

# TAK LEPIEJ



ZG w 60 sek.

## Poradnik Domowej Ekologii Energetycznej



Poradnik z prostymi, praktycznymi wskazówkami, jak zmniejszyć zużycie energii elektrycznej i ciepłej w naszych domach i mieszkaniach, oszczędzając pieniądze i redukując emisję CO2 związaną z ogrzewaniem i produkcją prądu.



**Odkryj nasz kanał Youtube:**  
[Zielone Godziny - YouTube](#)



Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii

Wstęp:

Przy powstawaniu tego poradnika nie używaliśmy AI... 😊

Wszystkie pomysły i inspiracje w nim zawarte przetestowaliśmy osobiście w pracowni naszej fundacji w roku 2025, w trakcie realizacji projektu TakLepiej – ZieloneGodziny.pl wspieranego dotacją z programu KPO RepowerEU. To była spora praca, w ramach której odświeżyliśmy pomysły znane jeszcze naszym pradiadkom oraz wypracowaliśmy kilka nowych.

Wśród nich przetestowaliśmy mało znane w Polsce, a popularne na zachodzie Europy mikro elektrownie słoneczne, tzw. „instalacje balkonowe”, które nie wymagają zgłoszeń, rejestracji ani też zawierania jakichkolwiek umów z dostawcą prądu a obniżają rachunki. Uruchomione w naszej pracowni dwa zestawy po 800W wypracowały łącznie ok. 150 kWh.

Zapraszamy do lektury:



Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



Zacznijmy od sprawdzenia, ile zużywamy energii ?

Podłączmy inteligentne kontakty na okres 1 miesiąca do lodówki, pralki, suszarki do ubrań, bojlera, piecyka czy komputera do gier lub telewizora.

Szybko dowiemy się, ile zużywamy energii i być może podejmiemy decyzję o wymianie lodówki na nową lub zmianie sposobu ogrzewania.



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



## Sprawdźmy nasz dom kamerą termiczną !

Zapytajmy znajomych, kto ma kamerę robiącą zdjęcia  
w podczerwieni i wybierzmy się na spacer dookoła domu  
w poszukiwaniu miejsc w ścianach i oknach,  
które będą świecić "na czerwono".  
Będziemy wiedzieć, gdzie zadbać o izolację.



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



## Jak zadbać o ciepło i domowy budżet (1):

Skorzystajmy z doświadczeń naszych  
pradziadków i powieśmy na co  
zimniejszych ścianach kilimy lub  
delikatne, lekkie dywany.

Za kaloryfery włożmy ekrany termiczne  
a zimą, a na oknach, wymieśmy zwykłe  
zastrony na termiczne.



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii



Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



## Jak zadbać o ciepło i domowy budżet (2):

Najwięcej ciepła „ucieka” z naszych domów i mieszkań przez okna w wyniku promieniowania termicznego (podczerwonego). Zaśloni termiczne podnoszą temperaturę w pomieszczeniu o 3-5 stopni Celsjusza przy tym samym poziomie ogrzewania. Każdy stopień, uzyskany dzięki izolacji, a nie ogrzewaniu powoduje zmniejszenie rachunku o około 5%. W skali sezonu to oszczędność rzędu  $3-5 \times 5\% = 20\%$ , czyli około 1.000,- zł rocznie.



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



## Jak zadbać o ciepło i domowy budżet (3):

Warto sprawdzić system wentylacyjny w domu.

Jeśli nie mamy sprawnego systemu rekuperacyjnego, zwykłe kratki wentylacyjne mogą w czasie zimy usuwać całe powietrze z domu (a tym samym ciepło) nawet kilka razy na dobę.

Wtedy optymalne jest ograniczenie wentylacji i szybkie - krótkie wietrzenie domu przy pomocy okna 2 razy dziennie.



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



## Sposoby oszczędzania prądu - Lodówka:

Jeśli lodówka jest starsza niż 10 lat i zużywa więcej niż 1 kWh na dobę (gdy jest „duża” i więcej niż 0,5 kWh gdy jest „mała”), to warto się zastanowić nad kupieniem nowej !

Lodówkę warto też postawić w chłodnym miejscu – zużyje wtedy mniej prądu. Warto urządzić w nieogrzewanym pomieszczeniu "zimnej spiżarni", która w chłodniejszej porze roku zastąpi lodówkę - sprawdziliśmy to rozwiązanie w pracowni naszej fundacji zimą 2025/2026 wyłączając lodówkę !.



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



## Lodówka dla zaawansowanych:

Planujemy rozmrozić coś z zamrażalnika ?

Nie używajmy do tego mikrofalówki ! Dzień wcześniej przełożmy zamrożoną potrawę do głównej części lodówki - **przez kilkanaście godzin lodówka nie będzie pobierać prądu, korzystając z „chłodu” rozmrażającej się potrawy.**

Jeśli dysponujemy ogrodem i starą piwnicą, to warto pomyśleć o zgromadzeniu zimą w niej lodu, który można przygotować na dworze podczas zimowych mrozów. Taki lód można potem używać w "zimnej spiżarni" lub do chłodzenia domu.



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



## Sposoby oszczędzania prądu - pralka i suszarka:

Nie uruchamiamy pralki codziennie. Pralka podczas pracy powinna być pełna. Róbmy większe prania w weekendy przed południem, gdy prąd jest bardzo zielony a pranie ma szansę wyschnąć na powietrzu bez elektrycznej suszarki.

Suszarka to istotny konsument prądu w domu.  
Roczny koszt pracy suszarki to ok. 1-3 tys zł.



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii



Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



## Sposoby oszczędzania prądu - klimatyzacja (1):

Klimatyzacja pobiera ogromne ilości prądu.

Nie zawsze jednak jest potrzebna. Nagrzewanie domów i biur następuje głównie przez szyby ("efekt cieplarniany").

Zewnętrzne białe żaluzje, tak popularne na południu Europy mogą sprawdzić się w Polsce, ograniczając dostęp słońca do okien.

Warto też rozważyć tymczasowe maty UV chroniące dom w wyjątkowo upalne dni. Nawet powieszenie prowizorycznych zasłon termicznych może radykalnie obniżyć temperaturę i zmniejszyć koszt pracy klimatyzacji.





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



## Sposoby oszczędzania prądu - klimatyzacja (2):

Godziny pracy klimatyzacji są silnie skolorowane z nasłonecznieniem dlatego warto wyposażyć dom lub biuro w "zestaw balkonowy", czyli małą, samodzielną „elektrownię słoneczną”, którą można samodzielnie uruchomić bez umów z dostawcami prądu (koszt ok. 2 tys zł). Zestaw będzie dostarczał prąd dokładnie wtedy, gdy potrzebuje go klimatyzacja, dzięki czemu będzie pracować częściowo „za darmo”.





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



## Sposoby oszczędzania prądu - termos na kawę:

Zamiast uruchamiać 4-5 razy w ciągu dnia czajnik elektryczny i gotować wiele razy tę samą wodę... warto rozważyć zakup dużego termosu na kawę / herbatę, aby była przez cały dzień ciepła a czajnik uruchamiać tylko raz – dwa razy ?



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



Dogrzewasz rzadko używane pomieszczenia (np. łazienkę)  
grzejnikiem elektrycznym ?

Jeśli pomieszczenie jest używane krótko, najefektywniejszy energetycznie będzie grzejnik nagmuchowy - farelka, która zapewni ciepło już po 5-10 minutach.

Piec olejowy ma sens tylko przy nocnej taryfie za prąd i konieczności dłuższego ogrzewania pomieszczenia.



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii



farelka  
0.25 kwh



olejak grzejący  
1.0 kwh



Zielone Godziny czyli prywatna, domowa, ekologia dla każdego!



## Oszczędzanie prądu lub gazu - kolektory słoneczne:

Grzejesz wodę gazem lub prądem ?

A może sprytniej jest ogrzewać ją słońcem (III-X) ?

To rozwiązanie może być korzystne również dla spółdzielni mieszkaniowych kupujących „ciepło miejskie”.

Mały zestaw kolektorów ze zbiornikiem można zainstalować praktycznie wszędzie (koszt zestawu 6-8 tys) i zapewnić sobie ciepłą wodę ze słońca od marca do października...

A ramach eko - zabawy z dziećmi, latem można urządzić w ogrodzie eko - łazienkę z prysznicem kempingowym napędzanym słońcem.



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii



Zielone Godziny czyli prywatna, domowa, ekologia dla każdego!

Taryfy Strefowe są bardzo proste - zapewniają tani prąd w nocy oraz w weekendy. Gwarantują wtedy stałe, niskie ceny.

Taryfy Dynamiczne to rozwiązanie dla osób chcących tanio ładować samochód elektryczny lub używających prądu do ogrzewania.

Chcesz mniej płacić za prąd ? Rozważ wdrożenie w swoim domu taryf strefowych lub dynamicznych - więcej w poradniku: <https://www.ZieloneGodziny.pl/Biblioteka>



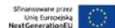
**ZieloneGodziny.pl**<sup>®</sup>  
wspieramy czyste źródła energii



# TAK LEPIEJ



**Zielone Godziny.pl**  
Czas na czystą energię!





Zielone Godziny czyli prywatna, domowa, ekologia dla każdego!



Samochód to urządzenie o największej mocy i zużyciu energii spośród wszystkich naszych „domowych AGD”:

Jeśli to "elektryk", zadbaj o wiatę z panelami do ładowania tam, gdzie stoi zaparkowany w ciągu dnia i ładuj go przede wszystkim w środku dnia i w weekendy.

Zdejmij bagażnik. Prowadź spokojnie, niczym autobus, na ekspesówkach 90-100 a nie 130-140 - zmniejszysz spalanie paliwa nawet o połowę !



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii

## Dobre Nawyki

żyjemy i działamy zgodnie z naturą

Jedziesz szybko?  
Jazda z prędkością  
140 km/h zużywa  
dwa razy więcej  
paliwa.



stonowana prędkość  
jest ekologiczna  
i oszczędna





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!



**Jeśli tylko możesz - wybierz rower, a na dalsze przejazdy  
wsiądź z nim do metra lub pociągu podmiejskiego.**

Według badań Scientific American, jeszcze z XX wieku,  
najbardziej efektywną energetycznie i ekologicznie istotą  
na Ziemi (spośród wszystkich zwierząt oraz pojazdów  
technicznych) jest hybryda człowieka z rowerem !



**ZieloneGodziny.pl**<sup>®</sup>  
wspieramy czyste źródła energii





Zielone Godziny czyli prywatna,  
domowa, ekologia dla każdego!

Ściągnij aplikację Zielonych Godzin  
i weź udział w konkursie.  
Możesz wygrać japoński zegarek  
napędzany słońcem.

Dziękujemy za lekturę !

# ZieloneGodziny.pl



ZieloneGodziny.pl®  
wspieramy czyste źródła energii