



MÓJ KAMPUS - MOJA MAŁA PLANETA



WIESZ NA CO
WYLAŁEŚ
1 400 000 ZŁ?

NIE LEJ WODY!

Oszczędzanie wody przyczynia się do wydłużenia życia jezior i rzek, które są gwarancją zdrowych ekosystemów na całym świecie.

WODA Z UMIAREM:

Zmniejsz wykorzystanie wody podczas mycia rąk, brania prysznicza lub podczas mycia naczyń.



WIESZ CO
ZUŻYŁEŚ ZA
3 200 000 ZŁ?

PÓJDŹ POD PRĄD!

Mniejsze zużycie energii, to mniejsze zanieczyszczenie środowiska, mniej spalin i gazów cieplarnianych. W efekcie ograniczenie zjawiska zmian klimatu.

OSZCZĘDZANIE ENERGII:

Wyłączaj urządzenia, które nie są w użyciu. Używaj energooszczędnych żarówek i urządzeń. Wyłączaj światło zawsze, kiedy wychodzisz z pokoju.



WIESZ CO
WYCIĄŁEŚ Z
1 080 000 stron?

ZEJDŹ NA ZIEMIĘ!

Niemalże 92 drzewa zostały wycięte na potrzeby dostarczenia papieru dla AWF Warszawa. Produkcja jednej tony papieru z makulatury pozwala oszczędzić aż 17 drzew i 1200 litrów wody.

MINIMALIZUJ ZUŻYCIE PAPIERU:

Staraj się ograniczać wydruki i notatki papierowe, korzystając z elektronicznych dokumentów i notatników. Drukuj dwustronnie. Zbieraj makulaturę.

1. NAWYKI

Wprowadź nawyki w domu i na **AWF Warszawa**. Wprowadzenie tych nawyków zarówno w domu, jak i w pracy może przyczynić się do zmniejszenia negatywnego wpływu na środowisko naturalne i prowadzenia bardziej zrównoważonego stylu życia. Ważne, abyśmy wszyscy w miarę możliwości angażowali się w ochronę środowiska i dbali o naszą małą planetę dla przyszłych pokoleń.



Recykling

Upewnij się, że segregujesz odpady i aktywnie uczestniczysz w recyklingu.



Unikaj plastiku

Postaraj się ograniczyć zużycie plastiku, szczególnie jednorazowego, np. torby foliowe, butelki czy słomki.



Zrównoważone zakupy

Wybieraj produkty o minimalnym opakowaniu, preferuj towary lokalne i sezonowe.



Transport

Jeśli to możliwe, korzystaj z transportu publicznego lub roweru, aby zredukować emisję spalin.



Woda z umiarem

Zmniejsz wykorzystywanie wody podczas mycia rąk lub naczyń.

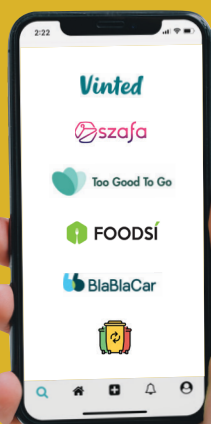


Nie wyrzucaj

Z resztek warzyw można przygotować pyszny domowy bulion warzywny, a ze skórek cytrusów zrobić naturalne zapachy do domu.

2. APLIKACJE

Spis przydatnych aplikacji, które pomogą Ci zaoszczędzić i być bardziej **EKO!**



Vinted: Aplikacja do sprzedaży i kupowania używanych ubrań, dodatków modowych, zabawek i wiele więcej. **WIĘCEJ TUTAJ**

Szafa.pl: Platforma do kupowania i sprzedawania ubrań, butów i akcesoriów z drugiej ręki. **WIĘCEJ TUTAJ**

Too Good To Go: Aplikacja pozwalająca na zakup przecenionych posiłków w lokalnych restauracjach i sklepach spożywczych, aby zmniejszyć marnotrawstwo żywności. **WIĘCEJ TUTAJ**

Foodsi: Aplikacja umożliwiająca zamawianie jedzenia z różnych restauracji i dostawców na terenie miasta w niższych cenach aby zmniejszyć marnowanie żywności. **WIĘCEJ TUTAJ**

BlaBlaCar: Aplikacja do współdzielenia podróży samochodowych, pozwalająca na podróżowanie w grupie i zmniejszenie kosztów oraz emisji CO₂. **WIĘCEJ TUTAJ**

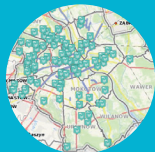
Gdzie wyrzucić: Przydatna aplikacja dzięki której dowiesz się do jakiego pojemnika powinien trafić wyrzucany przedmiot oraz jakim rodzajem odpadu są dane przedmioty. **WIĘCEJ TUTAJ**

3. CZY WIESZ, ŻE...



Miejsca Aktywności Lokalnej (MAL)

to miejsca, w których mieszkańcy i mieszkanki Warszawy mogą skorzystać z bezpłatnej oferty oraz przestrzeni na swoje sąsiedzkie działania. W Warszawie działa obecnie ponad 110 różnych MAL-! W MAL-ach możesz np: wziąć udział w warsztatach, wspólnym gotowaniu, wspólnym majsterkowaniu, zagrać w planszówki, wspólnie z sąsiad(k)ami założyć ogródek społecznościowy. Możesz korzystać z darmowych zajęć, ale też samemu realizować tu swoje pomysły i projekty. Link do listy MAL w Warszawie: **WIĘCEJ TUTAJ**



Studnie z wodą oligoceńską na terenie dzielnic m.st. Warszawy

Woda oligoceńska jest naturalnym źródłem wody podziemnej, która zwykle charakteryzuje się wysoką jakością. Jest ona bogata w minerały i nie zawiera szkodliwych zanieczyszczeń. Korzystanie ze studzienek wody oligoceńskiej w Warszawie jest korzystne dla środowiska, zdrowia i portfela. To prosta i efektywna metoda wspierania zrównoważonego stylu życia oraz ochrony wodnych zasobów naturalnych. Zachęcamy mieszkańców Warszawy do doceniania i wykorzystywania tego cennego lokalnego źródła wody w codziennym życiu. Link do mapy ujęcia wód oligoceńskich: **WIĘCEJ TUTAJ**



Szafa kapsułowa

Szafa kapsułowa to minimalistyczny i zorganizowany sposób na zarządzanie swoją garderobą. Polega na tworzeniu ograniczonej kolekcji ubrań i akcesoriów, które można łatwo ze sobą łączyć i wymieniać, aby stworzyć różnorodne stylizacje. Ta metoda charakteryzuje się minimalizmem, jakością oraz świadomymi zakupami. Pomaga zaoszczędzić czas podczas wybierania strojów, zmniejsza stres związany z "nie mam się w co ubrać" oraz przyczynia się do ograniczenia negatywnego wpływu mody na środowisko naturalne poprzez ograniczenie nadmiernego konsumpcjonizmu. To także świetny sposób na pozbycie się rzeczy, których już nie potrzebujemy. Link do przykładowego bloga: **WIĘCEJ TUTAJ**



4. EKOLOGICZNE PRZEPISY NA ŚRODKI CZYSTOŚCI

Trzy ekologiczne przepisy na środki czystości, które można łatwo przygotować w domu, wykorzystując naturalne składniki, zamiast agresywnych i szkodliwych chemikaliów:



Uniwersalny środek do czyszczenia kuchni i łazienki:

Składniki: 1 porcja octu, 3 porcja wody, kilka kropel płynu do mycia naczyń, kilka kropel cytryny (opcjonalnie dla zapachu).

Wlej ocet oraz wodę w proporcji 1:3 do butelki ze spryskiwaczem i potrząśnij. Następnie wlej kilka kropel płynu do mycia naczyń i delikatnie wymieszaj. Wystarczy nałożyć mieszankę na brudną powierzchnię za pomocą gąbki, potem spłukać letnią wodą i wytrzeć do sucha.

Płyn do mycia naczyń:

Składniki: 2 łyżki sody oczyszczonej, 2 łyżki płynu do naczyń (preferowany ekologiczny), 500 ml ciepłej wody, 10 kropel olejku eterycznego cytrynowego - opcjonalnie

W misce wymieszaj sodę oczyszczoną z płynem do naczyń, a następnie dodaj ciepłą wodę. Opcjonalnie dodaj olejek eteryczny, aby nadać płynowi przyjemny zapach. Naniesz płyn na gąbkę do mycia naczyń i użyj go do mycia naczyń jak zwykle. Ten naturalny płyn do naczyń pomoże usunąć tłuszcz i brud, pozostawiając naczynia czyste i lśniące.

Płyn do płukania tkanin

Składniki: 220 ml wody, 40 g kwasu cytrynowego, kilka kropel olejku z drzewa herbacianego, pojemnik z pokrywką

Wszystkie składniki mieszamy w pojemniku. Do płukania używamy 2-3 łyżek.

