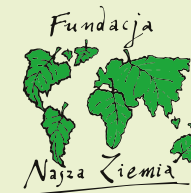


30 ekologicznych wyzwań na 30-lecie Fundacji Nasza Ziemia



Spis treści

Wstęp Beaty Butwickiej z Fundacji Nasza Ziemia	3
Komentarz Michała Dąbrowskiego z PIGO	4
Część I. Mądrze gospodaruję domowymi odpadami	
Ekonawyk 1. Ograniczam ilość śmieci w codziennym życiu	6
Ekonawyk 2. Segreguję domowe odpady	7
Ekonawyk 3. Systematycznie przeprowadzam audyt kosza na śmieci	8
Ekonawyk 4. Wybieram opakowania nadające się do recyklingu	8
Ekonawyk 5. Postępuję odpowiedzialnie z elektroniką	9
Ekonawyk 6. Nie kupuję ponad potrzebę, daję drugie życie sprzętom	9
Ekonawyk 7. Nie kupuję wody w jednorazowych butelkach	10
Ekonawyk 8. Na zakupy noszę torbę materiałową oraz woreczki na warzywa i owoce	10
Ekonawyk 9. Sprawdzam, czy mój bidon jest wykonany z materiałów bezpiecznych	10
Ekonawyk 10. Wybieram produkty w opakowaniach z tworzyw nadających się do recyklingu	10
Ekonawyk 11. Przed zakupami spożywczymi robię listę	11
Ekonawyk 12. Żywność, która mi została, odnoszę do jadłodzielni	11
Ekonawyk 13. Czytam etykiety produktów spożywczych, uważam na terminy przydatności	12
Ekonawyk 14. Kupując ubrania, staram się wybierać rzeczy wysokiej jakości i wykonane z naturalnych materiałów	13
Ekonawyk 15. Daję niepotrzebnej odzieży drugie życie	13
Wypowiedź Grzegorza Mikoszy	14
Ekonawyk 16. Każdego roku biorę udział w Akcji Sprzątanie świata – Polska	14

Część II. Chronię zasoby naturalne Ziemi

Ekonawyk 17. Wybieram szybki prysznic – ograniczam długie kąpiele	16
Ekonawyk 18. Zakręcam wodę podczas mycia zębów lub rąk	16
Ekonawyk 19. Nie zaśmiecam wód – nie wyrzucam śmieci do rzek, jezior, oceanów ani kanalizacji	16
Ekonawyk 20. Korzystam z transportu publicznego, roweru, hulajnogi lub chodzę pieszo	17
Ekonawyk 21. Nie przyczyniam się do powstawania smogu	17
Ekonawyk 22. Wyłączam światło w pomieszczeniach, z których nie korzystam	18
Ekonawyk 23. Odłączam od źródeł zasilania urządzenia po ich naładowaniu	18
Ekonawyk 24. Zwracam uwagę na klasę energetyczną urządzeń	18

Część III. Bioróżnorodność i człowiek

Ekonawyk 25. Instaluję budki lęgowe	20
Ekonawyk 26. Sadzę rośliny przyjazne pszczołom	20
Ekonawyk 27. Wspieram lokalnych pszczelarzy	21
Ekonawyk 28. Wybieram kuchnię roślinną	21

Część IV. Jestem odpowiedzialny za los Ziemi

Wstęp Miry Stanisławskiej-Meysztowicz	23
Ekonawyk 29. Czytam książki i oglądam filmy o tematyce ekologicznej oraz śledzę liderów opinii publicznej	23
Ekonawyk 30. Żyję w zgodzie z naturą, a także daję dobry przykład innym	23

Część V. Zadania

Wstęp dr Leny Tkaczyk	25
Motywator 1 – Oś czasu	26
Inspiracja 1 – Pogromca domowych śmieci	27
Motywator 2 – Bądź ekoasertywny	27
Motywator 3 – Zostań mistrzem kierownicy... rowerowej	28
Inspiracja 2 – Energooszczędny detektyw	28
Motywator 4 – Zobacz wodę!	29
Motywator 5 – Nie marnuj!	29
Inspiracja 3 – Poznawaj nowe smaki	30
Zadanie 1 – Ukwiecaj, zazieleniaj i ratuj pszczoły!	31
Zadanie 2 – Ekologiczny rachunek sumienia	32
Akt zobowiązania wobec Matki Ziemi	32

*Drodzy Uczestnicy Akcji Sprzątanie świata – Polska,
Przyjaciele Naszej Ziemi,*

czas pędzi nieubłaganie. Ani się obejrzelśmy, a od momentu, kiedy wystartowała 1. edycja naszego misyjnego programu i podpisany został Akt Założycielski Fundacji Nasza Ziemia, minęło 30 lat! Aż trudno uwierzyć, że to trzy dziesięciolecia, w czasie których zmieniła się rzeczywistość dookoła nas. Wiele z osób, które uczestniczyły w pierwszych edycjach Akcji jako uczniowie, dorosło i założyło własne rodziny. Zdobywaliśmy wiedzę, doświadczaliśmy życia, a Matka Ziemia towarzyszyła temu niewzruszenie. Karmicielka, opiekunka naszego zdrowia, która każdego dnia ofiarowuje nam swoje najpiękniejsze dary: śpiew ptaków, szum drzew, błękit wód czy strome ścieżki górskich szlaków. Kiedy więc zrobiliśmy podsumowanie naszej fundacyjnej działalności, z dumą mogliśmy przyznać, że oto RAZEM z nami o ten najdroższy skarb dba naprawdę liczne grono – setki, tysiące, a nawet miliony wrażliwych na sprawy naszej planety ludzi. Jesteśmy wdzięczni za tę wspólną troskę.



W roku naszego jubileuszu – 30-lecia działalności – przygotowaliśmy więc prezent dla naszej Matki Ziemi. Złożymy jej w darze nasze dobre praktyki, lepsze zachowania, większą uważność na jej los. Stańmy na straży czystej planety, nie tylko sprzątając porzucone w naturze śmieci. Wypracujmy u siebie chociaż jeden ekologiczny nawyk, który będzie wspierał nasz dom – Ziemię, i namówmy do tego bliskich. Jeśli każdy z nas zrobi coś małego, RAZEM osiągniemy WIELKIE efekty. Bo jak mówi nasza założycielka i inicjatorka Sprzątania świata w Polsce, Mira Stanisławska-Meysztowicz: „**Ekologia to nic innego jak pokochać swój najmniejszy skrawek Ziemi tak po prostu, na co dzień**”.

Beata Butwicka
Prezeska Zarządu
Fundacji Nasza Ziemia



Jako Przewodniczący Rady Polskiej Izby Gospodarki Odpadami (PIGO), będącej od wielu lat partnerem Akcji Sprzątanie świata w Polsce, mam zaszczyt podzielić się z Wami kilkoma refleksjami jako ekspert i przyjaciel Fundacji Nasza Ziemia. Od ponad 30 lat Fundacja inspirowa i motywuje Polaków do działania na rzecz czystszej planety. W ramach Akcji Sprzątanie świata w Polsce każdego roku mobilizuje dziesiątki tysięcy ludzi do wspólnego sprzątnięcia naszej planety. Jednakże sprzątnięcie to tylko jeden aspekt działalności tej organizacji.

Kluczowe jest bowiem uświadamianie społeczeństwa o konsekwencjach niewłaściwego postępowania z odpadami. Porzucanie odpadów, w tym wielu cennych surowców, takich jak szkło (butelki) czy tworzywa sztuczne (butelki po napojach i opakowania po jedzeniu), to nie tylko bezrefleksyjność, ale wręcz marnotrawstwo zasobów. Współczesne podejście do gospodarki odpadami ewoluowało od prostego pozbywania się śmieci do złożonego systemu zarządzania zasobami, który promuje ograniczanie produkcji odpadów, ponowne ich wykorzystywanie i recykling. Na przestrzeni ostatnich 30 lat zauważamy zatem ogromne zmiany w podejściu do problemu odpadów.

Kiedy Fundacja Nasza Ziemia rozpoczęła działalność, świadomość ekologiczna była na znacznie niższym poziomie niż dziś. Dzięki ciągłej edukacji i zaangażowaniu społeczeństwa organizacji udało się wprowadzić do codziennego życia zasady segregacji odpadów, recyklingu oraz idei gospodarki obiegu zamkniętego. Nasza wspólna praca przynosi efekty! Z roku na rok zmniejsza się ilość odpadów trafiających na składowiska, a rośnie liczba surowców wtórnych odzyskiwanych i ponownie wprowadzanych do obiegu. To dowód na to, że nasze działania mają sens i realny wpływ na środowisko. Niestety mimo postępu

problem nadal występuje. Wciąż spotykamy się z przypadkami wyrzucania odpadów w lasach, na plażach czy w innych miejscach publicznych. Każda porzucona butelka szklana czy plastikowa to przy tym nie tylko potencjalne zagrożenie dla fauny i flory, lecz także stracona szansa na odzyskanie wartościowego surowca.

Dlatego apeluję do wszystkich: myślimy odpowiedzialnie o naszych odpadach! Segregujmy je, dbajmy o ich właściwe przetwarzanie, a przede wszystkim ograniczajmy ich produkcję. Każdy z nas może wprowadzić do swojego życia proste ekonawyki, które w skali globalnej mogą przynieść ogromne korzyści dla naszej planety. Dziękuję Fundacji Nasza Ziemia za niestrudzoną pracę na rzecz edukacji ekologicznej i za to, że mogę być częścią tej niesamowitej inicjatywy. Razem możemy osiągnąć jeszcze więcej i uczynić nasz świat czystszy i lepszym miejscem do życia.



Michał Dąbrowski
Przewodniczący Rady Polskiej Izby Gospodarki Odpadami



Część I

Mądrze gospodarują domowymi odpadami



Czy wiesz, że...

Czy śmieci i odpady to to samo? Nie do końca. Śmieci to takie rzeczy, których już nie potrzebujemy, z którymi nie da się nic nowego zrobić; odpady zaś to cenne surowce, które można przetworzyć po ich oddaniu do recyklingu.

W dzisiejszych czasach wiele mówi się o gospodarce obiegu zamkniętego lub gospodarce cyrkularnej (ang. *circular economy*). To model biznesowy minimalizujący zużycie surowców oraz powstawanie odpadów. Jego celem jest zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych i poziomu wykorzystywanej energii. Idea ta tworzy zamknięte pętle procesów, w których powstające odpady traktowane są jako surowce w kolejnych fazach produkcji. Prawidłowa segregacja odpadów powinna się więc odbywać „u źródła”, czyli już w naszych domach. Odpowiednio posegregowane odpady mają bowiem szansę na recykling. Ważne jest również ograniczanie „produkcji” domowych śmieci.

Jak podaje GUS, na jednego mieszkańca naszego kraju w 2023 roku średnio przypadało 355 kilogramów zebranych odpadów komunalnych. Oznacza to spadek o 5 kilogramów w porównaniu z rokiem poprzednim. To dobra prognoza i dlatego tak istotne jest, aby ograniczać ilość odpadów w naszym codziennym życiu. Możemy to osiągnąć na przykład dzięki wprowadzeniu do naszego życia zasady *less waste*.

Na dobry początek naszych propozycji dla Was, na które składa się 30 ekologicznych nawyków, pokazujemy po kilka przykładów „dobrych praktyk”, jeśli chcielibyście wprowadzić w życie kompleksową ideę *less waste*.



REFUSE, czyli ODMAWIANIE

- nie przyjmuj przedmiotów jednorazowego użytku (na przykład słomek, foliowych torebek),
- nie proś o drukowanie potwierdzenia płatności za zakupy kartą,
- nie bierz ulotek i wizytówek – zamiast tego po prostu zrób im zdjęcie.

REDUCE, czyli REDUKCJA

- używaj bidonu lub butelki wielokrotnego użytku,
- na zakupy zabieraj własną torbę wielokrotnego użytku.

REUSE, czyli PONOWNIE UŻYCIE

- z pudełek po butach zrób pojemniki na baterie,
- z niepotrzebnych palet stwórz meble ogrodowe.

RECYCLE, czyli SORTOWANIE I PRZETWARZENIE

- segreguj odpady,
- zbieraj baterie i oddawaj je do odpowiednich punktów,
- nie wyrzucaj elektroodpadów do zwykłych śmietników.

ROT, czyli KOMPOSTOWANIE

- zbieraj odpady roślinne ulegające biodegradacji,
- stwórz kompostownik.

Opracowanie: ekolandia.edu na podstawie https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5484/1/24/1/ochrona_srodowiska_2023.pdf oraz <https://www.teraz-srodowisko.pl/aktualnosci/odpady-komunalne-dane-gus-za-2022-r-13622.html>.

**eko
nawyk
1.**

**OGRANICZAM
ILOŚĆ ŚMIECI
W CODZIENNYM
ŻYCIU**



Czy wiesz, że...

Czy wiesz, że segregacja domowych śmieci jest w Polsce obowiązkowa? Od 1 lipca 2017 roku wdrażany jest Jednolity System Segregacji Odpadów (JSSO) działający na terenie całego kraju. Od tego momentu odpady komunalne są zbierane z podziałem na cztery główne frakcje oraz odpady zmieszane:



PAPIER
(kolor niebieski)



**METALE
I TWORZYWA
SZTUCZNE**
(kolor żółty)



SZKŁO
(kolor zielony*)
* Jeżeli frakcję tę zbiera się w podziale na szkło bezbarwne i kolorowe, stosuje się inne oznaczenia: szkło bezbarwne - kolor biały, szkło kolorowe - kolor zielony.



BIO
(kolor brązowy)

Z danych GUS wynika, że w 2022 roku spośród zebranych odpadów komunalnych 5,361 tysiąca ton stanowiły odpady odebrane lub zebrane w sposób selektywny, a 8059,3 tysiąca ton odpady zmieszane. Pamiętajcie jednak, że zbieranie osobno papieru, szkła, tworzyw sztucznych wraz z metalem, a także oddzielanie odpadów biodegradowalnych pozwala uzyskać najbardziej pełnowartościowe surowce do ponownego przetworzenia.

Opracowanie: ekolandia.edu na podstawie https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5484/1/23/1/ochrona_srodowiska_2022.pdf.

eko
nawyk
2.

**SEGREGUJĘ
DOMOWE
ODPADY**



eko
nawyk
3.

**SYSTEMATYCZNIE
PRZEPROWADZAM
AUDYT SWOJEGO
KOSZA NA ŚMIECI**



eko
nawyk
4.

**WYBIERAM
OPAKOWANIA
NADAJĄCE SIĘ
DO RECYKLINGU**



Czy wiesz, że...

Wyrzucanie niebezpiecznych odpadów wraz z resztą śmieci może prowadzić do skażenia gleby, wód gruntowych oraz powietrza. Niektóre substancje zawarte w elektrycznych czy elektronicznych urządzeniach mogą się w dodatku rozkładać przez wiele lat, zanieczyszczając środowisko naturalne oraz szkodząc faunie, florze i człowiekowi. Według Globalnego Monitoringu E-Odpadów ONZ rocznie na świecie tego typu odpadów generowane jest około 50 milionów ton. Aż jedna trzecia to małe elektroodpady, na przykład telefony komórkowe. Dzisiaj już chyba nikt (a jeśli nie, to na pewno nieliczni) nie wyobraża sobie codziennego życia bez komórek czy smartfonów. I chociaż na pierwszy rzut oka telefon komórkowy to tylko obudowa z wyświetlaczem i panelem dotykowym, to gdy popatrzymy głębiej, znajdziemy serce urządzenia – płytę główną, wymiennalną lub zintegrowaną baterię oraz aparaty fotograficzne i głośniki. Typowy telefon jest więc wykonany w większości z tworzywa sztucznego, szkła lub aluminium oraz takich metali jak miedź, cyna, tantal, srebro i złoto, wchodzących w skład baterii, ekranu czy innych elementów. Zanim zdecydujemy się na zakup nowego urządzenia, weźmy zatem pod uwagę, że to stare nie tylko może dostać „drugie życie”, ale i posłużyć jako źródło cennych materiałów do produkcji nowych telefonów i innych sprzętów.

Opracowanie: ekolandia.edu na podstawie <https://naszaziemia.pl/2023/03/08/wiedza-to-potegi-klucz>, <https://naszaziemia.pl/2023/01/11/nowo-roczne-postanowienia>, <https://naszaziemia.pl/2022/11/26/w-trosce-o-planete-czyli-co-wiedziec-powinismy-o-telefonach>, https://ewastemonitor.info/wp-content/uploads/2020/11/GEM_2020_def_july1_low.pdf#:~:text=URL%3A%20 oraz <https://naszesmieci.mos.gov.pl/ciekawostki>.

eko nawyk 5.

**POSTĘPUJĘ
ODPOWIEDZIALNIE
Z ELEKTRONIKĄ
I ODPADAMI
PROBLEMOWYMI**



Zepsutą lub zużytą elektronikę (tak zwane elektroodpady) oraz baterie oddaję do lokalnego Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów (PSZOK-u), MSZOK-u (wersji mobilnej takich punktów) lub Ekoportu.

eko nawyk 6.

**NIE KUPUJĘ
PONAD POTRZEBĘ,
NIE KIERUJĘ SIĘ
MODĄ,
NAPRAWIAM,
JEŚLI JEST TAKA
MOŻLIWOŚĆ, DAJĘ
DRUGIE ŻYCIE
NIEPOTRZEBNYM
SPRZĘTOM**



Czy wiesz, że...

Każdego roku zużywamy około 4 bilionów plastikowych toreb, ale też każdego dnia na całym świecie wyrzucane jest aż 100 milionów plastikowych butelek. Ustawione obok siebie mogłyby zająć połowę drogi od Ziemi do Słońca. Na domiar złego pozostawiona w lesie plastikowa butelka może się rozkładać do 1000 lat. Niestety plastik jest wszechobecny i używany w rozmaitych dziedzinach naszego życia. Wykorzystujemy go zarówno do ratowania życia, na przykład w medycynie (strzykawki, wenflony), jak i do przechowywania żywności lub produkcji rzeczy codziennego użytku. Należy przy tym uwzględnić fakt, że jednym z poważniejszych zagrożeń jest mikroplastik, który chociaż niewidoczny gołym okiem, jest szkodliwy nie tylko dla ludzi, ale też fauny. Migruje on przykładowo z plastikowych butelek do wody, którą pijemy.

Szacuje się, że każdego roku do oceanów trafia od 4,8 do 12,7 miliona ton plastiku. To tak, jakby co minutę opróżniać do oceanu zawartość jednej śmieciarki. Według ekspertów blisko 80% wszystkich plastikowych odpadów zanieczyszczających oceany to śmieci, które zostały wyrzucone na lądzie! Według Fundacji Ellen MacArthur, jeśli tempo produkcji wciąż będzie rosło, w 2050 roku w oceanach może być więcej plastiku niż ryb! Najlepiej więc postępować mądrze, świadomie i odpowiedzialnie, na przykład stopniowo ograniczając ilość plastiku w naszym życiu i, co najważniejsze, nie wyrzucając niczego wykonanego z tworzyw sztucznych w naturze! Nigdy i pod żadnym pozorem!

Opracowanie: ekolandia.edu na podstawie <https://ekologiczni.com.pl/plastik-statystyki-prawdziwy-problem/> oraz materiałów edukacyjnych Fundacji Nasza Ziemia.

**eko
nawyk
7.**

**NIE KUPUJĘ WODY
W JEDNORAZOWYCH
PLASTIKOWYCH
BUTELKACH**



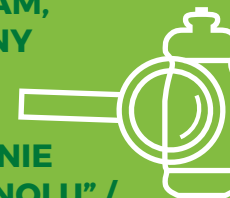
**eko
nawyk
8.**

**NA ZAKUPY NOSZĘ WŁASNĄ
TORBĘ MATERIAŁOWĄ ORAZ
WORECZKI MATERIAŁOWE
NA WARZYWA I OWOCE**



**eko
nawyk
9.**

**JEŚLI UŻYWAM
BIDONU, SPRAWDZAM,
CZY JEST WYKONANY
Z MATERIAŁÓW
BEZPIECZNYCH
ORAZ MA OZNACZENIE
„WOLNE OD BISEFENOLU” /
BPA FREE**



**eko
nawyk
10.**

**WYBIERAM PRODUKTY
W OPAKOWANIACH
Z TWORZYW
SZTUCZNYCH
NADAJĄCYCH SIĘ DO
RECYKLINGU**



Czy wiesz, że...

W badaniach przeprowadzonych w 2023 roku przez Banki Żywności 56% Polaków przyznało się do marnowania żywności w swoich domach. W naszym kraju każdego roku marnuje się 4,8 miliona ton żywności, a właśnie konsumenci odpowiadają za 60% całości utylizowanego jedzenia. Najczęściej wyrzucane są:



Bezpieczeństwo żywności zależy w dużej mierze od tego, czy odpowiednio przetrzymujemy produkty i czy mamy właściwą temperaturę w chłodziarce, ale ważne są też terminy przydatności do spożycia oraz kupowanie „z głową”, czyli zakup tylko tego, czego w danej chwili potrzebujemy. Dobrą radą jest również **niekupowanie żywności, kiedy jesteśmy głodni.**

eko
nawyk
11.

PRZED KAŻDYM
ZAKUPAMI
SPOŻYWCZYMI
ROBIĘ LISTĘ
POTRZEBNYCH
PRODUKTÓW



eko
nawyk
12.

ŻYWNOSĆ, KTÓRA
ZOSTAŁA NA
PRZYKŁAD
PO ŚWIĘTACH,
ODNOSZĘ DO
JADŁODZIELNI LUB
OŚRODKA POMOCY
SPOŁECZNEJ



Czy wiesz, że...

- **„Należy spożyć do”** oznacza datę ważności, czyli graniczną datę, po której upływie zjedzenie produktu może spowodować groźne konsekwencje dla zdrowia. Najczęściej dotyczy ona produktów świeżych, takich jak mięso, ryby, soki i niepasteryzowane produkty mleczne. Taka żywność ma krótką ważność ze względu na brak lub nieznaczną ilość substancji konserwujących i tej daty należy bezwzględnie przestrzegać. Jej zamieszczenie sygnalizuje, że produkt powinien zostać spożyty najpóźniej w dniu upływu terminu ważności.
- **„Najlepiej spożyć przed”** oznacza datę minimalnej trwałości i stosuje się ją w odniesieniu do produktów trwałych mikrobiologicznie. Adnotacja „Najlepiej spożyć przed” określa tak zwaną datę trwałości minimalnej, ale nie ostatecznej i stosowana jest do produktów, które po pewnym czasie nie ulegają zepsuciu, lecz mogą zmienić konsystencję, kolor, smak albo zapach. Może się tak dzieć w wypadku produktów zbożowych, kawy, herbaty, niektórych słodczy czy przypraw. Te produkty nie tracą swoich wartości przez rok od zalecanego terminu do spożycia, a wielu specjalistów uważa, iż są one dobre nawet przez kilka dodatkowych lat.

Opracowanie: ekolandia.edu na podstawie
<https://bankizywnosci.pl/swiatowy-dzien-zywnosci-2023/>.

eko
nawyk
13.

**CZYTAM ETYKIETY
PRODUKTÓW
SPOŻYWCZYCH,
UWAŻAM NA TERMINY
PRZYDATNOŚCI
DO SPOŻYCIA,
A TAKŻE DBAM
O POPRAWNE
I BEZPIECZNE
PRZECHOWYWANIE
KUPIONYCH
PRODUKTÓW**



Czy wiesz, że...

Butów, torebek, szalików, okularów słonecznych i innych elementów naszej codziennej garderoby kupujemy ponad miarę. Wiele z tych modowych produktów zostało wykonane ze sztucznych materiałów z wykorzystaniem zasobów naturalnych Ziemi i jej surowców, w tym wody. Dla przykładu do wyprodukowania jednego T-shirtu potrzeba około 2500 litrów wody. Jeśli więc popatrzymy na zawartość naszej szafy, szybko uświadomimy sobie, że mówimy o setkach tysięcy litrów wody zamkniętych w jednej garderobie.

Produkcja tekstyliów odpowiada również za około 20% globalnego zanieczyszczenia czystej wody spowodowanego farbowaniem i procesem wykańczania odzieży. A jeśli do tego dodamy, że są tacy, którzy niepotrzebne już ubrania wyrzucają w naturze, to gołym okiem widać, że to, co nosimy, stwarza spory problem naszej planecie. Polecamy Wam więc rozsądne obchodzenie się z modą!

Opracowanie: ekolandia.edu na podstawie <https://www.europarl.europa.eu/topics/pl/article/20201208STO93327/wplyw-produkcji-tekstyliow-i-odpadow-tekstylnych-na-srodowisko-infografiki>.

**eko
nawyk
14.**

**KUPUJĄC NOWE
UBRANIA,
STARAM SIĘ
WYBIERAĆ
RZECZY WYSOKIEJ
JAKOŚCI
I WYKONANE
Z NATURALNYCH
MATERIAŁÓW**



**eko
nawyk
15.**

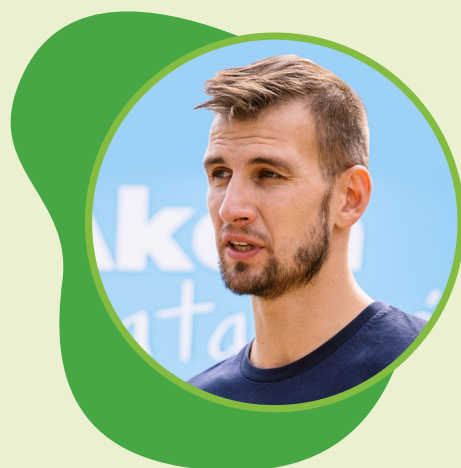
**DAJĘ NIEPOTRZEBNEJ
ODZIEŻY „DRUGIE ŻYCIE”**

Ubraniami, w których nie chodzę, wymieniam się ze znajomymi, sprzedaję przez Internet lub oddaję na akcje charytatywne, jak na przykład „Ubrania do oddania”.



Fundacja Nasza Ziemia jest jedną z najstarszych ekologicznych organizacji pozarządowych w Polsce. Od 30 lat działa na rzecz rozwiązania problemu śmiecenia w naturze. W zorganizowanych przez Fundację 30 edycjach jej flagowej inicjatywy, czyli Akcji Sprzątanie świata – Polska, do tej pory udział wzięły ponad 23 miliony Polek i Polaków, którzy wspólnie sprzątnęli z otaczającej ich przestrzeni 45 milionów kilogramów śmieci!

„Jak wynika z raportów uczestników, zdecydowana większość znajdujących w naturze odpadów to cenne surowce wtórne, takie jak butelki plastikowe i szklane, puszki po napojach czy opakowania z tworzyw sztucznych. Biorąc udział we wrześniowym finale Akcji Sprzątanie świata – Polska, pomagasz nam głosić manifest nieśmiecenia w naturze i uczestniczysz w praktycznej lekcji poszanowania środowiska. Wierzmy bowiem, że kto raz z nami posprzątał, ten nigdy nie będzie śmiecił” – mówi Grzegorz Mikosza, Główny Koordynator Akcji Sprzątanie świata w Polsce Fundacji Nasza Ziemia.



**eko
nawyk
16.**

**KAŻDEGO ROKU
BIORĘ UDZIAŁ W AKCJI
SPRZĄTANIE ŚWIATA –
POLSKA, KTÓRA JEST
PRAKTYCZNĄ LEKCJĄ
NIEŚMIECENIA. W TEN
SPOSÓB POMAGAM
GŁOSIĆ MANIFEST
NIEŚMIECENIA
W NATURZE**

Część II

**Chronię zasoby
naturalne Ziemi**



Czy wiesz, że...

Czy wyobrażacie sobie życie na Ziemi bez wody? Raczej nie. Jest przecież niezbędna do życia roślin, zwierząt i ludzi. Woda jest również surowcem, którego w wielu dziedzinach życia nie da się zastąpić inną substancją. Bez niej nie jest też w stanie poradzić sobie żadna gospodarka na świecie. Należy więc zadać sobie pytanie: ile ogólnie jest wody i czy człowiek nie zużywa jej zbyt wiele? Czy ją szanuje? Czy wie, gdzie jest ona ukryta w naszych konsumenckich wyborach? Jednym słowem: czy na co dzień dostrzega wodę i docenia jej znaczenie?

Jak mówi ekspert Fundacji Nasza Ziemia, dr Sylwester Kraśnicki, nasza hydrosfera, czyli ogół wód na Ziemi, ma objętość 1,46 miliarda kilometrów sześciennych. Gdyby oddzielić ją od naszej planety, utworzyłaby kulę o średnicy 1407 kilometrów. Jednak 96,5% to wody mórz i oceanów, a kolejny 1% to solanki. Wody słodkie, czyli te zdatne do picia, to zatem jedynie 2,5% hydrosfery. Czyż więc mądre gospodarowanie wodą na co dzień, ale też dbanie o to, aby jej nie zanieczyszczać, nie powinno być naszym priorytetem?

Przeczytaj więcej na <https://naszaziemia.pl/2021/03/22/zobacz-wode-artykul>.

**eko
nawyk
17.**

**WYBIERAM SZYBKI
PRYSZNIC -
OGROMACZAM
DŁGIE
KĄPIELE**



**eko
nawyk
18.**

**ZAKRĘCAM WODĘ
PODCZAS MYCIA
ZĘBÓW LUB RĄK**



**eko
nawyk
19.**

**NIE ZAŚMIECAM WÓD -
NIE WYRZUCAM ŚMIECI
DO RZEK, JEZIOR,
OCEANÓW ANI
KANALIZACJI**



Czy wiesz, że...

Ochrona powietrza jest kluczowa dla zdrowia ludzi i środowiska. Zanieczyszczenia powietrza mogą przy tym pochodzić z rozmaitych źródeł, takich jak przemysł, transport czy rolnictwo. Również nasze codzienne zachowania i wybory mogą się przyczyniać do poprawy lub pogorszenia stanu powietrza, którym oddychamy.

Zanieczyszczenia tworzące smog mają wiele źródeł, jednak większość z nich powstaje w różnego rodzaju procesach spalania. Są one częścią tak zwanej niskiej emisji, czyli emisji zanieczyszczeń na wysokości do 40 metrów. Według ekspertów największy problem stwarzają niskiej jakości instalacje grzewcze ocieplające domy jednorodzinne i wielorodzinne kamienice, a także korzystanie z kiepskiej jakości paliwa czy spalanie odpadów komunalnych w prywatnych piecach. Na jakość powietrza wpływ ma także korzystanie z ekologicznych oraz publicznych środków transportu. Samochód osobowy jest bowiem w stanie zabrać maksymalnie 5 osób, autobus nawet 50, a pociąg aż 200 pasażerów! Właśnie dlatego warto podróżować komunikacją zbiorową.

Opracowanie: ekolandia.edu na podstawie
<https://www.gov.pl/web/gios/ocena-jakosci-powietrza-za-rok-2023-raporty-wojewodzkie>.

**eko
nawyk
20.**

**KORZYSTAM
Z TRANSPORTU
PUBLICZNEGO,
ROWERU, HULAJNOGI
LUB CHODZĘ
PIESZO**



**NIE PRZYCZYNIAM SIĘ
DO POWSTAWANIA
SMOГУ**

**eko
nawyk
21.**



Czy wiesz, że...

Czy możecie sobie wyobrazić współczesne gospodarstwo domowe, w którym nie zużywa się energii? Postęp cywilizacyjny wprowadził do naszych domów wiele udogodnień ułatwiających nam codzienne funkcjonowanie i poprawiających komfort naszego życia, ale jednocześnie zużywających ogromne ilości energii. Jej również potrzebuje każda nowoczesna gospodarka. Rozwój gospodarczy i technologiczny powoduje wciąż rosnące zapotrzebowanie na energię, dlatego stale musimy myśleć o jej nowych źródłach. W interesie własnym i planety trzeba także zastanowić się nad tym, jak racjonalniej gospodarować energią. Wystarczy drobna zmiana nawyków i refleksja nad codziennymi czynnościami, by zmniejszyć zużycie energii.

Opracowanie na podstawie materiałów edukacyjnych Fundacji Nasza Ziemia.

**eko
nawyk
22.**

**WYŁACZAM
ŚWIATŁO
W POMIĘSZCZENIACH,
Z KTÓRYCH
W DANEJ CHWILI
NIE KORZYSTAM**



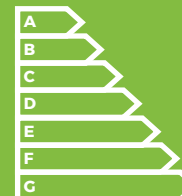
**eko
nawyk
23.**

**ODŁĄCZAM OD
ŹRÓDEŁ ZASILANIA
URZĄDZENIA PO
ICH NAŁADOWANIU**



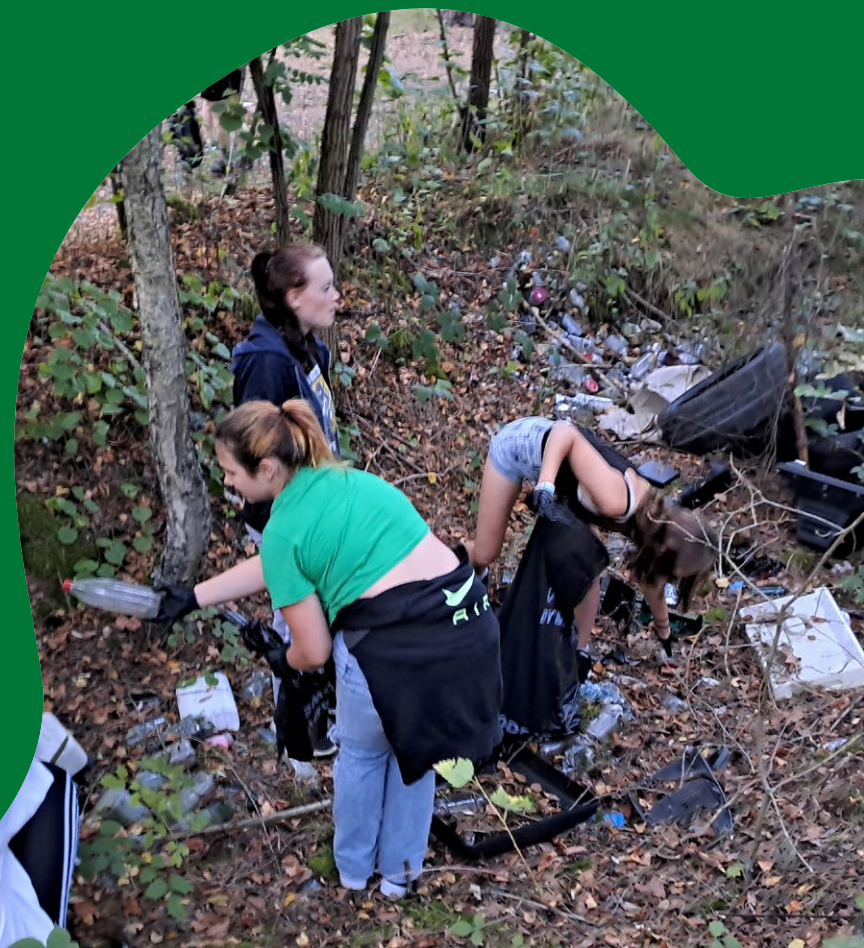
**eko
nawyk
24.**

**ZWRACAM UWAGĘ
NA KLASĘ ENERGETYCZNĄ
URZĄDZEŃ, KTÓRE KUPUJĘ**



Część III

**Bioróżnorodność
i człowiek**



Czy wiesz, że...

Według Międzynarodowej Unii Ochrony Przyrody (IUCN) ponad 41 tysięcy zwierząt na całym świecie jest zagrożone wyginięciem, w tym: 41% wszystkich płazów, prawie 33% koralowców tworzących rafy, 27% ssaków lądowych i ponad jedna trzecia ssaków morskich oraz 13% spośród wszystkich znanych nam gatunków ptaków. Kiedy więc uświadomimy sobie, że nasze codzienne decyzje mają realny wpływ na to, czy zniknie kolejny gatunek zwierząt lub roślin, czy będziemy oddychać czystym powietrzem, czy będziemy mieli pod dostatkiem czystej wody, to decyzja, by żyć bardziej odpowiedzialnie, ciesząc się jednocześnie rozwojem gospodarczym, z myślą o przyszłości pokoleń, które będą żyć na Ziemi po nas, będzie łatwa do podjęcia, a jej założenia proste do wdrożenia.

- Czy wiesz, że w ciągu ostatnich 50 lat w samej Europie straciliśmy około 550 milionów ptaków? A przecież ptaki rozsiewają wiele gatunków krzewów i drzew, pozbywają się szkodników i owadów, które mogą wyrządzać szkody, ale też cieszą nas swoją obecnością. Bo czy wyobrażasz sobie świat bez śpiewu ptaków?
- Około 78% występujących na Ziemi gatunków roślin jest owadopylna. Działalność tego typu zapylaczy jest w związku z tym podstawą zabezpieczenia możliwości wyżywienia ludzi na Ziemi. Pszczoły są najważniejszymi zapylaczami w wielu ekosystemach, pomagają w utrzymaniu różnorodności roślin i wspierają ekosystemy lądowe. Zapylają aż 300 tysięcy gatunków roślin, a co za tym idzie 80% roślin uprawnych zależy od ich pracy. Chrońmy więc i wspierajmy pszczoły, bo są niezwykle istotne dla naszego ekosystemu.



**eko
nawyk
25.**

**INSTALUJĘ BUDKI LĘGOWE, ABY
ZAPEWNIĆ PTAKOM BEZPIECZNE
MIEJSCE DO GNIAZDOWANIA**



**eko
nawyk
26.**

**SADZĘ ROŚLINY
PRZYJAZNE PSZCZOŁOM**

Znam takie rośliny miododajne jak:
lawenda, szałwia, koniczyna, nagietek,
jeżówka, wrzos, a także drzewa
i krzewy, w tym: lipy, akacje,
głogi i róże.



- Uprawa roślin w domu lub ogrodzie to satysfakcjonujące hobby, które przynosi liczne korzyści zarówno Wam, jak i środowisku. Rośliny oprócz wytwarzania niezbędnego do życia tlenu i pochłaniania CO₂ w aglomeracjach miejskich pozwalają zmniejszyć poziom temperatury. W okresie letnim temperatura asfaltu w cieniu zapewnianym przez rośliny może być nawet o 20°C niższa niż w wypadku ich braku. Dodatkowo liście drzew sprawiają, że powietrze wokół nich jest chłodniejsze o 3-5°C. Oprócz tego rośliny dają schronienie i są źródłem pożywienia dla wielu gatunków owadów.
- Przejście na kuchnię roślinną i wsparcie lokalnych producentów żywności to doskonałe sposoby na poprawę własnego zdrowia, ale też ochronę środowiska. Wybór diety roślinnej przynosi mnóstwo korzyści zdrowotnych, ekologicznych, etycznych i ekonomicznych. Jednocześnie taka dieta wspiera bardziej zrównoważone praktyki żywnościowe. Każdy krok w kierunku zwiększenia udziału roślin w naszej diecie będzie miał zatem pozytywny wpływ na nasze życie i planetę.

Opracowanie: ekolandia.edu na podstawie <https://kwietna.org> oraz <https://pl.green-ecolog.com> <https://opoka.org.pl>.

**eko
nawyk
27.**

WSPIERAM LOKALNYCH PSZCZELARZY

Kupuję miód i inne produkty pszczele od lokalnych dostawców.



**eko
nawyk
28.**

WYBIERAM KUCHNIĘ ROŚLINNĄ



Część IV

Jestem odpowiedzialny
za los Ziemi



„Jesteś częścią łańcucha życia i kiedy będziesz niszczyć inne formy życia, to zniszczysz i siebie. Troszcz się o środowisko naturalne każdego dnia, bo przecież planeta Ziemia jest również Twoim domem” – tymi słowami moi rodzice uczyli mnie miłości do Matki Ziemi. To te i wiele podobnych mądrości uczyniły ze mnie dorosłą kobietę wrażliwą na naturę i człowieka oraz sprawiły, że wiele lat później założyłam Fundację Nasza Ziemia i zaszczepiłam na grunt polski Akcję Sprzątanie świata.

Nie wszyscy musimy być jednak liderami wielkich zmian, by troszczyć się o środowisko, w którym żyjemy. Wystarczą chęci do zdobywania wiedzy i motywacja do działania. Zmiana nawyków na te lepsze dla Matki Ziemi to proces, który potrzebuje czasu i wsparcia osób myślących podobnie jak my. Przecież jako mieszkańcy Ziemi wszyscy mamy obowiązek dbać o naszą planetę, nasz jedyny dom. Odpowiedzialność za losy Ziemi to zatem świadomość naszych działań i ich wpływu na środowisko, a także podejmowanie takich decyzji, które mu nie szkodzą na co dzień.

A może masz pomysł na własne dobre praktyki ekologiczne?



Mira Stanisławska-Meysztowicz
Przewodnicząca Rady Fundacji Nasza Ziemia

**eko
nawyk
29.**

**CZYTAM KSIĄŻKI
I OGLĄDAM FILMY
O TEMATYCE
EKOLOGICZNEJ
ORAZ ŚLEDZĘ LIDERÓW
OPINII PUBLICZNEJ**



**eko
nawyk
30.**

**ŻYJĘ W ZGODZIE
Z NATURĄ,
A TAKŻE DAJĘ
DOBRY PRZYKŁAD
INNYM –
WSPIERAM
ORGANIZACJE
I OSOBY, KTÓRE
WALCZĄ
O ZDROWĄ
PLANETĘ**



Część V

Zadania



Narzędziownik, czyli jak prosto i skutecznie zmienić dla Matki Ziemi nasze zachowania na lepsze

Kochani Mistrzowie Zmian,

jeśli czytacie ten fragment naszego jubileuszowego e-booka z ekonawykami, to znaczy, że już zrobiliście pierwszy krok na drodze do zmian. Szukacie bowiem prostych wskazówek, jak do Waszego życia wprowadzić nawyk, który wybraliście z naszej listy, lub chcecie zrealizować pomysł na własną dobrą praktykę pod znakiem „eko”. To wspaniała wiadomość i właściwe miejsce! Przygotowaliśmy dla Was kilka instrumentów i zadań, dzięki którym wdrożenie nowego zachowania, lepszego dla naszej planety, będzie prostsze i efektywniejsze. Na początek kilka wskazówek natury ogólnej.

1. Rozwijanie nowych nawyków to proces, który wymaga czasu, konsekwencji i odpowiedniego podejścia.
2. Zaczynaj od małych kroków. Najlepiej wybrać jeden nawyk do zmiany na raz, by następnie stopniowo wprowadzać go do swojego życia. Łatwiej utrzymasz nawyk, gdy stanie się on częścią Twojego stałego planu dnia.
3. Śledź swoje postępy, korzystając z notatników, dzienników lub tabel do monitorowania osiągnięć.
4. Nagradzaj się za osiągnięcie małych celów. To może być coś symbolicznego, jak obejrzenie ulubionego filmu lub rozgrywka w Twoją ulubioną grę.
5. Ucz się cierpliwości! Musisz stale mieć na uwadze, że zmiana przyzwyczajeń jest czasochłonna. Badania pokazują, że utrwalenie nowego nawyku może zająć od 18 do 254 dni.

6. Bądź wyrozumiały dla siebie, wszak błędy i potknięcia są naturalne. Ważne, aby się nie zniechęcać.
7. Szukaj wsparcia wśród bliskich. Powiedz rodzinie i przyjaciołom o swoich celach. Ich wsparcie może być bardzo pomocne, a może nawet znajdziesz grupę lub społeczność online o podobnych celach.
8. Usuń pokusy ze swojego otoczenia. Jeśli chcesz przestać jeść niezdrowe przekąski, po prostu nie trzymaj ich w domu.
9. Dostosuj swoje otoczenie, aby wspierało Twoje nowe ekonawyki (na przykład umieść zdrowe przekąski w widocznym miejscu albo rozmieść w domu naklejki przypominające o wyłączeniu zbędnych urządzeń czy oszczędzaniu wody).
10. I pamiętaj: robisz to nie tylko dla siebie, ale również dla przyszłych pokoleń!

Powodzenia!





dr Lena Tkaczyk
Główna Koordynatorka
Projektów Edukacyjnych
Fundacji Nasza Ziemia


Motywator 1

Oś czasu

Przygotowaliśmy dla Ciebie uniwersalną oś czasu, która będzie Ci towarzyszyć w drodze do zmiany Twoich nawyków. Pamiętaj, że potrzebujesz czasu? Popatrz, czy udało Ci się wprowadzić wybrany ekonawyk

w krótszym czasie, na przykład 18 dni. Jeśli tak, wybierz dla siebie nagrodę. Jeśli wymaga to więcej czasu, nie przejmuj się – systematyczność i cierpliwość będą Twoimi sprzymierzeńcami.

styczeń							2025
pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	nd.	
		1 ✓	2 ✓	3 ✓	4 ✓	5 ✓	
6 ✓	7 ✓	8 ✓	9 ✓	10 ✓	11 ✓	12 ✓	
13 ✓	14 ✓	15 ✓	16 ✓	17 ✓	18 ✓ 	19	
20	21	22	23	18. dzień wprowadzania ekonawyku 		26	
27	28	29	30	31			

wrzesień							2025
pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	nd.	
1 ✓	2 ✓	3 ✓	4 ✓	5 ✓	6 ✓	7 ✓	
8 ✓	9 ✓	10 ✓	11 ✓ 	12	13	14	
15	16	254. dzień wprowadzania ekonawyku 		19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

Inspiracja 1

Pogromca domowych śmieci

Przygotuj 5 pojemników i oznacz je zgodnie z obowiązującymi zasadami segregacji odpadów. Przydadzą Ci się do tego papierowe torby i kartony, w których będziesz składować: baterie, papier, opakowania szklane oraz odpady z tworzyw sztucznych. Po upływie tygodnia sprawdź, który z pojemników został najszybciej napełniony. Przyjrzyj się tym odpadom i zastanów, czy na przykład wszystkie opakowania, które wyrzucasz, są niezbędne dla danego produktu. Spraw, aby „zwycięski pojemnik” napełniał się w każdym kolejnym tygodniu coraz wolniej – tym sposobem zapanujesz nad ilością śmieci powstających w Twoim domu.



PAPIER



METALE
I TWORZYWA
SZTUCZNE



SZKŁO



BIO



ZMIESZANE

Motywator 2

Bądź ekoasertywny

Przygotuj kalendarz, w którym będziesz gromadził punkty za ekologiczną asertywność. Zaproś kogoś do tego zadania, tak abyście mogli się wzajemnie motywować. Za każdym razem, kiedy zrezygnujesz podczas zakupów z jednorazowego woreczka foliowego lub odmówisz sprzedawcy jego przyjęcia, przyznaj sobie punkty. Na przykład 1 punkt za rezygnację z torby foliowej, a 3 punkty za odmowę zapakowania przez sprzedawcę warzyw czy owoców w foliówkę. Po każdym tygodniu zsumuj punkty i porównaj ze swoją parą. Postaraj się, aby liczba punktów z każdym tygodniem była większa. Po pewnym czasie przekonasz się, że foliówki nie są Ci już potrzebne.

Data	Dzień tygodnia	Punkty za rezygnację z jednorazowego woreczka (po 1 punkcie za każdy przypadek w ciągu dnia)	Punkty za odmowę zapakowania przez sprzedawcę produktu w foliówkę (po 3 punkty za każdy przypadek w ciągu dnia)	Suma punktów
Podsumowanie punktów za cały tydzień				

Motywator 3

Zostań mistrzem kierownicy... rowerowej

Przynajmniej raz w tygodniu wsiądź na rower i przejedź kilka kilometrów. Jeśli możesz, wybierz pokonanie drogi do pracy lub szkoły rowerem. Sprawdź, dokąd prowadzą ścieżki rowerowe w Twojej miejscowości. Każdą wycieczkę opisz w dzienniku, zwracając uwagę na dystans, czas i swoje odczucia. Z czasem przekonasz się, że jazda rowerem to niezła zabawa i źródło ogromnej satysfakcji, a także odkryjesz siebie i swoją miejscowość na nowo.

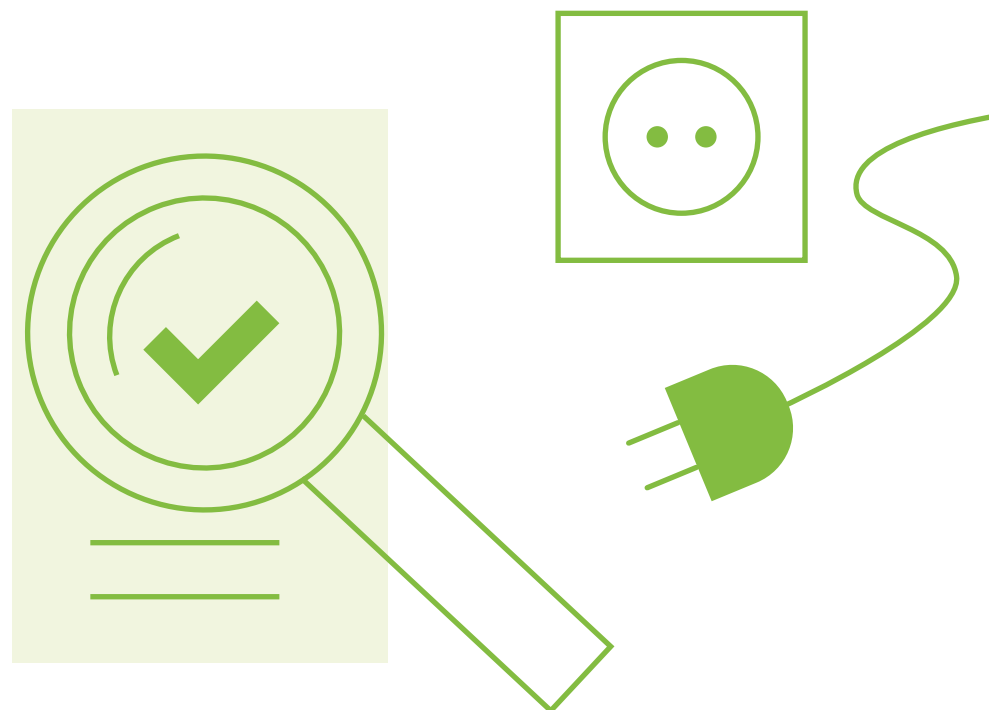
Możesz też rywalizować z samym sobą, starając się pokonywać wybraną trasę w coraz krótszym czasie, lub wchodzić w podobne szranki z rówieśnikami. Pamiętaj przy tym o przestrzeganiu przepisów ruchu drogowego i podstawowych zasadach bezpieczeństwa (kask na głowie, sprawny technicznie rower).

Data	Dzień tygodnia	Dystans (w km)	Czas (w min.)	Jak się czuję? Co ciekawego lub nowego zobaczyłem?

Inspiracja 2

Energooszczędny detektyw

Zabaw się w domowego detektywa i sprawdzaj codziennie, czy wszystkie urządzenia w Twoim domu pozostawione w trybie czuwania są odłączone. O wynikach swojego śledztwa powiadom domowników i wspólnie zastanówcie się nad sposobami wdrażania zasad energooszczędności.



Motywator 4

Zobacz wodę!

Przygotuj pojemniki różnej wielkości: największy przeznacz na zbieranie deszczówki – przyda się do podlewania hodowanych roślin – a najmniejszy ustaw w widocznym miejscu w łazience i używaj go do nabierania wody potrzebnej do mycia zębów. Nie potrzebujesz jej wcale tak dużo, aby umyć zęby, a już na pewno nie ma potrzeby, aby kran był cały czas odkręcony podczas tej czynności. Zastanów się wraz z domownikami, jakie jeszcze przeznaczenie mogą mieć pojemniki na wodę w Twoim domu. Możesz też użyć naklejek przypominających o zakręcaniu wody podczas mycia zębów lub naczyń. Staraj się brać krótsze prysznice – warto w tym celu ustawić timer, aby się pilnować.

Wyznacz datę startu swojego wodnego projektu i od tego momentu regularnie monitoruj zużycie wody, sprawdzając miesięczne rachunki za wodę. Zobaczysz – to działa.

Powodzenia!



Motywator 5

Nie marnuj!

Jeśli Twoje zakupy okazały się za duże względem Twoich potrzeb, a termin przydatności do spożycia zakupionych produktów niestety minął, to nie ma rady – musisz je wyrzucić. Może to być jednak doskonała lekcja na przyszłość! Skorzystaj z naszej tabeli i zapisz, co to był za produkt, obok wpisz jego wartość i podlicz, ile pieniędzy „wyrzuciłeś” do kosza. Gwarantujemy, że następnym razem będziesz uważniejszy podczas zakupów.

Co to za produkt? + data zakupu/data przydatności do spożycia	Ilość	Wartość (ile kosztował produkt)
Kwota sumaryczna:		

Inspiracja 3

Poznawaj nowe smaki

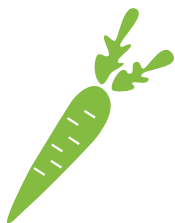
Doskonałym pomysłem, który pozwala zauważyć kuchnię roślinną i jej znaczenie dla zdrowszej planety oraz Twojego lepszego samopoczucia, jest zastępowanie niezdrowych przekąsek tymi zdrowszymi. Za każdym razem, gdy masz ochotę na schrupanie czegoś, próbuj nowych smaków. Każdego dnia postaraj się posmakować chociaż jednego produktu z listy, a już po tygodniu Twój jadłospis stanie się bardziej urozmaicony w pokarmy pochodzenia roślinnego. Sprawdź, jak smakują:



a) warzywne chipsy: z jarmużu (pieczone liście jarmużu z odrobiną oliwy i soli), batatów (pieczone plasterki batatów z przyprawami), z marchewki i buraka (cienkie plasterki marchewki i buraka pieczone w piekarniku);



b) zdrowe kanapki: z awokado (pełnoziarnisty chleb posmarowany pastą z awokado z dodatkiem pomidora i szpinaku), z humusem i warzywami (chleb pełnoziarnisty z humusem, ogórkiem, papryką i kiełkami);



c) świeże owoce i warzywa: owoce sezonowe (jabłka, gruszki, winogrona, truskawki, jagody, maliny, porzeczki), warzywa pokrojone w słupki (marchewki, seler naciowy, papryka, ogórki – cudownie smakują z dodatkiem humusu lub dipu jogurtowego);



d) orzechy i nasiona: migdały, orzechy włoskie, nerkowce (wybieraj naturalne, niesolone orzechy), nasiona słonecznika, dyni (można jeść je samodzielnie lub dodać do jogurtu czy sałatek);



e) jogurty i desery na bazie jogurtu: jogurt naturalny z owocami (jogurt grecki z dodatkiem świeżych owoców i odrobiną miodu), deser chia (pudding z nasion chia na mleku roślinnym, z dodatkiem owoców);



f) zdrowe słodkości: kulki energetyczne (kulki z daktyli, orzechów, wiórków kokosowych i kakao), pieczone owoce (jabłka lub gruszki pieczone z cynamonem);



g) napoje: koktajle owocowe i warzywne, na przykład z bananem, szpinakiem, awokado i mlekiem roślinnym, woda z dodatkiem świeżych owoców, mięty i cytryny.

Zadanie 1

Ukwiecaj, zazieleniaj i ratuj pszczoły!

Tak niewiele potrzeba, aby pomóc naszym braciom mniejszym. Prosimy! Sprawdź, jakie miododajne rośliny występują w Twoim otoczeniu! Skorzystaj z zasobów Internetu, aby dowiedzieć się, jak wyglądają miododajne gatunki dostarczające pysznego nektaru owadom zapylającym, takie jak: lawenda, szałwia, koniczyna, nagietek, jeżówka, wrzos, lipa, akacja, głóg czy róże. Rozpoznaj je w swoim otoczeniu.

Jeśli masz taką możliwość, posadź również w ogrodzie lub na balkonie te rośliny z listy, których brakuje w Twojej okolicy. Pamiętaj też o ich podlewaniu i właściwej pielęgnacji! Bierzesz w końcu odpowiedzialność za to, co posadziłeś! Zobaczysz, jak pracowite pszczoły i inni zapylacze będą z radosnym bzyczeniem wykonywać swoją pracę na rzecz naszej planety i nas wszystkich.



Zadanie 2

Ekologiczny rachunek sumienia

Jeśli chcesz zmienić swoje zachowania na te lepsze dla Matki Ziemi, zacznij od dnia, w którym zastanowisz się nad pięknem natury. Nad bogactwem darów, jakie daje nam ta planeta każdego dnia. Pomyśl, czy lubisz wypoczywać w pięknych okolicznościach przyrody... Czy lubisz pływać w niebieskich wodach jezior, rzek i mórz? Czy przepełnia Cię radość, kiedy wędrujesz górskim szlakiem, zachwycając się czystym powietrzem? Czy wchodząc na rozgrzany piasek nadmorskiej plaży i patrząc na horyzont, gdzie niebo styka się z bezkresem morskiej wody, odczuwasz wdzięczność? Chciałbyś, aby ten cudowny świat nigdy nie zaginął? To czas na postanowienia! To będzie naprawdę proste. Weź czystą kartkę i przygotuj takie oto zobowiązanie.

I działaj!

Powieś zobowiązanie w widocznym miejscu. Uda Ci się! Przecież nie lubimy łamać danego sobie słowa, prawda?



Akt zobowiązania wobec Matki Ziemi

Ja,

.....
(Tutaj wpisz swoje imię i nazwisko)

aby chronić naszą planetę, która dla nas, ludzi, jest jedynym domem, muszę zmienić w moim życiu:

.....
(Tutaj wypisz wszystkie swoje małe i duże grzeszki popełniane względem Matki Ziemi. Inspiruj się naszą listą ekologicznych nawyków i opisami. Bądź rzetelny i uczciwy wobec siebie. To najlepsza droga do tego, aby coś zmienić)

Z listy, którą przygotowałem/am, najłatwiej będzie mi pracować nad:

.....
(Tutaj wypisz jeden lub dwa swoje zachowania, które uważasz, że warto zmienić i które będziesz się naprawdę starał poprawić)

W tym celu od dzisiaj codziennie będę:

.....
(Tutaj wypisz swoje zobowiązanie)

Moje postanowienie osobiście podpisuję i zobowiązuję się go przestrzegać!

.....
(Podpisz się, wstaw datę i miejscowość)

Patronat honorowy



Partnerzy medialni



Partner IT



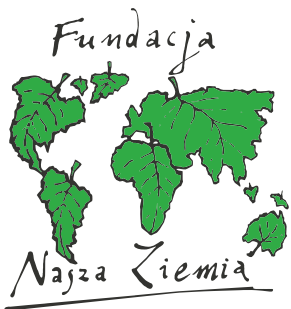
Partnerzy instytucjonalni

Partnerzy komunikacyjni



Partnerzy





Fundacja Nasza Ziemia

Zarząd Fundacji Nasza Ziemia:
ul. Żurawia 6/12, 00-503 Warszawa

Adres korespondencyjny:
ul. Robotnicza 42a, 53-608 Wrocław

www.naszaziemia.pl

www.sprzatanieswiata.pl

akcja@sprzatanieswiata.pl



Materiał powstał we współpracy
z mgr inż. Kornelią Cypryańską-Perucką
oraz zespołem edukatorów
Ekolandia.edu

