

Praktyczne porady, jak dbać o naszą planetę

Praktyczne porady, jak dbać o naszą planetę



Fundusze Europejskie
dla Mazowsza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mazowsze.
serce Polski

Wiadomo, że dbanie o środowisko najlepiej jest zacząć od samego siebie. Dzięki zmianie nawyków konsumpcyjnych możemy dołożyć cegiełkę do odbudowy równowagi klimatycznej Ziemi. Dzięki recyklingowi, a przede wszystkim poprzez kupowanie możliwie jak największej liczby produktów w szklanych lub wielorazowych pojemnikach, zmniejszamy liczbę odpadów, które szkodzą zarówno klimatowi, jak i faunie i florze Ziemi.

W celu zmniejszenia zużycia energii należy wyłączać światła, gdy nie są one potrzebne, a także wszelkie urządzenia, jak np. komputery czy telewizory.

W trosce o naszą planetę można także starać się ogrzewać dom w sposób bardziej odpowiedzialny, czyli poprzez obniżanie termostatu o kilka stopni, a w lecie ograniczanie użycia klimatyzacji.

OSZCZĘDZAJ ENERGIĘ ELEKTRYCZNĄ W DOMU I W PRACY

- Korzystaj z tzw. zielonej energii z przyjaznych dla klimatu odnawialnych źródeł.
- Wyłączaj lampy oraz urządzenia z których nie korzystasz. Dopasuj moc oświetlenia do potrzeb. Korzystaj z naturalnego światła, tak ustaw biurko czy fotel do czytania by w ciągu dnia korzystać ze światła słonecznego. Pomaluj ściany jasnymi farbami, które odbijają światło.
- Kupując urządzenia wybieraj te energooszczędne, wysokiej klasy energetycznej, z wyłącznikami zegarowymi, z termostatami.
- Pralkę i zmywarkę włączaj tylko gdy są pełne (oszczędzisz wodę i energię). Obniż nieco temperaturę prania. Równo i starannie rozwieszaj pranie, a

będziesz miał mniej prasowania. Nie używaj suszarek bębnowych.

- Regularnie rozmrażaj lodówkę, przed włożeniem jedzenia do lodówki ostudź je. Ustaw lodówkę z daleka od źródeł ciepła. Nie ustawiaj lodówki na najwyższe chłodzenie.
- Nie przegrzewaj mieszkania, przykręć termostat. Odpowiednio ocieplony budynek pozwala zaoszczędzić na opale i redukuje znaczną utratę ciepła, ograniczając emisję dwutlenku węgla. Regularnie odpowietrzaj kaloryfery i czyść otwory wentylacyjne.
- Gotuj potrawy pod przykrywką. Kiedy robisz sobie coś ciepłego do picia gotuj tylko tyle wody, ile potrzebujesz.
- Nie zostawiaj urządzeń włączonych na stand-by. Nie zostawiaj w kontakcie ładowarki do telefonu (laptopa, golarki, akumulatorów itp.).
- Gdy wychodzisz z domu lub biura upewnij się, czy wszystkie urządzenia są wyłączone. Wyłączaj monitor komputera gdy nie korzystasz z niego dłużej niż pół godziny, wprowadź komputer w stan hibernacji lub wyłącz go.
- Zamiast z klimatyzacji korzystaj z wentylatora.

OSZCZĘDZAJ PAPIER

- Nie drukuj niepotrzebnych rzeczy. Przechowuj dokumenty w wersji elektronicznej zamiast papierowej. Drukuj dwustronnie. Wykorzystuj papier zadrukowany jednostronnie do wydruków roboczych lub notatek.
- Wybieraj papier makulaturowy, jego produkcja pochłania ok. 70% mniej energii niż produkcja zwykłego papieru, a dodatkowo oszczędzasz lasy.
- Korzystaj z papieru toaletowego i ręczników z makulatury.
- Zbieraj makulaturę.

OSZCZĘDZAJ WODĘ

- Pamiętaj, że oszczędność wody to także oszczędność energii, która w Polsce wciąż w większości pochodzi ze spalania węgla.
- Zakręcaj kran kiedy myjesz zęby, bierz prysznic zamiast kąpieli – oszczędzisz wodę i energię potrzebną na jej podgrzanie. Napraw kapiące krany. Na kranie zamontuj perlator, by zmniejszyć zużycie wody. Zainstaluj wodomierz, on skutecznie motywuje do oszczędzania.
- Pralkę i zmywarkę włączaj tylko gdy są pełne (oszczędzisz wodę i energię). Przy niepełnej pralce wybieraj oszczędny program prania.
- Jeśli korzystasz z bojlera, ustaw go tak aby podgrzewał wodę tylko wtedy gdy z

niej faktycznie korzystasz (np. rano i wieczorem).

- Jeśli masz ogród, podlewaj go późnym wieczorem lub wcześniej rano gdy jest chłodniej. Dzięki temu parowanie nie będzie tak intensywne, a rośliny wchłoną więcej wody. Rzadziej koś trawnik, wyższa trawa ma dłuższe korzenie i zacienia glebę a dzięki czemu chroni glebę przed utratą wilgoci.
- Załóż ogród deszczowy. Rozszczelnij powierzchnię tam gdzie się da, tak by woda mogła wsiąkać zamiast odpływać.
- Jeśli masz ogród, podlewaj go późnym wieczorem lub wcześniej rano gdy jest chłodniej. Dzięki temu parowanie nie będzie tak intensywne, a rośliny wchłoną więcej wody. Rzadziej koś trawnik, wyższa trawa ma dłuższe korzenie i zacienia glebę a dzięki czemu chroni glebę przed utratą wilgoci.

WYBIERAJ TRANSPORT PRZYJAZNY ŚRODOWISKU

- Zrezygnuj z lotów samolotem. Samoloty emitują duże ilości CO2 do atmosfery, komunikacja lotnicza stanowi najszybciej rosnące źródło emisji CO2.
- W mieście staraj się poruszać pieszo lub rowerem, a nie samochodem, jest to zdrowsze i bardziej ekonomiczne. Korzystaj z transportu publicznego.
- Jeżdżąc samochodem do pracy staraj się zabierać również inne osoby. Powadź auto w sposób ekologiczny (ecodriving). Zdejmij z samochodu bagażnik, jeśli z niego nie korzystasz, dzięki temu zaoszczędzisz paliwo.

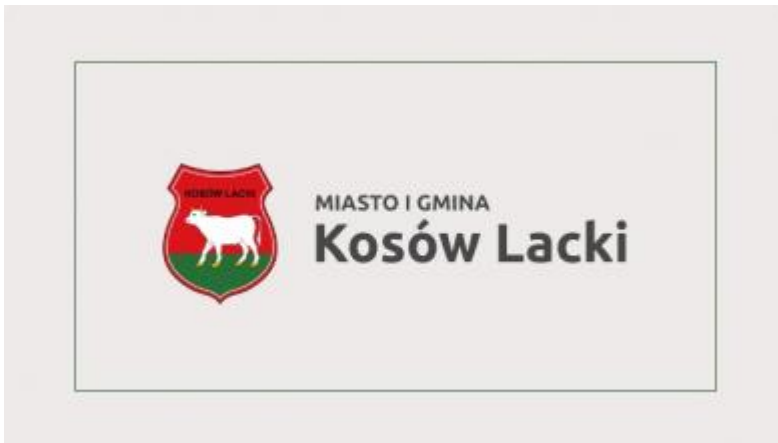
ŚWIADOMIE RÓB ZAKUPY

- Nie daj się nabrać na greenwashing. Pisz do producentów, oczekuj zmian od nich. Nie daj się wepchnąć w prywatyzację winy.
- Kupuj mniej.
- Wybieraj produkty lokalne i sezonowe, dzięki temu ograniczysz energochłonny transport.
- Jedz mniej mięsa lub zostań wegetarianinem/weganinem. Produkcja mięsa wiąże się z intensywną emisją CO2 i metanu.
- Wybieraj produkty rolnictwa ekologicznego.
- Kupuj tylko to, co jest ci naprawdę potrzebne. Nie marnuj jedzenia. Kupuj tylko tyle, ile naprawdę potrzebujesz.
- Unikaj produktów jednorazowych, wybieraj produkty trwałe i wysokiej jakości, tak aby służyły ci jak najdłużej.
- Dziel się z innymi: wymieniaj się książkami, czasopismami, zabawkami, umów się z przyjaciółmi by na zmianę kupować czasopisma, sprzęt typu kosiarka,

wiertarka itp. kupuj „na spółę” ze znajomymi. Niepotrzebne lecz dobre rzeczy oddaj innym (ubrania, książki, zabawki, meble itp.).

CHROŃ PRZYRODĘ

- Przyroda nie tylko jest magazynem węgla, ale też chroni nas przed skutkami zmian klimatu. Chroń lasy, mokradła, enklawy dzikiej przyrody, zieleń w miastach.
- Wspieraj rolnictwo ekologiczne.
- Dbaj o bioróżnorodność, choćby na swoim balkonie lub w ogródku.
- Sadź, a przede wszystkim dbaj o stare drzewa.



[Ważny komunikat](#)

[Komunikat](#)

[21.04.2026](#)

[23.04.2026 w godz. 7-14 ul. Słoneczna w Kosowie...](#)

[Szanowni Państwo, Informujemy, że w w dniu 23.04.2026 w godz. 7-14 wystąpią utrudnienia w ruchu...](#)

Zadbaj o zdrowie swojego dziecka razem z KRUS!

BEZPŁATNA REHABILITACJA LECZNICZA DLA DZIECI ROLNIKÓW

W Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS w Horyncu-Zdroju w terminie od 28 czerwca do 18 lipca 2026 roku odbędzie się turnus rehabilitacyjny dla dzieci rolników.

Każdy turnus jest bezpłatny i trwa 21 dni

ZAPewniamy:

- Indywidualny program rehabilitacji
- Całodobową opiekę medyczną
- Całodobową opiekę pielęgniarską
- Wznowlającą i zdrowotną dietę
- Zajęcia sportowo-rekreacyjne
- Zorganizowany czas wolny

Podstawą udzielenia jest wniosek o rehabilitację leczącą wysłany przez lekarza rodzinnego lub lekarza specjalistę.

W pierwszej kolejności na turnus kierowane są dzieci posiadające udokumentowaną opiekę w poradni rehabilitacyjnej.

Wniosek przyjmujemy do 25.05.2026 r.

Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem:
PT Świdów – 25 640 86 57
PT Radom – 48 344 27 58
lub 48 344 37 37

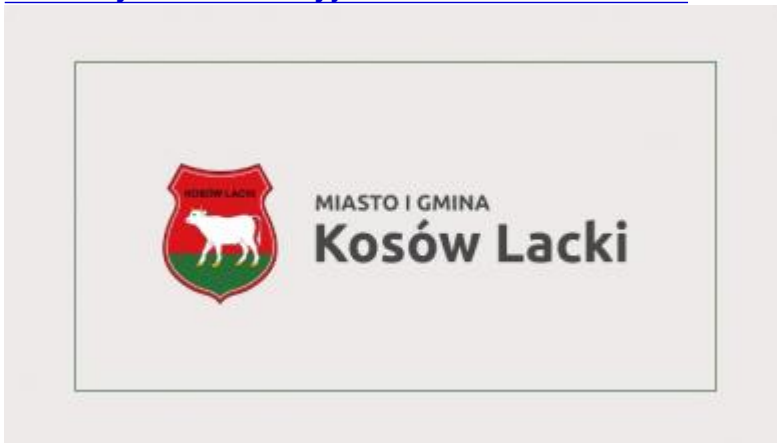
Wszystkie informacje dostępne są na stronie www.gov.pl/krus

WABLING: ubezpieczenie w KRUS jednego z rodziców lub opiekuna prawnego.

[Zaproszenia](#)

[21.04.2026](#)

Turnusy rehabilitacyjne dla dzieci rolników



20.04.2026

Informowanie o planowanych pomiarach pól...

Poniżej są linki do stron <https://lbs.networks.pl/planowane-pomiary/>
<https://si2pem.gov.pl/> na...



KALENDARIUM **2026**
STATYSTYCZNE BADANIA ANKIETOWE

REALIZACJA PRZEZ CAŁY ROK
01-12

- Badanie kondycji gospodarstw domowych
- Badanie budżetów gospodarstw domowych
- Badanie Aktywności Ekonomicznej Ludności
- Podróż do Polski

Te badania realizowane są co miesiąc w wylosowanych gospodarstwach domowych

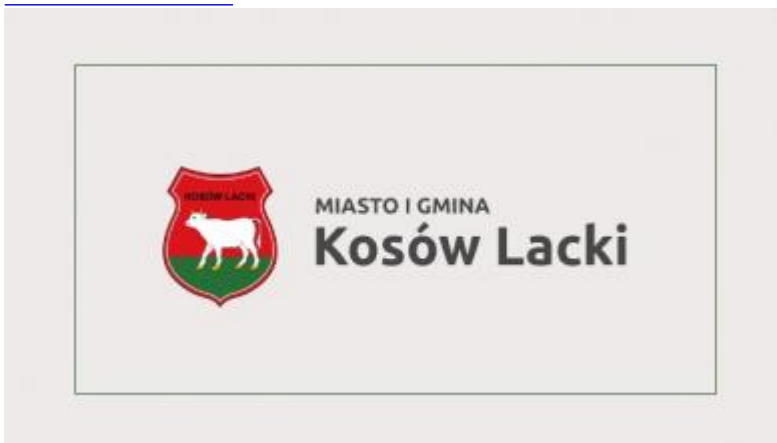
W poszczególnych miesiącach realizowane są również inne badania:

20.04.2026

Statystyczne badania ankietowe

Główny Urząd Statystyczny od wielu lat prowadzi statystyczne badania ankietowe.

Na obszarze...



Zaproszenia

20.04.2026

Zaproszenie na Sesję Rady Miasta i Gminy Kosów...

Rada Miasta i Gminy

Kosów Lacki, dnia 16 kwietnia 2026r.

Kosów...



Ważny komunikat

Inwestycje

16.04.2026

Utrudnienia w ruchu na drodze powiatowej Jakubiki...

Informujemy, że w w dniach 17.04.2026 oraz 20.04.2026 w godz. 7-17 wystąpią utrudnienia w ruchu...

- Pobierz
- Drukuj
- Share