

*Aby ułatwić Wam zadanie, poniżej przedstawiamy przykłady postaw EKO, z których możecie skorzystać przygotowując pracę konkursową:*

#### **KUCHNIA:**

- *Zapełnianie lodówki i zapasów na bieżąco*
- *Używanie wody z mycia warzyw i owoców do podlewania roślin*
- *Kran w kuchni ustawiony na wodę zimną*
- *Wielorazowe pudełka na żywność*
- *Niemarnowanie jedzenia*
- *Używanie ściereczek kuchennych zamiast ręczników jednorazowych*
- *Ładowanie zmywarki do pełna*
- *Używanie trybu eko w zmywarce*
- *Eko sprzątanie, głównie za pomocą octu, szarego mydła i olejków eterycznych*
- *Własny kompostownik*
- *Gotowanie z przykrywką, żeby nie tracić prądu i skrócić czas*
- *Oznaczenie półki w lodówce, gdzie znajduje się żywność z pierwszeństwem zjedzenia*
- *Własne przetwory*
- *Rozcieńczanie wodą płynu do mycia naczyń*
- *Używanie pojemników po lodach i słoików do przechowywania żywności suchej*
- *Używanie szklanych butelek po sokach do gromadzenia wody do podlewania kwiatów*
- *Czyszczenie ścierką z mikrofibry i wodą*
- *Pieczenie w piekarniku kilku dań na raz*
- *Kran z wbudowanym filtrem*
- *Picie wody z kranu*
- *Mielenie suchych bułek na bułkę tartą*
- *Używanie metalowych słomek lub mycie plastikowych*
- *Gotowanie dań jednogarnkowych*
- *Mrożenie żywności, ale też mrożenie soku z cytryny i ziół w kostkach na lód*

#### **ŁAZIENKA:**

- *Prysznic zamiast kąpeli*
- *Zakręcanie kranu przy myciu zębów*
- *Własnoręcznie robione kosmetyki*
- *Przecinanie opakowań po kosmetykach, np. fluidach i wykorzystywanie wszystko do ostatniej „kropli”*
- *Przerabianie starych ubrań na ścierki*
- *Jeden kosmetyk do danej części ciała*
- *Energo- i wodooszczędna pralka*
- *Nieużywanie suszarki do prania*
- *Szary papier toaletowy z recyklingu*

#### **ZAKUPY:**

- *Odnoszenie wytłoczek po jajkach z powrotem do sklepu*
- *Oddawanie do pralni wieszaków*
- *Kupowanie żywności od lokalnych rolników*

- *Torby na zakupy wielokrotnego użytku oraz koszyk wiklinowy. W przypadku większych zakupów, składany kosz z rączką trzymany w bagażniku samochodu*
- *Dokładna lista zakupów.*
- *Zakupy „z drugiej ręki”, w tym książki, zabawki, ubrania, buty*
- *Zamiast kupowania – używanie rzeczy przekazywanych z pokolenia na pokolenie*
- *Zakupy przez internet*
- *Kupowanie lepszych jakościowo rzeczy, żeby wystarczyły na dłużej*

### **DOMOWE RÓŻNE:**

- *Energooszczędne świetlówki LED*
- *Gaszenie zbędnego światła*
- *Specjalnie zaprogramowane wtyczki, które odcinają dopływ prądu do sprzętów w nocy oraz w czasie, gdy jesteśmy w pracy*
- *Spacery, rower, komunikacja miejska zamiast jazdy samochodem*
- *Segregacja odpadów*
- *Oddawanie lub wymiana zbędnych rzeczy zamiast wyrzucania*
- *Utrzymanie optymalnej temperatury w domu: 20-21 stopni, a w nocy 19*
- *Dodatkowy koc zamiast przegrzewania pomieszczenia*
- *Palenie w piecu tylko w dozwolony sposób*
- *Recykling drobnych przedmiotów (pudełka po butach do przechowywania, kubeczki plastikowe do trzymania dziecięcych kredek, oklejanie starych segregatorów, puszka jako doniczka itp.)*
- *Brak telewizora*
- *Kupowanie energooszczędnych sprzętów*
- *Używanie zmiotki zamiast odkurzacza*
- *Własnoręcznie szycie ubrań, przerabianie i robótki ręczne*
- *Akumulatorki zamiast baterii*
- *Oddawanie zużytych leków i elektroniki do specjalnych skupów*
- *Przerabianie starych mebli*
- *Niewietrzenie przy odkręconych kaloryferach*
- *Prowadzenie własnego ogródka lub działki*
- *Wizyta u lekarza z listą posiadanych już leków*
- *Używanie zużytych skarpetek jako czyścików do butów*
- *Nieprasowanie pościeli ani ręczników*
- *Oddawanie starych koców i pościeli do schroniska dla zwierząt*

### **POZOSTAŁE:**

- *Eko-zachowania w przestrzeni publicznej – nieśmiecenie, gaszenie światła, zakręcanie wody w toaletach, niebranie „na zapas” papierowych ręczników*
- *Sprzątanie po psie*
- *Korzystanie ze schodów zamiast z windy*

Źródło: Blog <https://simplicite.pl/>