

# Spis treści

---

Wstęp	4
1. Diagnoza zużycia energii cieplnej i wybór rozwiązań energooszczędnych	7
1.1. Termomodernizacja budynków	7
1.2. Sposób ogrzewania budynków	12
2. Diagnoza zużycia energii elektrycznej i wybór rozwiązań energooszczędnych	19
2.1. Identyfikacja energochłonnych urządzeń w gospodarstwie domowym	19
2.2. Możliwości oszczędzania energii elektrycznej w gospodarstwie domowym	21
2.2.1. Energooszczędne oświetlenie	22
2.2.2. Energooszczędność w pracach kuchennych	26
2.2.3. Energooszczędność podczas prania	33
2.2.4. Wykorzystanie funkcji stand-by	34
2.2.5. Energooszczędność korzystania z komputera	36
3. Informacje zawarte na etykietach energetycznych	37
Aneks. Ankieta na temat zużycia energii	40
Bibliografia	42