



ZIELONY DOM

PRAKTYCZNY E-BOOK O EKOLOGII NA CO DZIEŃ

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności.





▶ ▶ STOWARZYSZENIE ▶ ▶
AKCJA AKTYWACJA

Od kilku lat Stowarzyszenie Akcja Aktywacja organizuje akcje sprzątnięcia lasów i terenów zielonych. Chcemy pokazywać, że ekologia to nie tylko segregowanie odpadów w domu, ale też codzienne, naturalne wybory. Bycie eko to normalny, zdrowy sposób życia, w którym troska o środowisko łączy się z przyjemnością korzystania z niego.

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL

SPIIS TREŚCI

1
WSTĘP

2
ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA

3
ENERGIA W DOMU

4
TRANSPORT

5
MĄDRE ZAKUPY

6
RECYKLING I ODPADY

7
EKOLOGIA W KUCHNI I OGRODZIE

8
OSZCZĘDZANIE WODY

9
ZIELONE NAWYKI NA CO DZIEŃ

10
EKOLOGIA W SPOŁECZNOŚCI

11
STOWARZYSZENIE AKCJA AKTYWACJA

12
PODSUMOWANIE

13
SŁOWNIK



1

ROZDZIAŁ

WSTĘP

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL

WSTĘP

Kiedy myślimy o ochronie środowiska, często wydaje się, że to zadanie dla rządów, naukowców czy wielkich firm, ale w praktyce ogromna część emisji CO₂ i zanieczyszczeń pochodzi z **naszych codziennych wyborów**. Z tego, w jaki sposób się poruszamy, co kupujemy, jak korzystamy z energii w domu i co wyrzucamy do śmieci.

To oznacza, że **prawdziwa ekologia zaczyna się u nas w domu**. Nie w odległych laboratoriach ani w siedzibach korporacji, lecz przy naszych codziennych czynnościach. To, jak ustawimy ogrzewanie, jak gotujemy, jak robimy zakupy i jak ograniczamy odpady, przekłada się bezpośrednio na środowisko.

To oznacza, że prawdziwa ekologia zaczyna się u nas w domu. Nie w odległych laboratoriach ani w siedzibach korporacji, lecz przy naszych codziennych czynnościach. To, jak ustawimy ogrzewanie, jak gotujemy, jak robimy zakupy i jak ograniczamy odpady, przekłada się bezpośrednio na środowisko.



EKOLOGIA ZACZYNA SIĘ W DOMU

Świadomość tego faktu daje też poczucie sprawczości. Możemy poczuć, że nasze codzienne wybory mają znaczenie, że nie stoimy beczynnie wobec zmian klimatu, ale naprawdę możemy coś zrobić. Ekologia to nie odległa teoria ani trudne do osiągnięcia ideały. To po prostu sposób życia, w którym dbamy o naszą przestrzeń, zdrowie i przyszłość planety, zaczynając od własnego domu.

To też oznacza, że nie trzeba czekać na specjalne kampanie, ustawy czy wielkie inwestycje. Wystarczy zacząć od siebie, od drobnych, świadomych decyzji. Gdy zrobią to miliony ludzi, efekt będzie naprawdę odczuwalny. Czystsze powietrze, mniej plastiku w naturze, mniej zużytej energii i wody.

Właśnie dlatego ten e-book skupia się na tym, co każdy z nas może wprowadzić w życie w codziennym domu. Bo ekologia zaczyna się w kuchni, łazience, salonie, na balkonie i od naszych decyzji zależy, jak duży będzie jej efekt. W kolejnych rozdziałach znajdziesz praktyczne wskazówki dotyczące energii, wody, transportu, zakupów i codziennych nawyków.





R O Z D Z I A Ł

ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL

OD CZEGO ZACZAĆ?

WSPÓLDZIELENIE AUTA

Zamiast czterech samochodów z jedną osobą w każdym, jedno auto z czterema pasażerami. To nawet 70% mniej emisji z tego samego dystansu.



TRANSPORT PUBLICZNY

Autobus czy tramwaj emituje znacznie mniej CO₂ na osobę niż samochód. Nawet jedna podróż tygodniowo mniej autem to setki kilogramów CO₂ mniej rocznie.



ZAKUPY BLISKO DOMU I WSPIERANIE LOKALNYCH PRODUCENTÓW

Produkty, które nie muszą pokonywać setek kilometrów, zanim trafią do sklepu, to mniejszy ślad węglowy. Kupując chleb z lokalnej piekarni, warzywa z pobliskiego gospodarstwa czy meble od rzemieślnika z regionu, ograniczasz emisje związane z transportem i magazynowaniem, wspierasz lokalną gospodarkę oraz zmniejszasz ilość opakowań i odpadów, bo lokalni producenci często stawiają na prostsze, ekologiczne rozwiązania. Szacuje się, że przeciętny produkt spożywczy w dużym markecie ma za sobą ponad 1 000 km podróży zanim trafi do koszyka. Ten sam produkt od lokalnego dostawcy kilkanaście lub kilkadziesiąt kilometrów. To różnica nawet kilkudziesięciu kilogramów CO₂ rocznie w domowym budżecie węglowym.

ROŚLINY I DRZEWA TO NATURALNI POMOCNICZY

Zieleń to najprostszy sposób, na poprawę jakości powietrza.

Podczas czerwcowej akcji sprzątania lasu GO plogging Wiosna stowarzyszenie Akcja Aktywacja rozdało uczestnikom 120 sadzonek sosny. Jedno drzewo może wchłonąć średnio 10–20 kg CO₂ rocznie, więc wszystkie nasze sadzonki razem pochłoną nawet około 2 400 kg CO₂ rocznie. To mniej więcej tyle, ile powstaje przy zużyciu prądu przez przeciętne gospodarstwo domowe przez kilka miesięcy albo przy zagotowaniu w czajniku ponad 80 000 litrów wody.



AKCJA AKTYWACJA

Dzięki wspólnym eko akcjom sadzimy zielony filtr, który co roku będzie „oddychał” za nas i dla nas. Ponadto, każde z tych drzew nie tylko pochłania dwutlenek węgla, ale też produkuje tlen, chłodzi powietrze w upalne dni i tworzy przyjazne miejsce dla ptaków oraz owadów, które pomagają zachować równowagę w naturze.

A K C J A A K T Y W A C J A . C O M . P L



3

ROZDZIAŁ

ENERGIA W DOMU

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL

ENERGIA W DOMU

Najwięcej prądu w domu pochłania ogrzewanie, gotowanie i oświetlenie. Na szczęście można sporo zaoszczędzić, nie rezygnując z wygody:

- **Gaś światło, gdy wychodzisz z pokoju.** To drobiazg, ale w skali miesiąca widać różnicę na rachunku.
- **Wymień żarówki na LED-y.** Są droższe przy zakupie, ale zużywają do 80% mniej prądu i działają nawet kilkanaście lat. Ta inwestycja szybko się zwraca.
- **Odłącz sprzęt z gniazdka.** Ładowarki i telewizory w trybie czuwania też pobierają prąd. Listwa z wyłącznikiem rozwiązuje sprawę jednym kliknięciem.
- **Gotuj z pokrywką.** Woda zagotuje się szybciej, a zużyjesz mniej prądu lub gazu. W skali roku to konkretna oszczędność.
- **Obniż temperaturę o 1°C.** Różnica prawie nieodczuwalna, a ogrzewanie zużyje nawet 6% mniej energii. Mniej ciepła = mniejszy rachunek.
- **Zadbaj o szczelne okna i drzwi.** Proste uszczelki za kilka złotych mogą zatrzymać w domu sporo ciepła.
- **Wietrz krótko i intensywnie.** Stałe uchylenie okna wychładza mieszkanie i podnosi koszty ogrzewania.



Każdy z powyższych kroków to mały wysiłek, ale razem dają realną ulgę dla środowiska, a dodatkowo oszczędność, nawet kilkaset złotych rocznie mniej na rachunkach.

ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII

Coraz więcej gospodarstw domowych w Polsce inwestuje w odnawialne źródła energii (OZE), które nie tylko zmniejszają rachunki, ale też ograniczają emisję CO₂:

- Panele fotowoltaiczne (PV) zamieniają energię słoneczną w elektryczność. Mogą pokryć większość zużycia prądu w domu, a nadwyżki energii można oddawać do sieci.
- Kolektory słoneczne służą do podgrzewania wody użytkowej. Latem mogą całkowicie zastąpić tradycyjny podgrzewacz, zimą wspierają system grzewczy.
- Pompy ciepła pobierają energię z powietrza, gruntu lub wody i przekazują ją do ogrzewania domu i ciepłej wody. To bardzo efektywne źródło ciepła, które zużywa znacznie mniej energii niż tradycyjne piece gazowe czy elektryczne.

Inwestycja w OZE to nie tylko dbałość o środowisko, ale też realna oszczędność w dłuższej perspektywie. Wiele programów rządowych i samorządowych w Polsce oferuje dofinansowania na panele PV, kolektory czy pompy ciepła, co obniża koszty początkowe.





ROZDZIAŁ

TRANSPORT

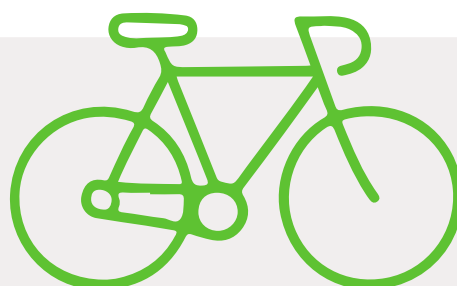
AKCJAAKTYWACJA.COM.PL



EKO TRANSPORT

Samochód to wygoda, ale jego codzienne używanie kosztuje, paliwo, parkingi, ubezpieczenie, przeglądy. Kilka prostych zmian może ulżyć środowisku, ale też i naszemu portfelowi!

- **Czasem wybierz spacer lub rower.** Krótkie dystanse? Zamiast auta wybierz nogi lub dwa kółka. Dotrzesz do celu zdrowiej, taniej i bez korków.
- **Łącz sprawy w jeden wyjazd.** Zamiast kilku krótkich kursów zrób jedną dobrze zaplanowaną rundę. Mniej kilometrów to mniej paliwa.
- **Podziel się autem.** Carpooling (wspólne przejazdy) to mniejsze koszty paliwa i parkowania.
- **Dbaj o auto.** Dobrze napompowane opony, czysty filtr powietrza i regularny przegląd mogą zmniejszyć spalanie o kilka procent. To realne złotówki w kieszeni.
- **Nie rozgrzewaj auta na postoju.** Rusz spokojnie po chwili, silnik i tak szybciej się nagrzeje w ruchu, a Ty nie spalisz paliwa na darmo.
- **Nie woź zbędnych rzeczy.** Każdy dodatkowy kilogram to większe spalanie. Zdejmij też bagażnik dachowy, jeśli go nie potrzebujesz.
- **Korzystaj z komunikacji publicznej.** Bilet miesięczny często kosztuje mniej niż abonament za parking i tankowanie auta.
- **Planuj trasę.** Nawigacja pomoże unikać korków, a Ty zaoszczędzisz paliwo i czas.





5

R O Z D Z I A Ł

MĄDRE ZAKUPY

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL

EKO ZAKUPY

Każdy nasz zakup to mała decyzja o tym, jak wygląda świat wokół. Wybierając rzeczy dobrej jakości, kupując mniej, ale mądrzej, oszczędzamy pieniądze i zmniejszamy ilość śmieci.

Warto inwestować w ubrania dobrej jakości, sprzęty czy meble, które posłużą przez lata. Solidne buty, porządny czajnik czy kurtka z naturalnych materiałów szybko się zwracają, bo nie trzeba ich wymieniać tak często.

Zanim coś trafi do koszyka, warto też zadać sobie pytanie: czy naprawdę tego potrzebuję? Czasem wystarczy coś naprawić, pożyczyć lub można to kupić z drugiej ręki. W sieci i na lokalnych grupach wymiany można znaleźć świetne rzeczy za grosze albo po prostu za darmo.

MINI-LISTA KONTROLNA: 5 PYTAŃ PRZED ZAKUPEM:

- **Czy mogę to pożyczyć?** Czasem nie trzeba kupować czegoś na stałe.
- **Czy mogę to naprawić lub przerobić?** Stare przedmioty mogą dostać drugie życie.
- **Czy mam już coś podobnego?** unikniesz niepotrzebnego dublowania rzeczy.
- **Czy mogę to kupić z drugiej ręki?** Portale i lokalne grupy wymiany oferują tanie alternatywy.
- **Czy naprawdę tego potrzebuję?** Często pada odpowiedź „nie” i to pozwala zaoszczędzić pieniądze i zasoby.



EKO ZAKUPY



Wpływ zakupów online

Zakupy internetowe są wygodne, ale mają też ekologiczne konsekwencje:

- Opakowania każda przesyłka generuje karton, folię, taśmę i wypełniacz, które często trafiają do odpadów.
- Transport szybkie dostawy oznaczają więcej kursów samochodów i kurierów, co zwiększa emisję CO₂.
- Zwroty w Polsce ponad 20% zakupów online jest zwracanych, co generuje dodatkowy transport i zużycie energii.

Świadome zakupy online to np. łączenie zamówień w jedną paczkę, wybieranie dostawy w punkcie odbioru zamiast kuriera pod dom i ograniczanie zwrotów do niezbędnego minimum.



6

R O Z D Z I A Ł

RECYKLING I ODPADY

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL

Statystyczny mieszkaniec Polski wytwarza dziś około **355 kg** odpadów komunalnych rocznie. Dla porównania, 10 lat temu było to ok. 315 kg. Oznacza to wzrost o ponad 12 %, mimo rosnącej świadomości ekologicznej! **Każda rodzina, licząca cztery osoby, produkuje więc nawet ponad 1,4 tony śmieci rocznie!**

Dlatego tak ważne jest, by zaczynać od początku hierarchii postępowania z odpadami: ograniczać, ponownie używać, naprawiać, a dopiero na końcu recyklingować.

Recykling to dopiero ostatni krok. Najlepiej, jeśli niektóre przedmioty w ogóle nie trafiałyby do śmieci, bo wiele z nich można naprawić, przerobić lub oddać komuś, kto ich potrzebuje. Dzięki temu mniej odpadów lądowałoby na wysypisku, a więcej wracało do obiegu.

JAK SEGREGOWAĆ

				
metale i tworzywa sztuczne	papier	szkło	bio	odpady zmieszane
tak	tak	tak	tak	tak
<ul style="list-style-type: none"> - butelki plastikowe - zakrętki od butelek i stołków - plastikowe opakowania - torebki, worki foliowe - kartony po sokach i mleku (tzw. tetrapaki) - zgniecione puszki po napojach 	<ul style="list-style-type: none"> - czyste opakowania z papieru i tektury - gazety - czasopisma i ulotki - kartony - zeszyty - papier biurowy 	<ul style="list-style-type: none"> - puste szklane butelki i stołki - szklane opakowania po kosmetykach - puste szklane opakowania po lekach 	<ul style="list-style-type: none"> - odpadki warzywne i owocowe - resztki jedzenia bez mięsa, kości i tłuszczów zwierzęcych - skorupki jaj - fusy po kawie i herbacie - zwiędłe rośliny oraz rośliny doniczkowe 	<ul style="list-style-type: none"> - resztki mięsa i kości - zużyte materiały higieniczne - pieluchy jednorazowe - żwir z kuwet dla zwierząt - ceramika - szyby i lustra - tekstylia - paragony
nie	nie	nie	nie	nie
<ul style="list-style-type: none"> - zużyte baterie i akumulatory - sprzęt elektryczny i elektroniczny - puszki i pojemniki po farbach - opakowania po aerozolach - opakowania po olejach 	<ul style="list-style-type: none"> - zafatygowane opakowania z papieru - zużyte ręczniki papierowe i chusteczki 	<ul style="list-style-type: none"> - szkło stołowe - ceramika - wyroby ze szkła żaroodpornego - szkło okienne - lustra - szyby - żarówki 	<ul style="list-style-type: none"> - resztki mięsne - kości i tłuszcze zwierzęce - olej jadalny - ziemia i kamienie - odchody zwierzęce 	<ul style="list-style-type: none"> - sprzęt elektryczny i elektroniczny - AGD - baterie i akumulatory - odpady budowlane i remontowe - odpady zielone - leki oraz chemikalia



Zasada 5R składa się z pięciu kroków: **Refuse** (odmawiaj), **Reduce** (ograniczaj), **Reuse** (użyj ponownie), **Recycle** (segreguj i przetwarzaj), **Rot** (kompostuj) każdy z nich pomaga nam dbać o środowisko i codziennie wybierać mądrzej.

Właściwe sortowanie sprawia, że surowce mogą być ponownie wykorzystane, a mniej z nich trafia na wysypiska.



W Polsce używamy pięciu pojemników do segregacji:

- **Niebieski - papier**
- **Żółty - metale i tworzywa sztuczne**
- **Zielony - szkło**
- **Brązowy - bioodpady**





Odpady zmieszane

To wszystko, czego nie da się przetworzyć: np. brudne ręczniki papierowe, ceramika, pieluchy, paragony, porcelana i fajans

Nieoczywiste odpady i gdzie je wyrzucać:

- Zużyte znicze: szkło do zielonego worka, plastikowe nakrętki do żółtego.
- Opakowania po pastach do zębów: do żółtego
- Koperty z okienkiem: do papieru - niebieski worek
- Leki przeterminowane: do aptek, nie do śmietnika!
- Baterie i akumulatory: do punktów zbiórki w sklepach lub aptekach
- Żarówki energooszczędne i LED: do punktów zbiórki elektro odpadów lub PSZOK
- Stłuczone kubki, porcelana, wazony - do zmieszanych
- Styropian po sprzęcie elektronicznym: do punktów zbiórki odpadów wielkogabarytowych lub elektro odpadów



7

ROZDZIAŁ

EKOLOGIA W KUCHNI I OGRODZIE

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL



W kuchni każdego dnia możemy zrobić coś dobrego dla planety i dla własnego portfela. Planowanie posiłków i przygotowywanie listy zakupów pozwala kupować tylko to, co naprawdę potrzebne. Dzięki temu mniej jedzenia trafia do kosza, a więcej na talerze.

Z resztek da się wyczarować mnóstwo pysznych rzeczy. Bulion z przywędłych warzyw, grzanki z czerstwego chleba czy kompot z przejrziałych owoców? To nie tylko oszczędność, ale też sposób na kuchnię bez marnowania.

Warto też częściej sięgać po warzywa, owoce, rośliny strączkowe i zboża. Taka dieta jest zdrowsza, tańsza i ma znacznie mniejszy ślad węglowy niż jedzenie oparte głównie na mięsie.

Przechowywanie żywności bez plastiku. Coraz więcej osób rezygnuje z foliowych toreb i jednorazowych opakowań. Możesz też zastosować inne ekologiczne alternatywy jak: **lniane lub bawełniane** torby miej je zawsze przy sobie, kiedy wybierasz się na zakupy, są idealne do przechowywania warzyw i owoców.

•Słoiki szklane to doskonałe do przechowywania kasz, makaronu, przypraw, przetworów domowych. Pojemniki wielorazowe najlepiej szklane, które można myć i używać wielokrotnie. Dzięki temu ograniczamy produkcję plastiku i zmniejszamy ilość odpadów w domu.



Ogród przyjazny zapylaczom

Ogród to nie tylko miejsce relaksu, ale też przestrzeń wspierająca bioróżnorodność. Rośliny kwitnące przyciągają owady zapylające: pszczoły, trzmiele, motyle. Warto w ogrodzie sadzić rośliny miododajne, zróżnicowane pod względem kształtu kwiatów i okresu kwitnienia, aby zapewnić pożywienie przez cały sezon.

Coraz popularniejsze stają się łąki kwietne, które zastępują trawniki. Kwietne dywany zwiększają różnorodność biologiczną, zmniejszają potrzebę podlewania i koszenia, a także przyciągają ptaki oraz owady.



Warto posadzić w ogrodzie:

- Lawenda przyciąga pszczoły i trzmiele, pięknie pachnie.
- Szałwia bogata w nektar, korzystna dla owadów zapylających.
- Krwawnik kwitnie długo, przyciąga pszczoły i motyle.
- Nagietek przyjazny dla owadów, odstrasza niektóre szkodniki.
- Jeżówka/Echinacea kwiaty długo kwitną, idealne dla pszczół.
- Rozchodnik roślina odporna na suszę, nektar dla pszczół.
- Mięta przyciąga owady, może też odstraszać mszyce.
- Kocimiętka przyciąga trzmiele i motyle.
- Zioła ogrodowe: tymianek, oregano, bazylija możemy użyć w kuchni a jednocześnie to nektar dla owadów.
- Macierzanka kwiaty nektarodajne dla pszczół.
- Chaber bławatek klasyczna roślina łąk kwietnych, chętnie odwiedzana przez owady.
- Facelia szybko rośnie, dużo nektaru, wspiera pszczoły.

Te rośliny nie tylko pięknie wyglądają i pachną, ale również wspierają owady zapylające, wabią pożyteczne owady i pomagają w utrzymaniu naturalnej równowagi w ogrodzie.





8

R O Z D Z I A Ł

OSZCZĘDZANIE WODY

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL

Nawyki, które oszczędzają wodę

Każdy z nas może zużywać mniej wody bez większego wysiłku.

Zakręcenie kranu podczas mycia zębów pozwala zaoszczędzić około 3 litry wody na minutę. Jeśli myjesz zęby przez 2 minuty dwa razy dziennie, to w skali miesiąca oznacza to około **270 litrów wody mniej** tylko dzięki tej jednej drobnej zmianie!

Podobnie działa **krótszy prysznic**. Ograniczenie czasu kąpieli z 10 do 5 minut może zmniejszyć zużycie wody z około 100 litrów do 50 litrów dziennie na osobę. W skali miesiąca, przy codziennym prysznicu, daje to nawet **1500 litrów oszczędności**. A jeśli pomnożymy ten wynik przez liczbę domowników?

Warto też pamiętać o urządzeniach domowych.

Pełna pralka, zmywarka zamiast zmywania ręcznego pozwala zużyć o połowę mniej wody **nawet 500 litrów miesięcznie mniej**.

Łącznie takie proste zmiany mogą przynieść oszczędność ponad 2 700 litrów wody miesięcznie.



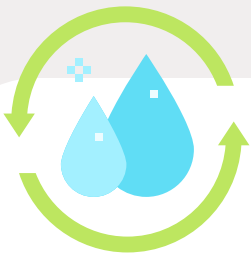


9

R O Z D Z I A Ł

ZIELONE NAWYKI NA CO DZIEŃ

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL



Drobne naprawy = duża oszczędność

Ciekący kran może marnować nawet kilka litrów wody na godzinę, a nieszczelna spłuczka w toalecie to kilkadziesiąt litrów dziennie. Regularne sprawdzanie i naprawa takich usterek to prosty sposób na znaczną oszczędność wody i niższe rachunki.

EKO ogród

W ogrodzie ekologia zaczyna się od ziemi-dosłownie.

Kompostowanie to naturalny i darmowy sposób na wytworzenie doskonałego nawozu. Wystarczy pojemnik lub kąt w ogrodzie, by przetworzyć resztki kuchenne i liście w żyzną, pachnącą próchnicę.

W ogrodzie największym wyzwaniem staje się dziś woda. W polskim klimacie coraz częściej mamy długie okresy bez deszczu, a podlewanie trawnika to duży koszt. Latem, przy temperaturach powyżej 25°C, trawnik o powierzchni 100 m² zużywa nawet 4000-5000 litrów wody tygodniowo jeśli chcemy, by pozostał soczyście zielony. Przy średniej cenie wody w Polsce (ok. 12-14 zł za 1 m³) daje to koszt rzędu 200-300 zł miesięcznie tylko za podlewanie. Dlatego coraz więcej osób ogranicza powierzchnię trawnika i **wybiera rośliny odporne na suszę**, takie jak lawenda, rozchodnik, szałwia, krwawnik czy trawy ozdobne. Są piękne, pachnące, a nie wymagają codziennego podlewania.

Zbieranie deszczówki to najprostszy sposób na darmową wodę dla ogrodu. Wystarczy beczka pod rynną. W deszczowy tydzień można zebrać setki litrów, które później wystarczą na wiele dni podlewania. Można ją też wykorzystać do mycia tarasu lub czyszczenia narzędzi.

Ogród przyjazny naturze to mniej pracy, mniej kosztów i więcej przyjemności, a rośliny odwdzięczą się bujnym wzrostem.





10

R O Z D Z I A Ł

EKOLOGIA W SPOŁECZNOŚCI

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL



Każdy z nas lubi wyjść do lasu, przejść się po parku albo spędzić weekend nad rzeką. Takie miejsca mają w sobie coś wyjątkowego: spokój, świeże powietrze i ciszę, której często brakuje na co dzień. To przestrzenie, w których można się po prostu przewietrzyć, odetchnąć i poczuć, że jest się częścią natury, a nie tylko jej gościem.

Żeby jednak te miejsca nadal tak wyglądały, trzeba o nie dbać. Niestety, nie wszyscy o tym pamiętają... W wielu lasach czy przy ścieżkach wciąż można zobaczyć śmieci: puszki, butelki, reklamówki, a czasem nawet stare opony czy meble.

Trudno cieszyć się spacerem, gdy co chwilę mijamy porzucone odpady, a przecież niewiele trzeba, żeby to wyglądało inaczej. A gdyby tak czasem idąc na spacer zabrać ze sobą worek i po drodze pozbierać to, co inni zostawili...?

Ekologia w społeczności to także codzienne, małe inicjatywy sąsiedzkie, które łączą ludzi i poprawiają jakość życia w lokalnym otoczeniu.

Przykłady działań sąsiedzkich:



- Wymiana książek lub sprzętów w lokalnej skrzynce „Take & Give”.
- Wspólny kompostownik dla kilku rodzin w zabudowie szeregowej lub bloku, który może być wykorzystany w Ogródku społecznym czyli miejscu, gdzie mieszkańcy razem sadzą warzywa, zioła i kwiaty, dzieląc się plonami i dbając o przestrzeń wspólną.

Dzieci chętnie włączają się w ekologiczne działania, jeśli robi się to wspólnie. Udział w lokalnych akcjach sprzątania lub po prostu zebranie śmieci podczas spaceru, sadzenie ziół czy podlewanie roślin mogą być świetną zabawą i sposobem na wspólne spędzanie czasu.



11

R O Z D Z I A Ł

STOWARZYSZENIE
AKCJA AKTYWACJA

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL

DZIAŁAMY LOKALNIE, MYŚLIMY GLOBALNIE!

Od kilku lat **Stowarzyszenie Akcja Aktywacja** organizuje akcje sprzątanias lasów i terenów zielonych. Wszyscy lubimy czyste miejsca, w których można spokojnie odpocząć i przeprowadzić trening. Gdy znikają śmieci, las od razu wygląda inaczej i staje się miejscem, w którym naprawdę chce się być.

Właśnie takie podejście promuje nasze Stowarzyszenie. Chcemy pokazywać, że ekologia to nie tylko segregowanie odpadów w domu, ale też codzienne, naturalne wybory. Nie chodzi o moralizowanie, a bycie "eko" to nie moda czy trend. To normalny, zdrowy sposób życia, w którym troska o środowisko łączy się z przyjemnością korzystania z niego.

Jeśli też lubisz aktywnie spędzać czas na łonie natury obserwuj nas na Facebooku lub na stronie www. Znajdziesz tam informacje o akcjach sprzątanias, zaproszenia na kolejne wydarzenia oraz zdjęcia z minionych akcji.

Nie trzeba czekać na specjalne wydarzenia. Każdy kto idzie na spacer, biega po lesie albo wychodzi z psem, może po prostu podnieść po drodze kilka śmieci. To nic trudnego, a jeśli więcej osób zacznie to robić, czyste przestrzenie staną się czymś oczywistym, a nie wyjątkowym.

Jak możesz nam pomóc, nawet jeśli nie masz czasu?

- Udostępnij wydarzenia i akcje Stowarzyszenia w mediach społecznościowych.
- Przekaż worki na śmieci lub rękawice znajomym lub sąsiadom biorącym udział w sprzątanias,
- Daj wsparcie medialne. Napisz post w mediach społecznościowych, zrób zdjęcia, nagraj krótki filmik o akcji.
- Zachęcaj innych do udziału, każde małe działanie się liczy.



12

R O Z D Z I A Ł

PODSUMOWANIE

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL



Małe kroki, wielka zmiana

„Jesteśmy ostatnim pokoleniem z prawdziwą szansą na uratowanie świata”. Laurence Overmire

Nie musisz od razu zmieniać wszystkiego w domu ani robić wszystkiego naraz. Ważne jest, żeby zrobić pierwszy krok i wprowadzać małe zmiany krok po kroku. Oto kilka prostych sposobów, które możesz wprowadzić w domu już dziś:

- **Segregacja odpadów:** ustaw w domu pojemniki na plastik, papier i szkło w łatwo dostępnym miejscu, tak żeby każdy wiedział, co gdzie wrzuca.
- **Oszczędzanie energii:** wyłączaj światła, gdy nie są potrzebne np. gdy wychodzisz z pomieszczenia, wyjmuj ładowarki z gniazdka, korzystaj z żarówek LED.
- **Oszczędzanie wody:** prysznic zamiast kąpieli w wannie, zakręcaj kran podczas mycia zębów, korzystaj z krótszego prysznica, uruchamiaj pralkę czy zmywarkę dopiero, gdy są pełne.
- **Mniejsze marnowanie jedzenia:** planuj posiłki, rób listę zakupów, wykorzystuj resztki do tworzenia nowych dań.
- **Kompostowanie:** jeśli masz ogród, możesz wrzucać tam resztki warzyw i owoców.
- **Ograniczenie plastiku:** korzystaj z butelek wielorazowych, pojemników na lunch, torby materiałowej na zakupy.
- **Upcycling i ponowne użycie:** naprawiaj rzeczy zamiast wyrzucać, używaj starych słoików, pudełek czy ubrań w nowy sposób.
- **Małe przyjemności ekologiczne:** spacer po okolicy to okazja, żeby podnieść napotkane śmieci i jednocześnie spędzić czas na świeżym powietrzu.

Zmiana nie musi być duża, żeby miała sens. Wystarczy kilka codziennych decyzji, by żyć wygodniej, taniej i z większym szacunkiem dla natury.

Dziękujemy, że poświęciliście czas, aby przeczytać ten eko e-book. Mamy nadzieję że udało nam się pokazać, że aby być EKO, nie trzeba robić wielkich rzeczy. Dziękujemy również uczestnikom naszych eko wydarzeń, akcji sprzątania i działań lokalnych, to dzięki Wam świat staje się czystszy i piękniejszy.



13

ROZDZIAŁ

SŁOWNIK

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL

Słownik pojęć ekologicznych



- **Ślad węglowy** (ang. carbon footprint)

To całkowita ilość dwutlenku węgla (CO₂) i innych gazów cieplarnianych, które trafiają do atmosfery w wyniku naszych działań np. podróży, zakupów, gotowania czy ogrzewania domu. Im mniejszy ślad węglowy, tym mniejszy wpływ na klimat.

- **Recykling**

Proces ponownego przetwarzania odpadów, dzięki któremu można z nich stworzyć nowe produkty. Przykład: przetopienie szklanych butelek i wykorzystanie ich do produkcji nowych.

- **Upcykling**

To ponowne wykorzystanie rzeczy w sposób, który zwiększa ich wartość. Np. ze starych jeansów można uszyć torbę albo z palet zrobić meble do ogrodu.

- **Kompostowanie**

Naturalny sposób przetwarzania resztek roślinnych (np. obierek, fusów, liści) na nawóz bogaty w składniki odżywcze. Kompost pomaga glebie zatrzymać wilgoć i wspiera zdrowy wzrost roślin.

- **Odpady biodegradowalne (bioodpady)**

Resztki pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego, które rozkładają się w naturalny sposób np. skórki owoców, fusy z kawy, zwiędłe kwiaty.

- **Gospodarka obiegu zamkniętego (GOZ)**

Model gospodarki, w którym odpady nie są wyrzucane, tylko przetwarzane i ponownie wykorzystywane. Celem GOZ jest ograniczenie zużycia surowców i emisji CO₂.

- **PSZOK** (Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych)

Miejsce, w którym mieszkańcy mogą bezpłatnie oddać odpady, których nie można wyrzucić do zwykłych pojemników np. zużyte baterie, opony, elektro śmieci, farby czy meble. W każdej gminie działa co najmniej jeden PSZOK.

- **System kaucyjny** (kaucja za opakowania)

Wprowadzany w Polsce system zwrotu butelek i puszek. Przy zakupie napoju doliczana jest kaucja (np. 50 gr), którą można odzyskać, oddając puste opakowanie w sklepie. Ma to zmniejszyć ilość odpadów i zwiększyć recykling.

- **Selektywna zbiórka odpadów**

Podział śmieci na różne frakcje (papier, plastik, szkło, bio, zmieszane), aby można je było ponownie przetworzyć. W Polsce stosuje się pięć kolorów pojemników.

- **Zielona energia** (energia odnawialna)

Energia pochodząca z naturalnych, niewyczerpywanych źródeł takich jak słońce, wiatr, woda czy biomasa. Jej wykorzystanie ogranicza emisję gazów cieplarnianych.

- **Smog**

Zanieczyszczenie powietrza powstające, gdy spaliny i dym łączą się z mgłą. Najczęściej zimą, gdy ogrzewamy domy i nie ma wiatru. Smog jest groźny dla zdrowia, szczególnie dla dzieci i osób starszych.

- **Bioróżnorodność**

Różnorodność gatunków roślin, zwierząt i mikroorganizmów na Ziemi. Dzięki niej przyroda jest odporna na choroby, susze i inne zmiany klimatyczne.

- **Neutralność klimatyczna**

Stan, w którym ilość emitowanego CO₂ jest równoważona przez jego pochłanianie np. przez lasy lub technologie. Celem Unii Europejskiej jest osiągnięcie neutralności klimatycznej do 2050 roku.

- **Odpowiedzialna konsumpcja**

Kupowanie w sposób świadomy: mniej, ale lepiej. Wybieranie produktów lokalnych, trwałych, z małą ilością opakowań lub z recyklingu.

Opracowanie merytoryczne - Agnieszka Sobczyk-Lacek, specjalista ds. ochrony środowiska

Źródła i inspiracje

- Instytut Ochrony Środowiska, Państwowy Instytut Badawczy (IOŚ-PIB) <https://www.gios.gov.pl> dane o jakości powietrza, emisjach i ochronie środowiska w Polsce.
- Eurostat, Europejski Urząd Statystyczny <https://ec.europa.eu/eurostat> statystyki europejskie dotyczące energii, wody, odpadów i ochrony środowiska.
- UNEP (Program Środowiskowy ONZ) <https://www.unep.org>
- Główny Urząd Statystyczny (GUS) <https://stat.gov.pl>
- Stowarzyszenie Akcja Aktywacja <https://www.facebook.com/akcja.aktywacja>



AKCJA
AKTYWACJA



STOWARZYSZENIE AKCJA AKTYWACJA

Działamy lokalnie, myślimy globalnie!

AKCJAAKTYWACJA.COM.PL



AKCJA
AKTYWACJA



AKCJAAKTYWACJA.COM.PL

[FACEBOOK](https://www.facebook.com/akcjaaktywacja)

ZIELONY DOM

PRAKTYCZNY E-BOOK O EKOLOGII NA CO DZIEŃ

E-book został napisany we współpracy ze specjalistą i odzwierciedla opinię autora. NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny za sposób wykorzystania zawartych w nich informacji.

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności.

DOFINANSOWANIE [50 000 zł]

CAŁKOWITA WARTOŚĆ [50 000 zł]

DATA PODPISANIA UMOWY: wrzesień 2025

