**„Kilka sposobów na to jak żyć w duchu zrównoważonego rozwoju”**

Zrównoważony rozwój polega na tym, aby żyć w taki sposób, żeby nie umniejszać szansy na życie przyszłych pokoleń.

Co robimy w lasach?

Staramy się, żeby wszystkie nasze działania były przemyślane i zaplanowane, tak aby równoważyć zapotrzebowanie na drewno czy papier oraz ochronę najcenniejszych fragmentów przyrody.

Co my możemy zrobić?

Próbować żyć tak, aby jak najmniej szkodzić nie tylko przyrodzie, ale również sobie nawzajem. Ponieważ zrównoważony rozwój to nie tylko troska o naturę, ale również o dobro drugiego człowieka.

**„Więcej nie zawsze lepiej - odpady”**

Na świecie w ciągu jednego roku produkowanych jest ponad 2 miliardy ton odpadów. W 2020 roku przeciętnie każdy mieszkaniec Polski wytworzył ponad 0,9 kg śmieci w ciągu jednego dnia. Jest to 1,7% więcej odpadów niż w roku 2019. Lasy Państwowe co roku wydają ok. 18 mln zł na uprzątnięcie i wywiezienie odpadów z lasu, których jest tak dużo, że wypełniłyby 730 wagonów kolejowych.

Co możemy zrobić?

1. Naprawiajmy rzeczy, zanim je wyrzucimy.

2. W prawidłowy sposób segregujmy śmieci.

3. Odpady biologiczne poddawajmy kompostowaniu.

4. Nie wyrzucajmy śmieci do lasu.

5. Sprzątajmy po sobie i swoich pupilach, tak aby inni również mogli czerpać przyjemność ze spaceru.

**„Krąg korzyści dla nas i przyrody – zrównoważony ogród”**

1. Hodując własne warzywa i owoce mamy pewność, że jemy zdrowo oraz produkujemy mniej odpadów takich jak worki foliowe.

2. Nasz ogród może być darmową siłownią i SPA w jednym. Badania pokazują, że praca w ogrodzie wspomaga pracę mięśni, polepsza sen oraz pomaga utrzymać zdrową wagę.

3. Podczas prac ogrodowych pamiętajmy o kompostowaniu resztek organicznych, pozostawianiu w ogrodzie kupek drewna oraz liści, które zwierzęta wykorzystują m.in. żeby przetrwać zimę.

4. Pozostawione w ogrodzie próchniejące drewno jest miejscem w którym liczne owady oraz drobne zwierzęta żyją i szukają schronienia.

5. Drobne zwierzęta oraz owady mogą stać się pożywieniem ptaków oraz innych zwierząt, które chętniej będą odwiedzały nasz ogród zjadając przy okazji szkodniki niszczące uprawy.

**„Drugie życie wody w ogrodzie – zbieranie deszczówki”**

Chociaż wydaje się to nieprawdopodobne, Polska znajduje się na czwartym miejscu na liście państw Unii Europejskiej z najniższymi zasobami wody pitnej. Dla nas, mieszkańców Wielkopolski, szczególnie niepokojące jest pustynnienie naszego województwa. Jednym ze sposobów na zatrzymanie wody jest mała retencja, którą zajmują się m.in. Lasy Państwowe. Do 2015 roku Lasy stworzyły warunki do zatrzymania 52,7 mln m³ wody. Sami również możemy łapać wodę opadową w naszych ogrodach oraz zadbać o zwierzęta w czasie upałów.

Co możemy zrobić?

1. Umieszczajmy w ogrodach zbiorniki, w których możemy gromadzić wodę spływającą z dachów aby móc wykorzystać ją do podlewania.

2. Budujmy nawet niewielkie oczka wodne, które nie tylko będą cieszyć nasze oko, ale staną się źródłem wody pitnej dla zwierząt oraz miejscem rozmnażania płazów.

3. Ze starej miski lub podstawki do kwiatów stwórzmy poidło dla zwierząt. Pamiętajmy o włożeniu kamieni, żeby mogły korzystać z niego również owady.

**„Owady zapylające naszą przyszłością – schron dla owadów”**

Szacuje się, że pszczołom i ich pracy zawdzięczamy produkcję 1/3 uprawianej żywności na całym świecie. Należy jednak pamiętać, że nie tylko pszczoły miodne są odpowiedzialne za zapylanie roślin. Tą umiejętnością mogą pochwalić się także pszczoły murarki, trzmiele, niektóre chrząszcze, motyle dzienne i nocne, a nawet muchy. Aby każdego roku móc cieszyć się pięknymi pomidorami i rumianymi jabłkami, dobrze abyśmy zadbali o obecność owadów w naszym ogrodzie.

Jak możemy pomóc owadom?

1. Sadźmy rośliny miododajne.

2. Ustawmy naczynie z wodą i kamykami.

3. Stwórzmy w ogrodzie schron dla owadów.

**„Grzyby, zioła, zaprawy, nalewki – leśna spiżarnia”**

Chociaż wydaje nam się, że las jest niekończącą się spiżarnią, jego zasoby są ograniczone. W Polsce możemy bez ograniczeń zbierać owoce runa leśnego na własny użytek. Niestety, z każdym rokiem mamy coraz mniej grzybów i jagód w lesie. Dzieje się tak z powodu nadmiernych zbiorów przeznaczonych na sprzedaż oraz uszkadzania grzybów i roślin podczas ich zrywania. Idąc do lasu miejmy na uwadze, że jesteśmy tutaj tylko gośćmi, a dobra jakie daje nam las przez nasze nierozważne zachowanie mogą się wyczerpać.

Co możemy zrobić?

1. Zbierajmy tylko te grzyby i owoce, które znamy i nie niszczmy innych.

2. Nie zrywajmy z krzaków wszystkich owoców, pozostawmy coś dla leśnych zwierząt.

3. Nie zrywajmy więcej owoców i grzybów niż potrzebujemy.

4. Po powrocie z lasu zaprawmy to, co przynieśliśmy, aby nie pozwolić zgnić naszym zbiorom i ograniczyć marnowanie.

**„Szampon w kostce, pasta do zębów w słoiku – mniej plastiku w domu”**

Według danych opublikowanych w 2020 roku, każdy Polak produkuje średnio ok. 160 kg opakowań rocznie. 40% tych odpadów wykonanych jest z tworzyw sztucznych. Obecnie recyklingowi można poddawać mniej niż połowę wyrzucanego przez nas plastiku. Niepokojący jest również fakt, że ilość produkowanych w Polsce opakowań wzrasta z każdym kolejnym rokiem.

Chociaż możemy tego nie wiedzieć lub wstydzić się zapytać, wiele małych sklepów oraz supermarketów oferuje zapakowanie zakupionych przez nas wędlin, serów lub innych produktów do naszych własnych pojemników. Warto również szukać na półkach produktów, które nie są pakowane lub wykonane z plastiku np. szamponów w kostce.

**„Mniej chemii w domu – własne środki czyszczące”**

Oprócz narastającej suszy w wielu regionach świata problemem jest zanieczyszczenie wody. Powodów skażenia środowiska jest wiele m.in. spływanie do rzek środków ochrony roślin, śmieci, pyłów, a nawet kawałków gumy z opon samochodowych. Obok tych wszystkich przyczyn znajdują się również nieoczyszczone ścieki oraz nieszczelne szamba.

Dużym problemem są także środki piorące, ponieważ zawierają substancje zwiększające żyzność wody, które sprzyjają rozmnażaniu się mikroorganizmów. Liczne środki czyszczące to również więcej plastikowych opakowań.

Możemy ograniczyć ilości produkowanej chemii stosując domowe zamienniki środków czyszczących (cytryna, ocet, soda oczyszczona, woda utleniona).

**„Torba zakupowa ze starej koszulki – drugie życie naszych rzeczy”**

W 2016 roku w samej Europie ponad 5,8 miliona ton odpadów stanowiły tkaniny, z czego tylko 25% można było poddać recyklingowi. Podczas prania syntetycznych ubrań co roku [do mórz i oceanów trafia ok. 0,5 miliona ton mikrowłókien](https://www.eea.europa.eu/themes/waste/resource-efficiency/textiles-in-europe-s-circular-economy). Pamiętajmy także, że za produkcją tanich ubrań kryją się ludzie pracujący w skrajnie złych warunkach za niewielką pensję. Warto zatem wybierać ubrania wykonane lokalnie z naturalnych włókien takich jak wełna, len lub bawełna. Oprócz tradycyjnych materiałów możemy spotkać się z ubraniami z włókna celulozowego. Koszulka z drewna brzozowego to dopiero coś!

Co możemy zrobić?

1. Naprawiajmy uszkodzone rzeczy zamiast je wyrzucać.

2. Nienoszone przez nas ubrania sprzedajmy lub oddajmy, aby dać im drugie życie.

3. Nie bójmy się kupować rzeczy z drugiej ręki.

4. Starajmy się wybierać produkty wykonane z naturalnych materiałów.

5. Patrzmy na stare ubrania szerzej. Za mała koszula, może stać się torbą na zakupy, a zasłona poszewką na poduszki. Pomysłów jest wiele!

**„Kupuj minimum, wykorzystuj maksimum – przemyślane zakupy”**

Co roku w Polsce wykonywane są badania dotyczące marnowania żywności. Według danych z 2020 roku okazuje się, że ponad połowa Polaków wyrzuca żywność, z czego jej większość to jedzenie przygotowywane w zbyt dużej ilości. Takie zjawisko wydaje się szczególnie niepokojące w kontekście tego, że w Polsce wciąż ponad 1,6 mln osób żyje w skrajnym ubóstwie, co często jest równoznaczne z doświadczaniem głodu.

Co możemy zrobić?

1. Idąc na zakupy zabierajmy listę potrzebnych produktów.

2. Przed wyjściem do sklepu sprawdźmy czy na pewno nie mamy już danego towaru w swojej lodówce.

3. Nie kupujmy na zapas, sklepy są tuż na rogiem.

4. Układajmy produkty według daty ważności, aby nie przegapić ich terminu przydatności.

5. Nie wstydźmy się prosić o zapakowanie reszty niezjedzonego przez nas posiłku w restauracji.

6. Pamiętajmy, że nadmiar jedzenia np. po świętach możemy oddać do banków żywności, aby ograniczyć marnowanie oraz pomóc innych osobom będącym w potrzebie.