

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Θα πρέπει να αφήσουμε πίσω όλες τις ρυπογόνες και καταστροφικές για τον πλανήτη συνήθειες.

- Προτιμούμε την πεζοπορία ή το ποδήλατο για μικρές αποστάσεις
- Χρησιμοποιούμε τα ΜΜΜ
- Όταν μετακινούμαστε με το αυτοκίνητό μας ή τη μοτοσυκλέτα μας, οδηγούμε ομαλά, χωρίς έντονες αυξομειώσεις στην ταχύτητά μας
- Μοιραζόμαστε το μέσο μεταφοράς μας με άλλα άτομα που ενδέχεται να κατευθύνονται στον ίδιο προορισμό με εμάς (carpooling)
- Συντηρούμε σωστά το μέσο μεταφοράς μας, ώστε να καταναλώνει και να ρυπαίνει λιγότερο



- Δεν αφήνουμε την πίεση των ελαστικών μας να πέφτει αρκετά χαμηλά, επηρεάζει την κατανάλωση του οχήματος και φθείρει τα ελαστικά μας
- Χρησιμοποιούμε το κλιματιστικό του αυτοκινήτου μας μόνο όταν είναι απόλυτη ανάγκη
- Αφαιρούμε μπάρες ποδηλάτων, μπάρες φόρτωσης και μπαγκαζιέρα οροφής, όταν δεν τα χρειαζόμαστε και αδειάζουμε τον χώρο αποσκευών από περιττά αντικείμενα που προσθέτουν βάρος στο όχημα
- Σχεδιάζουμε τη διαδρομή μας έτσι ώστε να αποφύγουμε σημεία συμφόρησης
- Σβήνουμε τον κινητήρα σε περιπτώσεις μακράς αναμονής
- Για το πλύσιμο του οχήματός μας προτιμούμε πλυντήρια που ανακυκλώνουν το νερό, αντί για το δίκτυο του σπιτιού μας

Η κλιματική κρίση είναι μια κατάσταση που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε ως κοινωνία παγκοσμίως, μια κρίση αλλά και πρόκληση για την ανθρωπότητα. Πολλαπλασιάζονται οι ήδη υπάρχουσες κοινωνικές ανισότητες και αδικίες μεταξύ των ανθρώπων, αλλά και της φύσης. Όλα όσα θεωρούσαμε δεδομένα και αποτελούν κομμάτι μιας αλυσίδας που εξασφαλίζει το παρόν και το μέλλον μας, απειλούνται.

ΤΑ ΑΙΤΙΑ

Από τα βασικότερα αίτια της κλιματικής κρίσης αποτελούν:

- Τα αέρια του θερμοκηπίου, που προκαλούνται από την καύση ορυκτών καυσίμων
- Υπερκατανάλωση φυσικών πηγών
- Αύξηση πληθυσμού
- Έντονη βιομηχανοποίηση
- Εντατική κτηνοτροφία
- Οι τρόποι παραγωγής των τροφών
- Αποψίλωση δασών
- Δασικές πυρκαγιές
- Ηφαιστειακές εκρήξεις



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΡΥΟΝΕΡΙΟΥ Γ' ΤΑΞΗ

Με λίγη προσπάθεια μπορούμε να σώσουμε τον πλανήτη!



ΣΚΕΨΟΥ ΠΡΑΣΙΝΑ ΔΡΑΣΕ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΣΩΣΕ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ

Όλοι οφείλουμε να προστατεύσουμε το περιβάλλον. Αυτό είναι ένα ενημερωτικό φυλλάδιο που προτείνει λύσεις, τις οποίες μπορούμε να εφαρμόσουμε στην καθημερινότητά μας, για να βοηθήσουμε στην αντιμετώπιση της περιβαλλοντικής κρίσης.

Επιμέλεια εντύπου:

Φραντζέσκα Καπάι
Χριστίνα Βαρότσου
Όλγα Λουκά
Αλέξανδρος Μπερέτι
Αντώνης Μπερέτι
Δημοσθένης Γιαννής
Παουλίνα Χότζα
Άρτεμης Πέτρου
Κωνσταντίνα Βάγια Ρίζου

ΑΠΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Θέλεις να συνδράμεις και εσύ στο να κάνουμε τον πλανήτη μας ένα καλύτερο μέρος και για τις επόμενες γενιές; Τότε, δεν έχεις παρά να ξαναθυμηθείς κάποιους απλούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να προστατεύουμε τη φύση! Ένα σύνολο μικρών και ανέξοδων συμβουλών, που αν γίνουν καθημερινή συνήθεια, θα μας εξοικονομήσουν χρήματα και θα συμβάλλουν στην περιβαλλοντική προστασία.

ΘΕΡΜΑΝΣΗ

Το 70% της ενέργειας που καταναλώνουν τα νοικοκυριά, δαπνάζεται για τη θέρμανση των κατοικιών και το 14% για ζεστό νερό.

- Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία του θερμοστάτη του καλοριφέρ και των θερμαντικών σωμάτων κατά 1 με 2° C
- Προγραμματίζουμε έξυπνα τον θερμοστάτη μας, επιλέγουμε χαμηλότερη θερμοκρασία για τη νύχτα και για τις ώρες που απουσιάζουμε από το σπίτι
- Δεν υπερθερμαίνουμε το νερό του λέβητα ή του θερμοσίφωνα (όχι πάνω από 60° C)

ΜΟΝΩΣΗ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

Η απώλεια θερμότητας από τους τοίχους, την οροφή και το δάπεδο ανέρχεται συνήθως στο 50% και πλέον των συνολικών απωλειών θερμότητας ενός χώρου.

- Τοποθετούμε διπλά τζάμια στα παράθυρα
- Μονώνουμε τις δεξαμενές θερμού νερού, τους σωλήνες κεντρικής θέρμανσης και τις κοιλότητες των τοίχων
- Κλείνουμε τυχόν χαραμάδες σε πόρτες και παράθυρα με μονωτικό υλικό
- Κλείνουμε τα εξώφυλλα (παντζούρια) και τις κουρτίνες τις κρύες νύχτες του χειμώνα και τις ζεστές ημέρες του καλοκαιριού

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

- Αγοράζουμε οικιακές συσκευές υψηλής ενεργειακής απόδοσης
- Χρησιμοποιούμε ανεμιστήρες για δροσιά αντί για κλιματιστικά
- Κλείνουμε τους διακόπτες, βγάζουμε τις πρίζες
- Σβήνουμε τα φώτα
- Χρησιμοποιούμε πολύμπριζο με διακόπτη για τις ηλεκτρονικές μας συσκευές, το κλείνουμε όταν δεν τις λειτουργούμε
- Βγάζουμε από την πρίζα το φορτιστή του κινητού μας όταν δεν το φορτίζουμε



ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

- Το ψυγείο ή ο καταψύκτης μακριά από πηγές θερμότητας
- Ρυθμίζουμε τη θερμοκρασία του ψυγείου μας μεταξύ 1-4°C. Ο καταψύκτης πρέπει να ρυθμίζεται σε θερμοκρασία -18°C
- Δε βάζουμε ζεστά τρόφιμα στο ψυγείο
- Γεμίζουμε τον καταψύκτη μας, απαιτείται έτσι λιγότερη ενέργεια για την ψύξη του
- Ψήνουμε όλα τα φαγητά μαζί
- Φροντίζουμε τα μαγειρικά σκεύη να εφαρμόζουν σωστά στις εστίες της κουζίνας
- Χρησιμοποιούμε χύτρα ταχύτητας
- Σκεπάζουμε τις κατσαρόλες όταν μαγειρεύουμε
- Αποφεύγουμε τις άσκοπες προθερμάνσεις και το συχνό άνοιγμα-κλείσιμο της πόρτας του φούρνου
- Για το ζέσταμα μικρών ποσοτήτων φαγητού προτιμούμε το φούρνο μικροκυμάτων

ΣΤΟ ΛΟΥΤΡΟ

- Κλείνουμε τη βρύση όταν βουρτσίζουμε τα δόντια μας
- Κάνουμε ντους αντί για μπάνιο σε μπανιέρα
- Ελέγχουμε την τουαλέτα μας για διαρροές

ΣΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ

- Γεμίζουμε το πλυντήριο ρούχων και πιάτων
- Επιλέγουμε χαμηλή θερμοκρασία
- Αποφεύγουμε την πρόπλυση
- Σιδερώνουμε τα ρούχα μας όλα μαζί

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Ο τρόπος παραγωγής της τροφής, αλλά και η κατανάλωσή της, ευθύνονται για το 30% των παγκοσμίων εκπομπών αερίου

- Μαγειρεύουμε τόση ποσότητα που θα είναι αρκετή για να την καταναλώσουμε
- Φυτεύουμε μόνοι μας κάποιες τροφές
- Μειώνουμε την κατανάλωση του κρέατος

ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Ανακύκλωση
- Κομποστοποίηση
- Κυκλική οικονομία ρούχων
- Διαχείριση απορριμμάτων
- Μπαταρίες και ηλεκτρικές συσκευές σε ειδικούς κάδους ανακύκλωσης
- Επιλέγουμε για τον κήπο μας φυτά που δεν απαιτούν μεγάλη ποσότητα νερού για να συντηρηθούν
- Ποτίζουμε τα φυτά μας νωρίς το πρωί και εγκαθιστούμε αυτόματο πότισμα

