



**ΠΏΣ ΝΑ ΖΉΣΕΤΕ ΈΝΑΝ ΠΙΟ
ΒΊΩΣΙΜΟ ΤΡΌΠΟ ΖΩΉΣ;
Ένας σύντομος οδηγός για
την οικολογική συνείδηση**

www.siga.ka2erasmusprojects.eu



**Co-funded by
the European Union**

Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or Agency for Mobility and EU Programmes (AMEUP). Neither the European Union nor AMEUP can be held responsible for them.

Εισαγωγή

Ένας πιο πράσινος τρόπος ζωής δεν σημαίνει ότι πρέπει να κάνουμε δραστικές αλλαγές στην καθημερινότητά μας. Η περιβαλλοντική συνείδηση ξεκινά με μικρές αλλαγές στις καθημερινές μας συνήθειες. Οι μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν τη μεγαλύτερη διαφορά. Αν ο καθένας μας κάνει κάτι από λίγο, μαζί μπορούμε να κάνουμε πολλά.

Σε αυτόν τον σύντομο οδηγό θα βρείτε μερικές απλές αλλά αποτελεσματικές συμβουλές για το πώς μπορείτε να ζήσετε τη ζωή σας με πιο βιώσιμο τρόπο, στο σπίτι, στην εργασία και εν κινήσει.

Υπάρχουν τόσα πολλά που μπορούμε να κάνουμε για να διασφαλίσουμε ότι είμαστε προσεκτικοί με τον πλανήτη μας.



Καταναλώστε την ενέργειά σας με φειδώ

- Σβήστε τα φώτα και τις συσκευές που δεν χρησιμοποιούνται αυτήν τη στιγμή
- Κατά τους χειμερινούς μήνες, η μεγαλύτερη εξοικονόμηση ενέργειας μπορεί να επιτευχθεί με την επίτευξη της βέλτιστης θερμοκρασίας, η οποία είναι περίπου 20 – 22 °C.
- Το καλοκαίρι, όταν οι περισσότεροι από εμάς χρησιμοποιούμε το κλιματιστικό, ισχύει ο ίδιος κανόνας. Η διαφορά μεταξύ της εξωτερικής και της εσωτερικής θερμοκρασίας θα πρέπει να είναι περίπου 8°C.
- Προτιμήστε φώτα/λαμπτήρες LED και ενεργειακά αποδοτικές συσκευές. Οι λαμπτήρες LED καταναλώνουν σημαντικά λιγότερη ηλεκτρική ενέργεια, παρέχοντας παράλληλα την ίδια ποσότητα φωτός.
- Χρησιμοποιήστε το φυσικό φως όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Αποσυνδέστε τους φορτιστές ηλεκτρονικών συσκευών από την πρίζα όταν η μπαταρία είναι πλήρως φορτισμένη



Να είστε προσεκτικοί με την κατανάλωση νερού

- Ενώ βουρτσίζετε τα δόντια σας ή πλένετε τα πιάτα, μην αφήνετε το νερό να τρέχει όλη την ώρα. Κλείνετε τη βρύση όταν δεν χρειάζεστε τρεχούμενο νερό.
- Χρησιμοποιήστε το πλυντήριο ρούχων και το πλυντήριο πιάτων μόνο όταν είναι γεμάτα για να αποφύγετε τη σπατάλη νερού σε ένα μισογεμάτο πλυντήριο.

Ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση

- Ανακυκλώστε τα απόβλητά σας διαχωρίζοντας το χαρτί, το πλαστικό, το γυαλί και τα οργανικά απόβλητα στο σπίτι και στη συνέχεια απορρίπτοντάς τα στον κατάλληλο κάδο.
- Είναι σημαντικό να ανακυκλώνετε σωστά, ώστε να είναι αποτελεσματικό. Πριν ρίξετε τη συσκευασία στον κάδο ανακύκλωσης, βεβαιωθείτε ότι είναι άδεια και καθαρή. Αδειάστε όλα τα υγρά από τα μπουκάλια και αφαιρέστε τυχόν υπολείμματα τροφών από τα δοχεία. Δεν χρειάζεται να πλένετε τέλεια κάθε κομμάτι συσκευασίας, αλλά είναι σημαντικό να αφαιρέσετε το μεγαλύτερο μέρος του περιεχομένου της.
- Αν είναι δυνατόν, κομποστοποιήστε τα υπολείμματα τροφίμων σας.
- Μην χρησιμοποιείτε χάρτινα ή πλαστικά πιάτα, ποτήρια και σκεύη, αποφύγετε όλα τα είδη μιας χρήσης.
- Επαναχρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν περισσότερο. Μπορείτε να επαναχρησιμοποιήσετε παλιά βάζα, κουτιά ή πλαστικά δοχεία για την αποθήκευση τροφίμων, την οργάνωση μικρών αντικειμένων στο σπίτι ή για τα δικά σας δημιουργικά έργα.

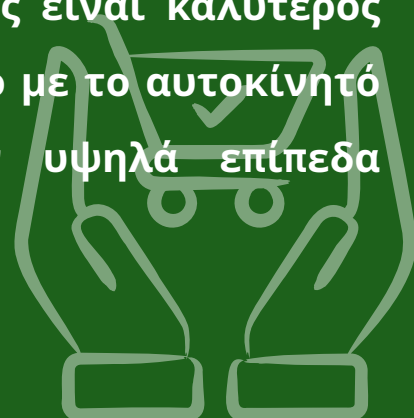


Ψωνίστε υπεύθυνα

- Όταν ψωνίζετε ρούχα, προτιμήστε ρούχα υψηλότερης ποιότητας και μεγαλύτερης διάρκειας.
- Όποτε είναι δυνατόν, αγοράστε τοπικά, εποχιακά τρόφιμα, με ελάχιστη συσκευασία για να αποφύγετε την περιττή σπατάλη.
- Να έχετε τις δικές σας επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες από ύφασμα ή άλλο ανθεκτικό υλικό αντί να αγοράζετε πλαστικές σακούλες
- Να έχετε μαζί σας το δικό σας μπουκάλι νερού, ώστε να μην χρειάζεται να αγοράζετε πλαστικά μπουκάλια μιας χρήσης

Στην καθημερινή σας μετακίνηση

- Το να είσαι πράσινος και φιλικός προς το περιβάλλον μπορεί επίσης να σε κάνει να γυμνάζεσαι! Αντί να οδηγείς, απέφυγε το περπάτημα, το ποδήλατο ή τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Οποιοσδήποτε άλλος τρόπος μετακίνησης είναι καλύτερος για το περιβάλλον από την οδήγηση μόνο με το αυτοκίνητό σας, καθώς τα αυτοκίνητα παράγουν υψηλά επίπεδα εκπομπών CO₂.



Πώς μπορείτε να προσφέρετε πίσω στη φύση;

- Φυτέψτε φυτά και δημιουργήστε χώρους πρασίνου με όποια μορφή μπορείτε. Φυτά εσωτερικού χώρου, ένας μικρός κήπος στο μπαλκόνι ή η φύτευση ενός δέντρου – όλα μετράνε.
- Φροντίστε το φυσικό σας περιβάλλον διατηρώντας το καθαρό και φροντίζοντας να μην αφήνετε σκουπίδια μετά από μια εκδρομή.
- Ποτέ μην σπάτε κλαδιά δέντρων, μην ενοχλείτε τα ζώα και την άγρια ζωή και πάντα να φροντίζετε να φέρεστε στη φύση με σεβασμό και ευγνωμοσύνη.



Εφαρμόζοντας αυτές τις μικρές αλλαγές, μπορούμε όλοι να επιτύχουμε υπέροχα αποτελέσματα διατηρώντας τον πλανήτη μας πράσινο, υγιή και ευτυχισμένο.

Δεν χρειάζεται να είμαστε απόλυτα τέλειοι στο πράσινο ταξίδι μας, αλλά πρέπει να είμαστε συνεπείς και να κάνουμε έξυπνες επιλογές στην καθημερινότητά μας. Ο όμορφος πλανήτης μας θα σας είναι ευγνώμων.



Co-funded by
the European Union

Disclaimer: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or Agency for Mobility and EU Programmes (AMEUP). Neither the European Union nor AMEUP can be held responsible for them.