

Kajetan Chachurski

Przewodnik po ekologicznym życiu

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o ekologicznym życiu



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2024

ISBN 978-83-65060-97-6

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

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Eliza Bralska
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska Karolina Makowiecka
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Kajetan Chachurski

Przewodnik po ekologicznym życiu

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o ekologicznym życiu



Warszawa 2024



Spis treści

Co to jest ekologia	3
Ekologiczne wybory w codziennej diecie	5
Uprawiaj rośliny w mieszkaniu lub w domu	8
Bezpieczne i ekologiczne środki czystości	9
Jak robić zakupy odzieżowe	11
Jak oszczędzać energię	12
Jak zmniejszyć ilość śmieci w domu	14
Jak sprawnie segregować i przetwarzać śmieci	15
Ekologiczny transport	20



Co to jest ekologia

W telewizji, internecie lub w radiu coraz więcej mówi się o ekologicznym życiu. **Ekologia** to nauka.

Ekologia tłumaczy i uczy jak dbać o nasze środowisko.

Czyli o powietrze, wodę, rośliny, zwierzęta i ludzi.

Jeśli zaniedbamy środowisko, rośliny i zwierzęta mogą nie przeżyć.

Na świecie zabraknie wody i jedzenia.

Dlatego obowiązkiem ludzi jest dbać wspólnie o środowisko.



W tej broszurze przeczytasz jak możesz dbać o środowisko w swoim codziennym życiu.

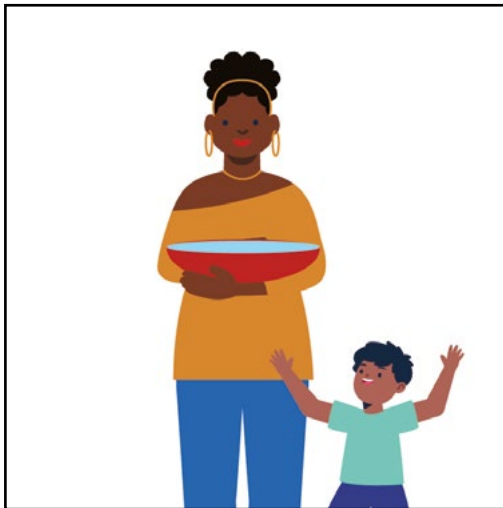
Dowiesz się:

- jakie jedzenie jest ekologiczne
- co zrobić żeby żyć ekologicznie
- jak zrobić ekologiczne środki czystości
- jak oszczędzać energię.





Na świecie jest coraz więcej problemów związanych ze środowiskiem. W wielu krajach ludzie nie dbają o swoje środowisko. Wyrzucają bardzo dużo śmieci. Na przykład plastikowych butelek. Śmieci dostają się do mórz i oceanów. Zatrują je. Niektóre duże fabryki wylewają ścieki do rzek. **Ścieki** to trujące płynne odpady.



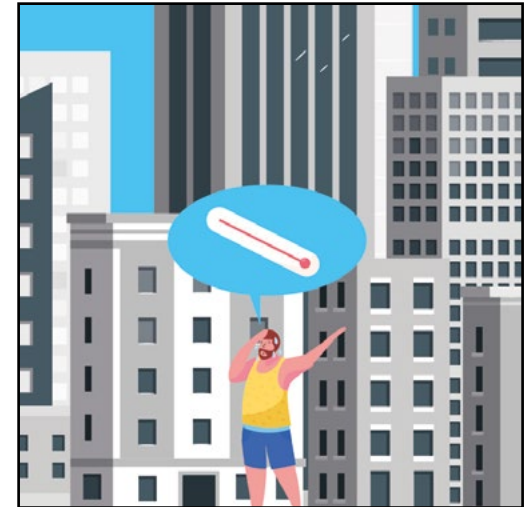
Na ulicach jest coraz więcej samochodów które produkują spaliny. Spaliny zatrują powietrze. Ludzie oddychają zanieczyszczonym powietrzem i chorują. Na przykład na choroby płuc lub serca. Na świecie jest coraz cieplej. Zmienia się pogoda. Przez to mogą pojawiać się powodzie, wichury lub susze. W wielu miejscach na świecie ludzie nie mają wody. Muszą iść wiele kilometrów żeby dojść do studni z wodą.



W miastach jest coraz mniej parków.
Ludzie wycinają drzewa, niszczą lasy.
Przez to zwierzęta nie mają gdzie żyć i umierają.
To tylko niektóre problemy środowiska.

**Pamiętaj! Ważne jest żebyśmy wszyscy
razem dbali o środowisko.**

Musimy szanować naszą planetę Ziemię.



Ekologiczne wybory w codziennej diecie

Czy wiesz że to co jesz wpływa na Twoje środowisko?
Wielu rolników używa pestycydów do uprawy warzyw i owoców.
Rolnicy opryskują nimi pola lub sady.

Pestycydy mają chronić owoce i warzywa przed chorobami.
Dzięki nim warzywa i owoce wyglądają ładnie.
Niestety pestycydy są niezdrowe dla człowieka.





Dlatego warzywa i owoce lepiej kupić na bazarku.
Na pewno będą lepsze niż te z supermarketu.
Warto kupować owoce i warzywa które rosną w Polsce.
Dobrze jest kupować owoce i warzywa sezonowe.
To znaczy takie które dojrzewają w określonym czasie.
Na przykład najlepsze truskawki możesz kupić w maju i czerwcu.



Owoce egzotyczne przyjeżdżają do Polski z bardzo daleka.
Na przykład banany płyną statkami z Ameryki Południowej.
Żeby nie zepsuły się w drodze przyska się je środkami chemicznymi.
Te środki są niezdrowe dla człowieka.
W drodze do Polski statki zużywają dużo paliwa.
Spaliny z paliwa zanieczyszczają powietrze.



Zmiany w Twojej diecie mogą dobrze wpływać na Twoje zdrowie i środowisko.
Warto jeść więcej warzyw i owoców.
Produkcja owoców i warzyw jest lepsza dla środowiska.
Do produkcji mięsa zużywa się więcej wody.
Oszczędzaj też wodę podczas gotowania i mycia naczyń.



Życ ekologicznie to nie marnować jedzenia.
Planuj posiłki i korzystaj z resztek produktów.
Jeśli zostanie Ci więcej jedzenia oddaj je osobom biednym lub bezdomnym.
W niektórych miastach są specjalne miejsca, do których możesz przynieść jedzenie. Nazywają się **jadłodzielnie**.
W ten sposób pomożesz innym ludziom.





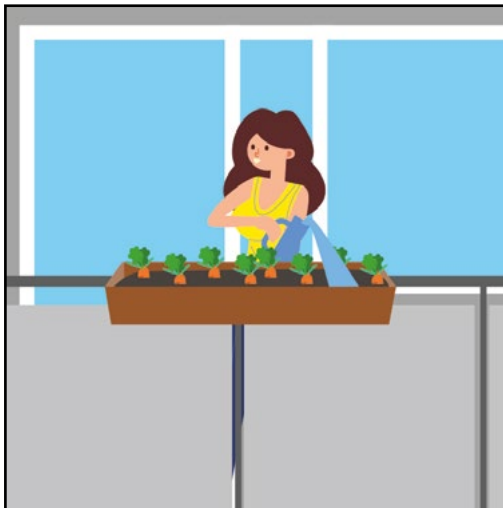
Uprawiaj rośliny w mieszkaniu lub w domu

W swoim mieszkaniu lub w domu możesz stworzyć własny ekologiczny ogródek.

Posadź w doniczce zioła takie jak bazylia czy mięta.

Możesz potem dodawać je do potraw i napojów.

Pamiętaj! Rośliny w doniczce nie tylko ozdabiają mieszkanie. Pomagają oczyścić powietrze.



W mieszkaniu na parapecie lub na balkonie możesz posadzić:

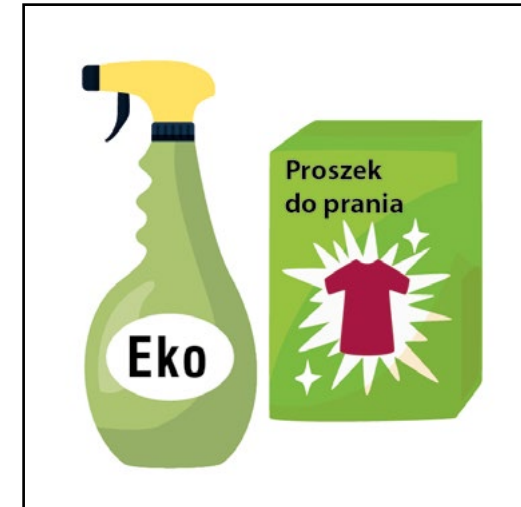
- sałatę
- pomidory
- marchewki
- lub rzodkiewki.

Wyhodowane warzywa będą zdrowsze niż te ze sklepu.



Bezpieczne i ekologiczne środki czystości

Dbasz o środowisko kiedy wybierasz ekologiczne środki czystości. Na przykład płyn do mycia naczyń lub proszek do prania. Te środki czystości są wyprodukowane z naturalnych składników. Z octu, soku z cytryny i wody. Nie szkodzą ludziom ani przyrodzie. Dzięki nim sprzątanie staje się bezpieczne i przyjazne dla środowiska.



Wiele środków czystości możesz zrobić samodzielnie. Na przykład płyn do mycia szyb. Zmieszaj pół szklanki octu, 5 łyżek soku z cytryny, pół szklanki przegotowanej wody i 10 kropli olejku zapachowego. Do mycia łazienki i kuchni możesz używać sody oczyszczonej. **Soda oczyszczona** to biały proszek, który usuwa osad z kamienia. **Pamiętaj! Nie używaj sody razem z octem.**





Ekologiczne życie to też wybór rzeczy codziennych. Na przykład zamiast plastikowej szczoteczki do zębów możesz wybrać bambusową.

Bambus to roślina z drewnianymi łodygami.

Z bambusa robi się też deski do krojenia, miski i podkładki pod talerze.



Możesz też wybierać produkty zrobione z materiałów biodegradowalnych.

Materiały biodegradowalne szybko rozkładają się w środowisku.

Na przykład w ziemi. Nie tworzą odpadów.

Na przykład papierowe kubki, podpaski higieniczne lub worki na śmieci.

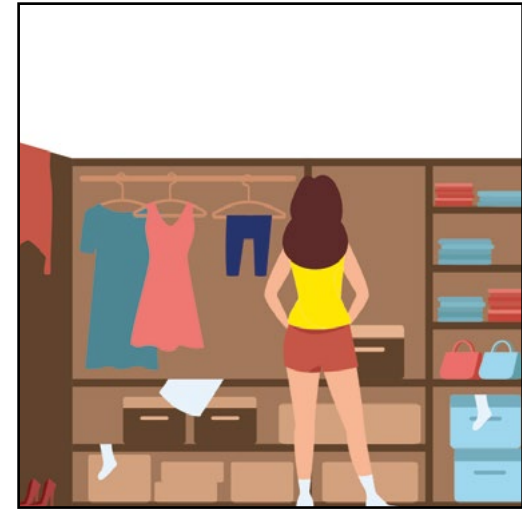
Kiedy używasz produktów biodegradowalnych, chronisz środowisko.



Jak robić zakupy odzieżowe

Duże firmy odzieżowe produkują na całym świecie bardzo dużo ubrań. Marnują wtedy ogromne ilości wody. Czasami do pracy zatrudniają małe dzieci.

Klienci sklepów kupują coraz więcej nowych ubrań i wyrzucają stare. Tylko dlatego że ubrania im się znudziły lub są już niemodne. Przed wyjściem na zakupy zastanów się czy naprawdę potrzebujesz nowych ubrań.



Wykorzystuj ubrania które już masz!

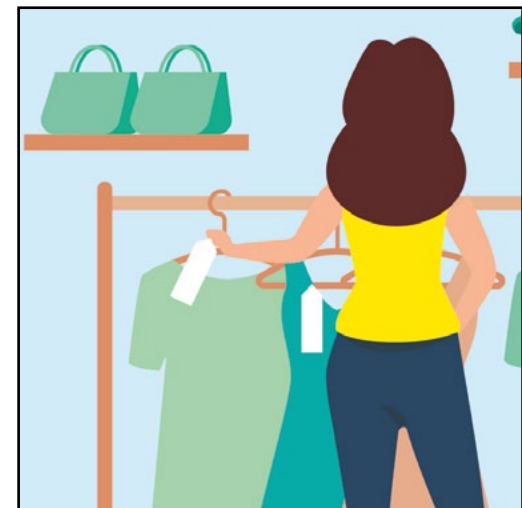
Oddaj osobom biednym lub bezdomnym ubrania których nie nosisz.

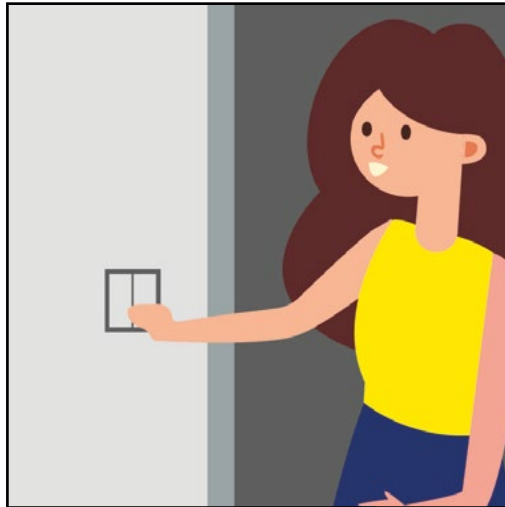
W czasie zakupów sprawdzaj z jakich materiałów uszyte są ubrania.

Wybieraj naturalne materiały. Na przykład bawełnę lub len.

Kupuj ubrania z lepszej jakości materiałów.

Będziesz chodził w nich dłużej. Zaoszczędzisz dzięki temu pieniądze.





Jak oszczędzać energię

Dbasz o środowisko kiedy oszczędzasz energię w swoim domu, w placówce lub w miejscu pracy.

Wyłącz komputer lub tablet kiedy z niego nie korzystasz.

Ważne! Zawsze wyłączaj światło i urządzenia elektryczne gdy ich nie używasz.

Będziesz też płacić mniejsze rachunki za prąd.



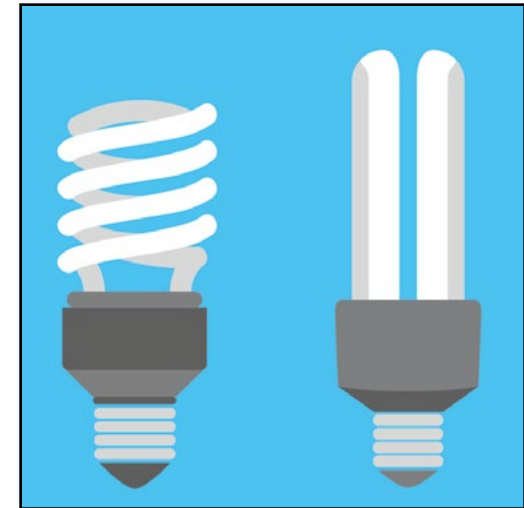
Otwórz okna gdy na dworze jest ciepło.

Nie używaj klimatyzacji jeśli nie musisz.

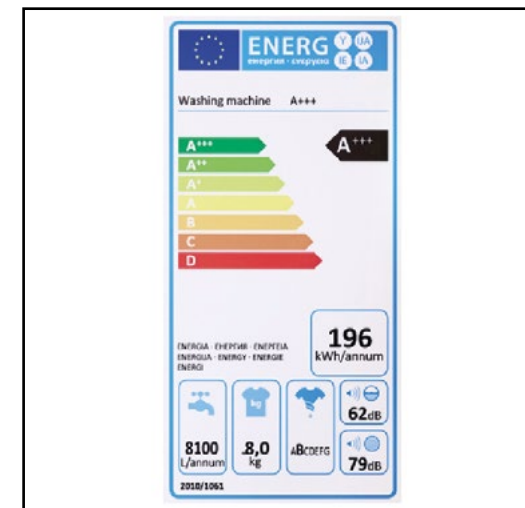
Zamiast włączać światło, staraj się korzystać z naturalnego światła dziennego.

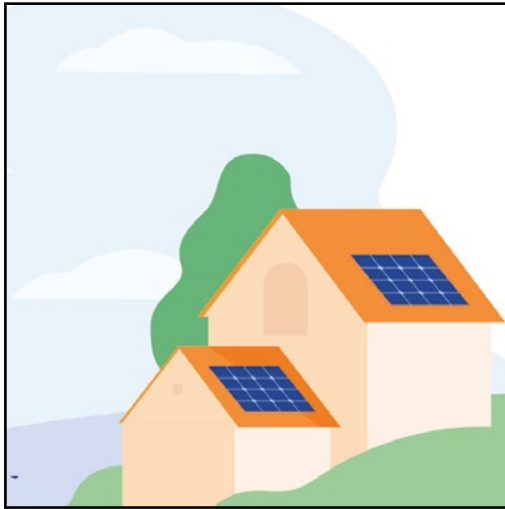


Żeby oszczędzać energię używaj **energooszczędnych** urządzeń. Na przykład energooszczędne żarówki zużywają dużo mniej energii niż żarówki tradycyjne. Kosztują więcej ale używasz je bardzo długo. Na przykład żarówki LED działają przez 10 lat. Możesz kupić też gniazdka do prądu które można wyłączyć. Wystarczy nacisnąć guzik kiedy nie korzystasz z tego gniazdka.



Na urządzeniach elektrycznych możesz zobaczyć naklejki z kolorowymi paskami i literkami A, B, C, D, E, F, G. Litery oznaczają ile energii w ciągu roku zużywają różne urządzenia. Litera A oznacza że urządzenie zużywa mało energii. Litera G oznacza że urządzenie zużywa najwięcej energii. Energooszczędne są na przykład pralki, lodówki czy telewizory.





W swoim domu możesz też skorzystać z **energii odnawialnej**. Do produkcji takiej energii możesz wykorzystać słońce, wiatr lub wodę. Na przykład dzięki panelom słonecznym na dachu wyprodukujesz tani prąd. Będziesz mógł go użyć do podgrzania wody.



Jak zmniejszyć ilość śmieci w domu

Żeby zmniejszyć ilość śmieci w swoim domu zastosuj proste wskazówki:

- **Korzystaj z rzeczy wielokrotnego użytku.** Są to rzeczy które możesz użyć więcej niż raz. Na przykład szklanki, butelki ze szkła, torby z materiału.
- **Nie kupuj rzeczy w jednorazowych opakowaniach.** Tworzą dużo śmieci.
- **Na zakupy zabieraj własną torbę.**



- **Segreguj śmieci.**

Segregacja śmieci oznacza że wyrzucasz różne śmieci do odpowiednich pojemników.

Dzięki segregowaniu śmieci, można je przerobić i znowu wykorzystać. Na przykład plastikowe butelki, szkło lub papier. To jest recykling.



Jak sprawnie segregować i przetwarzać śmieci

Ustaw w kuchni 4 pojemniki na:

- plastik
- papier
- szkło
- odpady zmieszane.





Resztki jedzenia i rośliny możesz wyrzucać do kompostownika. **Kompostownik** to specjalne miejsce, gdzie wrzucone resztki naturalnie rozkładają się i tworzą nawóz dla roślin.

Są to na przykład:

- obierki z warzyw i owoców
- skorupki jajek
- fusy z kawy
- zwiędłe kwiaty.



Urządzenia elektroniczne i stare meble oddaj do specjalnych punktów zbiórki. Takie miejsca nazywają się **PSZOK**.

To skrót od nazwy **Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych**. W każdej gminie są wyznaczone takie punkty.



Plastik i metal

Do żółtego pojemnika na plastik wrzucaj:

- plastikowe opakowania
- plastikowe butelki
- reklamówki
- plastikowe pojemniki
- aluminiowe puszki po napojach lub konserwach
- kartony po mleku i sokach.



Papier

Do niebieskiego pojemnika wrzucaj:

- gazety, książki
- torby i worki papierowe
- opakowania z kartonu
- rolki po papierze toaletowym i ręcznikach
- zeszyty bez metalowych zszywek lub spinaczy.





Szkło

Do zielonego pojemnika wyrzucaj:

- butelki i słoiki szklane bez nakrętek
- szklane opakowania po kosmetykach
- potłuczone szkło. Na przykład potłuczone lustro, szyby z okien lub szkła okularów.
- szklanki, kieliszki i znicze. W tym też szklanki ze szkła Duralex lub Arcoroc (czytaj arkorok). Szklanki z tego szkła trudno stłuc.



Do czarnego pojemnika wrzucaj odpady zmieszane.

Odpady zmieszane to odpady komunalne czyli śmieci których nie da się posegregować.



Do czarnego pojemnika możesz wrzucić na przykład:

- resztki mięsa, kości i ości
 - foremki i folie po pieczeniu mięs, ciast
 - aluminiowe tacki po grillu
 - zabrudzone i tłuste ręczniki papierowe lub papier
 - paragony
 - zdjęcia, tapety i okleiny
-
- błyszczący papier świąteczny i prezentowy
 - olej jadalny. Pamiętaj, nie wylewaj oleju do zlewu lub toalety!
 - odchody zwierząt i zabrudzone nimi materiały.
Na przykład żwirek dla kotów.
 - gumy do żucia
 - szczoteczki do zębów, maszynki do golenia
 - małe plastikowe i metalowe zabawki.





Ekologiczny transport

Żeby dbać o środowisko, wybieraj ekologiczne pojazdy. Ekologiczne pojazdy nie produkują spalin. Nie szkodzą środowisku. Takim pojazdem jest rower. Pomaga dbać o środowisko. Dzięki jeździe na rowerze uprawiasz sport i jesteś aktywny. Kiedy nie musisz jechać daleko, najlepiej idź pieszo.



Możesz też wybrać pojazdy komunikacji publicznej. Na przykład autobusy czy pociągi. W każdym autobusie i pociągu jedzie wiele osób. Dzięki temu jest mniej samochodów na drogach. Kiedy jedziesz samochodem możesz zabrać ze sobą inne osoby. Podróż z innymi to fajny sposób żeby produkować mniej spalin. Pasażerowie mogą też dołożyć się do kosztów paliwa.

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





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:

- 117 Kół terenowych,
- ponad 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- 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.