki, które można wykonać:

- gumki i opaski do włosów,
- torebki, etui na telefon lub okulary,
- breloki, broszki, przypinki,
- portmonetki, saszetki,
- elementy ozdobne do ubrań (łaty, naszywki, kokardy).

Wskazówki:

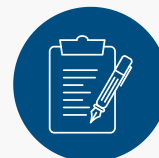
- **Zachęcaj do łączenia różnych faktur i kolorów** – nie ma jednej dobrej drogi, wszystko zależy od pomysłu i odwagi w eksperymentowaniu.

- **Zadbaj o bezpieczne narzędzia** – nożyczki, igły, kleje muszą być dostępne i odpowiednio dobrane.
- **Podkreśl wartość rękodziela i pracy w duchu slow fashion** – każdy dodatek to osobista historia i manifest przeciwko masowej produkcji.

ĆWICZENIE 8.

MODA PRZYSZŁOŚCI W DUCH ZERO WASTE

przewidywany czas: 50 min.



Cel

Celem ćwiczenia jest rozwijanie kreatywnego i przyszłościowego myślenia o modzie w kontekście ekologii i zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy, poprzez tworzenie koncepcji innowacyjnych materiałów i rozwiązań, uczą się projektować modę przyszłości z myślą o środowisku i odpowiedzialnej konsumpcji.

Ćwiczenie skierowane jest do osób zainteresowanych nowoczesnymi trendami, wyobraźnią projektową oraz ekologicznymi innowacjami w branży modowej.



Materiały dla edukatora

- m2_ćwiczenie_8.pdf
- Papier, ołówki, kredki, flamastry, komputery/tablety do tworzenia moodboardów cyfrowych,
- magazyny modowe i artykuły o przyszłości branży fashion,
- próbki tkanin ekologicznych (opcjonalnie).



Instrukcja dla edukatora

Edukator mówi: *Dzisiaj przeniesiemy się w przyszłość. Wyobraźcie sobie, że mamy rok 2050. Świat mody przeszedł*

wielką transformację – nie używa się już plastiku, wszystkie ubrania są produkowane w obiegu zamkniętym, a konsumenci wynajmują odzież zamiast kupować. Teraz Waszym zadaniem będzie stworzenie wizji przyszłości mody zero waste. Jak będą wyglądały ubrania, jakie materiały będą wykorzystywane, jak zmieni się sposób ich produkcji? Wykorzystajcie swoją wyobraźnię i zaprojektujcie przyszłość mody.

Zastanówcie się, jak obecnie wygląda moda zero waste i jakie zmiany mogą nastąpić w przyszłości. Poszukajcie inspiracji w technologiach takich jak tkaniny biodegradowalne, druk 3D w modzie, materiały z recyklingu czy koncepcja ubrań wielokrotnego użytku.

Wyobraźcie sobie świat w 2050 roku.

- Jak wygląda branża modowa?
- Jakie technologie dominują?
- Jakie nowe materiały zostały wynalezione?

Zapiszcie swoje pomysły i zastanówcie się, jakie rozwiązania mogą najbardziej wpłynąć na środowisko i przyszłość mody.

Narysujcie lub opiszcie swoją wizję kolekcji przyszłości.

- Czy ubrania będą miały wbudowane technologie?
- Może będą całkowicie biodegradowalne?
- Jakie funkcje użytkowe mogą się w nich pojawić?

Pamiętajcie, że projektowanie to także odpowiedzialność – jak sprawić, by moda była bardziej zrównoważona?

Przygotujcie swoją wizję w formie prezentacji, moodboardu lub krótkiego filmu (jeśli macie taką możliwość). Możecie także stworzyć makietę przyszłego ubrania lub wybrać kluczowe

materiały, które chcielibyście wykorzystać w przyszłości.

Każda grupa lub uczestnik zaprezentuje swoją wizję przyszłości mody. *Opowiedzcie, co Was zainspirowało, jakie problemy udało się rozwiązać w Waszym projekcie i jak wyobrażacie sobie przyszłe zmiany w branży modowej. Na koniec wspólnie podyskutujemy o tym, które z tych wizji są najbardziej realne do wprowadzenia w życie.*

Pytania do uczestników po ćwiczeniu:

- *Jakie materiały mogłyby zastąpić plastik w przyszłości?*
- *Czy widzicie możliwość całkowitego wyeliminowania odpadów w modzie?*
- *Jakie innowacje mogą sprawić, że moda stanie się bardziej zrównoważona?*



Podsumowanie:

Projektowanie mody przyszłości to nie tylko zabawa wyobraźnią, ale także sposób na myślenie o realnych rozwiązaniach. Świat potrzebuje innowacji, które zmniejszą ilość odpadów, wykorzystają surowce odnawialne i pozwolą na dłuższe użytkowanie ubrań. Może niektóre z Waszych pomysłów faktycznie znajdą zastosowanie w modzie za kilka dekad? W końcu przyszłość zaczyna się od wizji – a może to właśnie Wasze pomysły zmienią świat mody.



Wiedza dla edukatora

To ćwiczenie ma charakter twórczy i koncepcyjny – jego celem nie jest wykonanie gotowego produktu, lecz pobudzenie wyobraźni uczestników, rozwinięcie ich kreatywności oraz zachęcenie do myślenia o modzie przyszłości w sposób ekologiczny i innowacyjny.

Jak wprowadzić uczestników w temat:

- Porozmawiajcie o tym, **jak może wyglądać moda za 20–30 lat**. Czy będzie cyfrowa? Modułowa? A może nie będziemy już kupować ubrań, tylko je wypożyczać lub drukować?
- Wspólnie wypiszcie **główne problemy współczesnej mody** (odpady, nadprodukcja, zanieczyszczenie) i zastanówcie się, jakie innowacje mogłyby je rozwiązać.
- Zachęcaj do **eksperymentowania bez ograniczeń** – uczestnicy mogą wymyślić nowe materiały, procesy produkcji, sposoby noszenia czy dystrybucji ubrań.

Przykładowe inspiracje do rozmowy:

- **Materiały przyszłości:** tkaniny z grzybni (mycelium), skóry z ananasa (Piñatex), tekstylia z alg, włókna z mleka.
- **Nowe technologie:** druk 3D, inteligentne ubrania (zmieniające kolor, regulujące temperaturę), nanotechnologia.
- **Nowe modele konsumpcji:** wypożyczalnie ubrań, personalizowane projekty na zamówienie, odzież na subskrypcję.

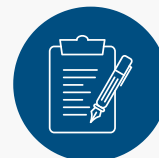
Rola edukatora:

- Nie ograniczaj uczestników do tego, co „realne” – pozwól im popuścić wodze fantazji. Ich pomysły mogą być niemożliwe dziś, ale... kto wie, co będzie jutro?
- Zadbaj o dobre pytania: „Z czego moglibyśmy tworzyć ubrania w świecie bez bawełny?”, „Jak wyglądałaby moda w społeczeństwie bez śmieci?”, „Czy ubrania mogą być... jadalne?”
- Możesz użyć metod takich jak burza mózgów, tablica inspiracji, szkic koncepcyjny czy storyboard przyszłości.

ĆWICZENIE 9.

TWORZENIE KAMPANI SPOŁECZNEJ PROMUJĄCEJ MODĘ ZERO WASTE

przewidywany czas: 45 min.



Cel

Celem ćwiczenia jest rozwijanie umiejętności tworzenia skutecznego przekazu promującego modę zero waste oraz świadome, ekologiczne wybory konsumenckie. Uczestnicy uczą się, jak za pomocą kampanii społecznych i komunikacji w mediach wpływać na postawy innych osób i inspirować do zmiany nawyków.



Materiały dla edukatora

- m2_ćwiczenie_9.pdf
- kartki, flamastry, komputery/tablety do tworzenia cyfrowych projektów,
- dostęp do internetu w celu zebrania informacji i inspiracji.



Instrukcja dla edukatora

Edukator mówi: *Moda zero waste to nie tylko odpowiedzialna produkcja ubrań, ale także świadome wybory konsumentów. Możemy kupować mniej, wybierać lepsze jakościowo rzeczy i dawać ubraniom drugie życie. Ale jak przekonać do tego innych? Dzisiejszym zadaniem będzie stworzenie kampanii*

społecznej, która pokaże ludziom, dlaczego warto dbać o ubrania i wybierać modę w duchu zero waste.

- **Zrozumienie problemu** – zacznijcie od analizy problemu. Jakie są największe wyzwania związane z marnotrawieniem odzieży? Ile ubrań rocznie trafia na wysypiska? Jakie konsekwencje dla środowiska ma nadmierna konsumpcja? Znajdźcie kilka kluczowych faktów, które możecie wykorzystać w kampanii.
- **Określenie grupy docelowej** – zastanówcie się, do kogo chcecie skierować swoją kampanię. Czy będą to młodzi ludzie, konsumenci fast fashion, czy może projektanci mody? Dobrze dobrana grupa docelowa sprawi, że przekaz będzie skuteczniejszy.
- **Tworzenie przekazu i hasła kampanii** – wymyślcie główne przesłanie kampanii. Może to być hasło, które łatwo zapadnie w pamięć, np. Ubieraj się świadomie lub Twoja moda, Twój wpływ. Powinno ono zachęcać do refleksji i działania.
- **Projektowanie materiałów promocyjnych** – stwórzcie wizualne elementy kampanii: plakaty, posty do mediów społecznościowych, filmy lub krótkie slogany. Możecie wykorzystać grafikę, zdjęcia, a nawet zrobić krótkie nagranie wideo. Ważne, aby treść była atrakcyjna i przyciągała uwagę.
- **Prezentacja i omówienie kampanii** – zaprezentujcie swoją kampanię grupie. Opowiedzcie, jakie problemy porusza, do kogo jest skierowana i jakie działania proponuje. Podyskutujcie, które elementy są najbardziej przekonujące i jak można by jeszcze lepiej dotrzeć do odbiorców.

Pytania do uczestników po ćwiczeniu:

- *Jakie argumenty są najskuteczniejsze w przekonywaniu ludzi do zmiany nawyków?*
- *Czy wasza kampania mogłaby realnie wpłynąć na decyzje konsumentów?*
- *Jakie kanały komunikacji byłyby najlepsze do promowania waszego przekazu?*



Podsumowanie:

Moda zero waste nie stanie się powszechna, jeśli ludzie nie zrozumieją jej wartości. Wasze kampanie społeczne to krok w stronę zmiany świadomości konsumentów i projektantów. Pamiętajcie, że komunikacja jest kluczem – dobrze skonstruowany przekaz może zachęcić tysiące osób do bardziej ekologicznych wyborów. Może kiedyś faktycznie zobaczycie swoją kampanię w przestrzeni publicznej lub w mediach społecznościowych? Każda zmiana zaczyna się od dobrego pomysłu.



Wiedza dla edukatora

Ćwiczenie uczy, jak tworzyć prosty i skuteczny przekaz promujący ideę mody zero waste. Uczestnicy mają okazję połączyć ekologiczną wiedzę z umiejętnością komunikacji i działania społecznego.

Na co zwrócić uwagę:

- Pomóż uczestnikom wybrać konkretny **temat kampanii**

(np. naprawianie ubrań, zakupy z drugiej ręki).

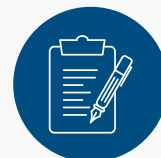
- Przypomnij o podstawach: **cel, odbiorca, forma** (plakat, hasło, post, wideo).
- Zachęcaj do **prostego, pozytywnego przekazu** – lepiej inspirować niż moralizować.
- Kampania nie musi być idealna graficznie – **liczy się pomysł i przekaz.**

Warto wspomnieć:

- Czym jest greenwashing i jak go unikać,
- Jak duże znaczenie ma edukacja i dobry przykład,
- Że każda zmiana zaczyna się od rozmowy – kampania to jej początek.

ĆWICZENIE 10.

MODA JAKO FORMA WYRAZU – TWORZENIE MANIFESTU EKOLOGICZNEJ MODY



przewidywany czas: 30 min.



Cel

Celem ćwiczenia jest zachęcenie uczestników do osobistego i twórczego wyrażania swoich wartości związanych z ekologiczną modą. Uczestnicy uczą się, jak moda może stać się narzędziem komunikacji społecznej oraz jak za pomocą sztuki, tekstu i obrazu promować zrównoważony styl życia.



Materiały dla edukatora

- m2_ćwiczenie_10.pdf
- kartki, flamastry, czasopisma do wycinania,
- stare ubrania do przeróbek,
- komputery/tablety do projektowania graficznego, aparaty lub telefony do dokumentacji wizualnej.



Instrukcja dla edukatora

Edukator mówi: *Moda nie jest tylko sposobem na wyglądanie dobrze – to także język, którym możemy mówić o ważnych sprawach. Czy kiedykolwiek pomyśleliście o tym, że Wasz styl*

może być manifestem? Dziś stworzymy własne przesłania dotyczące ekologicznej mody. Waszym zadaniem będzie wyrażenie w kreatywny sposób, dlaczego moda powinna dbać o planetę i jak chcielibyście zmieniać świat poprzez ubrania.

Zastanówcie się, co dla Was oznacza ekologiczna moda.

Jakie zmiany w świecie mody uważacie za najważniejsze?

Jakie wartości chcecie promować? Zapiszcie kilka kluczowych myśli, które są dla Was istotne. Możecie pomyśleć o problemach, które widzicie w przemyśle odzieżowym, np. nadprodukcja, odpady tekstylne, zanieczyszczenie środowiska, warunki pracy w fabrykach.

Przekształćcie swoje pomysły w manifest. *Może to być lista zasad, hasło, wiersz lub nawet forma graficzna. Manifest powinien być osobisty i powinien odzwierciedlać Wasze podejście do mody i ekologii. Przykładowe zasady manifestu mogą brzmieć: Kupuję mniej, wybieram lepiej, Szanuję ludzi, którzy szyją moje ubrania, Mniej fast fashion, więcej jakości.*

Żeby Wasz manifest miał mocny przekaz, stwórzcie krótkie i chwytliwe hasła. *Pomocne może być skorzystanie z poniższej metody:*

- **Rymowanie:** *Mniej kupuję, świat ratuję!*
- **Metafory:** *Ubrania jak drzewa – niech żyją dłużej*
- **Angażujące pytania:** *A Ty, co dziś zrobiłeś dla planety?*
- **Zestawienia kontrastowe:** *Fast fashion – szybkie zniszczenie, slow fashion – długie istnienie*

Zastanówcie się, jak najlepiej przedstawić Wasz manifest.

Możecie stworzyć plakat, kolaż, stylizację modową, napisać tekst na ubraniu lub zaprojektować grafikę do mediów społecznościowych. Możecie także wymyślić slogany, które mogą być używane w kampaniach społecznych. Moda jest sztuką – pozwólcie sobie na kreatywność.

Przedstawcie swój manifest w sposób, który najlepiej odda jego przesłanie. Możecie opowiedzieć o nim, stworzyć performans, zrobić zdjęcia stylizacji lub nagrać krótkie wideo. Celem jest, aby inni zrozumieli, co chcecie przekazać.

Podzielcie się swoimi manifestami z grupą. Jakie przesłania dominują? Czy udało Wam się znaleźć wspólne wartości? Co było dla Was najciekawsze w tym ćwiczeniu? Na koniec omówimy, jak moda może wpływać na ludzi i zmieniać świat na lepsze.

Pytania do uczestników po ćwiczeniu:

- *Jakie hasło najlepiej oddaje Wasz stosunek do ekologicznej mody?*
- *Czy moda może być skutecznym sposobem na przekazywanie wartości społecznych?*
- *Jakie działania moglibyście podjąć, aby wcielić swój manifest w życie?*



Podsumowanie:

Wasz manifest to więcej niż tylko słowa – to wyraz Waszych wartości i przekonań. Moda daje nam możliwość mówienia o ważnych sprawach, budowania świadomości i zachęcania do zmiany.

Każdy z nas może być częścią tej rewolucji – poprzez wybory, które podejmujemy każdego dnia. Jakie kolejne kroki podejmiecie, aby wprowadzić swoje idee w życie? Pamiętajcie, że siła manifestu tkwi w jasnym przekazie – im krótsze, mocniejsze hasło, tym większe szanse, że zapadnie w pamięć i zainspiruje innych!



Wiedza dla edukatora

To ćwiczenie pozwala uczestnikom wyrazić własne wartości i przekonania poprzez modę jako formę przekazu. Łączy refleksję, twórczość i komunikację społeczną.

Warto podkreślić:

- Moda może być językiem – ubrania, hasła, kolory i symbole niosą znaczenie.
- Manifest to osobiste stanowisko – nie musi być długie, ale powinno być szczere i mocne.
- Uczestnicy mogą tworzyć teksty, slogany, kolaże, plakaty, projekty ubrań z przesłaniem.

Zadaniem edukatora jest:

- Pomóc w nazwaniu wartości i idei, które są ważne dla uczestników,
- Zachęcać do kreatywności i odważnego wyrażania siebie,
- Wspierać atmosferę otwartości i wzajemnego szacunku dla różnych perspektyw.

04 ZAKOŃCZENIE

- Podsumowanie najważniejszych wniosków.
- Uczestnicy zapisują jedno działanie, które wdrożą w życie po warsztatach.
- Krótka ankieta ewaluacyjna na temat zajęć.
- Pożegnanie i możliwość zadawania dodatkowych pytań.

05 MATERIAŁY DODATKOWE

ANKIETA EWALUACYJNA

Droga uczestniczko/ Drogi uczestniku,

Dziękujemy za udział w warsztatach! Twoja opinia pomoże nam ulepszyć przyszłe zajęcia.



Ankieta anonimowa

1. Jak oceniasz ogólną jakość warsztatów?

- ☐ a. bardzo niska
- ☐ b. niska
- ☐ c. średnia
- ☐ d. wysoka
- ☐ e. bardzo wysoka

2. Czy warsztaty były dla Ciebie interesujące i angażujące?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ częściowo

3. Które ćwiczenie lub temat uważasz za najbardziej wartościowy?

Dlaczego? (krótka odpowiedź)

4. Czy warsztaty wpłynęły na Twoje podejście do mody zero waste?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ jeszcze nie wiem

5. Czy zamierzasz wprowadzić jakieś zmiany w swoich nawykach korzystania z odzieży po warsztatach?

- ☐ tak, jakie? (Krótka odpowiedź)
-
-

- ☐ nie

6. Jak oceniasz sposób prowadzenia warsztatów?

- ☐ a. bardzo dobrze
- ☐ b. dobrze
- ☐ c. średnio
- ☐ d. słabo

4. Co możemy poprawić w przyszłych edycjach warsztatów?

(krótka odpowiedź)

Dziękujemy za poświęcony czas!



CERTYFIKAT

przyznany dla:

imię i nazwisko uczestnika

Potwierdzający udział w warsztatach „**Świadoma Moda – Jak Kreatywność i Praktyczne Umiejętności**”, które odbyły się dnia:
..... Uczestnik zdobył wiedzę oraz praktyczne umiejętności
w zakresie odpowiedzialnej konsumpcji i zrównoważonego
podejścia do mody.

Instytucja/firma

Edukator

Data

Miejscowość

Nr projektu

podpis wystawiającego

Dziękujemy za udział i gratulujemy zaangażowania w budowanie
bardziej świadomej mody!





Sfinansowane ze środków UE. 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.

Wszystkie rezultaty wypracowane w ramach projektu „STOP FAST FASHION” udostępniane są na zasadzie otwartych licencji (CC BY-SA 4.0 DEED). Można z nich korzystać bezpłatnie i bez ograniczeń. Kopiowanie lub przetwarzanie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione. W przypadku wykorzystania rezultatów niezbędne jest podanie źródła finansowania oraz jego autorów.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

