

## Sposoby/działania w zakresie oszczędzania w tym obszarze



### Indywidualne osoby:

1. Ogranicz wyrzucanie żywności dzięki rozsądnemu planowaniu zakupów, czyli m.in. ograniczeniu niepotrzebnego kupowania choćby poprzez wykorzystywanie tego, co być może od dawna mamy już w swojej spiżarni. (<https://www.malopolska.pl/aktualnosci/srodowisko/przemyslanc-zakupy-spozywcze-i-niemarnowanie-jedzenia>)



2. Dokonuj mądrych wyborów konsumenckich, czyli kupuj ekologicznie. Zrezygnuj z plastiku na rzecz szkła czy papieru. (<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>)



3. Rób listę zakupów – przed wyjściem do sklepu przygotuj listę zakupów i staraj się jej ściśle przestrzegać. (<https://wlaczoszczedzanie.pl/zakupy/>)



4. Nie kupuj pod wpływem impulsu – np. nie warto iść do sklepu głodnym, bo kończy się to kupowaniem za dużej ilości lub niepotrzebnej nam żywności. Nie daj się też nabrać na reklamy, promocje, wyprzedaże i oferty specjalne. Zanim pod wpływem chwili kupisz jakiś ciuch, zastanów się, czy coś podobnego nie zalega już nie dnie Twojej szafy. (<https://wlaczoszczedzanie.pl/zakupy/>)



5. Podczas zakupów używaj toreb wielorazowych. (<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>)



6. Wybieraj produkty oznaczone symbolem „eko” lub „organic” i sprawdzaj, czy faktycznie takie są (świadczą o tym przede wszystkim odpowiednie certyfikaty). (<https://hempking.eu/pl/7-porad-na-ekologiczne-zakupy/>)



7. Kupuj rzeczy z drugiej ręki – książki, zabawki, gry planszowe, buty, meble. (<https://wlaczoszczedzanie.pl/zakupy/>)



8. Stosuj Zasadę 6R czyli Rethink, Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Recover kolejno oznaczając: Pomyśl - Odmawiaj - Ograniczaj - Używaj wielokrotnie - Odzyskuj - Naprawiaj. Zasada 6R promuje zdrowy dla środowiska styl życia, konsumpcji dóbr i traktowania odpadów. Kolejność tych wyrazów nie jest przypadkowa. Największe korzyści dla środowiska niesie ograniczanie nadmiernej konsumpcji, wielokrotne użycie – czyli jak najpóźniejsze uznanie produktu za odpad oraz naprawianie i świadome podejście do konsumpcji. Wreszcie ich odzyskiwanie pomaga ograniczyć obciążenia środowiska związane z pozyskaniem produktu z surowców pierwotnych i wspomnianą wcześniej akumulacją odpadów.



## Organizacje:

1. Wybieraj sprzęty firmowe wyposażone w tryb energooszczędny. (<https://www.mbank.pl/mbank-news/strefa-przedsiębiorcy/biznesowe-podpowiedzi/jak-byc-eko-w-biznesie.html>)



2. Pomyśl o meblach z recyklingu. (<https://www.mbank.pl/mbank-news/strefa-przedsiębiorcy/biznesowe-podpowiedzi/jak-byc-eko-w-biznesie.html>)



3. Zapoznaj się z polityką firmy, u której chcesz się zaopatrywać. Jeśli zależy Ci na byciu eko, warto, by Twój dostawca nie tylko oferował ekologiczne opakowania, ale sam podczas ich produkcji dbał o środowisko naturalne. (<https://firma.rp.pl/biznes/art18930291-ekologiczne-opakowania-dla-firm-gdzie-kupic-dlaczego-to-takie-wazne>)



4. Kupuj ekologiczne materiały biurowe. Większość biur polega na regularnej dostawie papieru. Jeśli nie możesz całkowicie zrezygnować z papieru, przejdź na papier z recyklingu. Poza papierem, firmy mogą przejść na bardziej ekologiczne wersje wielu materiałów biurowych. Zamiast jednorazowych plastikowych sztućców w kuchni, rozważ używanie sztućców i naczyń wielokrotnego użytku. Możesz także przejść na sztućce i talerze wykonane z ekologicznego bambusa. Twoja firma może również zrezygnować z jednorazowych papierowych kubków przy dystrybutorze wody i zachęcać pracowników do korzystania z butelki wielokrotnego użytku. (<https://www.vlses.com/2022/08/08/fostering-more-sustainable-business/>)



5. Kompostuj – miejsce pracy to idealne miejsce do wprowadzenia programu kompostowania. Wszystkie resztki lunchu można przekształcić w glebę zamiast w metan. Skórka od banana wyrzucona do kompostu szybko się rozkłada i staje się glebą w naszych ogrodach i parkach. (<https://www.greenbiz.com/article/prioritizing-planet-11-ways-small-businesses-can-become-more-eco-friendly>)



6. Stosuj Zasadę 6R czyli Rethink, Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Recover kolejno oznaczają: Pomyśl - Odmawiaj - Ograniczaj - Używaj wielokrotnie - Odzyskuj - Naprawiaj. Zasada 6R promuje zdrowy dla środowiska styl życia, konsumpcji dóbr i traktowania odpadów. Kolejność tych wyrazów nie jest przypadkowa. Największe korzyści dla środowiska niesie ograniczanie nadmiernej konsumpcji, wielokrotne użycie – czyli jak najpóźniejsze uznanie produktu za odpad oraz naprawianie i świadome podejście do konsumpcji. Wreszcie ich odzyskiwanie pomaga ograniczyć obciążenia środowiska związane z pozyskaniem produktu z surowców pierwotnych i wspomnianą wcześniej akumulacją odpadów.

[https://ekonsument.pl/s33\\_zasada\\_6r.html](https://ekonsument.pl/s33_zasada_6r.html)



#### Zastrzeżenie:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

