

MOJ TRAJNOSTNI VSAKDAN

PODROČJE	MOJ TRAJNOSTNI VSAKDAN	TO SE DOGAJA
DRUŽBENA ODGOVORNOST	Ozaveščaj, širi, bodi zgled s svojimi vsakodnevnimi trajnostnimi praksami.	Vsaka sprememba se začne pri meni, tebi, nas; v družini, med prijatelji, sovrstniki. Bodi ambasador, širi glas, poslužuj se - viva voce, od ust do ust.
	Zavedaj se načela: "Vsaka akcija ima reakcijo."	Naše ravnanje z omejenimi naravnimi viri danes, ima dolgoročne posledice za vse zanamce.
MOBILNOST	Zmanjšaj hitrost za 10 km/h.	Prevozi iz velikih razdalj puščajo velik ogljični odtis, nižja hitrost pa pomeni manjšo porabo goriva, manjši izpust in manjši ogljični odtis.
	Uporabi javni transport in zamenjaj letalo za vlak.	Letalski leti proizvajajo toplogredne pline - predvsem ogljikov dioksid (CO ₂) - zaradi izgorevanja goriva. Ti prispevajo k globalnemu segrevanju, ko se sprostijo v ozračje.
	Zamenjaj avto za vožnjo s kolesom ali hojo.	Če kolesarite 30 minut, porabite več kot 200 kalorij. Eno drevo v enem letu očisti zrak, ki ga onesnaži 200 avtomobilov v enem dnevu.
NARAVNO OKOLJE	Pri hoji sledi označenim potem, ne vznemirjaj živali, rastlin ali njihovih naravnih habitatov.	Hoja izven poti povzroča škodo na terenu, v hribih pa je lahko tudi nevarna in življenjsko ogrožujoča.
	Posadi medovite rastline v cvetličnem lončku, na balkonu, na vrtu.	Čebele so eden najpomembnejših živalskih organizmov na planetu, zato je zasaditev medovitih rastlin pomembno za ohranitev čebel in okolja, v katerem živimo.
	Manj tiskaj, če že, dvostransko.	Več kot 40 % lesa, posekanega na svetu, gre za proizvodnjo papirja.

ODPADKI	Proizvedi manj odpadkov - sortiraj, daj vzgled.	Samo 15 % proizvedenih odpadkov se reciklira, 37 % se jih odloži na odlagališča, 30 % na odprta odlagališča in 18 % sežge.
	Imej lastno vrečko za večkratno uporabo.	Plastične vrečke povzročijo letno smrt 100.000 želvam.
	Uporabljalj svojo skodelico za kavo.	Z majhno spremembo navade drobne vsakodnevne razvade postanejo manj obremenjujoče za okolje. Približno 20 milijonov dreves in 45 milijard litrov vode je potrebnih za proizvodnjo 58 milijard papirnatih lončkov za kavo, ki jih porabimo v enem letu.
VODA	Zapri vodo, ko si umivaš zobe ali se tuširaš.	10 litrov vode porabimo med umivanjem zob.
	Pij vodo iz pipe, ne gaziranih pijač. Uporabljalj lastno steklenico za vodo.	Za liter vode iz plastenke se v povprečju porabi kar 3 litre običajne vode in četrta litra nafte. Voda iz plastenke pa je pri nas tudi za 225-krat dražja od tiste iz pipe.
	Peri perilo v programu "hladno pranje".	Cikli hladnega pranja so boljši za občutljiva, obarvana in običajno umazana oblačila, podaljšujejo življenjsko dobo pralnega stroja in tkanin ter so varčnejši z vodo in energijo.
ENERGIJA	Toploto prilagodi s termostatom, ne z odpiranjem oken ali vrat.	Z varčevanjem pri energiji bomo varčevali tudi pri stroških ter pripomogli k ohranjanju čistega okolja.
	Ko zapustiš pisarno, ugasni luči.	Strošek porabe električne energije v pisarnah običajno predstavlja 65 % celotnih stroškov rabe energije, ugašanje luči pa zmanjša porabo elektrike za 10 %.
	V času kurilne sezone je priporočljiva temperatura v prostoru 22 stopinj.	Oblači se letnim časom primerno, tudi v prostoru.

HRANA IN PIJAČA	Uživaj lokalno pridelano sezonsko hrano.	Takšna hrana ima največ hranil in vitaminov, hkrati pa podpremo tudi trud in prizadevanje slovenskih pridelovalcev in proizvajalcev, zmanjšujemo transportne poti in ogljični odtis, zmanjša pa se tudi raba gnojil, pesticidov in zaščitnih sredstev za potrebe prevoza.
	Kupuj surovine in hrano v trgovini brez embalaže.	Ali se spomniš "babičine " nakupovalne mreže. Najdi jo in uporabi.
	Pridelaj nekaj hrane na lastnem vrtu, v cvetličnem lončku, v koritu na balkonu.	Naše ravnanje z omejenimi naravnimi viri danes, ima dolgoročne posledice za vse zanamce.
FIZIČNA AKTIVNOST / ŠPORT	Izkoristi vsako priložnost za fizično aktivnost na svežem zraku, če le gre v naravnem okolju.	Izvajaj šport, ki je primeren letnemu času, vsako vreme pa je pravo za sprehod ali tek v naravi. Obiskuj zunanje fitnes parke. Rekreativna na svežem zraku, v naravi in na dnevni svetlobi bistveno pripomore k dobremu počutju, krepitvi telesa in duševnemu zdravju.
OBLAČILA IN TEKSTIL / MODA	Premisli dvakrat predno greš v "shopping"	Razmisli, kaj potrebuješ, s čim boš kombiniral. Industrija tako imenovane "hitre mode" je drugi največji potrošnik vode in je odgovoren za 8-10 % svetovnih ogljičnih emisij.
	Premisli dvakrat predno kupiš.	Ali res potrebuješ?
PROSTOVOLJSTVO	Bodi prostovoljec vsaj za 1 dan v letu.	Vključi se v lokalno skupnost, postani prostovoljec npr. "IGRAJ SE Z MANO".