

Każde, nawet najmniejsze nasze działanie ma wpływ na stan środowiska naturalnego.

Dlatego żyj zgodnie z ideą ZERO WASTE, ograniczając powstawanie odpadów.

Idea ZERO WASTE opiera się na zasadzie 5 r, czyli refuse (odmawiaj), reduce (ograniczaj), reuse (użyj ponownie), recycle (segreguj i przetwarzaj) oraz rot (kompostuj).

# JAK TO ROBIĆ NA CO DZIEŃ?

- nie kupuj niepotrzebnych rzeczy
- ubrania, w których już nie chodzisz przekaz lub sprzedaj innym
- wybieraj produkty bez zbędnych opakowań
- gdy planujesz kawę na wynos - zabierz własny kubek
- na zakupy chodź z wcześniej przygotowaną listą
- nie śpiesz się podczas zakupów - jeśli kupujesz przez Internet, dodaj produkty do koszyka i wróć do niego za kilka dni - sprawdź czy nadal ich potrzebujesz
- naprawiaj zamiast wyrzucać
- zabieraj własną torbę na zakupy
- warzywa i owoce pakuj do wielorazowych woreczków
- zrezygnuj z jednorazowych torebek
- oszczędzaj wodę i energię elektryczną
- wymień żarówki na energooszczędne
- nie ulegaj presji wymiany wartościowego urządzenia, tylko dlatego, że na rynku pojawił się nowszy model
- stosuj domowe środki czystości
- nie przyjmuj gratisów, które nie są Ci potrzebne
- nie drukuj biletów
- sprawdzaj daty ważności na produktach spożywczych



# STYCZEŃ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	<u>23</u> 🧺	24	25	26	27	28
29	30	31				

## ZRÓB SAMODZIELNIE DOMOWY PŁYN DO MYCIA NACZYŃ

**Produkty:** 2-3 duże cytryny, pół szklanki octu, 1/3 szklanki soli, 1 i 1/2 szklanki przegotowanej wody. Do garnka lub rondelka wlej wyciśnięty sok z cytryn. Dodaj ocet i sól. Do rondelka wlej przegotowaną wodę i całość dobrze wymieszaj. Gotuj na małym ogniu przez ok. 10 minut aż do momentu zgęstnienia. Ostudzony płyn przelej do butelki z dozownikiem, którą już posiadasz (np. która została po zużyтым płynie) lub zakręcanego słoika.

# LUTY

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## NIE KUPUJ PŁYNU DO MYCIA LUSTER I SZYB - ZRÓB GO SAMA/SAM

**Produkty:** 1 łyżeczka octu, 500 ml ciepłej wody. Produkty rozmieszaj w starej butelce ze spryskiwaczem. Tak przygotowanym specyfikiem spryskaj szyby i lustro, a następnie wytrzyj do sucha.

# MARZEC

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				1	2	<u>3</u> 🌱
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
<u>18</u> ♻️	19	20	21	<u>22</u> 💧	<u>23</u> 🌐	24
25	26	27	28	29	<u>30</u> 🗑️	31

## WYCZYŚĆ PRALKĘ UŻYWAJĄC TEGO, CO MASZ W KUCHNI

**Produkty:** 1/3 szklanki kwasu cytrynowego lub 1/4 szklanki octu lub 1/4 szklanki sody oczyszczonej. Dowolny z wymienionych produktów wlej lub wsyp do odpowiedniej przegrody. Pralkę (bez prania w środku) włącz na pełen cykl prania - najlepiej wybierając wysoką temperaturę (90 st. C).

🧺 DZIEŃ BEZ OPAKOWAŃ FOLIOWYCH

🌱 DZIEŃ DZIKIEJ PRZYRODY

♻️ ŚWIATOWY DZIEŃ RECYKLINGU

💧 ŚWIATOWY DZIEŃ WODY

🌐 GODZINA DLA ZIEMI

🗑️ MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ZERO WASTE

# KWIECIEŃ



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<u>1</u> 🐦	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
<u>22</u> 🌍	23	24	25	26	27	28
29	30					

## CHROŃ ROŚLINY NATURALNYMI ŚRODKAMI

Chemiczne środki ochrony roślin możesz z powodzeniem zastąpić ich naturalnymi odpowiednikami, które pomogą walczyć z nieproszonymi gośćmi w ogrodzie czy na balkonie.

### NA MSZYCE POMOŻE:

- **wyciąg z pokrzyw** – 0,5 kg pokrzyw zalej 5 l wody i pozostaw na 24 h. Spryskaj rośliny otrzymanym płynem.
- **wyciąg z czarnego bzu** – 0,5 kg kwiatów i liści bzu zamocz w 5 l wody i odstaw na dobę. Preparat rozcieńcz wodą w stosunku 1:10. Spryskaj rośliny otrzymanym płynem.

# MAJ



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	<u>11</u> 🍃	12
13	14	15	16	17	18	19
<u>20</u> 🐝	21	<u>22</u> ❤️	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### MRÓWKI ZWALCZY:

- **wyciąg z piołunu** – 150 g piołunu zalej 5 l wody i odstaw na 24 h. Roztwór stosuj w miejscach występowania mrówek.
- **napar z wrotyczu** – 250 g wrotyczu zalej gorącą wodą, zastosuj zaraz po wystudzeniu.

# CZERWIEC



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1	2
3	4	<u>5</u> 🌿	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### NA PRZĘDZIORKI ZASTOSUJ:

- **wyciąg z liści pomidora** – 0,5 kg liści pomidora zalej ciepłą wodą. Po upływie doby, gotuj przez 30 min. Stosuj w rozcieńczeniu 1:3. Spryskaj rośliny otrzymanym płynem.
- **cebulę** – 100 g łusek cebuli zalej 5 l wody i odstaw na ok. 7 dni, po odcedzeniu spryskaj rośliny.

🐦 DZIEŃ PTAKÓW

🌍 ŚWIATOWY DZIEŃ ZIEMI

🍃 DZIEŃ BEZ ŚMIECENIA

🐝 ŚWIATOWY DZIEŃ PSZCZÓŁ

❤️ MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ RÓŻNORODNOŚCI BIOLOGICZNEJ

🍃 ŚWIATOWY DZIEŃ OCHRONY ŚRODOWISKA

## LIPIEC



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	<u>6</u> 🚩	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### SKOSZONA TRAWA TO ŚWIETNY MATERIAŁ DO RECYKLINGU W OGRODZIE

Skoszoną trawę można wykorzystać do ściółkowania roślin. Taka ściółka przez kilka tygodni chroni przed wyrastaniem chwastów, zbyt szybkim wysychaniem i nadmiernym nagrzewaniem się ziemi. Nie jest zbyt trwała, gdyż rozkłada się w naturalny sposób. To bogate źródło życiodajnej próchnicy. Wyłożona wokół roślin ściółka ze skoszonej trawy powinna mieć grubość 1-2 cm.

## SIERPIEŃ



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### DRUGIE ŻYCIE MYDŁA

Nie wyrzucaj cienkich, końcowych kawałków mydeł w kostce. Zbieraj je do szklanego słoika i susz na bieżąco. Gdy zbierasz odpowiednią ilość resztek, dodaj do nich odrobinę balsamu nawilżającego lub kremu. Słoik bez pokrywy zagrzej w kąpieli wodnej w garnku. Podgrzewaj aż do rozpuszczenia się mydełek (cały czas mieszając np. patyczkiem lub wykałaczką). Dodaj wybrane dodatki jak np. suszone płatki kwiatów, skórkę cytryny czy kilka kropli olejków eterycznych. Ciepłą masę wlej do foremki (np. silikonowej na babeczki czy plastikowej na kostki lodu) i pozostaw do ostygnięcia. Po tym czasie wyjmij kostkę z foremki. Nowe mydło jest gotowe.

## WRZESIEŃ



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						1
2	3	4	5	6	<u>7</u> ☁️	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	<u>21</u> 🧑	<u>22</u> 🧑☀️
23	<u>24</u> ☁️	25	26	27	28	29
30						

### WYKORZYSTAJ SKOSZONĄ TRAWĘ JAKO NAWÓZ

Skoszona trawa może stać się doskonałym płynnym nawozem. Do wiadra wsypaną trawę i zalej ją (najlepiej deszczówką). Od czasu do czasu przemieszaj wodę, aby napowietrzyć mieszankę. Wiadro przykryj, ale nie całkowicie szczelnie - najlepiej sprawdzi się w tym celu kawałek naturalnego materiału. Nawóz z trawy jest gotowy do użycia po 7-10 dniach. Możesz podlewać nim iglaki i inne rośliny po rozcieńczeniu w stosunku 1,5:10.

🚩 DZIEŃ WYPADÓW DO PARKU

☁️ MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ CZYSTEGO POWIETRZA

🧑 SPRZĄTANIE ŚWIATA

☀️ EUROPEJSKI DZIEŃ BEZ SAMOCHODU

☁️ ŚWIATOWY DZIEŃ RZEK

PAŹDZIERNIK

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



		1	2	3	<u>4</u> 🐾	5	6
7	8	9	<u>10</u> 🌿	11	12	<u>13</u> 🗨️	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

OCET ZE SKÓREK JABŁKA

**Produkty:** obierki, gaza, cukier, gumka, duży słoik.

Obierki włóż do słoika i zalej letnią wodą z rozpuszczonym cukrem. Słoik przykryj gazą i przewiąż gumką i odstaw w ciemne, suche i ciepłe miejsce. Pamiętaj, aby obierki przez cały czas trwania procesu fermentacji były pod wodą. Po dwóch tygodniach ocet jest gotowy - odcedź resztki jabłek, a otrzymany ocet przelej do czystego szklanego naczynia (słoika lub butelki). Wykorzystaj go do wielu posiłków jak np. sałatki czy dodatek do sosów.

LISTOPAD

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
<u>11</u>	12	13	<u>14</u> 🛡️	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
<u>25</u> 🛒	26	27	28	29	30		

PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI

**Produkty:** umyte liście rzodkiewek, czosnek, starty żółty ser, oliwa z oliwek, przyprawy do smaku.

Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę i przełóż do słoika - przechowuj go w lodówce. Polanie wierzchu cienką warstwą oliwy wydłuży jego przydatność do spożycia. Używaj jako dodatek do dań z makaronu oraz ryżu.

GRUDZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



							1
2	3	4	<u>5</u> ✓	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

WARTOŚCIOWE SUCHY PIECZYWO

Nie pozbywaj się czerstwego pieczywa - nawet bardzo suche resztki bułek czy chleba można jeszcze wykorzystać. Najpopularniejszym sposobem jest starcie ich na tarce i wykorzystanie do panierowania lub zagęszczania zup czy sosów. Z suchego pieczywa możesz też zrobić grzanki (piekąc je lub podsmażając na patelni), które są doskonałym dodatkiem do kremowych zup oraz sałatek.

🐾 ŚWIATOWY DZIEŃ ZWIERZĄT

🌿 ŚWIATOWY DZIEŃ DRZEWA

🗨️ MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ BEZ ELEKTROŚMIECI

🛡️ DZIEŃ CZYSTEGO POWIETRZA

🛒 DZIEŃ BEZ KUPOWANIA

✓ ŚWIATOWY DZIEŃ GLEB