

Poradnik, który masz przed sobą to rezultat drugiej edycji programu EKOczynni organizowanego przez Fundację PGNiG. Powstał na podstawie wygranych i wyróżnionych indywidualnych prac konkursowych.

Dowiesz się z niego, jak w prosty sposób stać się bardziej EKO — zmienić niektóre nawyki, sprawić, aby codzienne wybory były bardziej zrównoważone.

Pomoże Ci w tym m.in. zasada 8R. Walka o środowisko naturalne trwa każdego dnia, a o jej wyniku mogą zdecydować małe rzeczy, jak choćby to, czy segregujesz śmieci. Tym bardziej cieszymy się, że jesteś tutaj, że tak jak my jesteś EKOczynny!

Przyjemnej lektury.

P.S. Poradnik zaprojektowaliśmy tak, aby jego przeglądanie zużywało, jak najmniej energii elektrycznej i generowało minimalny ślad węglowy. To dlatego wybraliśmy takie, a nie inne kolory czy podstawową czcionkę. Więcej o świadomym korzystaniu z sieci znajdziesz w ostatnim rozdziale.

Cześć!



Weronika Antolak

KROPLA ŻYCIA I DŻUL ISTNIENIA

Elektronikę wyłączyłam z kontaktu, gdyż przyszedł na to czas.

Kończąc pracę, wyłączyłam światło i poszłam za dom w las.

Obeszłam okolicę całą, zajrzałam w każdy kąt.

Czyż nie piękny ten nasz ziemski ląd?

Zaszłam z powrotem do domu i zobaczyłam swego brata.

Yhy! On znowu w grze samolotem lata.

Nastał więc dla niego czas pokazania.

Nareszcie wpoję mu nauki z prądu korzystania.

I pokazałam mu, co robię dla mego świata:

Dobrze znam zasady oszczędzania, już od nie tego lata.

Zdradzę wam, że staram się robić pranie w niskiej temperaturze.

I wiem, że wynagrodzę za to kochanej naturze.

A i pamiętać należy, aby zmywarkę nie zapełniać mizernie.

Łagodnie zmniejszy to skutek zużywania wody nadmiernie.

A wieczorem podlewam trawnik, wodą z deszczy zebraną.

Miarą pamiętać jest, żeby nie robić tego, co rano.

Yy? A co z tymi dużymi częściami na dachu?

Dokładnie widać ich korzyści, gdyż są na naszym gmachu.

Lecz odpowiadają one za przemianę promieni słońca na prąd elektryczny.

A jak wiecie, oszczędza to energię w sposób gigantyczny.

Na dodatek myje się pod prysznicą małym strumieniem.

Ale tylko z chłodną wodą i czystym sumieniem.

To dodam jeszcze, że w moim domu są tylko led żarówki.

Ułatwia to oszczędzanie prądu bez żadnej wymówki.

Radzę wam, szanujcie prąd i wodę.

You! Pamiętaj, dbaj o Naszą przyrodę!

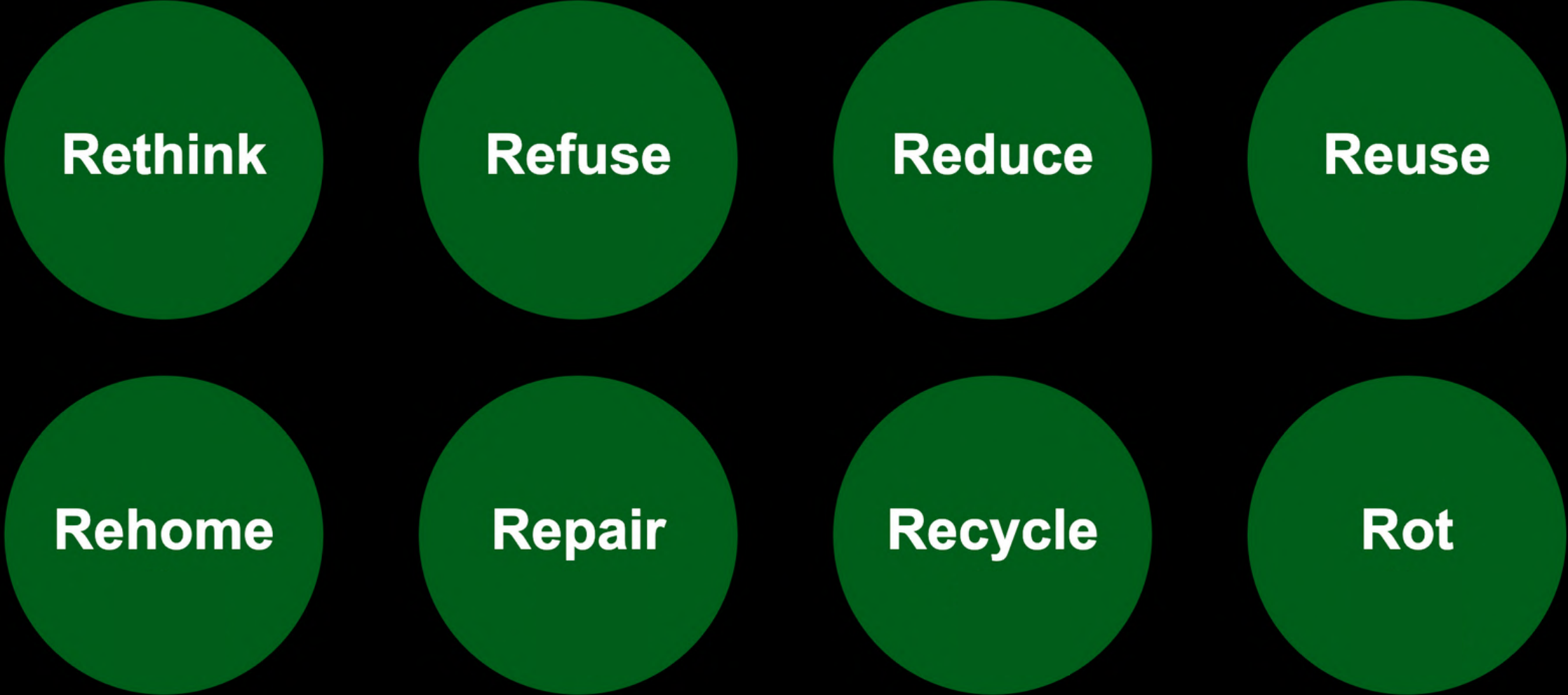
#1

Zasada 8R

Być może nie pierwszy raz słyszysz o zasadzie 3U — Unikaj, Użyj, Utylizuj (ang. 3R — Reduce, Reuse, Recycle).
Zasada 8R to jej młodsza siostra, dzięki której szybko zweryfikujesz codzienne nawyki.
To prawdziwe wsparcie w byciu EKO!

Czego dowiesz się
w tym rozdziale?

- Na czym polega zasada 8R i jak z niej korzystać na co dzień.
- Jak poprawnie segregować śmieci.
- Jak być eko-konsumentem.
- Poznasz podstawowe słownictwo pomocne w byciu EKOczynnym.



Rethink

Refuse

Reduce

Reuse

Rehome

Repair

Recycle

Rot



Rethink (przemyśl)

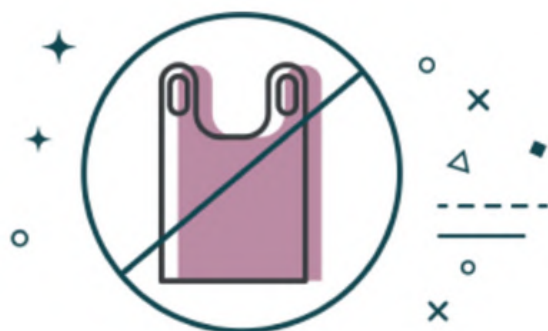
Czy wiesz, że jesteś już pełnoprawnym konsumentem? Kształtujesz rynek, masz realny wpływ na to, co w przyszłości będzie warte wyprodukowania, a co przestanie być potrzebne. Brzmi ciekawie, prawda? Jednak to również spora odpowiedzialność. Warto być świadomym i nie podejmować decyzji pod wpływem impulsu — zwłaszcza decyzji zakupowych.



Zanim coś kupisz, zastanów się, czy faktycznie tego potrzebujesz. Daj sobie chwilę i przeanalizuj, co Tobą kieruje — impuls, moda, zwykła chęć posiadania? Przemyśl to.

Uważaj na promocje. Chociaż pozornie opłacalne, to często skłaniają nas do zakupu niepotrzebnych rzeczy.

To pułapka konsumentka wykorzystywana zwłaszcza w dużych centrach handlowych czy sklepach internetowych. Przysłowiowy krok w tył będzie tutaj niezwykle pomocny. Bądź świadomym konsumentem.



Refuse (odmawiaj)

Unikaj produktów jednorazowych, wykonanych z tanich, szkodliwych materiałów. Uważaj na greenwashing i promocyjne pułapki.



Naucz się odmawiać rzeczom, które nie są Ci potrzebne. Jeśli kupujesz — stawiaj na wysokiej jakości wyroby, jakie posłużą Ci lata.

Korzystaj z tego, co masz. Być może wcale nie potrzebujesz nowej koszulki czy kolejnej pary butów.



Reduce (redukuj)

Pamiętaj, że śmieci, które generujesz, zużywana energia i woda mają wpływ na środowisko naturalne. Wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni i choćby dlatego musimy dbać o siebie nawzajem oraz o planetę.



Zmień perspektywę — skup się na odgracaniu i odkryj na nowo zapomniane przedmioty. To naprawdę świetna oraz praktyczna zabawa!

Przejrzyj otaczające Cię przedmioty. Zdecyduj, które wciąż są Ci przydatne, a których już nie potrzebujesz. Może ktoś inny da im drugie życie?

Więcej o idei redukowania dowiesz się w drugim i trzecim rozdziale.



Reuse (użyj ponownie)

Jeśli możesz coś bezpiecznie wykorzystać ponownie, zrób to. Postaraj się włączyć do użytku produkty używane, np. ubrania z secondhandów czy targów odzieży używanej. Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale piątym.



Promuj i wybieraj produkty wielokrotnego użytku.

Wybieraj wyroby rzemieślnicze, stawiaj na dobry design, który starzeje się wolniej.

Bądź ostrożny — nie wszystko można wykorzystać ponownie. Naucz się odróżniać śmieci od wartościowych produktów.



Rehome (znajdź nowy dom)

Pomóż używanym, niechcianym przedmiotom znaleźć drugi dom. Rzeczy z drugiej ręki mogą być naprawdę intrygujące, wystarczy tylko trochę poszukać. To stosunkowo proste, zwłaszcza w dobie internetu i mediów społecznościowych.



Staraj się samodzielnie wybierać przedmioty, z których korzystasz oraz te, które znajdują się w Twoim otoczeniu.

Nietrafiony prezent to nie koniec świata, zwróć/wymień go w sklepie lub podaruj komuś innemu.



Repair (naprawiaj)

Mówi się, że nasi rodzice nie wyrzucali, a naprawiali rozmaite rzeczy. Bądźmy jak oni! Zawsze warto sprawdzić, czy aby w prosty sposób nie możemy naprawić urządzeń, czy zregenerować zużytych części.



Już na etapie zakupów sprawdzmy, czy daną rzecz można będzie bez większych problemów naprawić. Skontaktujmy się z producentem, ustalmy, czy produkt serwisowany jest w kraju.

Warto też pamiętać o przeróbkach — być może coś, co w określonej formie nie działa, będzie wciąż przydatne po delikatnych zmianach.



Recycle (przetwarzaj)

Zużyte rzeczy segreguj tak, aby mogły zostać odpowiednio przetworzone. Szacuje się, że w Polsce jedna osoba wytwarza 346 kilogramów odpadów komunalnych rocznie. To całkiem sporo, prawda? Tylko od Ciebie zależy, czy Twoje odpady będą mogły zostać poddane recyklingowi.

Kosz żółty



Kosz żółty (metal i plastik) — puste, zgniecione butelki plastikowe, zakrętki od butelek i słoików, plastikowe opakowania, torebki, worki foliowe, kartony po sokach i mleku (tzw. tetrapaki), zgniecione puszki po napojach i żywności.

Kosz brązowy



(bioodpady) — odpady warzywne i owocowe, skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie, zwiędłe kwiaty oraz rośliny doniczkowe, resztki jedzenia (bez mięsa, kości oraz tłuszczów zwierzęcych).

Kosz czarny



(odpady zmieszane) — zatłuszczony styropian po żywności (np. na wynos), zatłuszczone opakowania z papieru, zużyte ręczniki papierowe i chusteczki higieniczne, chusteczki wilgotne, szkło stołowe, ceramika, wyroby ze szkła żaroodpornego, porcelana, resztki mięsne, kości, odchody zwierząt, przetwory mleczne.

Kosz zielony



(szkło) — opakowania szklane, puste butelki, słoiki, opakowania po kosmetykach, puste butelki po syropach.

Kosz niebieski



(papier) — czyste opakowania z papieru i tektury, gazety, czasopisma i ulotki, kartony, zeszyty, papier biurowy.



Odpady wrzucane do kontenerów na śmieci mieszane niemal nigdy nie zostają odzyskane do ponownego użytku w żadnej formie. Najczęściej trafiają do spalarni i tam są utylizowane.

Warto zapoznać się z zasadami segregacji śmieci. Zwróć uwagę na szczegóły, ponieważ niekiedy mają wpływ na to, co i gdzie powinno trafić.



Rot (kompostuj)

Jeśli masz taką możliwość, spróbuj zbudować własny kompostownik. Możesz tam wrzucać resztki ze stołu — poza mięsem i nabiałem — a także trociny, niezadrukowany papier, tekturę i naturalne ścinki. Domowy kompost to świetny nawóz organiczny dla Twoich roślin. Użyźni glebę i zapewni ich świetny wzrost.



Pod tym adresem znajdziesz instrukcję budowy kompostownika krok po kroku.

link

Zobacz, jak łatwo możesz zbudować swój własny domowy kompostownik.

Podstawowe pojęcia



Ekologia

— to niezwykle ciekawa dziedzina biologii, która bada przyrodę pod kątem jej struktury i sposobu funkcjonowania. Obserwuje i opisuje też oddziaływania między organizmami a środowiskiem, w którym żyją.



Antropocen

— proponowana epoka geologiczna trwająca obecnie. Charakteryzuje się znaczącym wpływem człowieka na ekosystem i geologiczny system planety. Antropocen nie jest oficjalnie uznany za epokę geologiczną, jednak jest postulowany przez wiele środowisk naukowych już od ponad dwudziestu lat.



Zrównoważony rozwój

— idea ekonomiczna, zgodnie z którą jakość życia powinna być utrzymywana na poziomie, na jaki pozwala obecny rozwój cywilizacyjny.



Rolnictwo regeneratywne

— alternatywa dla rolnictwa intensywnego. Skupia się na produkcji zdrowej żywności w zrównoważony sposób. Jego głównymi założeniami są: odtworzenie i utrzymanie potencjału plonotwórczego gleby oraz prowadzenie produkcji rolniczej przyjaznej środowisku. Rolnictwo regeneratywne redukuje emisję CO₂, dzięki czemu odwraca niekorzystne zmiany klimatyczne.



Symbiocen

— proponowana epoka geologiczna, w której człowiek jest częścią świata natury i jako taki dba o niego. Pojęcie Symbiocen wywodzi się od terminu symbioza z greckiego symbiosis (towarzystwo), symbion (mieszkać razem), symbios (mieszkać razem) i oczywiście bios (życie).



Greenwashing

— działania mające na celu wywołanie wśród konsumentów nieprawdziwego wrażenia, że dany produkt jest ekologiczny lub, że cała marka taka jest i dba o środowisko naturalne.

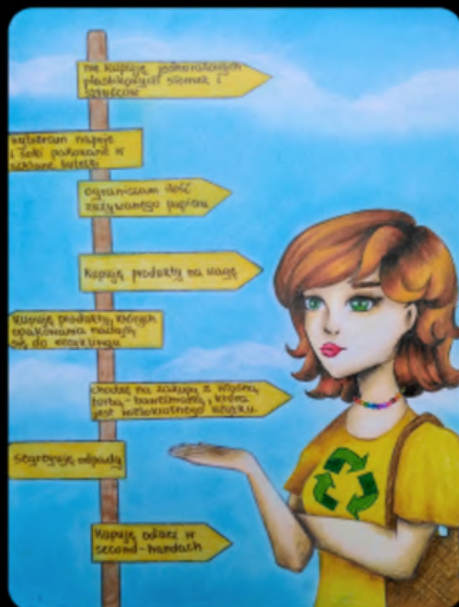


Prace konkursowe - EKO-reakcje

Oto zwycięskie i wyróżnione prace konkursowe, których tematyka wpisuje się w zasadę 8R — m.in. wielokrotne wykorzystanie materiałów, zmniejszenie zużycia odpadów i chęć ich ponownego wykorzystania.



Julia Masłowska



Amelia Kopczacka



Klaudia Burzyńska



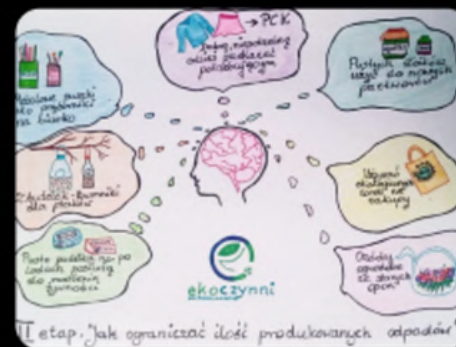
Julia Olejars



Aurelia Korba



Zuzanna Dąbrowska



Aleksandra Smolińska



Katarzyna Mach



Daria Bartczak



Natalia Gregorczyk



Natalia Bczyk



Elwira Węklar



Wiktoria Szymańska



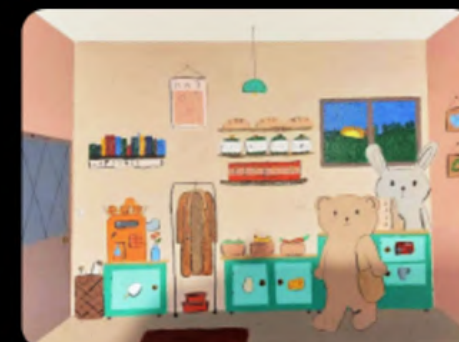
Kornelia Krysiak



Maja Komsta



Stanisław Wołkow



8R

Prace konkursowe wpisujące się w zasadę 8R, ze względu na ponowne wykorzystanie materiałów w celu pomocy ptakom i owadom żyjącym w naszym ekosystemie.



Amelia Gibka



Karolina Kurzawa



Kinga Panek



Marta Kwolek



Weronika Chrzęstek

#2

Oszczędzanie prądu

W Polsce dominują elektrownie i elektrociepłownie opalane węglem kamiennym oraz brunatnym. Zanieczyszczają one środowisko, emitując do atmosfery szkodliwe gazy.

Co ważne, tego rodzaju paliwa kopalne to nieodnawialne źródła energii, a więc pewnego dnia ulegną wyczerpaniu. z tego powodu powinniśmy eksploatować je w sposób racjonalny, tak, aby mogły być wykorzystane również w przyszłości przez następne pokolenia.

Przemysłane gospodarowanie energią to krok w kierunku ochrony środowiska, redukcji CO₂, a także – o czym należy pamiętać – sposób na oszczędność pieniędzy. Zmiana codziennych nawyków wspiera walkę z globalnym ociepleniem.



Czego dowiesz się
w tym rozdziale?

- Jak zaoszczędzić energię we własnym domu.
- Poznasz sposoby redukcji zużycia energii.
- Dowiesz się, co zrobić, aby Twój dom był bardziej EKO

1. Redukcja zużycia energii na co dzień

Oto wydajne i proste do wprowadzenia w domu sposoby oszczędności energii.



Światło:

- Zawsze wyłączaj światło w pomieszczeniach, w których aktualnie nie przebywasz.
- Jeśli możesz – korzystaj ze światła naturalnego. Odsłoń zasłony, podnieś rolety. Słowem, minimalizuj zapotrzebowanie na oświetlenie elektryczne.
- Wybieraj energooszczędne żarówki wytwarzane w technologii LED lub świetlówki kompaktowe.

Urządzenia:

- Pamiętaj, że urządzenia w trybie czuwania również zużywają energię (wskazuje na to świecąca dioda). Odłączaj je z kontaktu lub listwy zasilającej. Nie zapomnij o ładowarkach – nawet po zakończeniu ładowania, wciąż pobierają energię.
- Kupuj sprzęt AGD o najwyższej klasie energetycznej (od A do A+++).
- Okresowo sprawdzaj, czy urządzenia elektryczne, z których korzystasz, są sprawne. Po pierwsze ograniczy to ryzyko zawyżonego poboru energii, a po drugie podniesie poziom bezpieczeństwa w domu, mieszkaniu czy biurze.
- Korzystaj z urządzeń elektrycznych świadomie. Pamiętaj, że te, które emitują światło niebieskie, mogą przyczynić się do pogorszenia wzroku czy bólu oczu. Zbyt długi czas przed komputerem to ryzyko wad postawy i bólu kręgosłupa.
- Oszczędność energii w domu to m.in. pełna zmywarka i pralka. Dbaj o to, aby korzystać z tych urządzeń, gdy są wypełnione, a co za tym idzie najwydajniejsze.
- Chcesz na bieżąco kontrolować zużycie energii elektrycznej w Twoim domu? Skorzystaj z systemów monitoringu, które dostarczą Ci szereg danych pomiarowych.



Gotowanie:

- Wbrew pozorom wybór garnka niesie za sobą wiele konsekwencji. Czy wiesz, że jego średnica powinna być o około 2 cm większa od średnicy płyty grzejnej? To optymalna wielkość w kontekście minimalizacji strat ciepła.
- Gotuj pod przykryciem. To nie tylko szybszy, ale też bardziej oszczędny sposób.
- Używaj czystych, odpowiednio dobranych do rodzaju kuchenki naczyń kuchennych.
- Nie zawsze musisz nagrzewać piekarnik, zanim zaczniesz z niego korzystać. Dobrym rozwiązaniem jest użycie popularnego termoobiegu, który rozgrzewa kuchenkę natychmiast po włączeniu.
- Ogranicz otwieranie drzwi piekarnika, gdy jest włączony. Wyłącz go na 2-3 minuty przed planowanym zakończeniem pieczenia – temperatura utrzyma się na zbliżonym poziomie, a Ty zaoszczędzisz nieco energii.
- Zanim włożysz ciepłe jedzenie do lodówki, ostudź je.
- Rozmrażając lodówkę, przykryj żywność i płyny wkładane do niej. Pozwoli to uniknąć zwiększenia wilgotności, a co za tym idzie wyższego zapotrzebowania na energię.





Ciepło:



- Masz w domu pomieszczenia, których nie używasz? Obniż temperaturę w nich. To samo możesz zrobić przed położeniem się spać. To dobry sposób na zmniejszenie rachunków za energię bez wpływu na komfort użytkowania ogrzewanych pomieszczeń.
- Nie zmniejszaj ani nie zwiększaj gwałtownie temperatury na termostacie, chcąc przyspieszyć proces chłodzenia lub ogrzewania. Skutkiem tego będzie znacznie większe zużycie energii.
- Ogrzewanie przypodłogowe jest przydatne, ale musisz pamiętać o tym, aby właściwie o nie dbać. Sprawdzaj regularnie, czy czujniki ogrzewania nie są blokowane przez meble, dywany lub zasłony. W takiej sytuacji zużywają one energię, ale nie oddają pełnej ilości ciepła.

2. Zmiany w Twoim gospodarstwie domowym

Wbrew pozorom przekształcenie naszego domu, czy mieszkania w miejsce energooszczędne wcale nie musi być trudne. Wystarczy kilka zmian, aby obniżyć rachunki za energię, pomóc środowisku i zbudować zdrową przestrzeń do życia.

Green design w Twoim domu – sprawdź, jak stać się EKO.



Zbadaj, czy w Twoim domu nie ma przecieków, przeciągów. Tam, gdzie ucieka zimne bądź gorące powietrze, piec lub klimatyzator musi pracować ze zdwojoną siłą, aby zapewnić Ci komfortową temperaturę.



Ociepl swój dom – izolacja ścian, stropów i poddasza to świetny sposób na zmniejszenie zużycia energii. Zadbaj też o należyty stan dachu. Tak przygotowany budynek zimą utrzymuje ciepło wewnątrz, latem nie pozwala mu dostać się do środka.



Nowy system ogrzewania i chłodzenia to inwestycja, która zwróci Ci się w stosunkowo krótkim czasie. Dzisiejsze, energooszczędne urządzenia zużywają nawet o 20 procent mniej energii.



Kolejny sposób na zmniejszenie zużycia energii o ok. 10 procent to instalacja termostatu. Warto wybrać wersję obsługiwaną za pomocą smartfona o szerokiej możliwości personalizacji.



Może warto pomyśleć o panelach słonecznych? Ich instalacja to spory wydatek, ale w dłuższej perspektywie niezwykle opłacalny.



Pamiętaj też, aby ograniczyć wydatki na różnego typu domowe dekoracje. Jeśli już musisz, kupuj te, o których wiesz, że zostały wyprodukowane w sposób ekologiczny.

CZY WIESZ, ŻE...

1. Urządzenie AGD i RTV klasy – A zużywają ok. 55%, E ok. 100%, a G ponad 125% standardowego zużycia energii elektrycznej!
2. Zrobienie jednego prania pięciokilogramowego jest bardziej wydajne energetycznie niż wykonanie dwóch prań po dwa i pół kilo.
3. Brud na dnie naczynia zwiększa zużycie energii podczas gotowania nawet o 50%.
4. Używając pokrywek do gotowania, możesz zminimalizować zużycie energii nawet o 30%.



#3

Oszczędzanie wody

Jak pewnie wiesz, woda słodka jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania całego ekosystemu naszej planety. Między innymi dlatego powinniśmy dążyć do zmniejszenia jej zużycia. Pozwoli to ograniczyć pobór energii potrzebnej do uzdatniania, pompowania i podgrzewania wody. A jak wiemy – im mniejsza produkcja energii, tym mniej zanieczyszczeń powietrza.

Oszczędność w korzystaniu z zasobów wodnych to zadanie dla każdego z nas. Nasze zapotrzebowanie na wodę nieustannie wzrasta, dlatego tak ważne jest zwrócenie uwagi na to, jak jej używamy. Edukacja to klucz do tego, aby świadomie być bardziej EKO!

Czego dowiesz się w tym rozdziale?

- Ile wody zużywamy w naszych domach? w jaki sposób do tego dochodzi?
- Jak na co dzień korzystać z wody w sposób oszczędny.
- Jak zadbać o niskie zużycie wody przez pralkę czy zmywarkę.



Zużycie i oszczędzanie wody w domu. Co robić, aby korzystając z wody nie marnować jej?

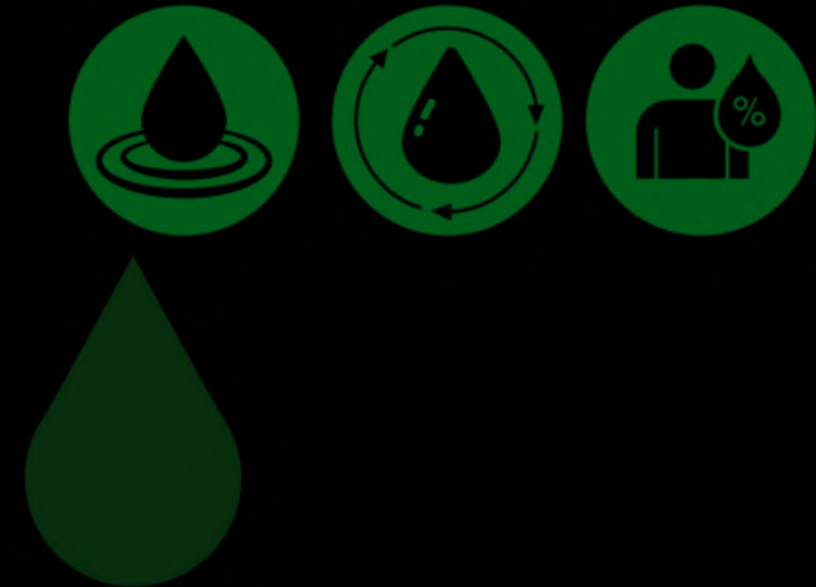


Gotowanie

- Czyścisz warzywa lub owoce? Zakręć kran! Możesz przecież opłukać je w misce, a nie pod bieżącą wodą.
- Recykling wody jest ok! Nie wylewaj wykorzystanej wody, tylko ponownie ją wykorzystaj. Podleń rośliny doniczkowe, czy zacznij nawadniać ogród.
- Unikaj wody butelkowanej. Korzystaj z kranówki lub wody filtrowanej.
- Spróbuj gotować na parze. To po pierwsze spora oszczędność energii, a po drugie świetny sposób na zachowanie właściwości odżywczych przyrządzanej żywności.
- Rozmrażaj w lodówce. Tak, trwa to dłużej niż rozmrażanie pod strumieniem bieżącej wody, ale jest znacznie bardziej EKO!
- Dobrym pomysłem może być częste przyrządzanie dań jednogarnkowych. Łatwiej je przygotować i posprzątać po nich, a co za tym idzie, zużyjesz do tego mniej wody.

Łazienka

- Sprawdź, czy krany i rury są szczelne. Zwróć też uwagę na to, czy w toalecie nie ma przecieków. Być może spłuczka jest nieszczelna i woda samoistnie ścieka z niej cienkim strumieniem.
- Zainstaluj zestaw do kontroli spłuczki w toalecie. Pomoże Ci to zaoszczędzić tysiące litrów wody rocznie.
- Pamiętaj – toaleta to nie kosz na śmieci! Nie wyrzucaj do niej chusteczek, ręczników papierowych czy podpasek.
- Bierz krótsze prysznice. Wyłączaj wodę podczas mydlenia ciała, by później szybko je spłukać.
- Gdy bierzesz kąpiel, nie wypełniaj całej wanny. w ten sposób zużyjesz mniej wody niż podczas przeciętnego prysznica.
- Zakręcaj wodę podczas mycia zębów czy golenia.



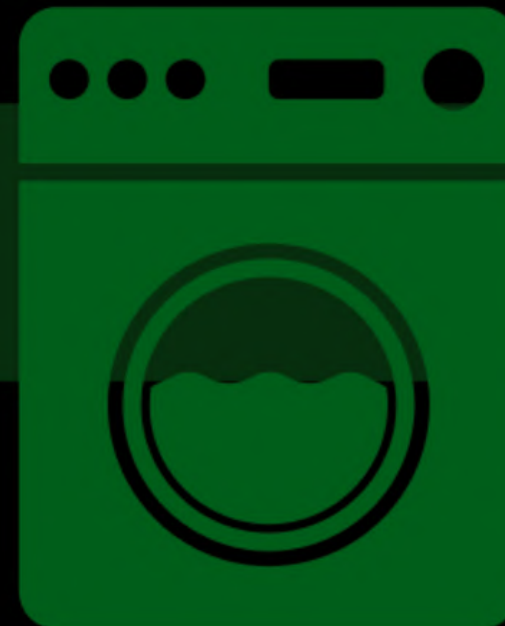


Sprzątanie

- Myjesz naczynia ręcznie? w takim razie nie płucz ich pod strumieniem bieżącej wody. Umieść je w drugiej komorze zlewu i tam spłucz wszystkie jednocześnie. Jeśli nie masz takiej możliwości, włączaj strumień wody tylko na czas płukania.
- Włączaj zmywarkę tylko wtedy, gdy jest całkowicie wypełniona. Każdy cykl mycia zużywa tyle samo wody, niezależnie od stopnia wypełnienia, warto więc wykorzystać go w pełni!
- Gdy myjesz samochód, użyj wiadra z wodą. Woda z węża niech posłuży Ci wyłącznie do spłukiwania.
- Im mniej śmieci do wywozu, tym lepiej. Kompostuj więc odpady roślinne, co pozwoli zaoszczędzić wiele litrów wody.
- Zawsze pamiętaj o recyklingu wody. Jeśli nie jest ona zanieczyszczona detergentami, podlej nią rośliny lub wykorzystaj w inny sposób.
- Segregujesz śmieci? Brawo Ty! Pamiętaj jednak, że nie musisz ich myć przed wyrzuceniem. Zanim zostaną wykorzystane, będą umyte przemysłowo.

Pranie

- Zużycie wody nie zależy od stopnia wypełnienia pralki. Skoro tak, to zawsze wypełniaj ją w całości. Pozwoli to zaoszczędzić setki litrów wody. Przydatne może być planowanie tego, co pierzemy i z jaką częstotliwością.





Ogród

- Dbasz o trawnik w ogrodzie? Świetnie, ale rób to z głową! Podlewaj go wtedy, gdy tego naprawdę potrzebuje. Nie zraszaj trawnika (woda i tak wyparuje), a raczej porządnie namocz. Woda musi spłynąć do korzeni, jeśli ma odżywić trawę.
- Podlewaj ogród rankiem, gdy jest zdecydowanie chłodniej. Rośliny będą wówczas znacznie lepiej nawodnione.
- Wąż ogrodowy? Zraszacz? Nie, najefektywniejsza jest... konewka! Pomyśl o jej wykorzystaniu w trakcie podlewania niektórych roślin ogrodowych.
- Jeśli możesz, zbieraj deszczówkę i podlewaj nią ogród.
- Sadź drzewa i krzewy odporne na suszę. Nie trzeba ich dodatkowo podlewać.
- Wokół roślin rozłóż ściółkę. Nie tylko ciekawie wygląda, ale przede wszystkim zatrzymuje wilgoć.
- Okresowo sprawdzaj szczelność rur, węży, uszczelek, kranów. Niezauważone wycieki to ogromne marnotrawstwo wody.
- Nie koś trawy przy samej ziemi. Kilka centymetrów wyższa zacieni korzenie i znacznie sprawniej utrzyma wilgoć.



CZY WIESZ, ŻE...

1. Nowoczesne zmywarki mogą zużywać zaledwie od 10 do 15 litrów na cykl.
2. Pojedyncza spłukiwana chusteczka zużywa od 5 do 7 litrów wody.
3. Każda ugotowana szklanka wody, której nie zużyjemy, kosztuje nas 30 zł rocznie.
Dlatego tak ważne jest gotowanie takiej ilości wody, jaka faktycznie jest nam potrzebna.
4. Zraszacze ogrodowe, czy węże, które pozostają włączone, mogą zużyć od 500 do 1000 litrów wody na godzinę.

#4 Świadoma moda

Świadoma, eko, slow – niezależnie od tego, jak ją nazwiemy, jej wpływ na środowisko naturalne jest nie do przecenienia. Moda, bo o niej mowa, powinna być brana przez nas pod uwagę w kontekście projektowania zrównoważonego, ekologicznego życia.

To ten element, o jakim często zapominamy, a który powinien być traktowany priorytetowo. Co więc możesz zrobić, aby podchodzić do zjawiska mody świadomie oraz etycznie? Przede wszystkim warto zainteresować się odzieżą i akcesoriami produkowanymi przez firmy, które dbają nie tylko o wynik finansowy, ale też rozwój ludzi i planety.

Brzmi skomplikowanie? Spokojnie, poniżej znajdziesz szereg porad, które pomogą Ci stać się częścią ruchu świadomej mody. To ważny krok w pracy na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego naszej planety.

Czego dowiesz się
w tym rozdziale?

- Poznasz pojęcia związane ze świadomą modą.
- Zrozumiesz zjawisko greenwashingu.
- Dowiesz się, jak dbać o ubrania.
- Nauczysz się być świadomym konsumentem.

Świadoma moda – pojęcia, jakie warto poznać



Fast fashion (szybka moda)

Model biznesowy oparty o masową produkcję ubrań i dodatków, często wzorowanych na kolekcjach z największych domów mody. Produkcja ma charakter niskokosztowy, wyróżnia się stosunkowo niską jakością.

Filary fast fashion to – nawiązywanie do aktualnych trendów, niska cena, duża dostępność.

Produkcja odbywa się m.in. w Chinach, Kambodży, Pakistanie czy Bangladeszu. Nisko opłacani pracownicy często przebywają w skandalicznych warunkach, niekiedy przyplacając pracę zdrowiem, a nawet życiem.

Częstą praktyką firm odzieżowych z segmentu fast fashion jest zawyżanie ceny początkowej, aby później móc oferować ubrania w rozmaitych akcjach promocyjnych. To właśnie wtedy generowany jest największy zysk.





Sustainable fashion (zrównoważona/eko moda)

Zrównoważona moda odnosi się zarówno do wpływu przemysłu modowego na środowisko naturalne, jak i szeroko rozumianej sprawiedliwości społecznej w jego kontekście.

Jej celem jest doprowadzenie do sytuacji, w której oddziaływanie sektora modowego na środowisko naturalne jest neutralne, a pracownicy należycie wynagradzani i traktowani z szacunkiem. Co ważne, termin obejmuje procesy, ale też podmioty (firmy, organizacje, stowarzyszenia) działające w tym kierunku.

Capsule wardrobe

– idea, według której powinniśmy komponować naszą odzież w ten sposób, aby z kilkunastu podstawowych ubrań móc stworzyć bardzo wiele stylizacji.



Filary sustainable fashion to ekologiczne, certyfikowane materiały, ograniczona produkcja w myśl zasady – tylko tyle, ile potrzeba, biodegradowalne opakowania oraz edukacja konsumentów. Działania związane ze zrównoważoną modą to przede wszystkim **Capsule Wardrobe (szafa kapsułkowa)**, świadoma rezygnacja z zakupów w sieciówkach, dawanie starym ubraniom nowego życia.

Zrównoważona moda obejmuje cały proces, w którym odzież jest produkowana, konsumowana i wyrzucana. Zamiast ilości kieruje się jakością, stawia na ponadczasowe modele, rezygnuje z sezonowości.

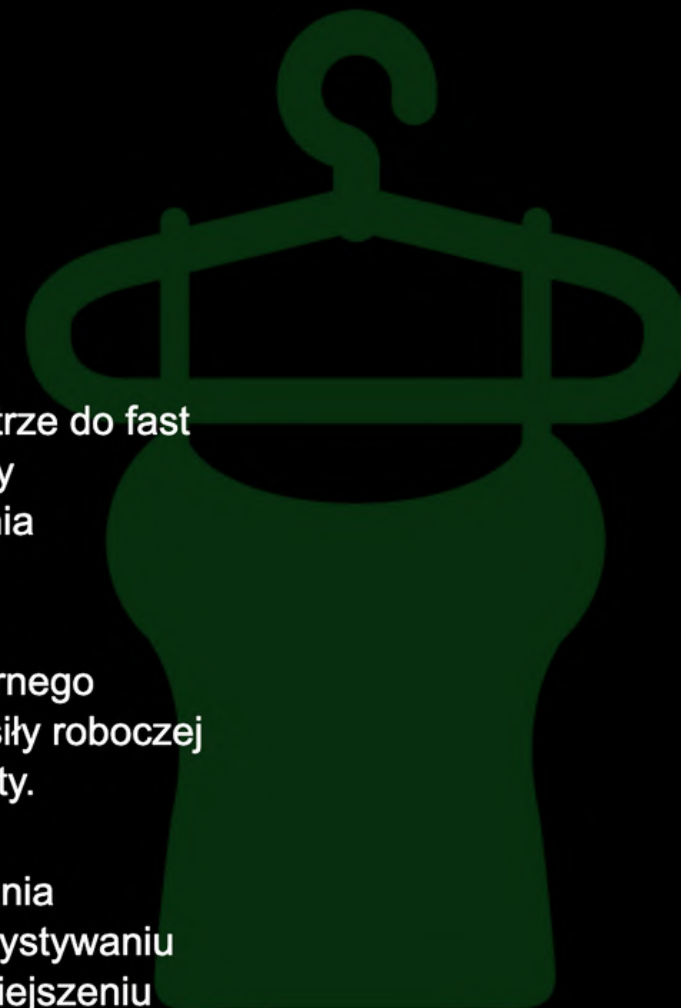


Slow fashion

To część mody zrównoważonej. Ruch stojący w kontrze do fast fashion. Skupia się na ekologicznej produkcji odzieży i akcesoriów oraz promowaniu etycznego zatrudnienia w przemyśle tekstylnym.

Slow fashion opowiada się za minimalizacją nadmiernego konsumpcjonizmu, sprzeciwia się wyzyskowi taniej siły roboczej i zawyżonej eksploatacji zasobów naturalnych planety.

Coraz więcej producentów odzieży podejmuje działania w duchu slow fashion. Polegają one m.in. na wykorzystywaniu materiałów przyjaznych dla środowiska oraz na zmniejszeniu liczby odpadów i ograniczeniu zużycia zasobów, dzięki recyklingowi odzieży.

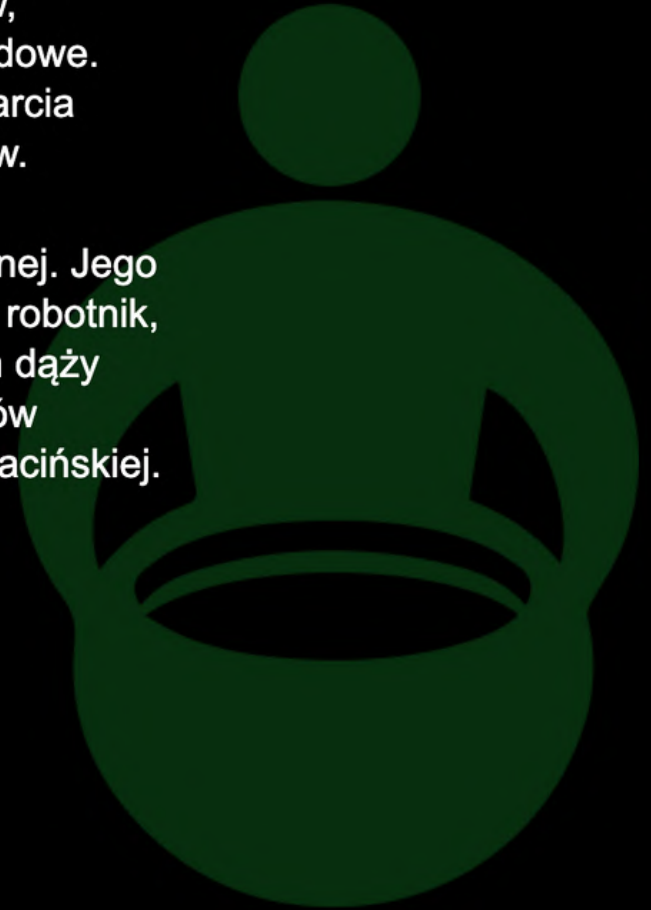




Fair trade (sprawiedliwy handel)

To międzynarodowy ruch zrzeszający konsumentów, producentów, importerów oraz organizacje pozarządowe. Tworzy on niezależny system handlowy celem wsparcia drobnych wytwórców – m.in. rolników, rzemieślników.

Fair trade stanowi jeden z nurtów ekonomii społecznej. Jego główne założenie mówi, że człowiek (np. wytwórca, robotnik, konsument) jest zawsze ważniejszy od zysku. Ruch dąży do zapewnienia równych szans w dostępie do rynków sprzedaży producentom z Afryki, Azji czy Ameryki Łacińskiej.





Conscious shopping (odpowiedzialne zakupy)

Idea polegająca na robieniu zakupów świadomych, przemyślanych, przydatnych. Nie musisz z nich rezygnować, ale warto, abyś je ograniczył. Rozpatrz każdy planowany zakup pod kątem jakości, przydatności oraz wpływu na środowisko naturalne. Wybieraj rzeczy, których naprawdę potrzebujesz – wysokojakościowe, trwałe, wykonane z materiałów o dobrym składzie.



Moda cyrkularna

W pewnym sensie kluczowa w kontekście zrównoważenia wpływu przemysłu modowego na środowisko naturalne. Zajmuje się jednym z jego największych wyzwań, czyli odpadami. Jej sedno stanowi idea obiegu zamkniętego, którego etapami są – produkcja, konsumpcja, ponowne wykorzystanie.



Ekologiczne tkaniny

Ekologiczne, czyli właściwie jakie? Chodzi o tkaniny wyprodukowane w zgodzie ze środowiskiem, jak też przyjazne naszemu zdrowiu. To niezwykle ważne, ponieważ ciało wchłania, aż 75% substancji z materiałów, które nosi.

Tego typu tkaniny są także komfortowe w użytkowaniu. w pewnym stopniu dostosowują się do warunków pogodowych, regulując ciepło i potliwość.

Oto tkaniny warte uwagi:

- bawełna organiczna z certyfikatem Fair trade,
- len,
- jedwab wegański lub pochodzący z drugiego obiegu,
- Lyocell (inaczej tencel), włókna konopi, wełna z alpak,
- wysokojakościowe tkaniny pochodzące z recyklingu.

Ciemna strona mody.

Jak pewnie się domyślasz, przemysł modowy ma negatywny wpływ na stan środowiska naturalnego. Ruchy takie jak sustainable fashion, czy slow fashion stanowią krok w kierunku poprawy sytuacji, jednak w skali globalnej produkcja ubrań, czy rozmaitych akcesoriów modowych wciąż generuje wiele problemów. Poniżej znajdziesz niektóre z nich. Pomogą Ci one zrozumieć skalę problemu i stać się bardziej świadomym konsumentem.

Aż **5%**
globalnej produkcji
śmieci stanowią
ubrania.

Przemysł tekstylny
odpowiada za **10%** emisji
dwutlenku węgla, a także
wysusza źródła wody,
zanieczyszcza rzeki
i strumienie.

Wytwarzanie poliestru
– włókna syntetycznego
wykorzystywanego do produkcji
ubrań – generuje od dwóch
do trzech razy większą emisję
dwutlenku węgla niż wytwórstwo
bawełny. w dodatku poliester
nie rozkłada się w oceanie,
zanieczyszczając go.

Branża odzieżowa
jest drugim co do wielkości
konsumentem wody na
świecie. Przykładowo –
wyprodukowanie tylko jednej
pary dżinsów zużywa ponad
7500 litrów wody!

Jak dbać o nasze ubrania?



Uporządkuj swoją szafę

- Posegreguj swoją odzież na trzy grupy:
ubrania, których już nie nosisz,
ubrania, z których regularnie korzystasz,
ubrania, które darzysz sentymentem.
- Pomoże Ci to w podjęciu decyzji, co zostawić, a co np. wydać czy sprzedać. Pamiętaj, żeby nie wyrzucać ubrań, tylko dlatego, że ich już nie nosisz. Jeśli są w dobrym stanie, to z pewnością znajdzie się ktoś, kto da im drugie życie.
- Chociaż poszukiwanie własnego stylu jest ważne, to warto robić to z głową. w podpatrywaniu trendów nie ma nic złego, ale nie warto ślepo za nimi podążać. Ubieraj się w to, co naprawdę Ci się podoba i pamiętaj – zawsze wybieraj materiały dobrej jakości. Dobrym pomysłem jest też zakup ubrań o uniwersalnych fasonach. Istnieje szansa, że zostaną z Tobą na dłużej!



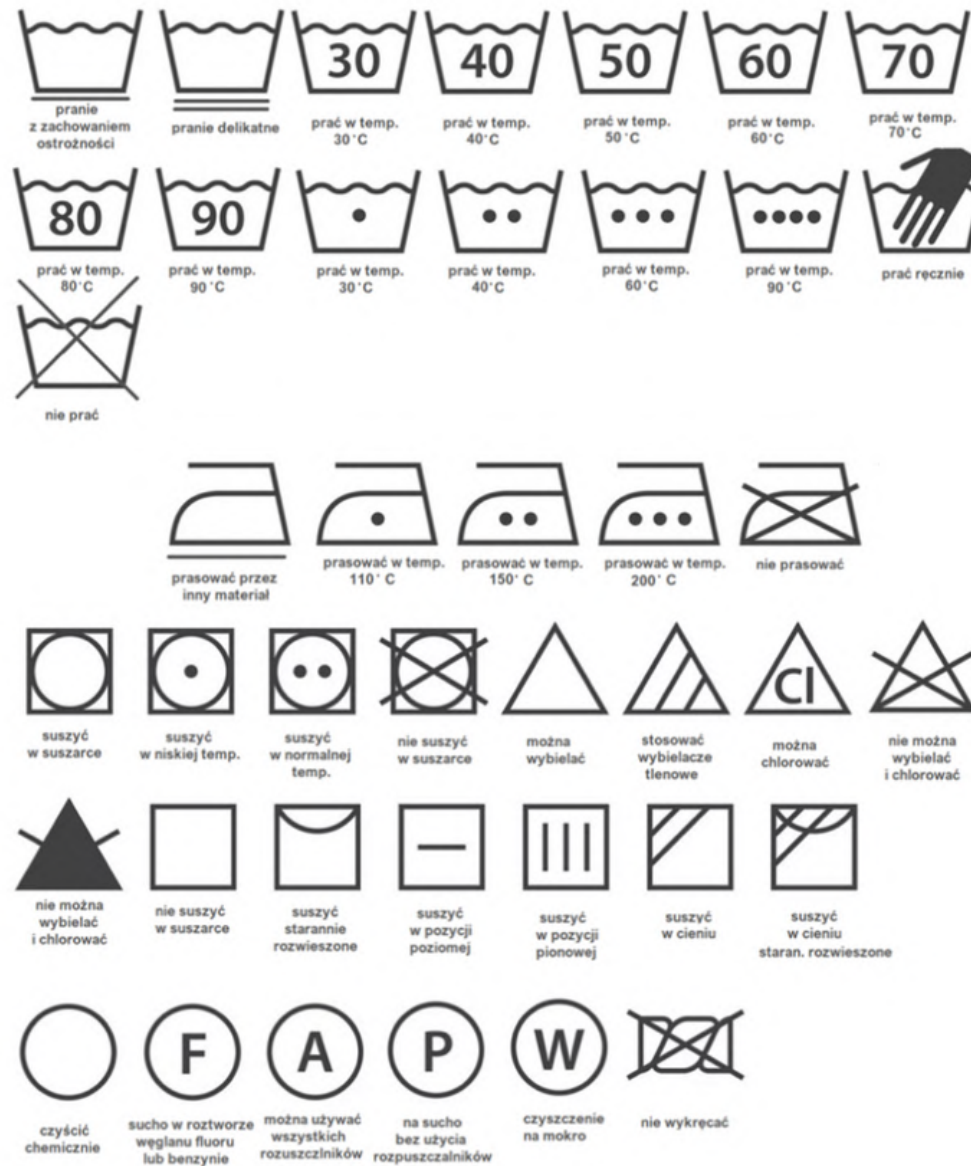
Dbaj o swoje ubrania

- Pamiętaj, że najbardziej ekologiczne ubrania to te, które mamy już w szafie.
- Stosuj się do wskazówek dotyczących prania, które znajdziesz na metkach

Oznaczenia na metkach

- Przechowuj ubrania w odpowiedni sposób – np. swetry lubią leżeć złożone, ponieważ wieszaki zaniadto je rozciągają.
- Naprawiaj i konserwuj. Mała dziurka to nie koniec świata, sprawdź, czy nie możesz jej zszyć lub zasłonić np. modną naszywką.

OZNACZENIA NA METKACH





Daj ubraniom drugie życie

- Rozsądne, świadome podejście do mody i nabywania ubrań może być też całkiem towarzyskim zajęciem. Organizuj swapy! To system wymiany ubrań bądź przedmiotów. Spotkaj się ze znajomymi i sprawdźcie, czy przypadkiem nie możecie wymienić się ciuchami. A może ktoś z rodziny nosi podobny rozmiar? Porozmawiaj o tym z bliskimi.
- Pamiętaj, że ubrania, które oddajesz, wymieniasz czy sprzedajesz, powinny być niezniszczone i czyste. Zwróć też uwagę gdzie i w jakim celu oddajesz odzież. Istnieje sporo akcji jak np. **Ubrania do Oddania**, którym możesz zaufać.
- Warto też poszukać sklepów charytatywnych lub odwiedzić pobliski dom dziecka.



Kupuj odpowiedzialnie – mniej, ale wyższej jakości

- Wybieraj trwałą odzież wysokiej jakości, która będzie nadawała się do noszenia nawet po wielu praniach. Zwracaj uwagę na rodzaj materiału oraz kraj produkcji.
- Nie goń za modą! Ubieraj to, w czym dobrze się czujesz, co pasuje do Ciebie.
- Do promocji podchodź ostrożnie. Jeśli coś Ci się naprawdę podoba – kup to. Jeżeli kusi Cię wyłącznie okazja cenowa, to lepiej odpuścić.
- Wybieraj firmy godne zaufania. Niekiedy warto zapłacić więcej, ponieważ wówczas nie tylko zyskujesz lepszą jakość, ale też stawiasz na etyczny przemysł. Wiąże się to m.in. z ochroną środowiska i lepszą płacą dla wytwórców Twojego ubrania.

Prace konkursowe - Moda

Moda jest dla nas bardzo ważna – pozwala wyrazić siebie, a ubrania często traktujemy, jak drugą skórę.

Niestety nie wszystkie firmy odzieżowe dbają o środowisko naturalne. Co więcej, wielu z producentów ubrań nie zwraca uwagi na los ludzi, którzy je produkują w państwach takich jak Chiny czy Pakistan. Dlatego tak ważne jest, aby korzystać z mody rozsądnie i być świadomym konsumentem.



Natalia Tochwin



Kamila Pajda



CZY WIESZ, ŻE...

1. Milion ton odzieży trafia każdego roku na śmieci.
2. Nadruki i aplikacje z tworzyw sztucznych albo wcale nie ulegają rozkładowi, albo proces ten trwa bardzo długo, przyczyniając się do zanieczyszczenia środowiska.
3. Uprawa bawełny w Uzbekistanie zasilana była m.in. wodą z Morza Aralskiego. Zużyła jej tyle, że akwen wysechł po ok. 50 latach.
4. Firmy modowe działające w Europie jeszcze w 2000 roku prezentowały średnio dwie kolekcje rocznie. W 2011 było to już pięć kolekcji, a dziś jest ich znacznie więcej. Najbardziej znane marki odzieżowe prezentują nawet do 24 kolekcji rocznie.

Greenwashing

Greenwashing to zjawisko o charakterze marketingowym. Wiele firm decyduje się na różnego rodzaju działania, które – pozornie – mają służyć poprawie stanu środowiska naturalnego. Prawdziwy cel jest jednak zgoła inny, a mianowicie chodzi wyłącznie o zysk. Dzięki sprawianiu wrażenia firmy starającej się być EKO łatwiej dotrzeć do klientów szukających wyrobów produkowanych w zgodzie z zasadami ekologii oraz ochrony środowiska.

Nazwa pochodzi od angielskiego terminu whitewashing (wybielanie), a w wolnym tłumaczeniu oznacza tyle, co ekościema. Badania agencji marketingu środowiskowego TerraChoice pokazują, że minimum jedną cechę greenwashingu można znaleźć w 98% zbadanych przez nią wyrobów.

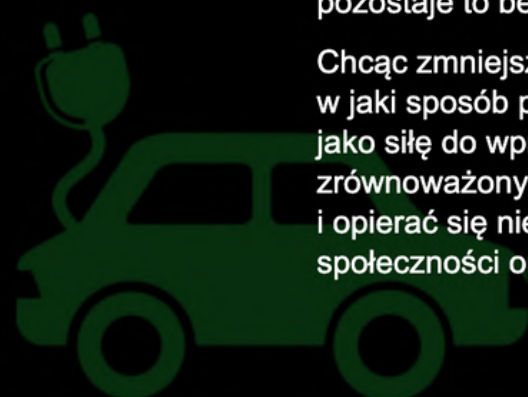
Jak powstaje greenwashing?

Do greenwashingu dochodzi w momencie, gdy firma planuje zmianę (pełną lub częściową) działań promocyjnych w celu dotarcia do nowej grupy klientów. z reguły marki więcej czasu i pieniędzy przeznaczają na reklamę planowanych działań ekologicznych niż na ich faktyczną realizację. Przykładem może być sprzedaż nowych wyrobów, które powstają z dobrych materiałów, jednak bez jakichkolwiek starań o zminimalizowanie śladu węglowego, jaki powstaje przy ich produkcji.

#5 Ekologiczne podróże

Mówi się, że dzisiejszy świat niesamowicie się skurczył. Oczywiście nie dosłownie, chodzi tutaj o możliwości podróżowania, przemieszczania się w kilka, czy kilkanaście godzin z jednego końca świata na drugi. Co roku ponad miliard ludzi podróżuje po świecie. Jak pewnie się domyślasz, nie pozostaje to bez wpływu na środowisko naturalne.

Chcąc zmniejszyć ryzyko dewastacji środowiska, musimy być świadomi tego, w jaki sposób podróżujemy. Co więcej, możemy wykorzystać nasze podróże, jako siłę do wprowadzenia pozytywnych zmian, a wszystko dzięki stosowaniu zrównoważonych praktyk. Przy odrobinie wysiłku możemy przeciwdziałać i opierać się niektórym problemom na świecie, z jakimi mierzą się lokalne społeczności oraz miejsca popularne wśród turystów.



Czego dowiesz się
w tym rozdziale?

- Dowiesz się, jak podróżować ekologicznie.
- Nauczysz się praktyk zrównoważonego podróżowania.
- Zrozumiesz, jak wpływ na klimat ma turystyka.
- Poznasz definicję podróżowania zrównoważonego.

Jak podróżować ekologicznie?

Przedstawiamy uniwersalne praktyki zrównoważonego podróżowania.

Zakwaterowanie

- 📍 Przed wyjazdem odłącz od prądu wszystkie urządzenia. Pamiętaj, że nawet w stanie czuwania wciąż pobierają energię.
- 📍 Podróżuj blisko domu. Zanim wyjedziesz na drugi koniec świata, warto poznać lokalne atrakcje, do których dotrzesz w sposób ekologiczny.
- 📍 Jeśli wyjeżdżasz, spróbuj wybrać lokalny hotel czy hostel. Wesprzesz w ten sposób miejscowych przedsiębiorców, a nie wielkie korporacje.
- 📍 Rezerwujesz poprzez Internet? Wybierz stronę internetową przyjazną środowisku. Najlepiej, jeśli będzie ona informować, czy miejsce Twojego noclegu jest ekologiczne, a także jaki ślad węglowy generujesz, zostając tam na noc.
- 📍 Weryfikuj miejsca, w których nocujesz. Sprawdź poprzez system weryfikacji, czy firma faktycznie jest ekologiczna, czy spełnia normy wskazane przez rady ds. zrównoważonego rozwoju.
- 📍 Czuć się w hotelu jak w domu. Unikaj częstych wymian ręczników, gdy nie jest to konieczne. Nie bierz długich pryszniców i pamiętaj o wyłączeniu telewizora, światła oraz klimatyzacji, gdy wychodzisz z pokoju.



Podróż

-  Jeśli możesz, to podróżuj w niewielkich grupach. Ich wpływ na środowisko jest znacznie mniejszy.
-  Planuj podróż tak, aby zmniejszyć ślad węglowy. Wybieraj odpowiedni środek transportu, zakwaterowanie, rodzaj aktywności na miejscu.
-  Mniejszy bagaż to środowisko w lepszym stanie. Zwłaszcza gdy podróżujesz samolotem, w którym liczy się każdy kilogram. Im większa jego waga, tym większa emisja dwutlenku węgla.
-  Wybieraj wspólny transport. Korzystanie z transportu publicznego, to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla środowiska podczas podróży. Dodatkowo zyskujesz szansę na interakcję z mieszkańcami!



Kalkulator śladu węglowego, jaki powstaje podczas podróży samolotem, znajdziesz tutaj.

Szacunek i wsparcie dla lokalnej kultury

-  Poznaj lokalne atrakcje i spróbuj nawiązać kontakt z mieszkańcami. Omijaj komercyjne atrakcje turystyczne, a raczej ciesz się tym, co autentyczne.
-  Wybierasz się do popularnych miejsc? Zrób to poza najwyższym sezonem, a trafisz m.in. na niższe ceny, mniejszy tłok.
-  Dobrym pomysłem może być podróż do miejsc, które potrzebują Twojego wsparcia, np. odbudowywanych po różnego rodzaju katastrofach.
-  Jeśli planujesz wypoczynek na wybrzeżu, to zwróć uwagę na miejsca, w których występują obszary chronione. W ten sposób pomożesz lokalnej społeczności zaangażowanej w ochronę krajobrazów i życia wodnego.



NIE DLA
JEDNORAZOWEGO
PLASTIKU

Omijaj plastikowe butelki oraz inne wyroby z plastiku, które możesz z łatwością zastąpić ekologicznymi zamiennikami. Na przykład – zamiast wspomnianych butelek korzystaj z zamiennika z filtrem.





Turystyka i jej wpływ na klimat.

Według danych Eurostatu w 2016 roku emisje z transportu stanowiły blisko 25% całkowitych emisji CO₂ w Unii Europejskiej. Trend jest wzrostowy, bo przybywa nam samochodów i latamy coraz częściej i coraz dalej.

Całkowity ślad węglowy Unii Europejskiej wyniósł 6,8 tony CO₂ na osobę w 2019 roku.

Powyższe dane pokazują, że wpływ turystyki na środowisko naturalne jest naprawdę duży. Co więcej, jak informuje Nature Climate Change – nowe badania wskazują, że turystyka odpowiada, aż za 8% globalnej emisji dwutlenku węgla. Jest to trzy razy więcej, niż wynikało z wcześniejszych szacunków. Wynik ten nie odwołuje się jedynie do emisji związanych z przemieszczaniem, ale dotyczy również noclegów, atrakcji, jedzenia i energii produkowanej oraz zużywanej na potrzeby usług turystycznych.

Środki transportu i ich emisja CO2:

Krótkie dystanse warto pokonywać pieszo lub wybierać zielone środki transportu:

rower, hulajnoga (również elektryczne);

komunikacja miejska – elektryczne tramwaje, autobusy, trolejbusy.

Transport dobry na średnie dystanse:

pkm = pasażerokilometr (przewóz jednego pasażera na odległość 1 km)

kolej – pośrednie emisje wynoszą ok. 30-40 gramów CO2/pkm,

autokary – emisja wynosi ok. 10-20 gCO2/pkm. Trzeba jednak pamiętać o innych zanieczyszczeniach, jakie generują silniki spalinowe (m.in. pyły i NOx).

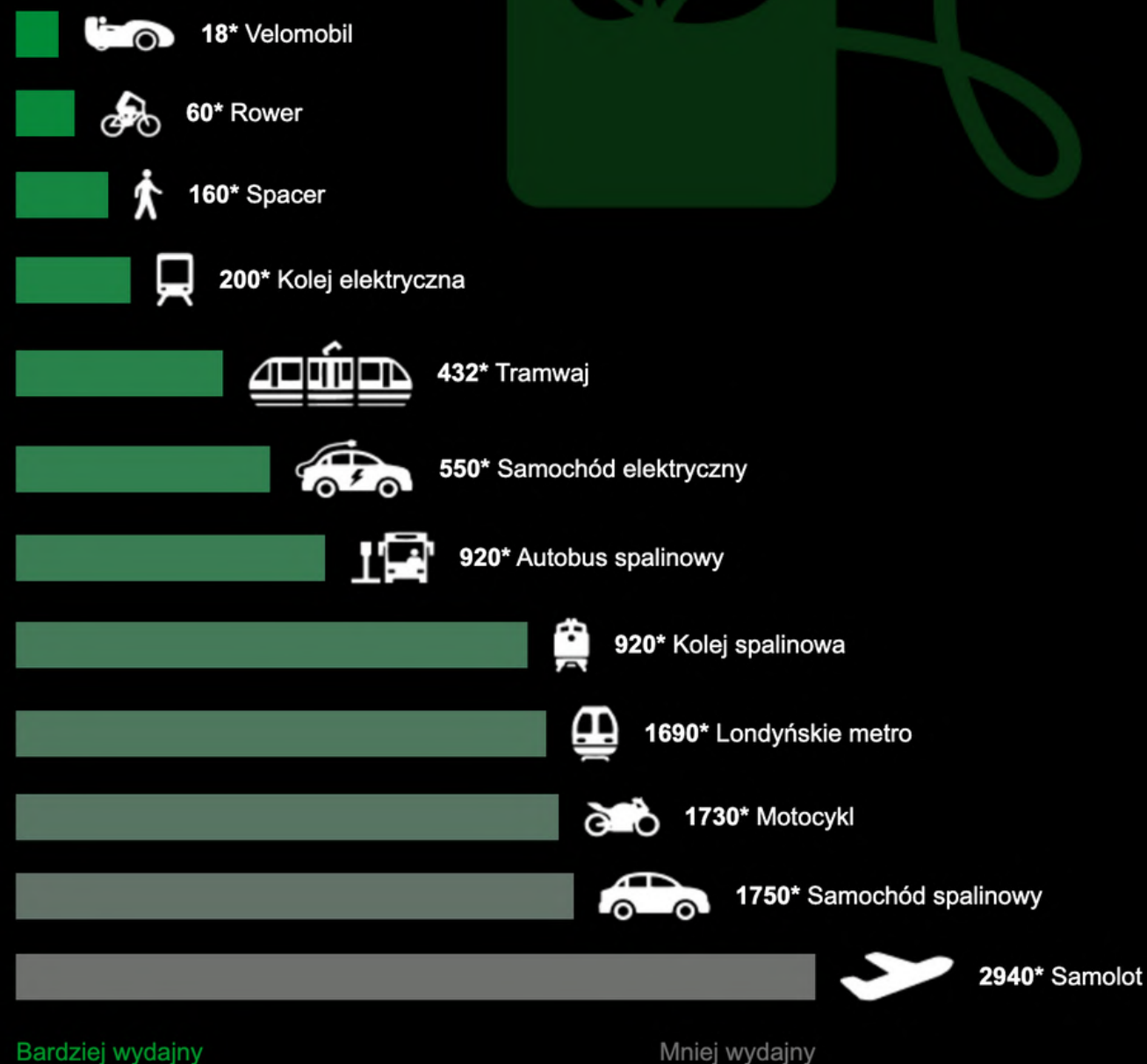
Na długich dystansach prym wiedzie:

samochód – emisja wynosi ok. 150 gCO2/km. Przy przewozie 4-5 osób, wartość na osobę to ok. 30-40 gCO2/km,

samolot – jeden lot transkontynentalny to emisja nawet 1,5 tony CO2 na osobę.

Wydajność energetyczna transportu

*Dżule / metr / pasażera



Definicje podróżnicze



Światowy dzień turystyki

– ustanowiony przez Światową Organizację Turystyki ONZ, obchodzony 27 września. Dzień wykorzystywany jest jako platforma dyskusyjna do omawiania społecznych, politycznych, ekonomicznych i środowiskowych skutków turystyki.



Światowa Organizacja Turystyki Narodów Zjednoczonych

(ang. United Nations World Tourism Organization – UNWTO)
– ustanowiona przez ONZ, zajmuje się kwestiami związanymi z szeroko rozumianą turystyką. Pomaga w promocji zrównoważonej, odpowiedzialnej turystyki, współpracuje z sektorem turystycznym, gromadzi statystyki ruchu turystycznego. Polska należy do UNWTO od momentu jej powstania – 1975 r. Jest jednym z państw-założycieli.



Zrównoważona turystyka

– rodzaj turystyki, której głównym założeniem jest minimalizacja szkód i maksymalizacja korzyści z niej płynących w kontekście środowiska naturalnego oraz lokalnych społeczności. Mowa o działaniach zarówno turystów, jak i całego sektora turystycznego zorientowanych na wsparcie celów ochrony środowiska, przeciwdziałanie zmianom klimatu, ograniczanie zużycia tworzyw sztucznych. Taka turystyka nie szkodzi zasobom, od których jest zależna.



Ekoturystyka

– stoi w kontrze do turystyki masowej. Jej główny cel to wsparcie rozwoju i opieka nad zasobami oraz walorami turystycznymi odwiedzanych miejsc. Kluczem jest integracja działalności turystycznej z celami ochrony przyrody.



Overtourism

– sytuacja, w której dochodzi do zbyt wielu wizyt o charakterze turystycznym w konkretnym miejscu. Skutkuje pogorszeniem życia lokalnych mieszkańców, szkodami w środowisku i miejscach historycznych.

#6

Ekologiczne korzystanie z Internetu

Czy wiesz, że gdy korzystasz z sieci, również generujesz ślad węglowy? Niekiedy ciężko sobie to uzmysłwić, ponieważ zza monitora nie widzimy produkowanej i zużywanej w tym celu energii. A przecież wiemy, że jest potrzebna, aby np. uruchomić komputer, wysłać e-mail, który ktoś musi odebrać i wyświetlić w swoim smartfonie. Podobnie wygląda sytuacja z każdym odcinkiem ulubionego serialu obejrzanym online, czy zakupami zrobionymi w sklepach internetowych. Tym bardziej warto poznać zasady ekologicznego korzystania z internetu.

Czego dowiesz się
w tym rozdziale?

- Dowiesz się, jak zmniejszyć zużycie energii generowanej podczas surfowania po sieci.
- Poznasz alternatywne wyszukiwarki internetowe, które są bardziej EKO.
- Poznasz sposoby na ograniczenie generowania danych i zużywania zasobów podczas pracy online.
- Zaznajomisz się ze słowniczkiem pojęć.

Wyszukiwanie - ekologiczne alternatywy



Pojedyncze wyszukiwanie w wyszukiwarce Google generuje ślad węglowy w postaci od 0,2 do 10 gramów CO₂.

Dla przykładu – 10 gramów to ilość gazu, która zmieściłaby się w baloniku o średnicy ok. 5,5 cm. Możesz więc sobie wyobrazić, że każde Twoje wyszukiwanie to wypuszczenie gazu CO₂ z takiego balonika do atmosfery.

A jeśli wyobrażnia to za mało, tutaj znajdziesz narzędzia umożliwiające wizualizację emisji CO₂:

realworldvisuals.com

Jak widać, każde wyszukiwanie to całkiem sporo dodatkowego CO₂ w atmosferze. Nic dziwnego, skoro nasze zapytania są wysyłane do serwerów oddalonych o tysiące kilometrów, co wymaga niemałej ilości energii. Google równoważy emisję CO₂, sadząc drzewa lub dostarczając możliwości ekologicznego ogrzewania domów w biedniejszych częściach świata.



Również inne wyszukiwarki starają się wyrównywać ślad węglowy, za jaki są odpowiedzialne. Robią to w różny sposób, dlatego korzystając z sieci i wybierając którąś z nich, wybierasz jakiego rodzaju działania ekologiczne chcesz wspierać.

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

Ecosia wykorzystuje ok. 80% swoich przychodów z reklam na sadzenie drzew. W rezultacie średnio co 45 zapytań sadzone jest drzewo.

<https://ekoru.org/>

Ta napędzana energią wodną wyszukiwarka dzieli 60% swoich przychodów z reklam na dwa cele związane z oceanami.

- Wielkie Oczyszczanie Oceanu to akcja usuwania plastiku z oceanów. Zanieczyszczenie plastikiem utrudnia organizmom morskim wychwytywanie CO₂, dlatego to ważne, aby oceany były wolne od plastiku.
- Operacja Posidonia polega na ponownym sadzeniu łąk trawy morskiej. Zapewniają one pożywienie i schronienie setkom gatunków oceanicznych. Trawy morskie skutecznie wychwytyują CO₂. Przetwarzają go ok. 40 razy szybciej niż lasy lądowe.

<https://oceanhero.today/>

Współpraca wyszukiwarki OceanHero z Plastic Bank umożliwiła odzyskanie ponad 13 milionów plastikowych butelek, które w przeciwnym wypadku trafiłyby do oceanu. Firma twierdzi, że każde 5 wyszukiwań to jedna odzyskana butelka. Z kolei ankieta Moz z 2019 roku pokazała, że 77% internautów przeprowadza ponad 3 wyszukiwania w Google dziennie. Na podstawie tych danych można stwierdzić, że większość z nas ma szansę odzyskać jedną butelkę każdego dnia, po prostu korzystając z OceanHero.

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

Chociaż nie koncentruje się wyłącznie na klimacie, to na pewno jest warta wzmianki. SearchScene deklaruje, że aż 95% przychodów z reklam przeznacza na dobre cele. Korzystając z niej, możesz wybrać jeden z sześciu różnych projektów, na jaki trafią Twoje pieniądze. Wśród nich na uwagę zasługuje m.in. Eden Reforestation Project.

Jak generować mniej danych i zużywać mniej zasobów?



Ogranicz zapisywanie do newsletterów. Korzystaj tylko z tych, które Cię interesują. Wypisz się z pozostałych. Jeden wysłany e-mail to od 0,03 do aż 26 gramów CO₂ (e-maile z grafiką lub innym załącznikiem).



Jeśli słuchasz muzyki, rób to za pośrednictwem serwisów streamingowych (np. Soundcloud lub Spotify). Ogranicz korzystanie z platformy YouTube, gdzie poza muzyką odtwarzane jest też wideo, co generuje dodatkowy ślad węglowy.



Jeśli w swoich urządzeniach elektronicznych dysponujesz wyświetlaczem typu OLED, przejdź w nich na tryb ciemny tzw. dark mode. Zużywa on znacznie mniej energii, co jest ekologiczne, a dodatkowo wygodne – Twoja bateria wytrzyma dłużej.



W Twoim smartfonie wiele aplikacji działa w tle. Polega to na tym, że w momencie, gdy z nich aktywnie nie korzystasz, one nie pobierają danych i zużywają mniej energii. Pamiętaj jednak, że warto po prostu wyłączyć niewykorzystywane aplikacje.



Wybieraj urządzenia z długą gwarancją, a najlepiej takie, które można łatwo naprawić. Jeśli ulegną awarii, oddasz je do serwisu lub naprawisz samodzielnie.

Słowniczek:



Ślad węglowy

– całkowita suma emisji gazów cieplarnianych wywołanych bezpośrednio lub pośrednio przez daną osobę, organizację, wydarzenie lub produkt. Jest rodzajem śladu ekologicznego. Ślad węglowy obejmuje emisję dwutlenku węgla, metanu, podtlenku azotu i innych gazów szklarniowych (cieplarnianych) wyrażone w ekwiwalencie CO₂.



Ślad ekologiczny

– to metoda pomiaru zależności człowieka od zasobów naturalnych. Obliczając go, wiemy, ile środowiska naturalnego jest potrzebne do utrzymania określonego stylu życia. Innymi słowy, mierzy nasz popyt na surowce naturalne w porównaniu z podażą przyrody, czyli zdolnością środowiska do ich regeneracji. Ślad mierzony jest w globalnych hektarach (gha) na osobę.

Źródła ciekawostek

Źródła przygotowania ciekawostek „Czy wiesz, że” z rozdziału nr 1 Zasada 8R:

- Ważna zmiana w sklepach. Od września do zakupów może zostać doliczona nowa opłata [online]. [serwisy.gazetaprawna.pl](https://serwisy.gazetaprawna.pl/ekologia/artykuly/1428036,opлата-recyklingowa-za-torby-woliowe-wrzesien-2019.html) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://serwisy.gazetaprawna.pl/ekologia/artykuly/1428036,opлата-recyklingowa-za-torby-woliowe-wrzesien-2019.html>
- Ciekawostki o eko - rewolucji [online]. [travelchanneltv.pl](https://www.travelchanneltv.pl/ciekawostki,3781,n/ciekawostki-o-eko-rewolucji,307910.html) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://www.travelchanneltv.pl/ciekawostki,3781,n/ciekawostki-o-eko-rewolucji,307910.html>
- Czy wiesz, że... [online]. [szkolneblogi.pl](https://www.szkolneblogi.pl/blogi/dwojkaszprotawa/eko-ciekawostki/) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://www.szkolneblogi.pl/blogi/dwojkaszprotawa/eko-ciekawostki/>

Źródła ciekawostek

Źródła przygotowania ciekawostek „Czy wiesz, że” z rozdziału nr 2 Oszczędzanie prądu:

- Jak oszczędzać energię elektryczną? [online]. [Poznan.pl](https://www.poznan.pl/mim/wortals/wortal,285/-,p,26571,51450,51467.html) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://www.poznan.pl/mim/wortals/wortal,285/-,p,26571,51450,51467.html>
- 10 nieoczywistych rozwiązań, dzięki którym zmniejszysz zużycie prądu w swoim domu [online]. warszawa.naszemiasto.pl [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://warszawa.naszemiasto.pl/10-nieoczywistych-rozwiazan-dzieki-ktorym-zmniejszysz-ar/c9-9125655>
- Co zrobić, aby oszczędnie gotować? [online]. energiadirect.pl [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://energiadirect.pl/poradniki/co-zrobic-aby-oszczednie-gotowac>
- Energooszczędna Pralka [online]. [Włączoszczędzanie.pl](https://włączoszczędzanie.pl) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://włączoszczędzanie.pl/energooszczedna-pralka/>

Źródła ciekawostek

Źródła przygotowania ciekawostek „Czy wiesz, że” z rozdziału nr 3 Oszczędzanie wody:

- Energooszczędna Pralka [online]. [Włączoszczedzanie.pl](https://włączoszczedzanie.pl) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://włączoszczedzanie.pl/energooszczedna-zmywarka/>
- Z węża ogrodowego może wypływać nawet 18 litrów wody na minutę. [online]. [eea.europa.eu](https://www.eea.europa.eu/pl/green-tips/the-water-hose-in-your-garden-can-release-as-much-as-18-litres-of-water-a-minute) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://www.eea.europa.eu/pl/green-tips/the-water-hose-in-your-garden-can-release-as-much-as-18-litres-of-water-a-minute>
- Ciekawostki o eko - rewolucji [online]. [Travelchanneltv.pl](https://www.travelchanneltv.pl) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://www.travelchanneltv.pl/ciekawostki,3781,n/ciekawostki-o-eko-rewolucji,307910.html>
- Czy wiesz, że.. [online]. [Wpwik.pl](https://wpwik.pl) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://wpwik.com/czy-wiesz-ze/>

Źródła ciekawostek

Źródła przygotowania ciekawostek „Czy wiesz, że” z rozdziału nr 4 Świadoma moda:

- Branża odzieżowa coraz większym zagrożeniem dla środowiska. Te dane są alarmujące [online]. businessinsider.com.pl [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://businessinsider.com.pl/finanse/handel/jak-branza-modowa-wplywa-na-nasza-planete/0scnrb>

Źródła ciekawostek

Źródła przygotowania ciekawostek „Czy wiesz, że” z rozdziału nr 5 Ekologiczne podróże:

- Podróżowanie neutralne dla klimatu - jak to zrobić? [online]. [green-project.pl](https://www.green-projects.pl) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://www.green-projects.pl/podrozowanie-neutralne-dla-klimatu-emisje-co2/>
- Turystyka jest źródłem trzy razy większej ilości CO₂, niż sądzono [online]. [cire.pl](https://www.cire.pl) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://www.cire.pl/artykuly/serwis-informacyjny-cire-24/135037-turystyka-jest-zrodlem-trzy-razy-wiekszej-ilosci-co2,-niz-sadzono>
- Greenhouse gas emission statistics - carbon footprints [online]. ec.europa.eu [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Greenhouse_gas_emission_statistics_-_carbon_footprints
- Wydajność energetyczna transportu [grafika]. English Wikipedia (Energy efficiency in transport). Data: Sustainable Transport and public policy.

Źródła ciekawostek

Źródła przygotowania ciekawostek „Czy wiesz, że” z rozdziału nr 6 Ekologiczne korzystanie z Internetu:

- Use the Internet in a more eco-friendly way [online]. [cleanfox.io](https://www.cleanfox.io) [Dostęp 1.02.2023]. Dostępny w: <https://www.cleanfox.io/blog/carbon-impact/use-the-internet-in-a-more-eco-friendly-way/>