



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Projekt dofinansowany ze środków
Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021 – 2030



**Bądź
EKO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Projekt dofinansowany ze środków
Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021 – 2030



*Podziękowania dla Narodowego Instytutu Wolności-
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, za
dofinansowanie Ekologicznego Poradnika*

WWW.NIW.gov.pl

Zawartość :

1. Sposoby aby każdego dnia dbać o środowisko naturalne
2. Śmieci i segregacja
3. Rośliny w naszym mieście
4. Kosmetyki do ciała a ekologia
5. Jakie ubrania kupować aby być eko

1. Sposoby aby każdego dnia dbać o środowisko naturalne



Świadomy konsument

Ekologiczne życie to świadoma konsumpcja. Kupuj świadomie i ograniczaj marnotrawstwo. Wybieraj produkty z odpowiedzialnych źródeł, których składniki nie niszczą środowiska naturalnego. Warto pomyśleć co akurat jest dostępne z naszego Polskiego i lokalnego rynku w oparciu o sezon.

Kupuj rzeczy w opakowaniach nadających się do recyklingu, ponieważ opakowania to śmieci stąd wybieraj papier zamiast plastiku.

Segregowanie odpadów

Żeby dbać o czystość w naszym kraju musimy stosować recykling a tym samym już na etapie gospodarstwa domowego powinniśmy segregować śmieci. Pamiętaj o rodzajach pojemników i worków do których wkładasz odpowiednie śmieci.

Oszczędzaj wodę do spożycia i do mycia

Woda w naszym życiu jest niezmiernie ważna. Nie marnuj wodę , zakręcaj kran i ogranicz jej zużycie. Wybierz prysznic a nie kąpiel w wannie. Zbieraj deszczówkę do podlewania roślin. Wybierz toaletę która oszczędza wodę. Pij wodę prosto z kranu, nasz kraj bardzo dba o czystość tej wody. Nie kupuj wody w butelkach plastikowych.

Wybierz transport miejski

Jeżeli to jest możliwe to zamiast jeździć swoim autem to wybierz transport miejski.

Nie marnuj jedzenia

Aby zakupy w sklepie były racjonalne, trzeba zaplanować posiłki na parę najbliższych dni. Nie musisz oczywiście układać całodniowego menu, od deski do deski, ale skup się chociaż na głównych posiłkach.

Zrób listę zakupów – co Ci potrzeba a co nie

Zanim wyjdiesz na zakupy to przygotuj listę i spisz produkty, których naprawdę potrzebujesz i które zostały zużyte w całości. Lista zakupów sprawi, że szybciej uporzasz się z zakupami, a w koszyku znajdą się tylko potrzebne rzeczy. Trzymaj się przygotowanej listy zakupów i unikaj nagłych zachcianek. Nie ulegaj również różnego typu promocjom no chyba że promocja obejmuje produkty które wiesz że będziesz potrzebował.

Żywność – data ważności, odpowiednie przechowywanie

Sprawdź datę ważności umieszczoną na opakowaniach. Po upływie podanego terminu przydatności, produkt nie będzie nadawał się do spożycia, dlatego wykorzystaj najpierw te produkty, które mają krótszy termin. Żywność najlepiej przechowywać w woreczkach próżniowych lub w pojemnikach hermetycznych. Takie opakowania ograniczają dostęp powietrza, a tym samym wydłużają świeżość produktów nawet 2-3-krotnie. Wędliny i sery zakupione w plastikowym opakowaniu, lepiej owinąć w papier lub przełożyć do pudełka wyłożonego papierem.

Oszczędzaj prąd w gospodarstwie domowym

Używaj energooszczędnych żarówek, nie zostawiaj urządzeń elektrycznych w trybie czuwania a robiąc pranie, czy używając zmywarki, wybieraj program szybki lub oszczędny.

2. Śmieci i segregacja



Segregowanie śmieci jest bardzo proste. Znajdź w domu miejsce na cztery pojemniki: szkło, plastik, papier i śmieci zmieszane. Segregując odpady, trzeba pamiętać o kilku ważnych kwestiach. Papier wrzucany do segregowanego pojemnika nie może być zatłuszczony – taki trafia do śmieci zmieszanych. Jeden tłusty ręcznik papierowy może zepsuć całą kadź z papierem do recyklingu! Wyrzucając plastikowe butelki, zawsze odkręcaj z nich nakrętki – są one wykonane z zupełnie innego tworzywa, dużo cenniejszego i łatwiejszego w przetworzeniu. Szkolne akcje zbierania nakrętek mają sens – jeden kilogram takiego plastiku kosztuje w skupie 80 groszy. Za te pieniądze organizacje charytatywne finansują sprzęt rehabilitacyjny dla osób niepełnosprawnych. Do

pojemnika na szkło nie wrzucaj potłuczonych szklanek, ani talerzy. To pojemnik tylko na butelki i słoiki.

Odpowiednie sortowanie odpadów sprawia też, że możemy dać im drugie życie – coraz więcej rzeczy, z których korzystamy na co dzień, pochodzi z odzysku materiałowego. Na przykład serwetki, zeszyty czy papier toaletowy powstają z przetworzonego papieru. Ciepła bluza z polaru, doniczka, worek na śmieci czy ławka w parku produkowane są natomiast z przetworzonych tworzyw sztucznych. Trzeba jednak pamiętać, że prawidłowa segregacja powinna być zgodna z podziałem na 5 frakcji. Dla odróżnienia pojemniki są oznakowane kolorami:

- niebieskim – na papier
- zielonym – na szkło
- żółtym – na metale i tworzywa sztuczne
- brązowym – na bioodpady
- czarnym – na odpady zmieszane

Zasady segregacji

Sprawa jest prosta, jednak czasem mogą pojawić się pewne wątpliwości, stąd:

- nie myjemy opakowań po jogurtach, słoików i butelek
- opróżniamy opakowania z resztek zawartości
- zgniatamy puszki, butelki plastikowe i inne opakowania
- nie wrzucamy mięsa do odpadów bio, tylko do zmieszanych
- wyrzucamy odpady bio luzem, bez worka na śmieci
- segregujemy tylko czysty papier – brudny powinien trafić do zmieszanych

3. Rośliny w naszym mieście

Rośliny nie tylko są piękne ale pomagają w dbaniu o środowisko. W Świdnicy na całe szczęście posiadamy sporo drzew i krzewów które mijamy każdego dnia idąc do pracy czy spacerując ulicami.

Drzewa i rośliny są bardzo ważne ponieważ:

- pochłaniają dwutlenek węgla – jedno drzewo potrafi wchłonąć rocznie nawet 4800 kg CO₂,
- produkują tlen – jedno, średniej wielkości drzewo potrafi pokryć roczne zapotrzebowanie jednego człowieka na tlen,
- są naturalnymi filtrami powietrza – pochłaniają małe cząsteczki pyłów, a większe osiadają w ich koronach,
- obniżają temperaturę otoczenia – dzięki procesowi transpiracji potrafią odparować w ciągu dnia nawet 400 l wody,
- stanowią schronienie dla wielu organizmów – w ich koronach mieszkają ptaki, wiewiórki, owady.

4. Kosmetyki do ciała a ekologia

Biorąc do ręki produkt kosmetyczny z drogeryjnej półki warto rzucić okiem na jego skład. I nie mam tu na myśli składu na przedniej części etykiety, której estetyczna szata graficzna i marketingowy przekaz mają skłonić do zakupu. Zazwyczaj na odwrocie znajduje się szczegółowe zestawienie składników.

Kosmetyki naturalne są produktami wytwarzanymi niemal wyłącznie z surowców naturalnych. Są nimi najczęściej związki pochodzenia roślinnego, zwierzęcego lub mineralnego. Minimum 5 % całej receptury muszą stanowić składniki certyfikowane pochodzenia organicznego, z których 50% musi mieć roślinne pochodzenie. Co więcej, jedyne procesy dopuszczalne w procesie technologicznym kosmetyków naturalnych są procesy fizyczne. To m.in.: tłoczenie, ekstrakcja (z alkoholem, wodą, kwasem węglowym lub gliceryną), suszenie, liofilizacja, mielenie oraz przesiewanie.

Kosmetyki naturalne od kilku lat są jednymi z najchętniej wybieranych produktów do pielęgnacji twarzy, ciała i włosów. Na rynku pojawia się również coraz więcej polskich kosmetyków naturalnych, a wśród nich kosmetyki wegańskie, organiczne, ekologiczne. Wiele z

nich jest również polecanych do pielęgnacji dla kobiet w ciąży i mam karmiących.

Każdego dnia na świecie stosowanych jest całe mnóstwo kosmetyków. Dlatego wybierając je dla siebie, warto zwrócić uwagę na to, czy ich formuły zawierają składniki pochodzenia naturalnego. Mamy wtedy pewność, że dostarczamy naszej skórze czy włosom to, co najlepsze – składniki pozyskiwane z ekologicznie czystych, odległych rejonów świata, oddających najbardziej wartościowe elementy ziemi. Warto zwracać uwagę na oznaczenia tj. vegan, eco itd., które marki umieszczają na opakowaniach. To gwarancja proekologicznego podejścia.

Kosmetyki naturalne czy posiadające naturalne składniki wyróżniają się bardzo przyjemnymi konsystencjami i zapachami, a mitem jest stwierdzenie, że nie są przyjemne w użyciu. Kiedy po naszym kosmetyku zostanie puste opakowanie, trzeba je umyć i wrzucić do odpowiedniego pojemnika segregacji odpadów.

5. Jakie ubrania kupować aby być eko

Bawełna organiczna to surowiec, którego produkcja jest najbardziej zrównoważona spośród wszystkich dostępnych materiałów na współczesnym rynku tekstylnym. Charakteryzuje się tym, że jest bardzo uniwersalna i pod względem właściwości nie różni się niczym od bawełny konwencjonalnej (może tylko tym, że jest bardziej wytrzymała). Bawełnę organiczną zbiera się ręcznie, dzięki czemu jest to surowiec czystszy i lepszy jakościowo niż bawełna konwencjonalna. Do jej produkcji stosuje się tylko naturalne substancje, co czyni ją tkaniną bezpieczną nawet dla alergików i niemającą negatywnego wpływu na środowisko. Odzież z bawełny organicznej powinna być oznaczona na metce certyfikatem GOTS (Global Organic Textile Standard).

Len wytwarzany jest z włókien celulozowych rosnących wewnątrz łodyg roślin o takiej samej nazwie. Jest to tkanina bardzo ekologiczna, ponieważ jej produkcja nie ma skutków ubocznych dla środowiska. Jest wprost przeciwnie: uprawa lnu sprzyja rekultywacji gleby i użyznia ją. Bardzo ważne w produkcji lnu jest także to, że każdą część rośliny można wykorzystać, dzięki czemu nie są generowane odpady. Len występuje w naszej szerokości geograficznej naturalnie – zostawia więc

mniej sły ślad węglowy, bo nie jest konieczny jego daleki transport. Materiały wykonane z lnu są bardzo trwałe, a dodatkowo lekkie oraz oddychające – idealnie sprawdzają się na letnie ubrania.

Tkanina z konopi. Jest całkowicie biodegradowalna i nieszkodliwa dla środowiska. W przeciwieństwie do uprawy bawełny uprawa konopi zużywa niewiele wody. Dodatkowo jest o wiele bardziej wydajna i ma korzystny wpływ na żyzność gleby. Ubrania wykonane z tego materiału są lekkie, miłe dla skóry, a także charakteryzują się właściwościami antybakteryjnymi i antygrzybicznymi. To jeszcze nie wszystko – warto wiedzieć, że tkaniny konopne mają w sobie naturalny filtr UV.

Powtórne wykorzystanie surowców ogranicza produkcję śmieci oraz zanieczyszczenie środowiska. Takie tkaniny jak np. akryl, poliestr czy bawełna z powodzeniem mogą być pozyskiwane z odzysku. Coraz częściej możemy spotkać się z tkaninami z recyklingu w popularnych sklepach, co jest zdecydowanie słusznym kierunkiem, jeżeli chodzi o dbanie o środowisko. Warto też pamiętać,

że ubrania, które mają w swoim składzie kilka lub kilkanaście procent syntetycznych włókien, nie powinny być z góry dyskwalifikowane. Syntetyki służą ubraniom (np. poliamid czyni materiał trwalszym), jeżeli są racjonalnie używane.

Pamiętaj, jeżeli masz jakieś rzeczy które nie są zniszczone lecz już w nich nie chodzisz to nie wyrzucaj ich do śmieci tylko do specjalnych kontenerów, dzięki temu trafią one do innych osób a tym samym dostaną drugie życie.



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Projekt dofinansowany ze środków
Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021 – 2030



***Fundacja Consilium Europae oraz Fundacja Humani
Cordis dziękują za uwagę.***