

Környezettudatos ötletek

az év minden hetére

52 ötlet a zöld jövőért



Készítette: Bereginé Antal Csilla
mesterpedagógus

Hogyan tehetjük jobbá a környezetünket?

- Az összeállításban 52 egyszerű ötletet kínálok a teljesség igénye nélkül, amivel óvhatjuk környezetünket és még pénzt is spórolhatunk!
- Miért 52? Azért, mert egy – egy jó szokás kialakítása időt vesz igénybe, ezért az év minden hetére kínálok egy-egy ötletet, javaslatot.
- Remélem hasznosnak találja az, aki a klímatudatosságot választja! 😊
- Tegyük együtt a környezetünkért!
- Minden lépés számít!

OTTHON-munkahely

1. Húzza ki a töltőt!

- A töltő addig vesz fel áramot, amíg a hálózati csatlakozóaljzatban van, tehát ún. „üresjáratban” is fogyaszt!

OTTHON-munkahely

2.Kapcsolja ki!

- Sok áramot spórolhat, ha valamennyi elektronikai eszközt teljesen kikapcsolja. Elektromos készülékeink ugyanis „standby” üzemmódban is fogyasztanak áramot!



OTTHON-munkahely

3. Újratöltve

Használjon újratölthető akkumulátorokat az egyszer használatos elemek helyett! Ezek nagy része még napelemmel is tölthető!

OTTHON-munkahely

4. Kapcsolja le a villanyt!

- Kapcsolja le a világítást, ha kimegy egy helyiségből, akár csak rövidebb időre is. Ezzel kíméli Földünket és pénzt is takaríthat meg!

OTTHON-munkahely

4. Nyomtass a papír mindkét oldalára!

- Mindennek két oldala van, pl. a papírnak is.
- Csökkentse a papírfelhasználást! Ha már muszáj nyomtatni, legalább a papír mindkét oldalát használja fel ehhez. Ha pedig erre nincs lehetőséged valamiért, az üres oldallal rendelkező, de feleslegessé vált papírokat az óvodák többsége örömmel fogadja.

OTTHON

5. Váltson LED-re!

- Kizárólag ott kapcsolja fel a lámpát, ahol valóban szükséges!
- A régi villanykörték helyett használjon LED és egyéb energiatakarékos izzókat!
- Extra tipp: érdemes azokat az izzókat keresni, amikre garanciát is vállalnak. Kicsit többbe kerül, de ha kiderül, hogy nem működik, akkor cserélik, akár 2-5 éven belül is!

A lámpahulladékot pedig semmiképp se a kommunálisba tegye, hanem az erre való lámpahulladék-gyűjtők egyikébe!

OTTHON

6. Szigeteljen!

- A nem megfelelően záródó nyílászárók, szigetelés nélküli falak megnövelhetik a fűtésszámlánkat!
- Szigeteljen, spóroljon!

OTTHON

7. Mindig maradjon „cool”!

Mindenki a kellemes melegre törekszik otthonában, de a túlfűtés nagyon drága. Tekerje le a termosztátot 1 fokkal! Így akár 6% fűtési energiát is megspórolhat.

OTTHON-munkahely

8. Zárja el a csapot!

- Egy csepegő csappal naponta akár 17 liter víz mehet veszendőbe. Ez éves viszonylatban 6205 liter vizet jelent.
- Zárja el, vagy javíttassa meg!

OTTHON

9. Takarékos zuhanyfej a magasnyomású helyett!

- A magasnyomású zuhanyfejek sokkal több vizet használnak, mint az újabb, víztakarékos változatok.
- Személyenként akár 15 liter vizet is megspórolhatunk naponta, ezekkel a víztakarékos zuhanyfejekkel, amik a vízszugarat eloszlatják és levegővel kombinálják azt.

OTTHON-munkahely

10. Kukamonitoring

- Nézze át, mi van jelenleg a szemetesben! Milyen anyagokat tartalmaz? Miből van a legtöbb? Mi az, amit akár már holnaptól teljesen el is tudna kerülni, de minimum csökkenteni a mennyiségét? Hogyan?
- Vagy figyelje egy hétig, miket dob ki a kukába (nem csak otthon, hanem mindenhol!). Vegyük észre a saját tevékenységeink következményeit, most épp azt, hogy mennyi szemetet termelünk.

OTTHON

11.Használjon vízforralót!

- A vízforralóban kevesebb idő alatt és kisebb energiafogyasztással forr fel a víz, mint a tűzhelyen!

OTTHON

12.Használjon természetes tisztítószeret!

- Pl. A ecet hatásos a vízkő ellen. Mosógépbe öntsünk ecetet és 90 fokon indítsunk el egy üres programot!
- Vegyszer nélkül is tiszta lesz az ablak! 1-2 kanál citromsav és forró víz keverékével tisztíthatjuk az ablakainkat. Utána vízzel lemossuk, szárazra töröljük.

<https://www.mindmegette.hu/a-9-legjobb-es-legolcsobb-termeszetes-tisztitoszer-49352/>

<https://korforras.hu/2016/12/03/folyekony-mososzer-hazilag-fillerekbol-szodabikarbona-es-mososzoda-felhasznalasaval-meglepetes-recept-vegen/>

OTTHON

13. Javítsd meg a ruháidat!

- Ha elromlik, leesik, szétszakad, elkopik, de még javítható, akkor javítsd, vagy javítsd meg egy szakemberrel!



OTTHON-kert

14. Hasznosítsa az esővizet!

- Ne használjon vezetékes vizet a növényei locsolására, ha teheti.
Energiát spórol és mivel a természetben előforduló leglágyabb víz az esővíz, így ez elviekben különösen alkalmas az öntözésre, a növények ugyanis a lágy vizet kedvelik.

OTTHON-kert

15. Ültessen sok színes és zöld növényt, ha teheti!

- A növények nemcsak szépek, hanem gondoskodnak a háza körül a biológiai sokszínűségről és hasznosítják a szén-dioxidot.
- Egy 8-12 éves gyors növekedési ütemű fa kb. 72kg szén-dioxidot köt meg egy év alatt.

<https://www.zoldhaz.info/fa-co2-elnyelese-megkotesse-szen-dioxid-labnyom>

OTTHON-kert

16. Fogyasszon idényszöldséget, idénygyümölcsöt!

Az idényszöldségek és a helyi zöldségek esetében a felesleges szállítás is elkerülhető, ezzel csökken a környezetterhelés. Ráadásul a melegházi termesztés több energiát igényel mint a szabadföldi.

OTTHON

- **17. Takarítson természetes anyagokból készült eszközökkel!**
- Keresse a természetes alternatívákat! Használhat a mosogatószivacs helyette luffa tökből készült szivacsot vagy fa kefét természetes sörtével, a műanyag súrolókefe helyett szintén 100% természetes anyagból készültet. Keresse a fenntartható alternatívákat!
- Érdeemes figyelni, hogy milyen messziről származnak az alapanyagok, milyen körülmények között és kik gyártották, fenntartható gazdaságból származik-e a fa, tartottak-e méltatlan körülmények között állatokat az előállításához...stb. Amikor pedig az eszköz elért élettartama végéhez, csak rajtunk áll hová kerül: a szemetesbe, vagy inkább a komposztálóba, hogy újra a természetes körforgás része legyen.

OTTHON

18.Használd újra a csomagolóanyagokat!

Legjobb ha csökkented a csomagolást, de ha nem tudod elkerülni, hogy hozzád kerüljön, akkor adj neki új funkciót, értelmet mielőtt kidobnád a megfelelő helyre!

OTTHON

19. Add tovább!

- Használt, de még hordható ruháit ne dobja ki, hanem adja tovább!
Leadhatja egy ruhagyűjtő állomáson, részt vehet egy gardróbvásáron.
Ezzel segít a rászorulókon és a környezetet is óvja.

OTTHON

20. Régiből újat!

Legyél kreatív! Hasznosítsd újra, amit lehet! Adj új életet a tárgyaidnak, ruháidnak!

OTTHON

21.Gyűjts szelektíven!

Gyűjtse szelektíven a papírhulladékot és használjon újrahasznosítható papírt! Ezzel védi a faállományt és az újrapiapír előállításához kevesebb energiára van szükség.

Figyelje a termékeken levő környezetvédelmi jelöléseket, logókat!



VÁSÁRLÁS

22. Készítsen listát!

- Tervezze tudatosan a vásárlásait!
- Tudta, hogy a legyártott élelmiszerek
- nagy hányada kerül rögtön a szemetesbe?
- Tegyen ellene!



VÁSÁRLÁS

23. Ne kérjen műanyagzacskót!

Vigyen magával ökotáskát, többször használható bevásárlótáskát, kosarat! Így nem csak a környezetetét óvja, hanem a pénztárcáját is kíméli.

Tudta, hogy egy nejlonzatyor kb. 20 percig van forgalomban?
Csökkentse a műanyagot! Ne kérjen nejlonzatyrot!

VÁSÁRLÁS

24. Várároljon autó nélkül!

- Intézzé a kisebb bevásárlásokat gyalog, vagy kerékpárral!
- Ezzel jót tesz nem csak a környezetének, hanem testi és lelki egészségének!

VÁSÁRLÁS

25. Legyen fair!

FAIRTRAIDE termékek gyártásával biztosított a fejlődő országok jövője. A termékek gyártását megfelelő szociális körülményekkel, megfelelő árral és környezetbarát termelési technológiával érik el!

VÁSÁRLÁS

26. Keresse mindenhol az ökocimkéket!

Az ökocímkézés egy termékminőséget elismerő, hivatalos jelzés. A környezetvédelmi címkézésnek egy fajtája, és kifejezetten a fogyasztók tájékoztatása a cél, a termék relatív környezeti minőségéről.

<https://xforest.hu/okocimke/>

VÁSÁRLÁS

27.Keresse a biotermékeket!

Tudatos táplálkozást az egészségesebb és környezetbarát módon előállított élelmiszerek jellemzik! Keresse a boltokban!

VÁSÁRLÁS

28. Tárolja helyesen az élelmiszereit!

Ezzel pénzt spórol, kevesebb élelmiszer romlik meg kerül a szemétbe.

Pl. A hűtőszekrény optimális hőmérséklete 6-8 C°. Ha hidegebbre állítjuk, akkor több energiát fogyaszt, ami felesleges.

Évi 65 kg. Ennyi élelmiszer-hulladékot „termel” évente egy átlagos magyar ember. És ennek az élelmiszer-pazarlásnak majdnem a fele elkerülhető lenne.



VÁSÁRLÁS

29. Tartson húsmentes napokat!

A vegán étrend nemcsak a környezetünket óvja, hanem az egészségét is!

Az alternatív fehérjeforrások használata is csökkentheti a szén-dioxid kibocsátást, ugyanis míg 200 kilokalória marhahús előállítása 23,9 kg szén-dioxid kibocsátással jár, addig ugyanennyi búza vagy dió előállítása csupán 1 kg-ot termel. Más fehérjeforrások, mint a tofu, 3 kg-nyi a disznóhús 4 kg-nyi, a csirkehús előállítása 6 kg-nyi kibocsátással jár.

VÁSÁRLÁS

30. Figyeljen az újrahasznosításra!

- Meghibásodott elektronikai eszközeit, ha már nem javíthatóak, adja le elektronikai hulladékgyűjtésen, különböző üzletekben, ahol megoldják az újrahasznosításukat.
- Környezetkárosítóak, viszont értékes alkatrészekkel rendelkeznek!

VÁSÁRLÁS

31. Vásárolj tudatosan!

- Gondolkozz előre! Egy étel elkészítéséhez mi áll már rendelkezésedre, minek kell elfogynia? Tervezd meg a heti étrendet!
- Ezzel is tehetsz az élelmiszerpazarlás ellen!

OTTHON

32. Fagyaszd le a maradékot!

- Ha egy főzésnél mégis több adagot készítenél a kelleténél, fagyaszd le azokat az ételeket, amik így is eltarthatók!

UTAZÁS-KÖZLEKEDÉS

33. Használja a tömegközlekedést ha teheti!

Tömegközlekedéssel gyorsabban, környezetkímélőebben és akár stresszmentesebben is elérheti úticélját!

UTAZÁS-KÖZLEKEDÉS

34. Utazzon telekocsival!

Ha autóval kell közlekednie, akkor lehetőség szerint telekocsival közlekedjen!

UTAZÁS-KÖZLEKEDÉS

35. GPS- navigációval az üzemanyagmegtakarításért!

Autós utazásait célirányosan tervezze! A korszerű navigációs eszközök segítenek az üzemanyagtakarékos útvonal megtervezésében. Ezzel a szén-dioxid kibocsátás is csökkenthető!

UTAZÁS-KÖZLEKEDÉS

36. Használja takarékosan az autója klímáját!

- A gépkocsi ésszerű klimatizálása is hozzájárulhat az üzemanyagfogyasztás és a szén-dioxid kibocsátás csökkentéséhez!

UTAZÁS-KÖZLEKEDÉS

37. Kerékpározz vagy sétálj, amikor csak tudsz!

- Ezzel is csökkented a környezetterhelést és még az egészségednek is jót teszel vele!

UTAZÁS-KÖZLEKEDÉS

38. Repülj kevesebbyszer!

Ha kikapcsolódásra, nyaralásra kerül sor, akkor is dönthetsz a környezettudatosabb megoldások mellett.

Az egész már a tervezésnél indul. Tudtad például, hogy a turisták energiafogyasztásának 90%-a magára az oda-, majd visszaútra fordítódik? Ezen belül is a leggyakoribb közlekedési mód a repülővel való utazás, ami alaposan megdobja a szénlábnyomunkat (és így a teljes ökolábnyomot is).

UTAZÁS-KÖZLEKEDÉS

39.Nyarylj itthon!

Ha teheti nyaraljon itthon! Rengeteg csodás hely várja, ahol ugyanúgy kikapcsolódhat, pihenhet. Fedezze fel a csodás helyeket a környezetében!

EGY JÓ SZOKÁS

40. Igyál csapvizet!

- Európában a csapvizet alaposabban ellenőrzik, mint az ásványvizeket. Emellett jó tudni, hogy egy-egy palackozott víz árának 90%-át a csomagolás viszi el, vagyis egy olyan eszközért fizetünk, amit néhány perc után már el is dobunk.
- A tipp tehát a következő: kevesebb ásványvíz, több csapvíz! Nem szükséges egyik napról a másikra elhagynod kivétel nélkül az összes **palackozott italt**, viszont ha nem okoz nagy nehézséget az, hogy akár már holnaptól ne vegyél több ásványvizet, akkor tedd meg. Ha segít, hogy beszerzel egy **szép, praktikus kulacsot**, amiben viheted magaddal az italod útközben, tedd meg!

EGY JÓ SZOKÁS

41.Mondj nemet a lufikra!

- Tudtad, hogy a szépnek tűnő lufieregetés állatok százainak okozza halálát? A lufik többségének anyaga már latexből készül, ami néhány hónap alatt képes lebomlani, ez az idő azonban pont elegendő ahhoz, hogy egy állat belepusztuljon abba, ha elfogyasztja, mivel eltömíti az emésztőrendszerét. A lufi mellett a másik gondot a madzag tudja még okozni, amibe könnyen belegabalyodnak pl. a madarak.
- Legközelebb mondj nemet a lufikra! Ha ünnepléshez használnátok, keress környezetbarát alternatívát! **Ültessetek fát, magvakat, szórjatok leveleket (a vízen úszó teamécsesek helyett is használhatóak!), vagy épp találjatok ki saját hagyományt!**

EGY JÓ SZOKÁS

42.Adományozz állatmenhelynek!

Nem tudod mihez kezdjél a használhatatlanná, vagy feleslegessé vált ruhaneműkkel (pokrócokkal, törülközőkkel, pólókkal)? Kidobni nem szeretnéd ezeket? Adományozd egy állatmenhelynek!

Szívesen fogadják!

EGY JÓ SZOKÁS

43.Íratkozz be a könyvtárba!

- Szeretsz olvasni? Ha igen, akkor irány a könyvtár! Minden egyes könyvet megvenni nem lehet és megterhelő lenne a környezet számára is, ráadásul sokba kerül.

Ha te is szeretsz olvasni, nézz körül a környéken elérhető könyvtárban, majd iratkozz be! Minimális éves díjért cserébe egy csodavilágba kapsz belépőt. 😊 (Az iskolai könyvtár pedig ingyenes!)

•

EGY JÓ SZOKÁS

44. Ne dőlj be a reklámoknak!

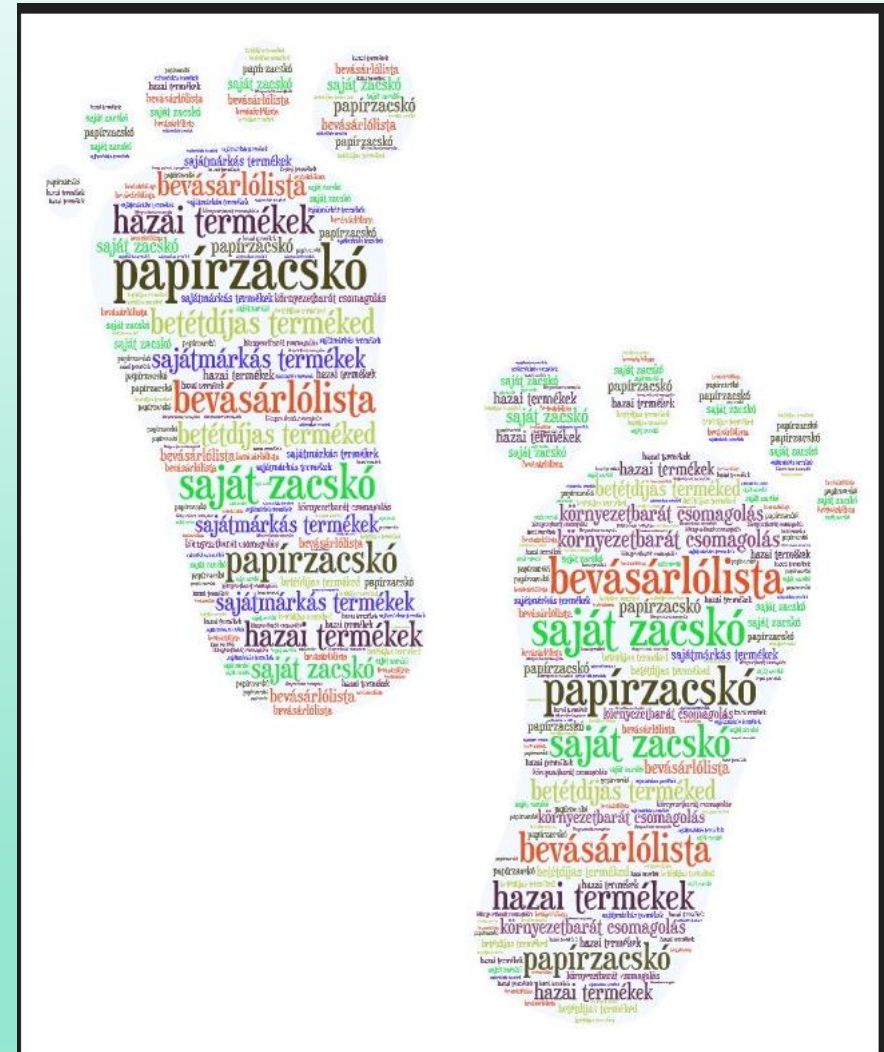
- A nagy üzletek profi módon csábítanak felesleges pénzköltésre!
- A tudatos vásárláshoz elengedhetetlen, hogy átgondold, mit akarsz valójában. Egészséges élelmiszereket vásárolsz fenntartható forrásból, magyar termelőtől, vagy ha van áraiban kedvezőbb termék azt választod? Ez minden esetben a te döntésed! De, ha valóban tudatosan szeretnél élni, vásárolni, akkor érdemes **előre megírt listával a boltba menned, ez az első lépés.**

EGY JÓ SZOKÁS

45.Vásárolj helyben!

Ha teheted a nagy bevásárlóközpontok helyett vásárolj piacon, helyben.

Ezzel is támogatod a helyi termelőket és óvod a környezetedet!



EGY JÓ SZOKÁS

46.Olvasd el a címkét!

- Az élelmiszerek és a kozmetikumok rengeteg káros és felesleges anyagot tartalmaznak. Ne kezeld magad se kívülről, sem belülről káros anyagokkal, ha vegyszer nélkül is kaphatsz! 😊

EGY JÓ SZOKÁS

47. Kerüld az eldobható dolgokat!

Törekedj a tartós használatra! Az eldobható termékek

Tömeges előállítása nemcsak energiapazarlással, hanem környezetszennyezéssel is jár!



EGY JÓ SZOKÁS

48. Válaszd az online jegyet!

- Ha van olyan mobilod (vagy egyéb eszközöd), amin be tudsz mutatni egy elektronikus jegyet, akkor érdemes élned ezzel a lehetőséggel. Miért? A legtöbb esetben a jegyeket (pl. vonatjegyet) hőpapírra nyomtatják, ami hasznosíthatatlan. Kizárólag a szemetesedbe dobhatod ki, ahonnan a hulladékégetőbe, vagy lerakóra kerül. Ráadásul egyes esetekben még spórolhatsz is vele, a MÁV például 10% kedvezményt biztosít, ha elektronikus jegyet váltasz!

EGY JÓ SZOKÁS

49.Használd környezetbarát keresőmotort!

- Tudtad, hogy akár internetes kereséssel is “**ültethetsz fákat**”? Három olyan keresőmotor is van, amik használatával hozzátehetsz egy picit ezen az úton is a nagy egészhez!

A legkedveltebb, és talán a legjobban is használható ezek közül az [Ecosia](https://www.ecosia.org), hiszen karbonsemlegesen működnek, egész jó a keresőjük és még egy számlálóval is jelzik, hogy neked köszönhetően már hány fát tudtak ültetni. Az Ecosia.org a hirdetési bevételeiből származó összeg egy részét fordítja faültetésre, a kiírtott esőerdők helyén, Brazíliában és Afrikában.

A második az [Ecosearch.org](https://www.ecosearch.org), ami a bevételeinek teljes egészét fordítja környezeti célokra

A harmadik pedig a [Goodsearch.org](https://www.goodsearch.org), aminek a használatával szintén civil szervezetek munkája támogatható közvetetten rajtuk keresztül.

EGY JÓ SZOKÁS

50. Ha teheted kerüld a pálmaolajat tartalmazó termékeket!

- Nézd meg az összetevőket, és ha azt látod, hogy pálmaolajat tartalmaz, akkor válassz inkább másikat! A probléma azonban azért bonyolult, mert elképesztően sok mindenbe pakolnak már pálmaolajat annak olcsósága és sokrétű felhasználhatósága miatt. Olcsó, mert embereket, állatokat és a környezetet kizsákmányolva, lerabolva, meggyilkolva készül. Felégetik az erdőket, hogy pálmaültetvények kerülhessenek a helyükre. Mi mindenben található pálmaolaj? Élelmiszerekben (pl. kekszek, csokik, margarin, készételek), kozmetikumokban (pl. szappanokban, samponokban). Teljes mértékben elkerülni szinte lehetetlen, arra azonban törekedhetsz, hogy minimalizáld az általad vásárolt pálmaolajat tartalmazó készítmények számát.

EGY JÓ SZOKÁS

51.Válaszd a csomagolásmentességet!

- Ha még csak mostanában kezdesz bele, úgy tűnhet, hogy esélytelen csomagolás nélkül vásárolni. Részben igazad is van. Nem fog egyik napról a másikra menni, mert meg kell találnod a megoldásokat, észre kell venned a lehetőségeidet. Azokat a lehetőségeket, amik addig is ott voltak az orrod előtt, csak még nem állt rájuk a szemed. A legjobb tudásod szerint, a saját tempódban kezdj élni a lehetőségeiddel! Próbálj minél kevesebb szemetet hazavinni! Változtass a szokásaidon!

EGY JÓ SZOKÁS

52. Tudja mekkora az ökológiai lábnyoma?

- Könnyen kiszámíthatja számos internetes oldal segítségével! Így átgondolhatja, hogy Ön min tud változtatni és hogyan tud hozzájárulni környezetének védelméhez!
- Minden kis lépés számít! 😊



- Forrás:
- <https://korforras.hu>
- <https://www.zoldhaz.info/fa-co2-elnyelese-megkotesse-szen-dioxid-labnyom>
- <https://xforest.hu/okocimke/>
- <https://www.zewa.net/hu/csaladi-elet/tarolasi-tippek/hogyan-torekedjunk-a-fenntarthatobb-eletmodra/>
- <https://tudatosvasarlo.hu/a-tudatos-vasarlo-12-pontja/>
- Képek: Gödi Németh László Ált. Iskola 7. és 8. évf. tanulóiak projekt munkái wordart alkalmazással 2022-23 tanév