

## Zöldítsd a gondolkodásod! –környezettudatosság nagyobbaknál

<b>Összegzés</b>	
<b>Szempontok</b>	<b>Leírás</b>
Cél és várható eredmény	<i>Fő célkitűzéseink közé tartozik a környezettudatos szemléletre való nevelés, azok eszközeinek és lehetőségeinek feltárása a gyerekek előtt, valamint gyakorlati alkalmazásának lehetőségeit bemutatni. Bemutatjuk a veszélyeit annak, ha Földön nem változtatja meg az emberiség az életmódját. . A modul végére, kell, hogy legyen alternatívája arra, hogyan segítheti környezettudatos életre nevelni önmagát, iskolatársait, szüleit. Milyen lehetőségei vannak az iskolában, otthon, és a természeti környezetben.</i>
Óraszám (45 perces óránként)	<i>3x45 perc</i>
Tartalmi elemek	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Ökológiai lábnyom</i></li> <li><i>2. Tudatos fogyasztó</i></li> <li><i>3. Ipartelep nálunk</i></li> </ol>
Tantárgyi kapcsolatok (koncentrációs lehetőségek)	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>• az egészséges életmódra neveléshez,</i></li> <li><i>• A matematikához, a gyerekeket körülvevő tárgyi környezet mennyiségi, térbeli viszonyainak megismerése, adatok gyűjtése... (mérések, számítások) által</i></li> <li><i>• A természet ábrázolása, molinók készítésével a rajz- és vizuális kultúra tantárgyhoz</i></li> <li><i>• Anyanyelvi neveléshez az érvelés, kommunikáció fejlesztés kapcsán</i></li> </ul>
Kompetenciák, készségek, képességek	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>• Gondolati modellező képesség, kreativitás fejlesztése.</i></li> <li><i>• Ökológiai gondolkodás kialakítása, fejlesztése, a környezetetika hatékony fejlesztése.</i></li> <li><i>• Egymáshoz, és a környezethez való alkalmazkodás fejlesztése, környezettudatos magatartás kialakítása, globális összefüggések megértése.</i></li> <li><i>• Tapasztalatokon alapuló kreatív érzelmi és értelmi környezeti nevelés.</i></li> <li><i>• Rendszerességre, a feladatok ütemezésére, pontosságra és fegyelmezett munkára nevelés.</i></li> <li><i>• A természettudományos, technikai kompetenciák fejlesztése.</i></li> <li><i>• A tanulói kísérletek, vizsgálatok a hatékony, önálló tanulás kompetenciaelemeit erősítik.</i></li> <li><i>• Az egészség és a környezet összefüggéseinek feltárása, és azoknak az ismereteknek és jártasságoknak a kialakítása, amelyek segítségével képesek lesznek a tanulóink megelőzni az egészségügyi problémáikat.</i></li> <li><i>• Természeti, szociális környezetünk ismerete, óvása, fejlesztése, hagyományok fenntartása, védelme.</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>A környezet adta értékek megóvásának fontosságára való neveléssel a helyes értékrend kialakításának fejlesztése</li> </ul>
Fontosabb tevékenységtípusok, módszerek	Aktív tanulás hangsúlyozása, megismerés, bizonyítás, érvelés, felfedeztető alapú, problémaalapú, kutatás alapú tanulás Irányított beszélgetés, szemléltetés, bemutatás, megfigyelés, mintakövetés
Értékelési, önértékelési formák	Modulok értékelése: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. diákoktól visszajelzések</li> <li>2. véleményezés a tanároktól</li> <li>3. a rendszeres csoportértékelések eredménye részben beépül a későbbi tervező, fejlesztő munkába</li> <li>4. célok megvalósulásának mértéke a tanulói teljesítmény értékelése alapján</li> <li>5. fejlesztés (tanulói, tanári visszajelzések alapján)</li> </ol>
Előkészületek, eszközök, anyagszükséglet	Íróeszköz, papírok A/4, színes ceruza, előre elkészített (mellékelt) kérdőív
Források (pontos hivatkozással)	Könczey Réka: Zöldköznapi kalauz 1998. Föld Napja Alapítvány Kecskeméti Ifjúsági Otthon Zöld Ernyő Klub dokumentumai <a href="http://www.zoldernyo.hu/">http://www.zoldernyo.hu/</a>
A kipróbálás helye, időpontja, a kipróbáló pedagógus és csoport	Kecskeméti Zrínyi Ilona Általános Iskola II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolája 5.a természettudományos tagozatú osztály 2013/2014. tanév Dr. Holeczné Morvai Ildikó
Ötletek, tippek	Az udvaron egy sarokban saját készítésű komposztálóban gyűjthetjük a szerves hulladékot, és később felhasználhatjuk a kiskerthez. Nem nagy ördögösség! <a href="http://www.szike.zpok.hu/">http://www.szike.zpok.hu/</a> Kerüljük azokat a termékeket, amelyek veszélyes hulladékká válhatnak és próbáljunk minél több vegyszert természetes anyagokkal kiváltani. Bútort és egyéb hosszú távra szóló terméket ritkán vegyünk és jó minőségűt, ami elromlik, javítsuk, ne dobjuk ki. Ha mégis használatlan, felesleges tárgyaink vannak, hirdessük meg egy mindeningyen ( <a href="http://groups.yahoo.com/neo/groups/budapest-mindingyen/info">http://groups.yahoo.com/neo/groups/budapest-mindingyen/info</a> ) oldalon (itt kérni is lehet), a teszveszen ( <a href="http://www.teszvesz.hu">http://www.teszvesz.hu</a> ), vagy adományozzuk el. Ruhát, és amit tudunk, vegyünk használatlan, vagy ami még jobb, járjunk csere-bere börzékre!
Változatok, lehetőségek	Szelektív hulladékgyűjtés- újrahasznosítás (pet palackokból műanyag üllőkék készítése) Viselkedj helyesen otthon és az erdőben: Mitől viselkedik egy kisdíák környezettudatosan otthon, vagy az erdőben? Először ötletrohammal összegyűjtjük ami erről eszükbe jut, majd a foglalkozás során helyére kerülnek az ötletek, valóban helyes e egy-egy magatartásforma. Megismerkedünk az erdő és a vizek fohászával, amit szintén értelmezünk. Ez a viselkedési modell minden egyes modulon újra és újra visszacsatol, hiszen

	<i>akármelyik foglalkozás következik, be kell tartani a környezetkímélő magatartás szabályait</i>
--	---

<b>A foglalkozás címe: Ökológiai lábnyom</b>	
A foglalkozás menete	
Szempontok	Leírás
1. Problémák, jelenségek, gyakorlati alkalmazások, ismeretek	<i>Földünket használjuk, kihasználjuk. Különösen igaz ez Európára és az USA-ra. Megfordítható-e ez a folyamat? Megakadályozható-e a levegő szennyezés fokozódása, ivóvíz készleteink mérgezése? Mivel teszi tönkre közvetlen és tágabb környezetét egy átlagos magyar diák, amikor nem önt mérget a vízbe és a földre? Hogyan árt átlagos fogyasztóként, hogyan csökkenthetné „lábnyomát”?</i>
Fejlesztési célok	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az ember-természet kapcsolat, mint rendszer értelmezése konkrét példán keresztül</li> <li>- A hagyományos életmód és a helyi tudás jelentőségének megláttatása a környezet és fenntarthatósághoz kötődően.</li> <li>- A környezet- és természetvédelem szerepének felismertetése.</li> <li>- A tapasztalati tudás értékelése.</li> </ul>
Tevékenységek (időkerettel)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tesztlap kitöltése életvezetési szokásaikról Egy tesztlap segítségével kérdéseket teszünk fel, amire mindenki egyénileg válaszol, a tesztlap feldolgozása során megbeszéljük, lehet-e, kell-e ezeken a szokásainkon változtatni, ha igen,ők milyen lehetőségeket látnak benne. (8') (melléklet)</li> <li>2. Közös értékelése (10')</li> <li>3. Ökológiai lábnyom csökkentésének lehetőségeinek feltárása (10') (melléklet)</li> <li>4. Kiscsoportos foglalkozás keretében a lábnyom elkészítése (15') (melléklet)</li> <li>5. Összegzés (2')</li> </ol>
<b>A foglalkozás címe:</b>	<b>Tudatos fogyasztó</b>
2. Problémák, jelenségek, gyakorlati alkalmazások, ismeretek	<i>Hogyan táplálkozhatunk egészségesen, mi alapján válasszunk ruhát, kozmetikumot, tartós fogyasztási eszközöket, mit hol érdemes vásárolni, mit jelent tudatos fogyasztónak lenni.</i>
Fejlesztési célok	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A fogyasztói kultúra fejlesztése, a tudatos, kritikus magatartás kialakítása és fejlesztése a tanulóknál</li> <li>- Szociális és társadalmi kompetenciák fejlesztése</li> <li>- Egészséges életmódra nevelés</li> </ul>
Tevékenységek (időkerettel)	<p>1. Vitaindító beszélgetés:  <i>Akik azt gondolják, hogy a fenntartható életmód lemondásokkal jár – igazuk van! Csakhogy más lemondani a szükségesről és más ésszerűen mellőzni a felesleges dolgokat. Én például ilyesmikről szoktam „lemondani”: akciós női táska, keksz dupla csomagolásban, naptej ajándék felfújható strandlabdával, egyszer használatos fényképezőgép, +50% ingyen bármiből, sőt ingyen osztogatott energiákkal (!); elektromos kenyérszeletelő, vagy</i></p>

	<p>kozmetikumok, amelyektől átlagosan 57%-kal lettem volna szebb.</p> <p>De bevallom őszintén, nem érzem, hogy bármiből is kimaradtam volna, ami jó. Hogy mi a jó, azon pedig mindig nekünk kell elgondolkodni. (10')</p> <p>2 Kiscsoportos beszélgetés adott témáról (10')</p> <p>Na jó, erre tényleg szükségem van. Melyiket vegyem?</p> <p>Igazából itt is gondolkodni kell, és ügyesen megtalálni a lehetőségeket. A hipermarketek óriási kínálata bőven elégnek tűnhet, de leggyakrabban mégsem itt fogjuk megtalálni a megfelelő termékeket...</p> <p>3.Közös megoldások keresése (5')</p> <p>Ami helyi termék és nincs csomagolása. (Saját zöldség, szomszédtól tojás, piacról gyümölcs stb.; termelők keresése a közelben)</p> <p>Ha ilyen nem létezik, akkor magyar terméket, aminek a csomagolását fel lehet használni valamire vagy visszaváltható. (Befőttesüveg, papírdoboz, műanyag tálka, textil stb.)</p> <p>Ha ilyen sem létezik, akkor legalább kevés csomagolása legyen, ami természetes anyag vagy könnyen újrahasznosítható.</p> <p>Ilyen sincs? És tényleg muszáj megvenni...? Na most még utoljára, de keresni kell rá valami megoldást, ebből nem csinálunk rendszert! (A Zöld boltban és az Ökoszolgálatban <a href="http://okoszolgalat.hu/lakossagi-szolgalatasok/zold-zug-bolt-es-webshop/">http://okoszolgalat.hu/lakossagi-szolgalatasok/zold-zug-bolt-es-webshop/</a> ezen gyakran tudnak segíteni, olyan környezetbarát és/vagy magyar termékek vannak, hogy nem is gondolnánk!)</p> <p>Jegyezzük meg, ha engedünk az (ésszerűtlenül) olcsó árak csábításának, nagy valószínűséggel az éhbérért dolgoztató, környezetvédelmi előírásokat be nem tartó, rossz alapanyagokat felhasználó külföldi céget és a településünkön keresztüldüörgő kamionforgalmat fogjuk támogatni.</p> <p>4.A megbeszéltek alapján figyelemfelkeltő plakátok készítése a fenti csoportokban 15'</p> <p>5.Összegzés, értékelés 5'</p>
<b>A foglalkozás címe:</b>	<b>Ipartelep nálunk?</b>
3. Problémák, jelenségek, gyakorlati alkalmazások, ismeretek	Az adott település valós problémájával kerülünk szembe Milyen érdekeket és érveket lehet és kell figyelembe vennie a településnek?
Fejlesztési célok	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Egy település fejlődésének lehetőségeinek megismerése</li> <li>- Térbeli tájékozódás fejlesztése</li> <li>- Érvelés alkalmazása</li> <li>- Anyanyelvi nevelés fejlesztése, mely minden kognitív képesség fejlesztés alapja</li> </ul> <p>Célja, hogy az egyén rendelkezzen azokkal a képességekkel, mely lehetővé teszi számára a megfelelő kommunikációs helyzetek kezelését, az információ feldolgozását,</p>

	<i>befogadását, kinyilvánítását, a kreatív nyelvhasználatot, a különböző társadalmi és kulturális tevékenységek során.</i>
Tevékenységek (időkerettel)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Dramatikus játékban készülnek fel a résztvevők, érveket kell keresni, a saját igazuk mellett. A játék során ipartelep (pl. Mercedes gyár) szeretnénk építeni Kecskemét határában. (10')</i></li> <li>2. <i>A polgármester lakossági fórumot hív össze, ahol érvelnek az új létesítmény ellen és mellett, idősek, gyerekek, munkavállalók, a létesítmény képviselői és a polgármester is. Milyen érdekeket és érveket lehet és kell figyelembe vennie a településnek? Infokártyák segítik a tanulók munkáját. (30' (melléklet))</i></li> <li>3. <i>Összegzés, szóbeli értékelés, környezettudatos cím kiosztása (5')</i></li> </ol>

<b>Tanári tevékenységek</b>	
<b>Szempontok</b>	<b>Leírás</b>
Motiváció	Te is tehetsz a Földért! Légy részese a megmentésének! Ökocalandra fel!
Kérdésfeltevés	Mivel tesszük tönkre környezetünket? Hogyan csökkenthetnénk ökológiai lábnyomunkat? Mit jelent tudatos fogyasztónak lenni? Hogyan tudsz a rossz életvezetési szokásaidon változtatni? Milyen érveket és érdekeket lehet és kell figyelembe venni?
Visszajelzések	Kiállítás, pontszámok, dicséret, eredményhirdetés
Értékelés	pozitív megerősítés, értékek kiemelése, jutalmazás Számbavesszük, hogy a vita során hova jutottak el az egyes érdekek, majd átvizsgáljuk, melyik csoport alkalmazta az érvelés eszközét, melyik csoport tudta meggyőzni a többieket. Értékelésnél (tanár és diákok is egymást) azokat a lehetőségeket is beszéljük meg, hogyan lehet környezetkímélő kompromisszumos megoldást találni, hogy minden érdek megtalálja a maga hasznát.

<b>Tanulói tevékenységek, tanulók bevonása</b>	
<b>Szempontok</b>	<b>Leírás</b>
Tények, adatok használata	Zöld Ernyő Klub filmjei, Zöldnapi kalauz című könyv használata, internet
Tudományos bizonyítékok gyűjtése	Szeméttel töltött madarak - már az állatok gyomrában is látható az óceáni hulladék Domokos Kata 2009. 10. 27., <a href="http://www.origo.hu/tudomany/elovilag/20091027-nagy-csendesoceani-szemetsziget-mar-a-madarak-gyomraban-is-lathato-az.html">http://www.origo.hu/tudomany/elovilag/20091027-nagy-csendesoceani-szemetsziget-mar-a-madarak-gyomraban-is-lathato-az.html</a> Műanyagpakok tömkelegét, felismerhetetlenné roncsolódott használati tárgyakat, de még öngyújtót is találtak azoknak a Csendes-óceán kellős közepén született és elhullott madárfiókáknak a gyomrában, amelyek életükben feltehetően soha nem találkoztak az emberrel. A Laysan-albatroszok tragédiája, hogy táplálékukat épp az óceánnak azon a részén keresik, ahol egyre nagyobb kiterjedésű, mára gigantikussá nőtt szemétszigetként gyűlik Amerika és a Távols-Kelet műanyag hulladéka. Dr. Lindsay C. Young és kutatócsapata ma publikált eredményei elsőként teszik nyilvánvalóvá, miként súlyt egy állatfajt a szemétsziget léte - erről nyilatkozott az [origo]-nak.
Együttműködés, feladatok kidolgozása, elemzés	1. Tesztlap töltenek ki a gyerekek az életvezetési szokásaikról, majd közösen értékeljük. Feltárják irányított beszélgetéssel az ökológiai lábnyom csökkentésének lehetőségeit. Kiscsoportos foglalkozás keretében elkészítik a lábnyomot. Majd összegzik a tanultakat. 2. Vitaindító beszélgetésben vesznek részt: Akik azt gondolják, hogy a fenntartható életmód lemondásokkal jár – hát igazuk van! Csakhogy más lemondani

	<p>a szükségesről és más ésszerűen mellőzni a felesleges dolgokat. Én például ilyesmikről szoktam „lemondani”: akciós női táska, keksz dupla csomagolásban, naptej ajándék felfújható strandlabdával, egyszer használatos fényképezőgép, +50% ingyen bármiből, sőt ingyen osztogatott energiával (!); elektromos kenyérszeletelő, vagy kozmetikumok, amelyektől átlagosan 57%-kal lettem volna szebb. De bevallom őszintén, nem érzem, hogy bármiből is kimaradtam volna, ami jó. Hogy mi a jó, azon pedig mindig nekünk kell elgondolkodni.</p> <p>Közös megoldások keresnek a tanulók. A megbeszéltek alapján figyelemfelkeltő plakátokat készítenek csoportokban. Összegzik, értékelik a tanultakat.</p> <p>3.Dramatikus játékban készülnek fel a résztvevők, érveket keresnek a saját igazuk mellett. A polgármester lakossági fórumot hív össze, ahol érvelnek az új létesítmény ellen és mellett, idősek, gyerekek, munkavállalók, a létesítmény képviselői és a polgármester is. Milyen érdekeket és érveket lehet és kell figyelembe vennie a településnek? Összegeznek, értékelnek</p>
Régi és új koncepció megfogalmazása	<p>Tematikus foglalkozásainkat a gyermekek életkori sajátosságainak figyelembe vételével egy-egy téma köré rendezzük. Az aktív tanulás egyik legfontosabb eszköze a játék. Célunk az együttműködés, kreativitás, akarat, győztes-vesztes szerep megélése által a személyiség fejlesztése és a környezet iránti érzékenység kialakítása.</p>
Értékelés	<p>A tanulók értékelik egymást, érvelnek a jó megoldások mellett, a kommunikáció íratlan szabályait szem előtt tartva.</p>



Infokártyák:

Polgármester	Munkahelyteremtés Anyagi juttatás a városnak (adó)
Munkavállaló	Munkahely védelme Megélhetés Kevesebb zöld környezet
Idősek	Szennyezés Zaj
Gyerekek	Anyagi segítség játszóterekre Diákmunka
Létesítmény képviselői	Anyagi haszon Munkát ad Segítséget nyújt

## Az Ökológiai Lábnyom kiszámítása

Egy ember, vagy egy adott terület népességének a természetre gyakorolt hatását egy hektárban kifejezett mutatószámmal, az ökológiai lábnyommal lehet leírni. Ennyi hektár területű (1ha = 10.000m<sup>2</sup>) egészséges bioszféra tartja fenn a létedet. A ökológiai lábnyom az a terület, ami károsodás nélkül meg tudja termelni az aktuális életvitelünkhöz szükséges javakat (élelem, energia, iható víz és tiszta levegő), és befogadja, feldolgozza, a biológiai ciklusba visszavezeti a megtermelt hulladékainkat. Az átlagos egy főre eső ökológiai lábnyom 2,2 hektár, (ez 2,5-szer nagyobb, mint 1961-ben volt).

A Földön 11,3 milliárd hektár biológiailag aktív föld-és tengerfelület van, és 6,5 milliárd ember. Kiszámítható, hogy valójában minden emberre csak 1,7 hektár jut. Az átlagos lábnyom mérete 3.75 -4.25 hektár. A válaszlehetőségek melletti pontszámok összeadása után az értékelésből megtudhatod, mekkora a Te személyes ökológiai lábnyomod!

### I. Lakhatás

a) Hány fő él nálatok a háztartásban?	Pontszám
1	30
2	25
3	20
4	15
5 vagy több	10

b)Mivel fűtitek a házat?	Pontszám
Földgáz	30
Villamos áram	40
Olaj	50

Megújuló energiaforrás	0
------------------------	---

c) Hány vízcsap van a házban/lakásban?	Pontszám
kevesebb mint 3	5
3-5	10
6-8	15
8-10	20
több mint 10	25

d) Hol élsz?	Pontszám
Lakásban	20
Családi házban	40

## II. Étkezés

a) Egy héten hányszor eszel húst vagy halat?	Pontszám
0	0
1-3	10
4-6	20
7-10	35
10-nél többször	50

b) Egy héten hányszor eszel otthon készített ételt? (azt is számítsd ide, amit az iskolába viszel!)	Pontszám
10-nél kevesebbszer	25
10-14	20
14-18	15
18-nál többször	10

c) Ha ételt vásárol a családotd, igyekeztek hazai/helyi terméket venni?	Pontszám
Igen	25
Nem	125
Néha	50
Ritkán	100
Nem tudom	75

## III. Közlekedés

a) Ha van saját járművek (vagy használtok ilyen), az milyen?	Pontszám
Motorkerékpár	15
Kisautó	35
Középkategóriás	60
Nagy családi autó	75
Sportkocsi, terepjáró vagy kisteher	100
Teherautó	130

b) Mivel jársz iskolába/munkába?	Pontszám
Autóval	50
Tömegközlekedési eszközzel	25
Iskolabusszal	20
Gyalog, kerékpárral, görkorival stb	0

c) Hetente hányszor használsz tömegközlekedési eszközt autó helyett?	Pontszám
0	50
1-5	40
6-10	30
11-15	20
15-nél többször	10

d) Hol voltál nyaralni ?	Pontszám
Nem voltam	0
Belföldön	10
Európában	30
Európán kívül	40
A világ másik végén	70

e) Évente hányszor kirándulsz autóval?	Pontszám
Egyszer sem	0
1-3	10
4-6	20
7-9	30
9-nél többször	40

#### IV. Beszerzés, vásárlás

a) Hány nagyobb háztartási beruházásotk volt az elmúlt évben? (TV, videó, számítógép, autó, szekrénysor, hűtő, tűzhely stb.)	Pontszám
1-3	15
4-6	30
6-nál több	45
Egy sem	0

b) Döntéseid során választottál energiatakarékos berendezést?	Pontszám
Igen	0
Nem	25

#### V. Hulladék

a) Igyekeztek-e csökkenteni a háztartásban keletkező hulladékot?	Pontszám
--	----------

(vásárlás nagy kiszérésben, szórólapok elutasítása stb.)	
Mindig	0
Néha	10
Ritkán	20
Soha	30

b) Alkalmaztok komposztálást otthon?	Pontszám
Igen, mindig	0
Néha	10
Ritkán	15
Soha	20

c) Újrahasznosítjátok-e az újságpapírt, papírdobozt, műanyag és üvegpalackokat vagy bármi más hulladékot? (Pl. szelektív gyűjtés)	Pontszám
Igen, mindig	0
Néha	10
Ritkán	15
Soha	20

d) Hetente hány zsák/kuka szemetet termeltek?	Pontszám
Fél zsákkal	5
Egy zsákkal	10
Két zsákkal	20
Több mint két zsákkal	30
0 zsákkal	0

**ÖSSZES PONTSZÁM:.....**

**Értékelés:**

**A Te lábnyomod a Földön**

I. Kevesebb mint 150 pont	Kisebb, mint 4 hektár
II. 150–350	4–6 hektár
III. 350–550	6–7,8 hektár
IV. 550–750	7,8–10 hektár
V. Több mint 750	Nagyobb, mint 10 hektár

A magyarországi átlagos ökológiai lábnyom egy emberre vetítve körülbelül 4-5 hektár, ami tekintetbe véve, hogy a világon 2,2 hektár jut egy emberre - azt jelenti, hogy már jelenlegi életszínvonalunkon is jelentősen túlhasználjuk erőforrásainkat. Ez egyrészt úgy lehetséges, hogy máshol élő emberek erőforrásait mi használjuk (például déligyümölcsök), másrészt az idők során felhalmozódott energiakészleteinket éljük fel (kőszén, kőolaj, földgáz). Az előbbi eset csak igazságtalan, a második eset viszont hosszú távon fenntarthatatlan.



Ötletek az ökológiai lábnyom csökkentésére

#### Közlekedés:

- Gyalog vagy kerékpárral járj!
- Ha az iskolába autóval visznek, vigyétek el a környéken lakó gyerekeket is, beszéljétek meg a váltásokat!
- Tervezzétek meg ésszerűen a városi utat, így kevesebb szennyező anyag jut a levegőbe és olcsóbb lesz az autózás!
- Pumpáljátok fel az autó kerekeit! Lapos gumi miatt többet fogyaszt az autó.
- Vezess lassabban! 100 km/h sebességnél 10 %-kal több a fogyasztás, mint 90-nél.

#### Vízfogyasztás:

- Ha teheted, gyűjtsd össze az esővizet, nemcsak takarékoskodsz, hanem a növényeket is jobb ezzel öntözni! (lágy víz)
- A csöpögő csapot javítsd meg!
- Ha locsolsz, akkor a nap hűvösebb időszakában!
- Érdemes magasabbra hagyni a fűvet, mert így árnyékolja a gyökereket.
- Inkább zuhanyozz fürdés helyett és rövid ideig!
- Mosogatáskor ne folyasd végig a csapot!
- Fogmosás közben zárd el a csapot!

#### Élelmiszervásárlás:

- Nagy tételben vásárolj!
- Csak olyat és annyit vegyél, hogy ne kerüljön kidobásra semmi.
- A helyben termelt zöldségeket és gyümölcsöket vásárolj!
- Ha lehet, ne vásárolj távolról szállított élelmiszereket!
- Ne vásárolj túlcsomagolt, vagy egyenként csomagolt élelmiszert!
- A műanyag palackokat hasznosítsd, vagy csak visszaválthatót vegyél!

#### Hulladék:

- Szökkentsd a mennyiségét, használd újra!
- A vásárlásnál figyelj, hogy mennyi csomagolóanyagot is veszel, ami azonnal hulladékká válik.
- Komposztálj, ezt használd műtrágya helyett!
- Kerüld az elemmel működő eszközöket, ha mégis kell, akkor tölthető elemeket használd!
- Vízzel hígítható ragasztót és festéket használd!
- Papír zsebkendő és papírtörülő helyett textilt használd!
- A papír mindkét oldalára lehet írni!
- Ha nem kell, ne használd fehérített papírt!

#### Energia:

- A ház körüli fák, bokrok védenek a zajtól, erős fénytől és a szélről.
- Használd természetes fényt, amíg csak lehet!
- Rendszeresen töröld le az izzókról a port!
- Használd energiatakarékos izzókat!
- A szoba hőmérsékletét éjszakára vedd lejjebb!
- Szigeteld a melegváltatót és a melegvíz csöveket!
- Télen rövid ideig szellőztess!