

Gmina Bukowsko



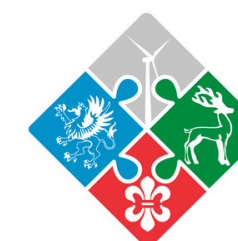
*Zdefiniuj z nami na nowo słowo:*

# RECYKLING

Aby mogło być jutro, zmiana zaczyna się dzisiaj ....



Narodowy Fundusz  
Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej



Gmina  
**Bukowsko**  
*Dobrze się składa*



# WSTĘP

---

Zastanawiasz się, w jaki sposób możesz zadbać o planetę?

Oto, tylko kilka propozycji, drobnych zmian, które możesz stosować w swoim codziennym życiu, a które mają ogromny wpływ na środowisko.

Kształtowanie zdrowych nawyków w naszej codzienności, daje nadzieję, na ratunek dla naszej planety.

Ale zanim przejdziemy do porad, zacznijmy od kalkulatora, który pokaże nam, jak bardzo “ekologicznie “ żyjemy i “ile planet” potrzebuje nasze jedno życie.....



01

ed and powered by



Global  
Footprint  
Network®



WHAT IS YOUR  
*Discover your personal Overshoot Day*

# Ecological Footprint?

How many planets do we need if everybody lives like you?

When is your personal Overshoot Day?

TAKE THE FIRST STEP



02

<https://www.footprintcalculator.org/home/en>

RESULTS

Your personal Earth Overshoot Day is:

21. Feb 

If everyone lived like you, we would need

7.1 Earths 



Why can't I get my Footprint score within the means of one planet? 

[See Details](#)

03 

**Wyniki pozostawmy, nam wszystkim do indywidualnej interpretacji.**





## KILKA PROSTYCH SPOSOBÓW, KTÓRE POMOGĄ ZADBAĆ O ŚRODOWISKO NATURALNE NA CO DZIEN

1. Bądź świadomym konsumentem.

06

2. Segreguj odpady.

07

3. Oszczędzaj wodę.

08

4. Korzystaj z wielorazowych toreb na zakupy

09

5. Zrezygnuj z samochodu

10

6. Nie marnuj żywności

11

7. Oszczędzaj prąd

12

8. Buduj nawyki ZERO WASTE

13

9. Dbaj o przyrodę

14

10. Korzystaj z odnawialnych źródeł

15

# 1. BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM.



Lokalnie i sezonowo ?

“Pierwszym krokiem do ekologicznego trybu życia jest świadoma konsumpcja. Wybieranie produktów z odpowiedzialnych źródeł, których składniki nie powodują zachwiania równowagi w środowisku naturalnym. Warto kupować to, co jest dostępne lokalnie i sezonowo.”



Recyklingowe ?

“Zanim dokonasz zakupu jakiegoś towaru, zastanów się, jaka będzie przyszłość wytworzonego w ten sposób śmiecia. Kupuj rzeczy w opakowaniach nadających się do recyklingu.”



Oszczędne energetycznie ?

Jaką klasę energetyczną posiada produkt, który kupujesz ?



Kupuj tyle ile potrzebujesz !

“Dieta i ograniczenie marnotrawstwa żywności to potężne dźwignie zrównoważonego rozwoju.

Jak możesz ograniczyć marnowanie żywności? Czy możesz np. raz w miesiącu wypróbować nowy przepis wegetariański? A może raz w tygodniu?”





## 2. SEGREGUJ ODPADY.



**Zakłada się zmniejszenie ilości odpadów składowanych na wysypiskach o 10% do lipca 2025 r.**

Segregacja odpadów jest kluczowym ogniwem w procesie recyklingu. Jeśli chcemy pozbyć się nadmiaru śmieci z naszego otoczenia, recykling jest niezbędny.

Dlatego jako konsumenci powinniśmy znać i stosować zasady segregacji.



**JAK SEGREGOWAĆ ?**

Informacja na temat tego jak skutecznie segregować śmieci na terenie naszej gminy, znajduje się na stronie internetowej:

<http://transprzet.pl/gospodarka-komunalna>



## 3. OSZCZĘDZAJ WODĘ:



Ograniczając jej marnowanie, poprzez np. zakręcanie kranu czy wybieranie krótkiego prysznica zamiast kąpieli w wannie, a do podlewania roślin zbieraj deszczówkę.



Pij wodę z kranu, nie kupuj jej codziennie w plastikowej butelce, możesz używać też specjalnych filtrów do wody na kran.



Bidony i wielorazowe butelki na wodę pozwolą Ci mieć kranowiankę zawsze ze sobą. Nie musisz kupować małych, jednorazowych butelek, żeby być cały czas nawodnionym.



## 4. KORZYSTAJ Z WIELORAZOWYCH TOREB NA ZAKUPY

### Wielorazowy/a/e

“Problem z jednorazowymi siatkami jest taki, że są... jednorazowe. Po przyniesieniu zakupów do domu, trafiają zaraz do kosza.

Staraj się mieć zawsze przy sobie torbę wielorazową lub plecak na zakupy. Jeśli jednak zapomnisz i kupisz plastikową torbę jednorazową, nie wyrzucaj jej od razu, tylko użyj chociażby jako worka na śmieci.”

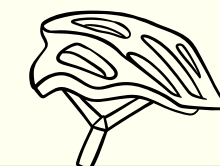


# 5. ZREZYGNUJ Z SAMOCHODU

10



Jeśli masz taką możliwość, wybierz środki transportu publicznego, rower lub... użyj własnych nóg.



W dalsze podróże wybieraj się raczej pociągiem niż autobusem, samolotem czy promem.



Używaj takich rozwiązań jak reaktor katalityczny, bezpośredni wtrysk paliwa czy system EGR w samochodzie.



# 6. NIE MARNUJ ŻYWNOSCI

Istnieje wiele aplikacji, które np. pomogą Tobie mądrze wybierać. “Kupuj tyle, ile rzeczywiście potrzebujesz. Nie rób zakupów na zapas, ponieważ często sporo z tych rzeczy przeterminowuje się i trafia do kosza. By to sobie ułatwić, można planować posiłki (lub tylko obiady) i na zakupy wybierać się z konkretną listą produktów.

Jeśli jednak zostanie Ci nadmiar jedzenia np. po rodzinnym obiedzie, możesz go zanieść do Jadłodzielni albo Banku Żywności.

Skorzystaj również z aplikacji typu: toogoodtogo albo innych podobnych, które pozwolą oszczędzić żywność i pieniądze !!



# 7. OSZCZĘDZAJ PRĄD

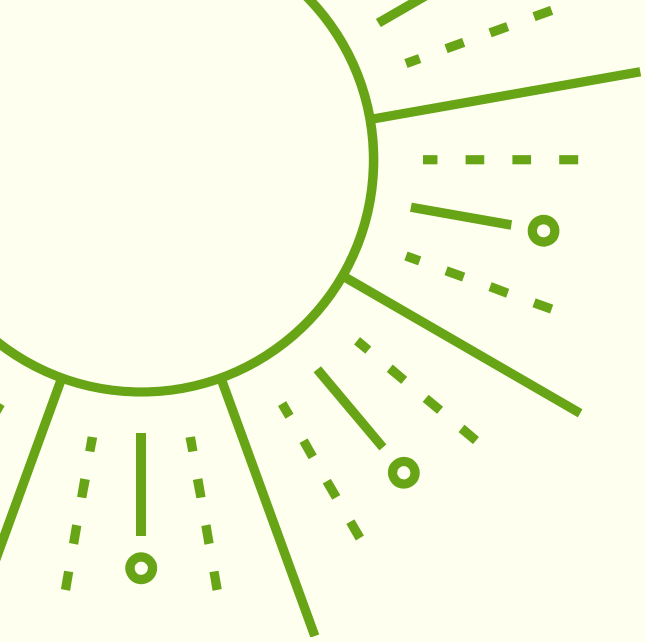
12

## Oszczędność zużycia

“Rocznie na świecie zużywane jest łącznie około 22 trylionów kWh energii, z czego około 0,25 proc. przeznaczana się na oświetlenie. Oszczędność energii elektrycznej zależy zarówno od sprzętu, jak i od nawyków domowników oraz umiejętności obsługi urządzeń elektrycznych. Szczególną uwagę należy zwrócić na: płyty indukcyjne, podgrzewanie ciepłej wody, piekarnik, lodówkę, zmywarkę oraz oświetlenie.”

## Co możesz zrobić?

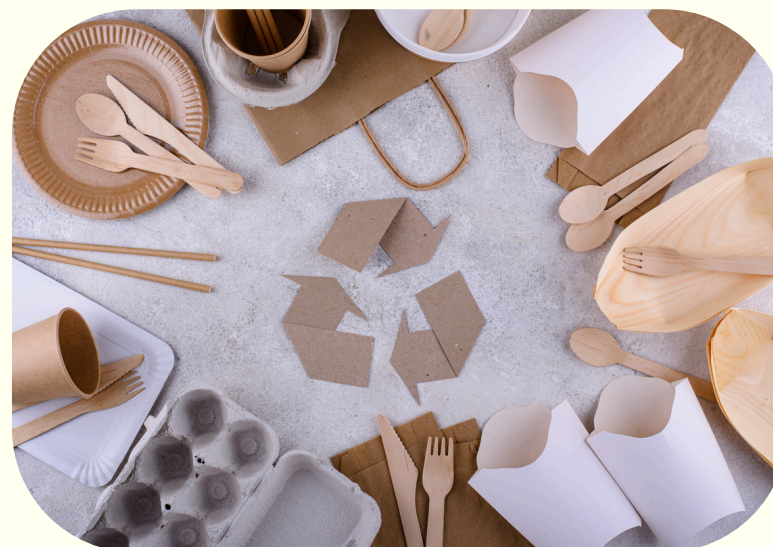
- Dostosuj temperaturę do potrzeb. Optymalna wynosi 20–21 stopni Celsjusza.
- Wyłączaj systemy grzewcze podczas wietrzenia.
- Nie zostawiaj urządzeń w trybie standby. Zaoszczędzisz w ten sposób 62 zł rocznie.
- Pierz dopiero gdy jest pełny ładunek prania.
- Wymień żarówki na energooszczędne.
- Staraj się maksymalnie wykorzystywać światło dzienne.
- Wyłączaj światło po wyjściu z pomieszczenia.
- Na zewnątrz budynku oraz na elewacji postaw na lampy z czujnikiem ruchu i zmierzchu.
- Oświetl ogród za pomocą lamp solarnych.



# 8. BUDUJ NAWYKI ZERO WASTE



“Według szacunków w Polsce na jedną osobę przypada średnio ponad 200 kg zmarnowanego jedzenia rocznie. Jak wynika z raportów w Polsce wyrzuca się każdego roku blisko 5 ton jedzenia – jest to piąty najwyższy wynik w Unii Europejskiej. Tymczasem, jak pokazują wyniki badania Gumtree Polska, jedynie połowa naszych rodaków słyszała o trendzie Zero Waste i tylko 29 proc. z tej grupy stara się realizować jego zasady.”



“Co możesz zrobić dla środowiska?”

- Nie przyjmuj darmowych gadżetów, zbytecznych prezentów, dodatkowych opakowań czy niepotrzebnych zabawek dla dzieci.
- Świadomie kupuj tylko tyle, ile dokładnie potrzebujesz.
- Staraj się znaleźć zastosowanie dla starych rzeczy, naprawiaj je albo oddaj komuś, komu mogą się przydać.”





# 9. DBAJ O PRZYRODĘ



“Połowa Polaków zapytanych, jak ich zdaniem dbać o ziemię, potwierdza, że stan środowiska naturalnego zależy przede wszystkim od aktywności każdego z nas. 73 proc. ankietowanych deklaruje, że korzysta z toreb wielokrotnego użytku, a połowa stara się unikać nietrwałych produktów oraz wybiera towary w ekologicznych opakowaniach. Również 73 proc. respondentów zwraca uwagę na ograniczanie zużycia wody, a 57 proc. stara się wybierać komunikację miejską lub rower zamiast samochodu”.



Co możesz zrobić dla środowiska?

- Oszczędzaj energię i wodę.
- Segreguj śmieci.
- Szanuj zwierzęta.
- Nie śmieć.
- Zrezygnuj z jednorazowych opakowań.
- Zmień dietę.
- Zaczynj uprawiać plogging (czyli bieganie połączone ze zbieraniem śmieci).



# 10. KORZYSTAJ Z ODNAWIALNYCH ŹRÓDEŁ ENERGII

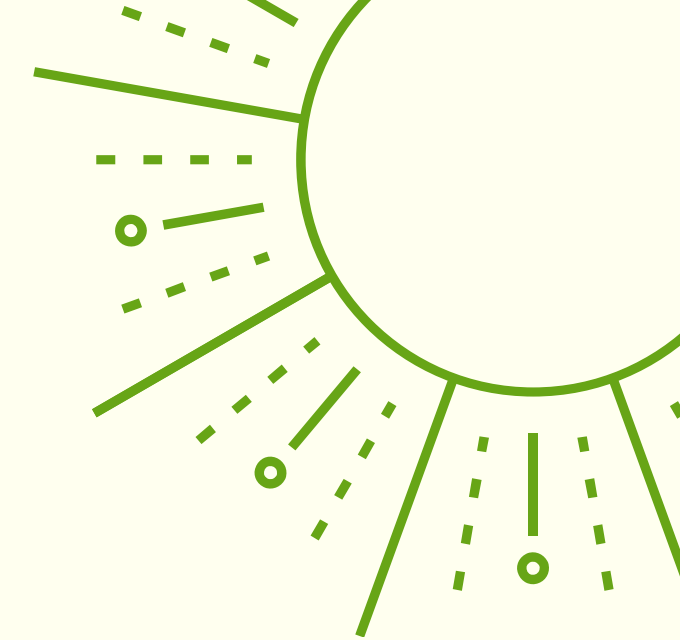
15

“Nie każdy zdaje sobie sprawę, że w ciągu doby do naszej planety dociera taka ilość promieni słonecznych, jaka spokojnie mogłaby zaspokoić potrzeby energetyczne przez cały rok, a pokrycie tylko 0,3 proc. powierzchni naszej planety panelami fotowoltaicznymi wystarczyłoby na zaspokojenie potrzeb energetycznych całej ziemi.”

## Co możesz zrobić?

- Podgrzewaj wodę użytkową energią z kolektorów słonecznych.
- Ogrzewaj dom za pomocą pomp ciepła lub innych.
- Stosuj panele fotowoltaiczne jako źródło prądu.





# BIBLIOGRAFIA:



- [https://pieknoumyslu.com/jak-byc-swiadomym-konsumentem/#google\\_vignette](https://pieknoumyslu.com/jak-byc-swiadomym-konsumentem/#google_vignette)
- <https://www.footprintcalculator.org/home/en>
- <https://www.footprintnetwork.org/>
- <https://www.aldi.pl/zero-waste/badz-zero-waste/jak-dbac-o-srodowisko.html>





Gmina Bukowsko



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Projekt „Eko Bukowsko”, realizowany przez gminę Bukowsko w ramach naboru Programu Regionalnego Wsparcia Edukacji Ekologicznej część 2 Fundusz Ekologii współfinansowanego ze środków NFOŚiGW, dofinansowany z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Rzeszowie.



(013) 46 74 015 wew.37



[www.bukowsko.pl](http://www.bukowsko.pl)



[sekretariat@bukowsko.pl](mailto:sekretariat@bukowsko.pl)



Bukowsko 290, 38-505 Bukowsko

