

„Co można oszczędzać i jak?”

Dzisiaj zastanowimy się co możemy oszczędzać i w jaki sposób. Wiemy, że zasoby naturalne tj. woda, powietrze, zasoby energetyczne, drewno wykorzystywane w codziennym życiu mają swój kres. Jeszcze nie tak dawno wiele z nich były uważane za zasoby odnawialne czyli takie, które nie wyczerpują się, ponieważ istnieje w nich zamknięty obieg materii, np. w wodzie i atmosferze. Dziś wiemy, że w wielu rejonach świata brakuje wody a wszechogarniająca susza stanowi problem gospodarczy w wielu państwach m.in. i Polsce.



Przyjrzyjmy się na początku wodzie, która podobnie jak tlen stanowi niezbędny element do życia dla wszystkich organizmów żywych.

Woda na równi z powietrzem i glebą stanowią istotny składnik środowiska. Jest jednym z podstawowych elementów przyrody, decydującym o istnieniu życia na Ziemi. Jest niezastąpiona w życiu i gospodarce człowieka. Stanowi przedmiot konsumpcji, warunek higieny i rekreacji. Jak można więc ją oszczędzać w naszym codziennym życiu? Oto kilka prostych sposobów, które warto wprowadzić w życie jak najszybciej.

1. Zakręcaj kran podczas mycia zębów, rąk, twarzy.
2. Bierz krótki prysznic zamiast kąpieli w wannie.
3. Nie myj naczyń pod bieżącą wodą. Uruchamiaj zmywarkę tylko wtedy, gdy jest pełna.
4. Pierz, gdy pralka jest pełna.
5. Do podlewania roślin ogrodowych używaj deszczówki.
6. Wodę użytą do mycia owoców lub warzyw można używać do podlewania.
7. Nie używaj toalety, jako kosza na śmieci.
8. Nie używaj zabawek marnujących wodę.
9. Napraw ciekący kran.
10. Segreguj śmieci - to zmniejszy zużycie wody podczas recyklingu odpadów.



OSZCZĘDZAMY WODĘ



Co możemy jeszcze oszczędzać w każdym domu? Prąd.

Oszczędzanie energii elektrycznej jest bardzo ważne przede wszystkim z punktu widzenia ochrony środowiska. Pamiętaj, że jesteś jedną z setek tysięcy osób potrzebujących prądu. Trzeba więc zadbać, by energii wystarczyło dla wszystkich. Gdy oszczędzamy prąd, nie trzeba go produkować w coraz większych ilościach, dzięki czemu mniej zanieczyszczamy nasze środowisko. Za mniejsze zużycie prądu płacimy mniejsze rachunki, czyli oszczędzamy i nasze pieniądze, i energię elektryczną. Sposobów na oszczędzanie jest wiele. Można na przykład używać energooszczędnych żarówek. Należy też wyłączać urządzenia z sieci, aby nie pozostawały w trybie czuwania oraz odpowiednio dbać o sprzęt AGD.

Żarówki energooszczędne warto stosować tam, gdzie działają przez wiele godzin. Jeśli takie źródło światła często się włącza i wyłącza (np. w toalecie), może się zużyć szybciej, niż zwróci się jego koszt.



Nigdy nie wkładaj do lodówki gorących potraw – odczekaj, aż ostygną. Wkładając gorące pożywienie do lodówki, możesz wydłużyć czas jego schłodzenia aż trzykrotnie, przez co lodówka potrzebuje więcej energii elektrycznej. Nie zostawiaj lodówki otwartej – niepotrzebnie wpuścisz do niej ciepłe powietrze.



Tradycyjne żarówki większość energii przetwarzają na ciepło. Nowoczesne żarówki energooszczędne pozwalają zaoszczędzić sporo pieniędzy, gdyż zużywając mniej prądu, dają tyle światła, co tradycyjne. Chociaż kosztują więcej, to oszczędności sprawiają, że wydatek szybko się zwraca.



Odkurzając, zawsze czyść lub wymieniaj zbiornik lub worek. Gdy worek jest pełny, nie wykorzystujemy pełnej mocy odkurzacza, przez co wydłuża się czas sprzątnięcia i ilość zużytej

energii elektrycznej. Ponadto odkurzacz z pełnym workiem zużywa więcej energii elektrycznej.




Nigdy nie zostawiaj urządzeń w stanie czuwania – zawsze wyciągaj wtyczkę z gniazdka. Zawsze wyłączaj komputer na noc oraz wyłączaj listwę zasilającą: komputer, drukarka, modem i router w stanie czuwania mogą zużywać bardzo dużo energii elektrycznej.



Oprócz wody, energii, możemy i powinniśmy oszczędzać gaz. Poniżej przedstawiamy kilka sposobów na zmniejszenie jego zużycia.

Jak oszczędzać gaz ?



- [Jeśli masz w łazience piecyk gazowy...](#)
Jeśli masz piecyk ze świecą, zawsze ją gaś, gdyż płonąc non-stop, zużywa gaz. W ten sposób zaoszczędzisz trochę tego gazu, choć niewiele.
- [Kąpiel](#)
Myjąc włosy, też możesz zaoszczędzić gaz... Wystarczy, jeśli podczas nakładania szamponu i odżywki na włosy, zakręcisz wodę, odkręcając ją dopiero, gdy będziesz włosy splukiwać. Podobnie postępuj, biorąc prysznic.
- [Gotowanie potraw](#)
Zmień nawyki żywieniowe i gotuj np. na parze. Garnek do gotowania na parze jest bardziej ekologiczny, gdyż przez to, że jest wielopoziomowy, możesz gotować kilka potraw naraz, co pozwala na oszczędność gazu.
- [Gotowanie wody](#)
Wodę gotuj w takiej ilości, jaką potrzebujesz w danej chwili, a nie "na zapas". Dzięki temu oszczędzasz nie tylko gaz, ale również wodę!
- [Najlepsze garnki](#)
Kup garnki z grubszym dnem, zagotuj szybko potrawę, wykorzystując maksymalne możliwości palnika na początku gotowania, a pod koniec zmniejsz płomień do minimum- dzięki temu, że garnki mają grubsze dno, jesteś w stanie w taki sposób ugotować jedzenia, a oszczędność przy tym spora!

Oszczędzać możemy i powinniśmy jeszcze drzewa. Zastanówmy się co nam one dają? Ułatwi to ilustracja przedstawiona poniżej.



Nasze działania w celu ochrony drzew to zmniejszenie ich wycinania, sadzenie młodych drzewek, ograniczenie zużywania papieru, zbiórka makulatury.

Myślę, że każdy z Was wie o najcenniejszym darze, o który powinniśmy dbać każdego dnia a mianowicie o zdrowiu.

Jak o nie dbać, o to kilka sposobów

Dobrze pamiętać również o oszczędzaniu żywności, nie kupowania jej w nadmiarze, gdyż istnieje duże prawdopodobieństwo, że część się zmarnuje i zostanie wyrzucona. Istotną kwestią jest nauka oszczędzania pieniędzy już od najmłodszych lat...

jak dbać o zdrowie

ZDROWO SIĘ ODŻYWIAM

Ja unikam hamburgerów, frytek, no i coli.
 Niezbyt zdrowo to jest żywność - brzusek po niej boli.
 Lepsza woda mineralna, soki owocowe,
 Dużo warzyw i owoców - to na pewno zdrowe.
 I na koniec dla łasucha bardzo ważna rada:
 Nie za często jedz słodycze i się nie objadaj!



DBAM O SVOJĄ KONDYCJĘ

W zdrowym ciele zdrowy duch,
 Dla mnie ważny jest więc ruch.
 O kondycję swoją dbam.
 Radę taką tutaj dam:
 Dużo biegaj, idź na kort,
 Dużo zdrowia daje sport.

SPĘDZAM CZAS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Telewizja i komputer - to się znudzić może.
 Kiedy tylko mam okazję, spędzam czas na dworze.
 Spacer w parku albo w lesie - przecież to jest lepsze.
 Nie siedź w domu, tylko wychodź na świeże powietrze.



CHODZĘ WCZEŚNIE SPAĆ

Zawsze wcześniej chodzę spać.
 Aby rano rześko wstać.
 Bardzo ważny zdrowy sen,
 Ja już o tym dobrze wiem.



Wybór **oszczędzania celu** bardzo **ważny** jest **dla wielu!**

Rolki, zabawka albo chomiczek - oszczędzić trzeba na każde z życzeń.



Łatwiej pójdzie Ci **zabawa**, jeśli w **skarbonce** pieniądze **uskładasz**.

Wybierz świnkę, która zacznie skarby Twe zajadać smacznie.



Cel miej zawsze **przed oczami** jeśli bardzo **zależy Ci na nim!**

Powieś swego marzenia zdjęcie, oszczędzanie będzie łatwiejszym zajęciem.



Każda moneta gra swoją **rolę**, gdy w **oszczędzania** bawisz się **szkołą**.

Nawet drobne z Twojego portfela będą zbliżać Cię do marzenia!



Jeśli **szybko** chcesz dojść do **mety**, jak **najrzadziej** wydawaj **monety**.

By życzenie się spełniało, na inne rzeczy wydawaj mało!

A Wy co jeszcze dodalibyście do listy „rzeczy”, które można i warto oszczędzać ?