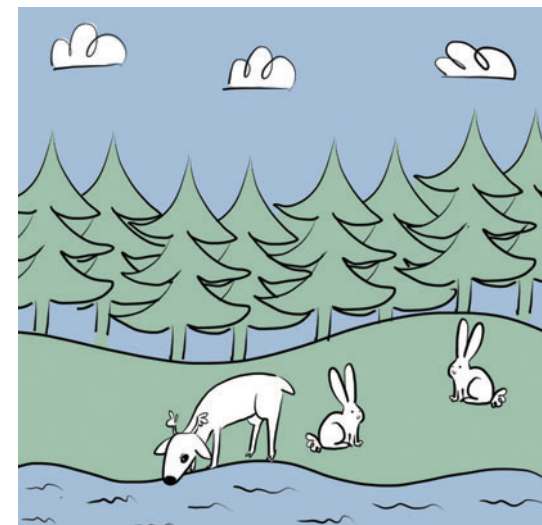


Karolina Makowiecka

Moja odpowiedzialność za środowisko

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o ochronie środowiska



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2020

ISBN 978-83-65060-60-06

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14,
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny serii i rysunki: Elżbieta Grądział
Konsultacja dostępności tekstu: Katarzyna Gołąb
Redakcja: Barbara Ewa Abramowska
Nakład: 3000 egz.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Karolina Makowiecka

Moja odpowiedzialność za środowisko

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o ochronie środowiska



Warszawa 2020



Spis treści

Dlaczego warto dbać o środowisko	3
Co robić, żeby powietrze było czyste	5
Co robić, żeby oszczędzać wodę	6
Co robić, żeby oszczędzać prąd	7
Co robić, żeby używać mniej plastiku	8
Jak dbać o środowisko na zakupach	9
Co robić z niepotrzebnymi rzeczami	11
Segregacja śmieci	12
Jak segregować śmieci	14
Pojemnik żółty	15
Pojemnik niebieski	16
Pojemnik zielony	17
Pojemnik brązowy	18
Pojemnik czarny	19
Jak jeszcze dbać o środowisko	20



Dlaczego warto dbać o środowisko

Środowisko to wszystko co Cię otacza.

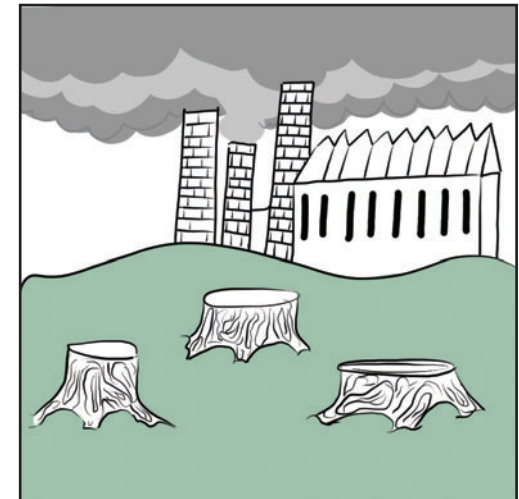
Na przykład:

- powietrze, którym oddychasz
- rośliny i zwierzęta
- łąka, las, jezioro i morze
- ulice
- budynki.



Niestety ludzie coraz bardziej niszczą środowisko. Produkują coraz więcej śmieci. Wycinają drzewa. Zatrują powietrze dymem z kominów lub spalinami z samochodów.

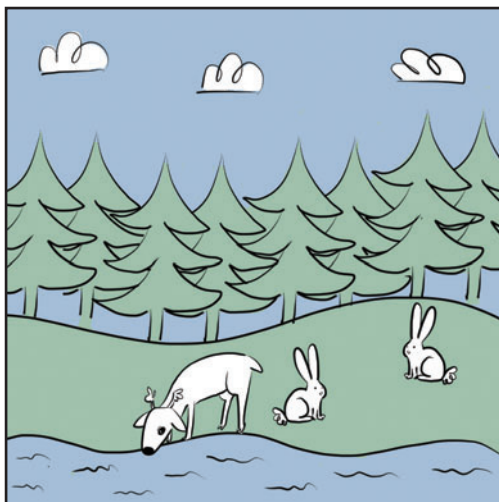
Przez takie działania zmienia się temperatura powietrza. To znaczy na świecie robi się coraz cieplej.





W niektórych częściach świata są susze i pożary.
W rzekach jest coraz mniej wody. Rośliny usychają.
Jest coraz mniej zbóż, warzyw i owoców.

W innych miejscach na świecie często pada deszcz
i wieje bardzo silny wiatr. Taki wiatr to **huragan**.
Łamie drzewa, niszczy domy, zrywa dachy.
Silny deszcz powoduje powodzie.



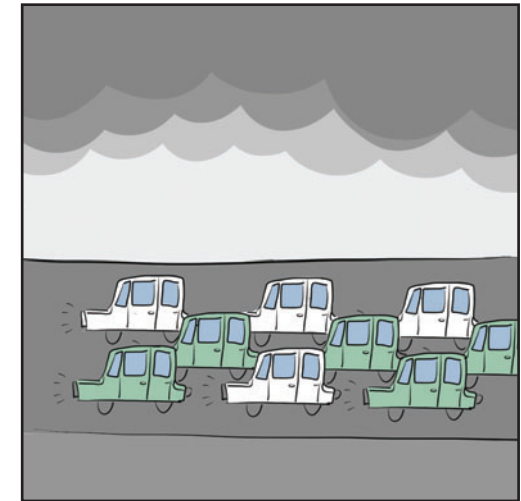
Żeby zatrzymać te zmiany, trzeba dbać o środowisko.
Wtedy na świecie:

- powietrze i woda będą czyste
- w rzekach, morzach i oceanach będzie mniej śmieci
- będzie więcej roślin i zwierząt
- wszystkim będzie żyło się lepiej.



Co robić, żeby powietrze było czyste

Powietrze w wielu miejscach na świecie jest coraz bardziej zanieczyszczone. Ludzie trują powietrze kiedy jeżdżą samochodami i palą śmieci w piecach. Dym z kominów fabryk też zanieczyszcza powietrze. Z dymu i spalin samochodowych powstaje smog.



Smog robi się kiedy w powietrzu jest mgła.

Na dworze robi się szaro. Czuć dym.

Smog źle wpływa na zdrowie ludzi.

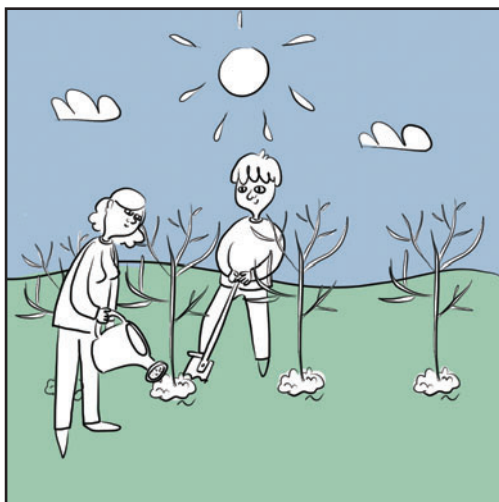
Trudno nam oddychać i źle się czujemy.

Częściej chorujemy na choroby płuc.

Na przykład astmę lub raka płuc.

Rośliny i zwierzęta też chorują przez smog.





Żeby zmniejszyć zanieczyszczenie powietrza:

- podróżuj autobusem lub tramwajem zamiast samochodem
- jedź rowerem lub chodź pieszo do pracy lub placówki
- nie pal śmieci w piecu lub w ognisku
- szanuj rośliny i sadź drzewa.

Drzewa i inne rośliny produkują tlen, którym oddychamy.



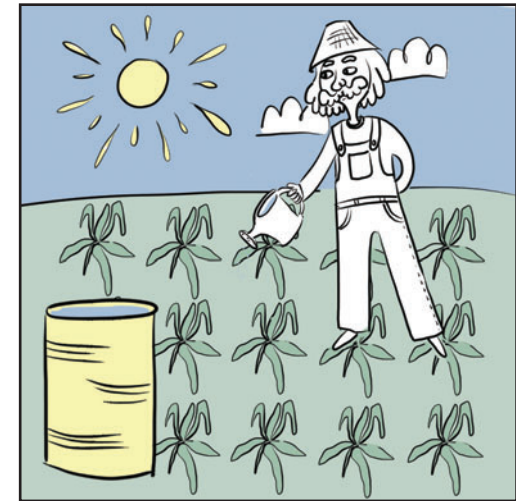
Co robić, żeby oszczędzać wodę

Każdy z nas może oszczędzać wodę. Pamiętaj:

- zakręcaj wodę kiedy myjesz zęby,
- zamiast kąpieli w wannie weź krótki prysznic,
- zmywaj naczynia w zmywarce. Włączaj ją dopiero gdy jest pełna brudnych naczyń.
- włączaj pralkę kiedy masz dużo brudnych ubrań.



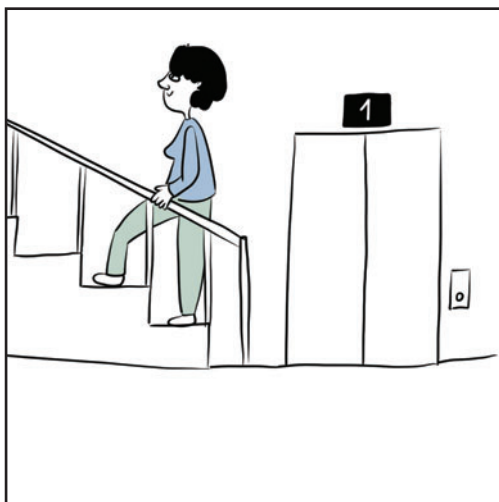
Kiedy pada deszcz, zbieraj wodę do pojemników.
Taka woda jest dobra do podlewania roślin w ogródku.
Zawsze zakręcaj kran, żeby nie kapała z niego woda.
Bardzo dużo wody zużywają fabryki do produkcji mięsa.
Spróbuj rzadziej jeść mięso i wędliny.
Na przykład tylko raz lub 2 razy w tygodniu.



Co robić, żeby oszczędzać prąd

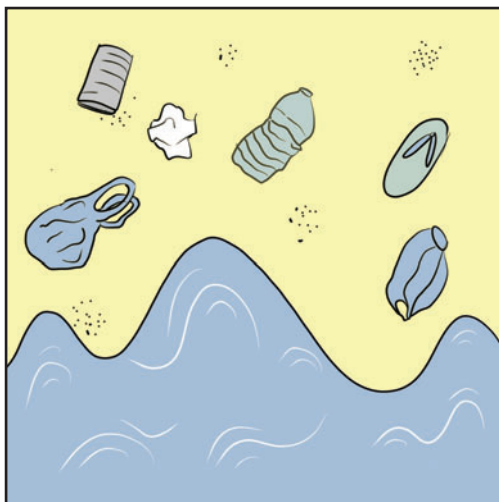
Żeby dbać o swoje środowisko, oszczędzaj energię.
To znaczy pilnuj ile używasz prądu.
Dzięki temu zapłacisz mniejsze rachunki i zadbasz
o środowisko.





Żeby oszczędzić prąd:

- Wymień żarówki w domu na energooszczędne.
- Wyłączaj światło, kiedy wychodzisz z pokoju.
- Wyłączaj telewizor, kiedy go nie oglądasz.
- Wyciągaj z gniazdka ładowarkę do telefonu, kiedy już go naładujesz.
- Wodę na herbatę gotuj na kuchence gazowej, zamiast w czajniku elektrycznym.
- Jeśli możesz, używaj schodów zamiast windy.



Co robić, żeby używać mniej plastiku

Plastik zanieczyszcza rzeki, morza i oceany.
W oceanach pływa dużo plastikowych śmieci.
Worki owijają się zwierzętom dookoła szyi i je duszą.
Ryby i żółwie połykają plastik a potem umierają.



Żeby dbać o środowisko i używać mniej plastiku:

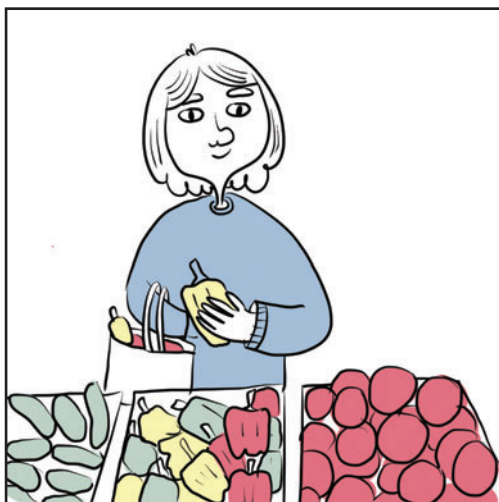
- nie kupuj wody w plastikowych butelkach. Zamiast tego noś bidon do wody lub używaj dzbanków z filtrem. Filtr czyści wodę z kranu. Jest potem zdrowa i smaczna,
- używaj papierowych kubków do napojów,
- zamiast plastikowych słomek, używaj papierowych lub metalowych. Możesz je wykorzystać wiele razy.



Jak dbać o środowisko na zakupach

W czasie zakupów też możesz dbać o środowisko. Przed wyjściem do sklepu, zrób listę zakupów. Kupisz wtedy tylko potrzebne rzeczy. Nic się nie zmarnuje. Zabieraj z domu swoją torbę na zakupy. Najlepiej z materiału. Wtedy możesz używać jej wiele razy. Jak się pobrudzi, możesz ją wyprać.





W sklepie patrz w co zapakowane są warzywa i owoce. Nie kupuj produktów w plastikowych opakowaniach. Lepiej kup owoce w kartoniku. Albo takie, które możesz włożyć do swojej siatki.

Pamiętaj!

Plastikowe woreczki szkodzą roślinom i zwierzętom. Rozkładają się w ziemi dłużej niż 100 lat!



Możesz też kupować produkty ekologiczne. Na przykład ekologiczne warzywa rosną bez nawozów sztucznych. Są droższe ale zdrowe. Kiedy kupujesz sok lub kawę zwróć uwagę na opakowanie. Kupuj napoje w kartonowych kubkach. Możesz też zabrać swój zakręcany kubek. W wielu kawiarniach nalewają już kawę do kubków klientów.



Co robić z niepotrzebnymi rzeczami

Nie wyrzucaj rzeczy, których już nie używasz.

Na przykład ubrań lub książek.

Zamiast tego wykorzystaj je w inny sposób.

Możesz dać je znajomym.

Kiedy dzielisz się rzeczami z innymi, sprawiasz im dużo radości.

I nie tworzysz wtedy nowych śmieci.

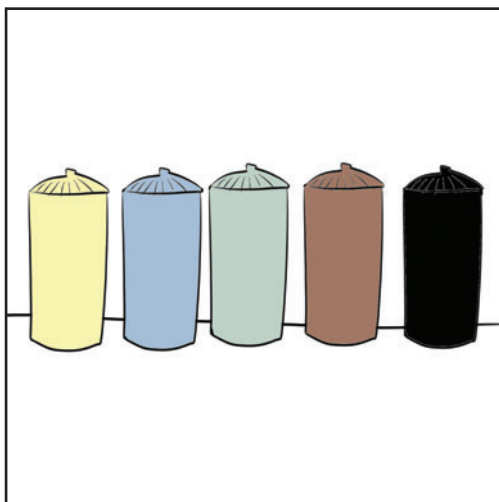


Niezniszczone ubrania oddaj potrzebującym.

Możesz wrzucić je do specjalnych pojemników na ubrania.

Zniszczone koszulki wykorzystuj jako ścierki.



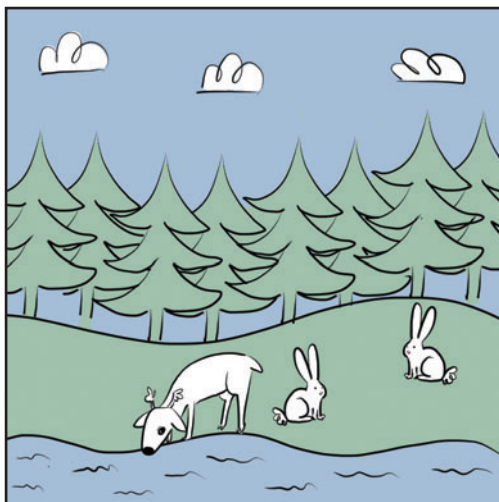


Segregacja śmieci

Segregacja śmieci to wyrzucanie różnych śmieci do odpowiednich pojemników. Dzięki segregowaniu śmieci, można je przerobić i znowu wykorzystać.

Na przykład plastikowe butelki, szkło lub papier.

To jest **recykling**.



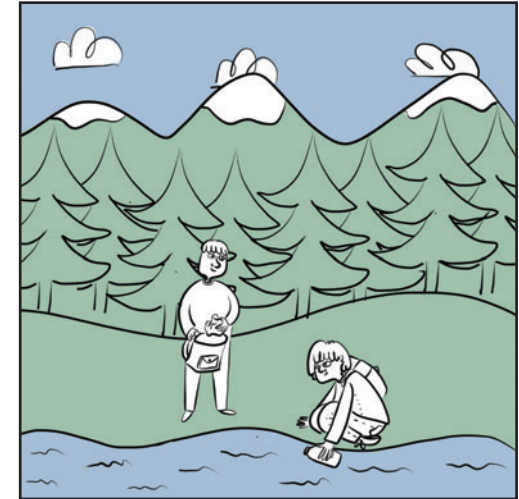
Jeśli segregujesz śmieci:

- fabryki produkują mniej plastiku,
- jest więcej drzew,
- fabryki zużywają mniej prądu,
- jest mniej ścieków w rzekach.

Ścieki to trujące płynne odpady.



Dzięki segregacji jest mniej nielegalnych wysypisk śmieci.
To znaczy mniej miejsc, w których ludzie zostawiają śmieci.
Na przykład w lasach. **Tak nie można robić!**
Niszczy się środowisko i można zapłacić mandat.



Pamiętaj!

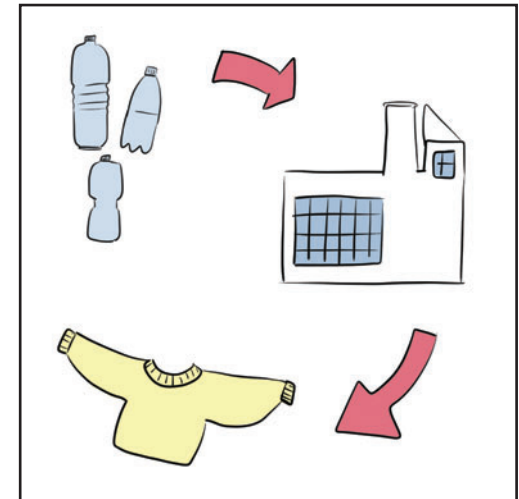
Jeśli segregujesz, to produkujesz mniej śmieci!
Z posegregowanych śmieci można robić nowe rzeczy.

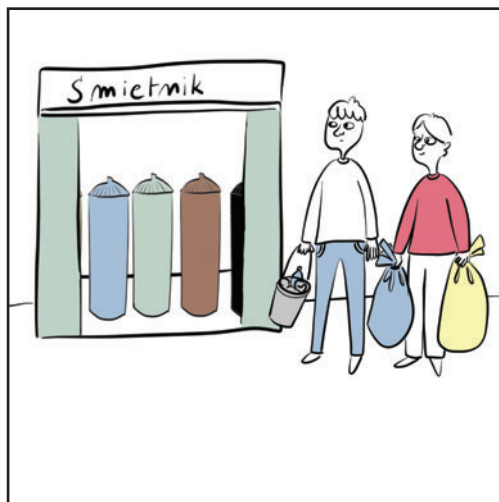
Robi się je na przykład z:

- papierowych opakowań
- butelek i słoików
- kubeczków po serkach i jogurtach
- a nawet ze starych ubrań.

Ciekawostka:

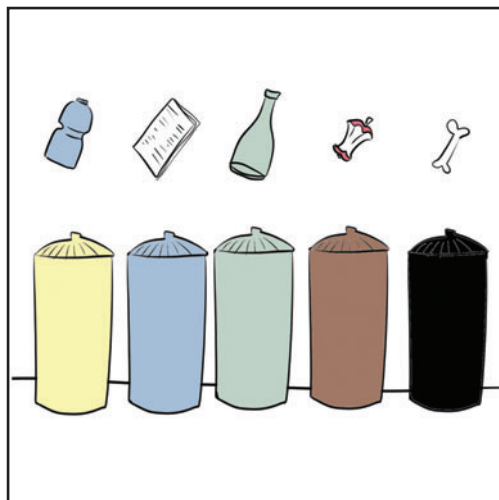
Z 35 plastikowych butelek można zrobić bluzę z polaru.





Jak segregować śmieci

Do segregacji śmieci potrzebne są specjalne pojemniki. Każdy pojemnik ma inny kolor. Każdy kolor oznacza jakie śmieci możesz tam wrzucać.



Jest co najmniej 5 rodzajów pojemników:

- żółty
- niebieski
- zielony
- brązowy
- czarny.

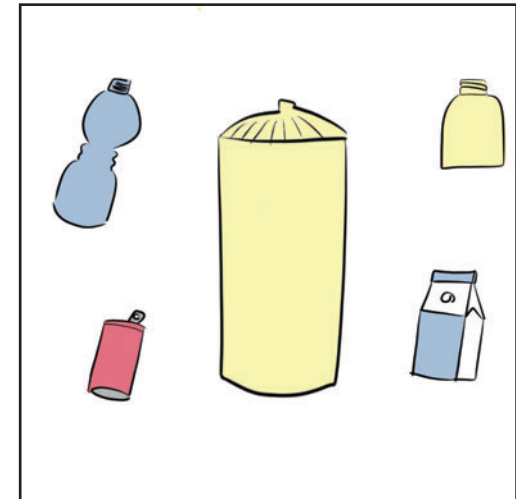


Pojemnik żółty

Do żółtego pojemnika wrzucaj rzeczy z plastiku:

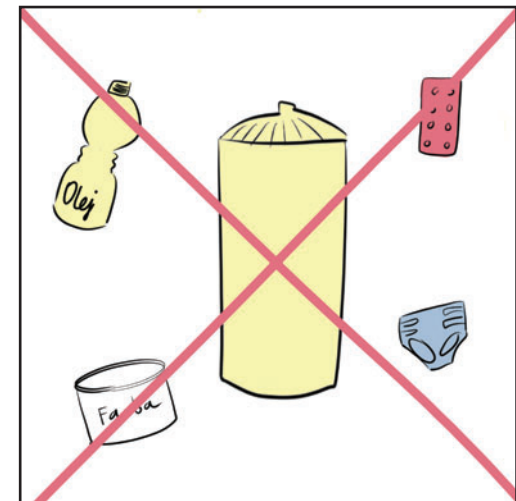
- butelki po napojach lub kosmetykach.
Na przykład po szamponie lub żelu pod prysznic.
- opakowania po środkach czystości
- torby i woreczki
- opakowania po jedzeniu.
Na przykład kartony po mleku i sokach.

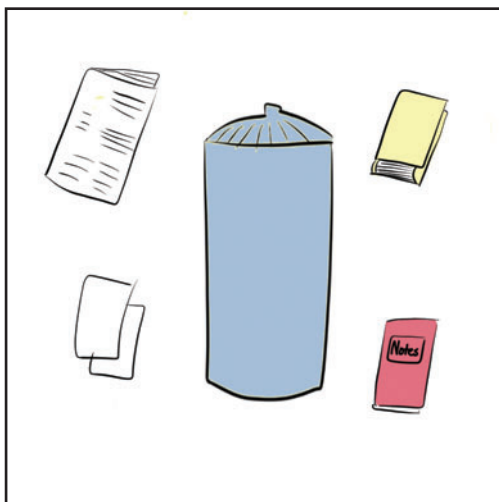
Tutaj możesz też wrzucić metalowe puszki, kapsle i zakrętki.



Do żółtego pojemnika nie wrzucaj:

- butelek po olejach
- opakowań po lekach
- pojemników po farbach
- zużytych pieluch i podpasiek
- plastikowych części samochodowych.





Pojemnik niebieski

Do niebieskiego pojemnika na papier wrzucaj:

- gazety i książki
- papier biurowy
- papierowe torby
- karton.



Do niebieskiego pojemnika nie wrzucaj:

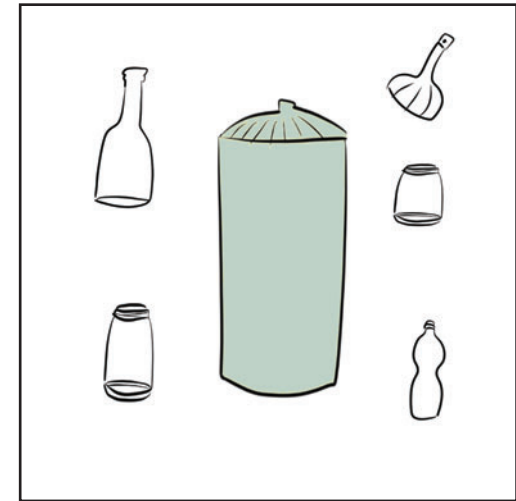
- mokrych lub brudnych papierów.
Na przykład tłustych pudełek po frytkach.
- papieru z folią
- tapet
- kartonów po soku i napojach
- opakowań z jakąś zawartością
- worków po nawozach.



Pojemnik zielony

Do zielonego pojemnika na szkło wrzucaj:

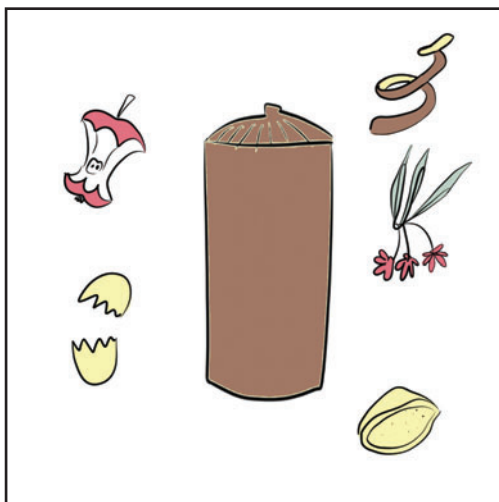
- szklane butelki bez zakrętek
- słoiki bez zakrętek
- szklane opakowania po kosmetykach.
Na przykład buteleczki po perfumach.



Do zielonego pojemnika nie wrzucaj:

- żarówek
- szklanek i talerzy
- luster
- szkła z okien
- szklanych pojemników z płynami
- szklanych zniczy.

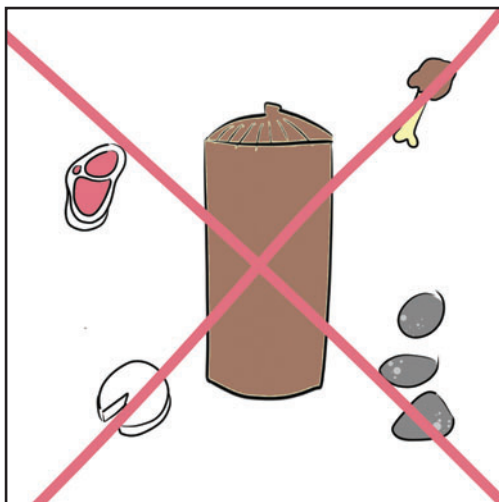




Pojemnik brązowy

Do brązowego pojemnika BIO wrzucaj:

- obierki z warzyw i owoców
- skorupki jajek
- fusy z kawy
- stare pieczywo
- zwiędłe kwiaty
- skoszoną trawę i liście.



Do brązowego pojemnika nie wrzucaj:

- resztek mięsa i kości z obiadu
- nabiału. Na przykład serów.
- ziemi i kamieni
- odchodów zwierząt
- popiołu i węgla.

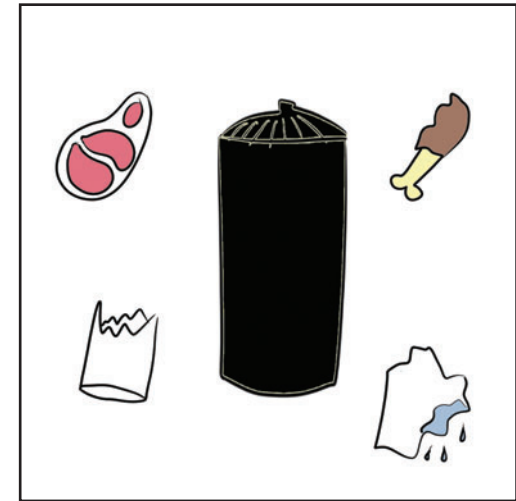


Pojemnik czarny

Do czarnego pojemnika na śmieci zmieszane wrzucaj:

- resztki mięsa
- mokry i brudny papier
- brudne opakowania po jedzeniu
- zbite szklanki i talerze
- zużyte artykuły higieniczne.

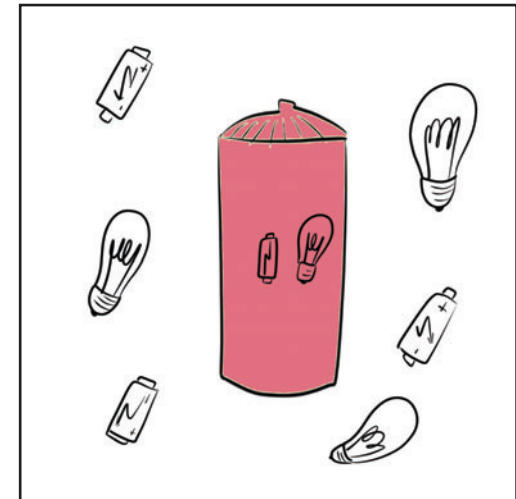
Na przykład podpaski i pieluchy.

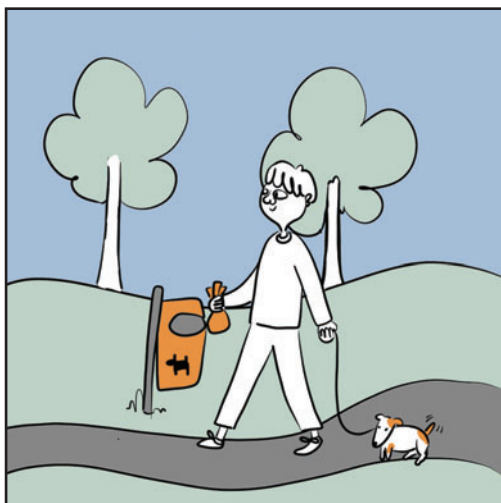


Pamiętaj!

Baterie, żarówki i leki z opakowaniami wyrzucaj do wyznaczonych pojemników. Pojemniki na zużyte baterie i żarówki znajdziesz w sklepach i supermarketach.

Pojemniki na przeterminowane leki są w każdej aptece.

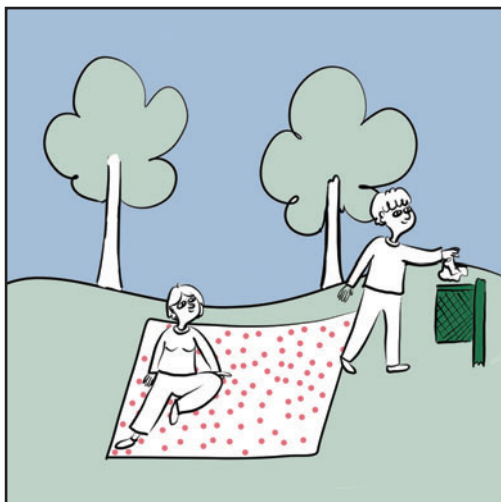




Jak jeszcze dbać o środowisko

Jest wiele sposobów, żeby dbać o środowisko.

- W czasie spaceru z psem, zawsze po nim sprzątaj.
- Nie wyrzucaj pustych kartek. Zapisuj je z obu stron.
- Pomagaj rodzicom segregować śmieci.
Zwracaj na to uwagę znajomym.



Kiedy idziesz na piknik, zawsze po sobie sprzątaj.
Nie zostawiaj pustych opakowań po jedzeniu.
Zabierz je ze sobą i wyrzuć do najbliższego śmietnika.
W ten sposób dbasz o porządek i chronisz środowisko.

A Ty co robisz, żeby dbać o środowisko?

.....



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

Mój czas wolny.

Moje ciało.

Moje zdrowie.

Moje wydatki.

Mój komputer.

Mój internet.

Moje bezpieczeństwo w internecie.

Moje sposoby na konflikty.

Moje zachowanie.

Moje prawa.

Moje relacje z ludźmi.

Mój chłopak, moja dziewczyna.

Moja samodzielność.

Moje sposoby na zdrowe odżywianie.

Moje bezpieczeństwo na drodze.

Moje sposoby na stres.

Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich.

Moja żona, mój mąż.

Moje filmy i muzyka z internetu.

Moje bezpieczne umowy.

Moje prawo do pracy.

Moje zdrowie psychiczne.

Moje prawa konsumenckie.

Moja wiedza na temat pracy Policji.

Moje prawo do obrony przed przemocą.

Moje problemy z uzależnieniami.

Mój bezpieczny wypoczynek.

Moje sprawy załatwiam samodzielnie.

Moje życie rodzinne.

Moja wizyta w ważnym urzędzie.

Moja wiedza na temat Straży Pożarnej.

Moje możliwości na rynku pracy.

Moja odpowiedzialność za środowisko.



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 32 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.