



# Trucuri pentru o viață responsabilă

Ghid realizat de APDD – Agenda 21 în cadrul campaniei europene „Do you want another?” derulată cu sprijinul organizației MIJARC Europe.

Asociația „Asistență și Programe pentru Dezvoltare Durabilă – Agenda 21”



Ghid realizat în cadrul campaniei „Do you want another?” realizată de organizația MIJARC Europe. Campania se desfășoară în cadrul proiectului internațional „**Cool attitudes for a cooler future**” cofinanțat de Consiliul Europei prin intermediul European Youth Foundation.

Autor: Andreea Mirela Tătaru



## Cum reducem risipa de plastic în viața noastră de zi cu zi?



- Cel mai ușor este să organizăm petreceri în care folosim farfurii și pahare din plastic. Însă știm oare cât de mult plastic utilizăm? Folosește cu încredere vesela de sticlă/portelan evitând astfel consumul exagerat de plastic.
- Toți am mers măcar o dată în viața noastră la evenimente la care se utilizau paharele din plastic. Tot atunci am încurcat paharele și am luat unul nou. Nu uita să îți marchezi cu un marker paharul din care ai băut! (sau mai ușor: pune o măslină sau un bob de strugure în el 😊).
- Câți dintre voi își cumpără în fiecare zi o sticlă de apă/suc înainte să vină la școală? 😊 V-ați gândit că puteți să folosiți aceeași sticlă de mai multe ori? Ce ați zice de o sticlă de apă pe care să o reumpleți acasă în fiecare zi, timp de o săptămână?
- Știm că am devenit cu toții dependenți de marile lanțuri de magazine. V-ați gândit câte pungi de plastic folosiți/cumpărați la cumpărături? Nu uitați că puteți utiliza plasele din material textil care, apropo, sunt în trend și din ce în ce mai fancy! 😊
- De multe ori renunțăm la electronicele mai vechi, din generații depășite, pentru unele noi. Nu le arunca pe cele vechi! Donează-le cuiva care are nevoie de ele. Multe dintre electronicele sau electrocasnicele utilizate de noi astăzi au mult plastic în componență.
- Știi că guma de mestecat este realizată dintr-un amestec de plastic și cauciuc? Nu numai că este dăunătoare sănătății tale, dar este și o utilizare irațională a plasticului care poate fi înlocuită cu consumul de bomboane mentolate.
- Adună pet-urile într-o cutie și mergi la cel mai apropiat centru de reciclare a plasticului!
- Învață-i și pe ceilalți să utilizeze plasticul responsabil dându-le sfaturile pe care noi ți le oferim aici!
- Cel mai și cel mai important: încurajează comunitatea școlară sau instituțiile locale din comunitatea ta să conserve plasticul. Cum? Vino tu cu propunerile tale de proiecte la nivel local!

#Sharingiscaring

#consumresponsabil

#MIJARCEurope

#Doyouwantanothher



## Cum reducem risipa de apă în viața noastră de zi cu zi?

- Oprește apa atunci când îți speli dinții - poți salva până la 6 litri de apă/minut.
- Nu pierde timpul și nu cânta prea mult în duș! Fă dușuri mai scurte pentru că așa poți economisi apă!
- Renunță la băile în cadă! Fă-ți un duș de câteva minute și salvezi peste 200 de litri de apă!
- Speli vasele în chiuvetă? Atunci modifică presiunea apei la un nivel mai scăzut pentru a economisi apa care oricum s-ar pierde.
- Utilizezi mașina de spălat vase? Atunci nu spăla până nu ai adunat suficiente vase. Evită să o utilizezi dacă ai prea puține de curățat!
- Îți place să gătești? Atunci alege o tigaie potrivită pentru cantitatea de hrană pe care o pregătești! Vasele prea mari au nevoie de mai multă apă pentru curățare.
- Folosești cuburi de gheață vara pentru băuturile răcoritoare? Sigur ți s-a întâmplat să scapi unul pe jos. Nu-i nimic! Nu îl arunca în chiuvetă, ci pune-l în ghiveciul unei plante!
- Atunci când speli rufele, fixează cantitatea de apă de care aveți nevoie în funcție de volumul de haine (sau alege un program de spălare economic).
- În timp ce aștepti să curgă apa caldă la robinet, adună apa rece și utilizeaz-o pentru a uda plantele din casa ta.
- Cel mai și cel mai important: încurajează comunitatea școlară sau instituțiile locale din comunitatea ta să conserve apa! Cum? Vino tu cu propunerile tale de proiecte la nivel local!

#Sharingiscaring

#consumresponsabil

#MIJARCEurope

#Doyouwantanother



## Cum reducem risipa de hârtie în viața noastră de zi cu zi?



- Gândește-te mereu dacă într-adevăr ai nevoie să printezi anumite documente! De multe ori, le putem salva și vizualiza pe computer fără să avem nevoia reală de a le citi în format fizic.
- Cumpără hârtie reciclată pentru a tipări lucruri mai puțin importante sau pentru notițe.
- Nu arunca hârtia utilizată doar pe o față! Adună într-un sertar documentele de care nu mai ai nevoie și pot fi reutilizate ca ciorne pentru activitățile tale zilnice (fie că îți scrii listele de cumpărături sau schițele comentariilor la limba română).
- Adună toată hârtia utilizată (pe ambele fețe) într-o cutie și du-o la cel mai apropiat centru de reciclare din zona ta.
- Știm cu toții cum este să utilizăm doar jumătate din caiete la anumite materii. Nu le lăsa neutilizate. Salvează conținutul deja scris într-un dosar și folosește-le cu alt scop (de pildă, folosește-le pentru scorul de la jocurile de grup)!
- Mulți tineri utilizează în prezent tablete pentru a interacționa în mediul online cu prietenii lor. Nu uitați că le puteți folosi pentru a citi articole, cărți sau documente pentru activitatea voastră educațională și pentru a mai salva o pădure 😊.
- Utilizează tehnologia pentru a-ți crea proiectele pentru școală: folosește Google Docs, intranet, e-mail pentru a transmite/citi documente rapid și eficient, în paralel cu prietenii/colegii tăi.
- Învață-i și pe ceilalți să utilizeze hârtia responsabil dându-le sfaturile pe care noi ți le oferim aici!
- Cel mai și cel mai important: încurajează comunitatea școlară sau instituțiile locale din comunitatea ta să conserve hârtia Cum? Vino tu cu propunerile tale de proiecte la nivel local!

#Sharingiscaring

#consumresponsabil

#MIJARCEurope

#Doyouwantanother



## Cum reducem risipa de hrană în viața noastră de zi cu zi?



- Cumpără exact produsele de care ai nevoie! De exemplu, dacă îți dorești să gătești un anumit fel de mâncare și mergi la cumpărături, asigură-te că vei achiziționa doar necesarul.
- Fii realist! Nu cumpăra sau găti hrană și alte produse conexe pentru 6 persoane dacă în gospodăria ta locuiesc doar 3. Riști să arunci mâncare de care alții ar avea mai multă nevoie!
- Atunci când distribuie cumpărăturile în frigider, mută produsele mai vechi în față și lasă-le pe cele fresh în spate pentru a te asigura că le consumi pe toate.
- Nu ai mâncat pachetul de la școală? Nu îl arunca! Sigur vei întâlni la plecare oameni nevoiași care îl vor primi!
- Depozitează hrana cu grijă în frigider pentru a rezista cât mai mult!
- Nu-ți pune în farfurie mai mult decât poți să mănânci! Ia-ți o porție mai modestă și mai adaugă la final dacă îți mai dorești.
- Ai luat un meniu mare de la McDonald's și nu poți să îl mănânci singur? Atunci împarte-l cu un prieten sau ia la pachet pentru acasă!
- Pune murături alături de familia ta! În acest fel, legumele pot avea o durată mai lungă și tu te vei putea bucura de ele și în afara sezonului lor.
- Învăță-i și pe ceilalți să se hrănească responsabil dându-le sfaturile pe care noi ți le oferim aici!
- Cel mai și cel mai important: încurajează comunitatea școlară sau instituțiile locale din comunitatea ta să conserve hrana! Cum? Vino tu cu propunerile tale de proiecte la nivel local!



## Cum salvăm energie în viața noastră de zi cu zi?



- Un pas mic, dar important pentru a salva energie în viața ta de zi cu zi constă în înlocuirea becurilor clasice cu becurile economice.
- Nu-i așa că vă încarcați telefoanele mobile în fiecare seară? De câte ori scoateți încărcătorul din priză 😊 ? Ei bine da, pentru a salva energie trebuie să le scoatem din priză mereu.
- Dar computerul? Pentru a îl deconecta trebuie să îi dăm mereu shut down când decidem să nu îl mai folosim pentru o perioadă mai lungă de timp. Modul Standby poate utiliza 90% din energia pe care computerul tău ar utiliza-o dacă ai avea nevoie de el.
- Pe de altă parte, de câte ori ni s-a întâmplat să lăsăm lumina aprinsă desi nu aveam nevoie de ea sau televizorul deschis desi nu eram atenți la el? Nu uitați să închideți toate sursele consumatoare de energie dacă nu aveți nevoie de ele.
- Folosește cu încredere lumina naturală! 😊 Plasează-ți spațiul de lucru lângă o fereastră care permite intrarea luminii în camera în care lucrezi în timpul zilei. În acest fel, contribui simplu la salvarea energiei electrice.
- Nu uita să cobori temperatura ambientală utilizând termostatul atunci când pleci de acasă. Nu numai că salvezi energie, dar și mulți bani care s-ar duce pe facturi.
- Te gândești la casa de vis deja? Atunci nu uita să iei în calcul panourile solare sau fotovoltaice! Nu numai că vei avea facturi mai mici, dar vei utiliza energia regenerabilă și vei contribui la un viitor mai sustenabil!
- Învăță-i și pe ceilalți să consume energia în mod responsabil dându-le sfaturile pe care noi ți le oferim aici!
- Cel mai și cel mai important: încurajează comunitatea școlară sau instituțiile locale din comunitatea ta să conserve energia. Cum? Vino tu cu propunerile tale de proiecte la nivel local!

#Sharingiscaring #consumresponsabil #MIJARCEurope #Doyouwantanother

**Resurse:**

<http://greatist.com/health/how-to-ways-reduce-food-waste>, accesat la 3.11.2016;

<https://www.banthebottle.net/articles/5-ways-you-can-help-reduce-plastic-bottle-waste/>, accesat la 3.11.2016;

<https://www.visionofearth.org/live-green/31-ways-to-reduce-paper-usage/>, accesat la 4.11.2016;

<http://wateruseitwisely.com/100-ways-to-consume/?view=list>, accesat la 4.11.2016;

<https://www.nrdc.org/issues/energy-efficiency>, accesat la 5.11.2016.

**Resurse fotografii:**

Fig. pagina 3 – <http://topu.ro>, accesat la 3.11.2016;

Fig. pagina 4 – <http://WaterMove.com.au>, accesat la 4.11.2016;

Fig. pagina 5 - <http://hartareciclariei.ro>, accesat la 4.11.2016;

Fig. pagina 6 – <http://endfoodwaste.org>, accesat la 3.11.2016.

Fig. pagina 7 – <http://kgtremodelling.com>, accesat la 5.11.2016;



Campania „Do you want another?”

Campanie realizată de organizația MIJARC Europe în cadrul proiectului internațional **„Cool attitudes for a cooler future”**, cofinanțat de Consiliul Europei prin intermediul European Youth Foundation.

Asistență și Programe pentru Dezvoltare Durabilă – Agenda 21  
București, Str. Mircea Vulcănescu, nr. 2-4, sector 1, București

Tel/fax: +40-21-311-40-76

email: [office@agenda21.org.ro](mailto:office@agenda21.org.ro); [agenda21\\_ro@yahoo.com](mailto:agenda21_ro@yahoo.com)

Noiembrie 2016

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Consiliului Europei.