

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. Rządziej 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. Rządziej 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.

*SPOTKANIE MIESZKAŃCÓW
POWIATU SOKOŁOWSKIEGO
Z PREZYDENTEM
POLSKI
Karolem Nawrockim*

22 maja 2026 r.

[20.05.2026](#)

[SPOTKANIE Z PREZYDENTEM](#)

[Szanowni Państwo, serdecznie zapraszamy na spotkanie z Prezydentem Karolem Nawrockim, które...](#)



[Ważny komunikat](#)

[Gmina](#)

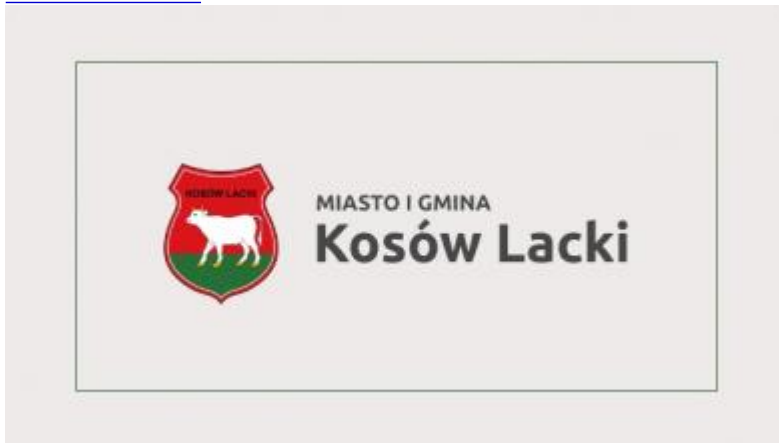
[20.05.2026](#)

[Zaproszenie na Sesję Rady Miasta i Gminy Kosów...](#)

[Rada Miasta i Gminy](#)

[Kosów Lacki, dnia 19 maja 2026r. Kosów](#)

[Lacki OSO...](#)



[Ważny komunikat](#)

[19.05.2026](#)

[Droga od m. Jakubiki do m. Rytele będzie...](#)

[Szanowni Państwo, Informujemy, że w w dniach 19.05.2026 oraz 21.05.2026 w godz. 6-17 wystąpią...](#)



[Ważny komunikat](#)

[Oświata](#)

[14.05.2026](#)

[OGŁOSZENIE O NABORZE NA CZŁONKÓW KOMISJI...](#)

[OGŁOSZENIE O NABORZE NA CZŁONKÓW KOMISJI KONKURSOWEJ Burmistrz Miasta i Gminy Kosów Lacki zaprasza...](#)



[Ważny komunikat](#)

[Inwestycje](#)

[13.05.2026](#)

[Utrudnienia w ruchu drogowym od dnia 14.05.2026r...](#)

[Szanowni Państwo, Informujemy, że od dnia 14.05.2026r. do dnia 30.06.2026r. wystąpią utrudnienia w...](#)



[Ważny komunikat](#)

[Inwestycje](#)

[13.05.2026](#)

[Utrudnienia w ruchu drogowym. Droga od m....](#)

[Szanowni Państwo, Informujemy, że w w dniach 14.05.2026 oraz 15.04.2026 w godz. 6-17 wystąpią...](#)

- [Pobierz](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)