

KUCHNIA

1. Zapełnianie lodówki i zapasów na bieżąco.
2. Używanie wody z mycia warzyw i owoców do podlewania roślin.
3. Kran w kuchni ustawiony na wodę zimną. Jeśli potrzeba ciepłej, to ten początkowy strumień zimnej lejemy do konewki.
4. Wielorazowe pudełka na żywność.
5. Niemarnowanie jedzenia – z resztek można zrobić przeróżne zapiekanki, zupy kremy, pasty.
6. Gotowanie na dwa dni plus porcja do zamrożenia.
7. Używanie ściereczek zamiast ręczników papierowych.
8. Ładowanie zmywarki do pełna.
9. Używanie trybu eco w zmywarce.
10. Mycie naczyń w misce.
11. Używanie reklamówek jako worków na śmieci.
12. Używanie woreczków strunowych do przechowywania mrożonek (wykorzystywane wielokrotnie).
13. Eko sprzątanie, głównie za pomocą octu, szarego mydła i olejków eterycznych.
14. Niewrzucanie do kanalizacji (zlew, WC) dodatkowych śmieci, używanie sitka w zlewie kuchennym.
15. Własny kompostownik.
16. Gotowanie z przykrywką, żeby nie tracić prądu i czasu.
17. Oznaczenie półki w lodówce, gdzie znajduje się żywność z pierwszeństwem zjedzenia.
18. Własne przetwory.
19. Rozcieńczanie wodą płynu do mycia naczyń.
20. Używanie pojemników po lodach i słoików do przechowywania żywności suchej.
21. Używanie szklanych butelek po sokach do gromadzenia wody do podlewania kwiatów.
22. Czyszczenie ścierką z mikrofibry i wodą.
23. Używanie ściereczki konopnej lub gąbki z ogórecznika morskiego zamiast gąbek do mycia naczyń.
24. Pieczenie w piekarniku kilku dań na raz.
25. Kran z wbudowanym filtrem.
26. Picie wody z kranu.
27. Mielenie suchych bułek na bułkę tartą.
28. Parzenie liściastej herbaty w lnianym woreczku.
29. Robienie domowego mleka, np. migdałowego.
30. Używanie metalowych słomek lub mycie plastikowych.
31. Niekupowanie zbędnych gadżetów do kuchni.
32. Gotowanie dań jednogarnkowych.
33. Używanie kubka termicznego i szklanej butelki.
34. Lodówka ustawiona na 6 stopni – a nie np. na 2.
35. Wykładanie szafek kuchennych i kosza na śmieci starymi gazetami.
36. Mrożenie żywności, soku z cytryny i ziół (kostki na lód).

ŁAZIENKA

1. Stosowanie kubeczka menstruacyjnego.
2. Pysznica zamiast kąpieli.
3. Zastąpienie chusteczek higienicznych tradycyjnymi.
4. Zakręcanie kranu przy myciu zębów.
5. Własnoręcznie robione kosmetyki.
6. Używanie maszynki do golenia z tradycyjnym ostrzem.
7. Kule piorące zamiast proszku do prania.
8. Używanie pieluch wielorazowych.
9. Przycinanie opakowań po kosmetykach, np. fluidach i wykorzystywanie do ostatniej „kropli”.
10. Przerabianie starych ubrań na ścierki.
11. Jeden kosmetyk do danej części ciała.
12. Energo- i wodooszczędna pralka.
13. Nieużywanie suszarki do prania.
14. Używanie ciepłej wody po praniu ręcznym do mycia podłóg.
15. Kryształ zamiast antyperspirantu.
16. Kosmetyki w szklanych opakowaniach wielokrotnego użytku.
17. Bambusowa szczoteczka i własnoręcznie robiona pasta do zębów.
18. Szary papier toaletowy z recyklingu.
19. Używanie właściwych ilości kosmetyków.
20. Mycie włosów mąką, orzechami piorącymi lub glinką.
21. Woda z octem i olej zamiast odżywek.
22. Zostawianie otwartych drzwi w trakcie suszenia włosów lub brania prysznicza – dogrzewa przedpokój.
23. Wielorazowe myjki, wkładki laktacyjne i płatki kosmetyczne.

INNE

1. Eko-zachowania w przestrzeni publicznej – nieśmiecenie, gaszenie światła, zakręcanie wody w toaletach, nie branie „na zapas” papierowych ręczników.
2. Sprzątanie po psie.
3. Korzystanie ze schodów zamiast z windy.

ZAKUPY

1. Odnoszenie wytłoczek po jajkach z powrotem do sklepu.
2. Oddawanie do pralni wieszaków.
3. Kupowanie żywności od lokalnych rolników.
4. Torby na zakupy wielokrotnego użytku oraz koszyk wiklinowy. W przypadku większych zakupów, składany kosz z rączką trzymany w bagażniku samochodu.
5. Zabieranie na zakupy własnych słoików, małych opakowań i wytłoczek.
6. Dokładna lista zakupów.
7. Zakupy „z drugiej ręki”, w tym książki, zabawki, ubrania, buty.
8. Zamiast kupowania – używanie rzeczy przekazywanych z pokolenia na pokolenie.
9. Zakupy przez internet.
10. Kupowanie lepszych jakościowo rzeczy, żeby wystarczyły na dłużej.
11. Kupowanie produktów na wagę.
12. Unikanie mięsa, zwłaszcza wołowiny.

DOMOWE BIURO

1. E-faktury.
2. Skanowanie zamiast wydruków.
3. Bilety w wersji elektronicznej.
4. Ulotki i katalogi wyłącznie online.
5. Czytanie gazet i czasopism w wersji elektronicznej.
6. Dwustronne drukowanie.
7. Zbędne kartki oddawane dzieciom do rysowania.
8. Rezygnacja z projektów na papierze (np. w pracy grafika) na rzecz tabletu.
9. Korzystanie z bibliotek i ebooków.
10. Robienie okładek do książek ze starych kalendarzy.
11. Recykling papieru do pakowania prezentów i ozdobnych torebek.
12. Kawałki tekturek ze starych opakowań wykorzystywane jako zakładki do książek.
13. Używanie szarego papieru do pakowania prezentów (ozdobionego rysunkami dzieci).
14. Własnoręcznie robione prezenty.
15. Koperty ze starych kartek.

DOMOWE RÓŻNE / ELEKTRONIKA

1. Energooszczędne świetlówki LED.
2. Gaszenie zbędnego światła.
3. Specjalnie zaprogramowane wtyczki, które odcinają dopływ prądu do sprzętów w nocy oraz w czasie, gdy jesteśmy w pracy.
4. Spacer, rower, komunikacja miejska zamiast jazdy samochodem.
5. Eco drive.
6. Car pooling.
7. Segregacja odpadów.
8. Oddawanie lub wymiana zbędnych rzeczy zamiast wyrzucania.
9. Utrzymanie optymalnej temperatury w domu: 20-21 stopni, a w nocy 19.
10. Dodatkowy koc zamiast przegrzewania pomieszczenia.
11. Palenie w piecu tylko w dozwolony sposób.
12. Recykling drobnych przedmiotów (pudełka po butach do przechowywania, kubeczki plastikowe do trzymania dziecięcych kredek, oklejanie starych segregatorów, puszka jako doniczka itp.)
13. Brak telewizora.
14. Kupowanie energooszczędnych sprzętów.
15. Nieużywanie trybu stand by.
16. Brak dywanów.
17. Używanie zmiotki zamiast odkurzacza.
18. Własnoręcznie szycie ubrań, przerabianie i robótki ręczne.
19. Ekologiczny żwirek dla kota.
20. Wykorzystanie podartych rajstop do wycierania kurzu lub jako wypełnienie poduszek.
21. Akumulatory zamiast baterii.
22. Oddawanie zużytych leków i elektroniki do specjalnych skupów.
23. Przerabianie starych mebli.
24. Niewietrzenie przy odkręconych kaloryferach.
25. Używanie sterownika do pieca (włączanie tuż przed powrotem do domu).
26. Prowadzenie własnego ogródka lub działki.
27. Naturalne świece.
28. Wizyta u lekarza z listą posiadanych już leków.
29. Używanie zużytych skarpetek jako czyścików do butów.
30. Nieprasowanie pościeli ani ręczników.
31. Oddawanie starych koców i pościeli do schroniska dla zwierząt.