

20 codziennych nawyków, które ratują naszą planetę



1. **Oszczędzaj prąd** - stare żarówki wymień na LED-y, nie zapalaj niepotrzebnie światła, nieużywane urządzenia wyjmij z kontaktu, sprawdzaj klasę efektywności energetycznej urządzeń.
2. **Nie wyrzucaj, naprawiaj** - próbuj samodzielnie naprawiać sprzęty, które już posiadasz, a jeśli to się nie uda, pójź do specjalisty. Jeszcze do niedawna przemysł naprawiania popsutych rzeczy był bardzo silny - wróćmy do tego!
3. **Zwracaj uwagę na swoją dietę** - korzystaj z produktów sezonowych, ogranicz konsumpcję mięsa i nabiału, za bazę dania głównego staraj się wybierać rośliny strączkowe, wybieraj lokalne produkty.
4. **Oszczędzaj wodę** - zamiast kąpieli w wannie weź szybki prysznic, nie wylewaj niepotrzebnie wody, zadbaj o szczelność kranów, zreperuj nieszczelną toaletę (nieszczelna toaleta to strata nawet 757 litrów wody dziennie!).
5. **Zrezygnuj z plastiku** - całkowicie zrezygnuj z używania jednorazowych, plastikowych rzeczy - słomek, reklamówek, kubeczków, talerzy (mogą rozkładać się od 100 do nawet 400 lat!), nie kupuj napojów w plastikowych butelkach, zamiast z plastikowych butelek, pij wodę z kranu.
6. **Na zakupy weź własną torbę i pojemniki** - zamiast pakować owoce i warzywa do plastikowych reklamówek, używaj wielorazowych torebek, w wielu sklepach produkty "na wagę" można pakować do własnych pojemników, wystarczy tylko poprosić o to sprzedawcę.
7. **Gotuj ekonomicznie** - dzięki gotowaniu "pod przykryciem" możesz ograniczyć straty energii o nawet 30 proc., staraj się piec kilka rzeczy jednocześnie, częściej rób dania jednogarnkowe.
8. **Nie marnuj jedzenia** - staraj się planować zakupy i posiłki tak, by jedzenie się nie psuło, gotuj w duchu "less waste", wykorzystuj resztki jedzenia.
9. **Kupuj mniej** - przemysł odzieżowy jest coraz większym zagrożeniem dla środowiska, a nadmierna konsumpcja jest głównym powodem postępującej zmiany klimatu, dlatego kupuj ubrania tylko wtedy, gdy są ci naprawdę potrzebne, nie wyrzucaj starych ubrań, naprawiaj je, kupuj rzeczy z drugiej ręki.
10. **Zamiast samochodu wybierz rower** - gdy zrezygnujesz z samochodu bezpośrednio przyczynisz się do zmniejszenia emisji dwutlenku węgla, pomożesz w walce ze smogiem, a w pakiecie dostaniesz lepszą kondycję fizyczną.
11. **Segreguj śmieci** - to łatwy do opanowania nawyk, pamiętaj jednak, by robić to w odpowiedni sposób.
12. **Nie kupuj chemicznych produktów do czyszczenia** - można je zrobić w prosty sposób we własnym domu, wystarczy soda oczyszczona, ocet, sok z cytryny i woda.
13. **Kupuj produkty ekologiczne** - bambusowa szczoteczka do zębów, biodegradowalne podpaski i tampony, kubeczki menstruacyjne, bawełniane płatki, które można prać, ekologiczne pieluchy, papier toaletowy z recyklingu - to wszystko i wiele innych ekologicznych produktów jest w zasięgu twojej ręki!
14. **Wykorzystuj dobrodziejstwa technologiczne** - wybieraj e-faktury, e-booki i bilety elektroniczne, skanuj zamiast drukować, a jeśli musisz coś wydrukować, zrób to dwustronnie.
15. **Zamrażaj** - mrożenie mięsa, warzyw i gotowych już obiadów to dobry sposób na przygotowanie szybkiego obiadu, a jednocześnie dbanie o środowisko. Zamrażarka zużywa znacznie mniej energii, gdy znajduje się w niej jedzenie.
16. **Miej w domu rośliny** - większa liczba roślin w twoim otoczeniu to większa ilość tlenu, a co za tym idzie działanie proekologiczne. A zielony dom, to piękny dom!
17. **Kupuj online** - w dobie pandemii koronawirusa to jedyne słuszne wyjście, słuszne również pod względem ekologicznym. Kupując online bardziej trzymamy się przygotowanej wcześniej listy zakupów i nie kupujemy niepotrzebnych rzeczy.
18. **Pracuj zdalnie** - kolejna czynność, dzięki której w dobie pandemii dbamy o środowisko. Gdy jednak wrócimy już do "normalnej" pracy, w miarę możliwości staraj się o pracować z domu. Zmniejszysz dzięki temu emisję dwutlenku węgla.
19. **Wybieraj kosmetyki w kostce** - to mały krok, a dzięki niemu możemy zrobić wiele. Mydło czy szampon w kostce nie ma plastikowej butelki, zwykle pakowane jest w kartonik z recyklingu, nadający się do ponownego przetworzenia. Przy jego produkcji zużywa się mniej wody a transport zostawia mniejszy ślad węglowy, bo produkty jest lżejszy. I jest wydajne - np. szampon w kostce odpowiada około 2 butelkom zwykłego szamponu.
20. **Czytaj i ucz się** - spróbuj edukować zarówno siebie, jak i innych w kwestiach związanych z ekologicznym życiem. Dzięki temu razem, małymi kroczkami, zrobimy coś wielkiego!

