

Zapisuj swoje działania ograniczające zmiany klimatu. Przez okres 6 tygodni przyznawaj sobie punkty za każdą czynność, jaką wykonałeś/wykonałaś każdego tygodnia i po upływie tego okresu policz ile masz punktów. Możesz zaprosić do zabawy dzieci i konkurować z kolegami i koleżankami z Uniwersytetu Trzeciego Wieku!

Dzienniczek działań dla klimatu

	Tydzień 1:	Tydzień 2:	Tydzień 3:	Tydzień 4:	Tydzień 5:	Tydzień 6:
Oszczędzaj.						
Zmniejsz ogrzewanie w mieszkaniu o 1°C. Za każdy tydzień dostajesz 10 punktów.						
Zamykaj drzwi i okna ogrzewanych pomieszczeń. (Wietrz krótko lecz intensywnie) Za każdy tydzień dostajesz 5 punktów.						
Bierz szybki prysznic zamiast kąpeli. Za każdy tydzień dostajesz 5 punktów.						
Zdecyduj czego potrzebujesz, zanim otworzysz lodówkę – nie zostawiaj jej otwartej. Za każdy tydzień dostajesz 1 punkt.						
Wyłączaj.						
Wyłączaj światło, kiedy tylko możesz. Za każdy tydzień dostajesz 5 punktów.						
Odłącz ładowarkę, kiedy tylko telefon jest naładowany. Za każdy tydzień dostajesz 1 punkt.						
Nie zostawiaj telewizora, sprzętu grającego i komputera w pozycji czuwania. Za każdy tydzień dostajesz 5 punktów.						
Odzyskuj.						
Segreguj śmieci. Za każdy tydzień dostajesz 1 punkt.						
Noś napoje we własnej butelce. Nie kupuj ich w jednorazowych, plastikowych opakowaniach lub w puszkach. Za każdy tydzień dostajesz 5 punktów.						
Na zakupy bierz ze sobą torbę lub używaj jednorazowej przez tydzień. Za każdy tydzień dostajesz 5 punktów.						
Idź pieszo.						
Na zajęcia UTW i wszędzie indziej chodź na piechotę, pojedź rowerem lub korzystaj z transportu publicznego. Za każdy kilometr dostajesz 1 punkt.						
Inne.*						
Posadź drzewo. Za każde drzewo dostajesz 20 pkt.						
Kupuj lokalne produkty. Za każdy tydzień dostajesz 1 punkt.						
Twoja propozycja						

*Sprawdź w publikacji „O ociepleniu klimatu na chłodno. W każdym wieku tworzymy klimat” oraz na stronach www.roklaklimatu.pl i www.climatchange.eu.pl i wybierz inne możliwości.

Suma punktów po sześciu tygodniach: _____

Twoje nazwisko i podpis: _____

Świadkowie (nazwiska i podpisy): _____

Dzienniczek działań dla klimatu



Zapraszamy Słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku do poznania sposobów na zapobieganie zmianom klimatu i do wspólnej zabawy z „Dzienniczkiem działań dla klimatu”.

Klimat zmieniał się i będzie nadal się zmieniać z przyczyn naturalnych. Jednakże z powodu działalności człowieka, w ostatnich dziesięcioleciach zmiany klimatu są znacznie większe. Jeśli nic w tym zakresie nie zrobimy, świat, który znamy dzisiaj, już za kilka dziesięcioleci będzie zupełnie inny. Będzie więcej burz, powodzi, fal upałów i susz. Braki żywności i wody będą odczuwane na większych obszarach niż teraz, a wrażliwe na zmiany klimatu rośliny i zwierzęta, takie jak niedźwiedzie polarne czy pingwiny, wyginą.

„Ludzie myślą, że ich codzienne nawyki nie mają wpływu na dobro całej ludzkości, tymczasem tak właśnie jest. Ponieważ jesteśmy przyczyną zmian klimatu, możemy im skutecznie zapobiegać. Podejmując decyzje sprzyjające ochronie środowiska naturalnego mamy wpływ na klimat wszyscy razem i każdy z osobna”.

Komisarz ds. Ochrony Środowiska UE, Stavros Dimas

PODEJMIJ WYZWANIE!

OSZCZĘDZAJ, WYŁĄCZAJ, ODZYSKUJ, IDŹ PIESZO!



„Dzienniczek działań dla klimatu” wzorowany jest na broszurze Komisji Europejskiej „Ty też masz wpływ na zmiany klimatu”, Luksemburg 2007r. Niniejszy materiał został opublikowany dzięki dofinansowaniu Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada Fundacja „Ziemia i Ludzie”.

Jak Ty możesz pomóc? Zrób listę postanowień!

Każdy może zapobiegać zmianom klimatu.
Poniżej znajdziesz listę punktów, które łatwo wprowadzić w życie!



OSZCZĘDZAJ

- Nie przegrzewaj mieszkania. Obniżenie temperatury pomieszczeń tylko o 1°C może zmniejszyć do 7% rachunek za energię.
- Oszczędzaj ciepłą wodę biorąc prysznic częściej niż kąpiel – zaoszczędzisz 4 razy więcej energii.
- Kiedy robisz sobie coś ciepłego do picia gotuj tylko tyle wody, ile potrzebujesz.
- Kiedy wietrzysz pokój, zostaw okno szeroko otwarte na kilka minut, a potem je zamknij – nie pozwól ciepłu uciekać przez dłuższy czas.
- Nie ustawiaj lodówki na najwyższe chłodzenie. Jeśli temperatura w lodówce jest niższa niż 5°C, będzie ona tylko zużywała więcej energii, a twoje jedzenie nie zachowa dłużej świeżości.
- Nie wkładaj gorącego lub ciepłego jedzenia do lodówki. Pozwól mu przedtem ostygnąć.

WYŁĄCZAJ



- Nie zapomnij wyłączyć światła, kiedy go nie potrzebujesz.
- Nie zostawiaj telewizora, sprzętu grającego i komputera włączonego w pozycji czuwania. Odbiornik telewizyjny w pozycji czuwania zużywa średnio 45% energii. Gdyby wszyscy Europejczycy zaprzestali używania trybu czuwania, zaoszczędziliby ilość prądu wystarczającą do zasilania energią kraju wielkości Belgii.
- Nie ładuj komórki, jeśli bateria już jest pełna. Wtedy wykorzystujesz tylko 5% pobieranej energii.
- Kupując nowe urządzenie elektryczne (lodówkę, pralkę, itp.) zdecyduj się na sprzęt oznaczony symbolem A+, A++, A+++. Będzie on najbardziej energooszczędny.
- Jeśli zakręcasz kran podczas mycia zębów oszczędzasz 12 do 15 litrów wody.



DZIAŁAJ WSPÓLNIE

- Zaangażuj do działań chroniących klimat rodzinę i znajomych. Wspólne działanie to lepsza zabawa!

ODZYSKUJ



- Zabieraj własną torbę na zakupy, nie kupuj za każdym razem jednorazowej reklamówki.
- Oddawaj butelki do skupu, zbieraj papier, kartony i puszkę. Przetwarzanie puszek aluminiowych pochłania 10 razy mniej energii, niż produkcja nowych. Fabryki zużywają o wiele mniej energii produkując papier ze starych gazet niż z drewna.
- Jeśli masz ogród, składuj odpady organiczne w kompoście.
- Wybierając produkty, zwracaj uwagę na opakowania, tak by nie produkować niepotrzebnych odpadów. W miarę możliwości kupuj produkty w opakowaniach wielokrotnego użytku.

WYBIERZ WŁAŚCIWY ŚRODEK TRANSPORTU



- Nie używaj samochodu na krótkich dystansach do kilku kilometrów. Idź piechotą lub weź rower!
- Jeśli jedziesz dalej, postaraj się podróżować tramwajem, autobusem lub pociągiem.
- Unikaj podróży samolotem – samoloty emitują duże ilości CO₂ do atmosfery. Ten rodzaj transportu stanowi najszybciej rosnące źródło emisji CO₂.
- Jeśli chcesz kupić samochód, kup mały model, o niskim zużyciu paliwa – będziesz mniej płacić za tankowanie! Unijne prawo nakazuje producentom samochodów umieszczać informacje dotyczące emisji CO₂ i zużycia paliwa.



INNE DZIAŁANIA

- Zasadź drzewo przy domu, szkole, w ogrodzie lub w okolicy! Drzewa pochłaniają dwutlenek węgla i inne zanieczyszczenia gazowe i pyłowe. Produkują tlen. Zdrowe wysokie drzewo produkuje 118 kg tlenu rocznie.
- Używaj jak najmniej papieru: kopiuj na obu stronach, używaj e-maila.
- Jedz sezonowe jedzenie. Nie tylko dlatego, że jest zdrowsze, ale także dlatego, że tak jest lepiej dla środowiska!
- Jedz mniej mięsa. Produkcja mięsa wiąże się z intensywną emisją CO₂.