

# Zrównoważona konsumpcja

## – co każdy z nas może zrobić dla klimatu?

Nadmierna konsumpcja jest poważnym problemem, z którym zmaga się współczesny świat. Konsekwencją takiego stanu jest bardzo szkodliwy wpływ na środowisko naturalne. Sposobem uniknięcia katastrofy ekologicznej może być **zrównoważona konsumpcja**. Zrównoważona konsumpcja oznacza świadome i racjonalne korzystanie z dostępnych dóbr, w taki sposób aby minimalizować szkodliwy wpływ na środowisko. Koncepcja zrównoważonej konsumpcji jest bezpośrednio powiązana ze zrównoważonym rozwojem i dotyczy niemal wszystkich aspektów codziennego funkcjonowania.

Każdy z nas może przestrzegać podstawowych zasad tej koncepcji:

**1. Kupujemy świadomie** – pamiętajmy, że wytworzenie wszelkich dóbr – zarówno spożywczych, chemicznych czy przemysłowych – jest związane z wykorzystaniem m.in. wody i energii elektrycznej, a także emisją gazów cieplarnianych do atmosfery (tzw. ślad węglowy).

**2. Wybieramy produkty dostępne w opakowaniach biodegradowalnych oraz korzystamy z własnych** – ograniczenie wykorzystania opakowań z tworzyw sztucznych (np. plastiku) to kolejny ważny punkt.

**3. Wzbogacamy menu w produkty pochodzenia roślinnego** – mają one mały ślad węglowy.

**4. Podczas zakupów korzystamy z toreb wielokrotnego użytku**

**5. Segregujemy odpady** – odpowiedni podział pozwala na ich ponowne zagospodarowanie.

**6. Korzystamy z alternatywnych środków transportu** – nie zawsze istnieje konieczność dojazdu samochodem na spotkanie czy do miejsca pracy. Alternatywą jest rower oraz hulajnoga lub spacer, co dodatkowo korzystnie wpłynie na nasze zdrowie.

**7. Oszczędzamy wodę** – mycie zębów przy zakręconym kranie, sprawdzanie instalacji, stosowanie perlatorów. Oszczędzanie wody to również zbieranie wód opadowych i wykorzystanie ich do podlewania kwiatów, upraw ogródkowych lub szklarniowych.

**8. Racjonalnie korzystamy z energii elektrycznej** – wyłączanie oświetlenia i urządzeń, gdy z nich nie korzystamy, zakup energooszczędnych sprzętów oraz żarówek, uruchamianie pralki czy zmywarki przy pełnym załadunku.

**9. Postawmy na technologię** – stosowanie okien o zmniejszonym współczynniku przenikania ciepła, montaż pomp ciepła, gruntowych wymienników ciepła, paneli fotowoltaicznych czy rekuperatorów.

**10. Edukujemy najbliższych w zakresie zrównoważonej konsumpcji.**

Suma indywidualnych działań może przyczynić się do rozwoju proekologicznych postaw na poziomie globalnym, w kontekście klimatu i zrównoważonej konsumpcji. Redukując konsumpcjonizm w naszych gospodarstwach domowych, możemy doprowadzić do pozytywnych zmian na poziomie społecznym oraz gospodarczym.

Stosując te proste zasady, mamy duży wpływ na środowisko.

### Punkt doradztwa klimatycznego

Starostwo Powiatowe w Chełmie  
Chełm, pl. Niepodległości 1, pokój 147  
tel. 82 562 75 11;  
marta.balcerk@powiatchelmski.pl

Projekt pn. „Podnoszenie świadomości mieszkańców Powiatu Chełmskiego w zakresie neutralności klimatycznej” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Działania 3.2 Dostosowanie do zmian klimatu i zapobieganie powodziom i suszy (typ projektu 5) Priorytetu III Ochrona zasobów środowiska i klimatu Programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027.



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Lubelskie  
Smakuj życie!