



Dzień Ziemi - 12 małych kroków, dzięki którym możemy zmienić świat

Nasza planeta od lat wysyła nam ostrzegawcze sygnały, których dłużej nie możemy ignorować. Ustanowiony pięćdziesiąt lat temu Dzień Ziemi, przypomina o tym, że mamy tylko jedną planetę i każdy z nas musi troszczyć się o nią codziennie.

<https://www.youtube.com/watch?v=QgT1rkOODnQ>

Dzień Ziemi musimy celebrować każdego dnia, ponieważ nie mamy już czasu, aby obchodzić go tylko raz do roku. Co możesz zmienić już teraz?

1. **Dzień bez samochodu** - przynajmniej raz w tygodniu zostaw auto w garażu. Kiedy możesz korzystaj z roweru, komunikacji miejskiej albo idź pieszo.
2. **Segreguj śmieci.** Pamiętaj, że tylko dziewięć proc. plastiku podlega recyklingowi, więc na zakupach staraj się wybierać produkty w szkle, puszkach albo papierowych opakowaniach.
3. **Kupuj do własnego pojemnika.** W wielu sklepach możesz bez problemu zapakować wędlinę czy sery do swoich pudełek, a produkty sypkie kupić na wagę. W wielu miastach znajdziesz sklepy, które sprzedają produkty, które możesz zapakować do swoich pojemników.
4. **Idź na zakupy z własną torbą.** Czy wiesz, że Polacy wykorzystują dziennie ponad 10 milionów plastikowych reklamówek? Każda z nich rozkłada się ponad 400 lat, a średnio korzystamy z niej około kilku minut. Zamiast pakować owoce i warzywa do osobnych foliówek, noś przy sobie wielorazowe woreczki (możesz uszyć je np. z firanki)
5. **Kupuj świadomie.** Przemysł odzieżowy to największy truciciel naszej planety, dlatego warto przyjrzeć się zawartości swojej szafy i dobrze zastanowić przed zakupem kolejnego taniego T-shirta z sieciówki. Zamiast nowych ubrań, korzystaj z tego, co już zostało wyprodukowane. Second-handy, serwisy i sklepy vintage to miejsca, w których znajdziesz

prawdziwe perełki. Zajrzyj na Instagram pod #zdrugiejszafy, akcji zainicjowanej przez autorkę bloga Szafa Sztywniary. Jeśli kupujesz coś nowego, wybieraj ubrania marek, które szyją odpowiedzialnie w Polsce.

6. **Naprawiaj zamiast wyrzucać.** Staraj się używać, to co już masz, a jeśli coś wymaga naprawy, skorzystaj z pomocy fachowców.
7. **Zastąp chemiczne środki własnoręcznie przygotowanymi produktami.** Wystarczy ocet, soda oczyszczona i cytryna.
8. **Nie marnuj i nie wyrzucaj jedzenia.** Na zakupy idź z gotową listą i zaplanuj posiłki na cały tydzień. Naucz się gotować z resztek.
9. **Kupuj produkty od lokalnych dostawców**
10. **Ogranicz spożycie mięsa.** Według Światowej Organizacji Zdrowia Polacy jedzą dwa razy więcej mięsa niż zalecają dietetycy. Jeśli nie możesz całkowicie zrezygnować z produktów zwierzęcych, zostań fleksitarianinem i jedz mięso raz w tygodniu.
11. **Pij wodę z kranu (filtrowaną).** Plastikowe butelki zamień na wielorazowe. Pamiętaj, że w cenie półlitrowej butelki masz jakieś 360 litrów kranówki!
12. **Szukaj wielorazowych zamienników.** Podpaski czy tampony możesz zamienić na kubeczek menstruacyjny, płatki kosmetyczne na rękawicę do demakijażu, folię spożywczą na woskowijki, plastikowe szczoteczki do

zębów na te wykonane z bambusa. Nie kupuj kawy w jednorazowym kubku, miej przy sobie własny (wiele kawiarni daje rabat za kawę do własnego kubka). Nie korzystaj z jednorazowych sztućców i słomek, kupuj papier toaletowy z recyklingu, zrezygnuj z papierowych ręczników.

