

ΑΛΛΑΞΕ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΡΥΘΜΙΣΕ ΤΟΝ ΘΕΡΜΟΣΤΑΤΗ, ΚΛΕΙΣΕ ΤΟ ΔΙΑΚΟΠΤΗ, ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΕ, ΠΕΡΠΑΤΑ.

Δώσε μια υπόσχεση!



**Η Άμεση Ευρώπη είναι μια υπηρεσία που σας βοηθά να βρείτε
απαντήσεις στα ερωτήματά σας για την Ευρωπαϊκή Ένωση**

**Αριθμός δωρεάν τηλεφωνικής κλήσης (*):
00 800 6 7 8 9 10 11**

(*) Ορισμένες εταιρείες κινητής τηλεφωνίας δεν επιτρέπουν την πρόσβαση στους αριθμούς 00 800 ή οι κλήσεις αυτές μπορεί να χρεώνονται.

Περισσότερες πληροφορίες για την Ευρωπαϊκή Ένωση παρέχονται από το Διαδίκτυο μέσω του εξυπηρετητή Euroρα (<http://europa.eu>).

Βιβλιογραφικό δελτίο υπάρχει στο τέλος του τεύχους.

Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Επισήμων Εκδόσεων των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 2007

ISBN 978-92-79-06206-3

© Ευρωπαϊκές Κοινότητες, 2007

Επιτρέπεται η αναπαραγωγή με αναφορά της πηγής.

Printed in Belgium



Τυπωμένο σε χαρτί ανακυκλωμένο στο οποίο έχει απονεμηθεί το ευρωπαϊκό οικολογικό σήμα για το γραφικό χαρτί (www.europa.eu.int/ecolabel)

Πώς μπορώ να βοηθήσω; Δώσε μια υπόσχεση!

Όλοι μας έχουμε ευθύνη για την καταπολέμηση των κλιματικών μεταβολών. Παρακάτω, σας παρέχουμε μία λίστα που περιγράφει διάφορους τρόπους δράσης, τους οποίους μπορείτε να εφαρμόσετε πολύ εύκολα!

ΨΥΘΜΙΣΕ ΤΟ ΘΕΡΜΟΣΤΑΤΗ

- Μην υπερθερμαίνετε το σπίτι σας. Η μείωση της θερμοκρασίας του σπιτιού σας κατά μόλις 1°C μπορεί να μειώσει κατά 7% το λογαριασμό του ηλεκτρικού. Το 70% της ενέργειας που χρησιμοποιείται στα σπίτια καταναλώνεται στη θερμότητα.
- Ζητήστε τη βοήθεια των δικών σας ανθρώπων για να προγραμματίσετε το θερμοστάτη του σπιτιού, ώστε η θερμοκρασία να μειώνεται στους 17°C τη νύχτα ή όταν είστε έξω, και να επανέρχεται στους 20°C όταν ξυπνάτε ή όταν επιστρέψετε στο σπίτι.
- Εξοικονομήστε ζεστό νερό, κάνοντας ντους αντί για μπάνιο – απαιτεί τέσσερις φορές λιγότερη ενέργεια.
- Όταν ετοιμάζετε ένα ζεστό ρόφημα, βράστε μόνο την ποσότητα νερού που χρειάζεστε.
- Όταν αεριζετε το δωμάτιό σας, αφήστε ορθάνοιχτο το παράθυρο για μερικά λεπτά και όχι για πολλή ώρα, γιατί υπάρχει απώλεια θερμότητας.
- Κάνετε τακτικά απόψυξη στο ψυγείο σας. Μπορείτε να εξοικονομήσετε έως και 30% από την ενέργεια που καταναλώνεται από αυτό.
- Μη ρυθμίζετε το ψυγείο σας στην υψηλότερη βαθμίδα ψύξης. Όταν η θερμοκρασία του είναι χαμηλότερη από 5°C, απλά καταναλώνετε περισσότερη ενέργεια. Αυτό, βέβαια, δε σημαίνει ότι τα τρόφιμά σας θα διατηρηθούν φρέσκα για περισσότερο καιρό.
- Μη βάζετε στο ψυγείο ζεστό φαγητό. Αφήστε το πρώτα να κρυώσει.

ΚΛΕΙΣΕ ΤΟ ΔΙΑΚΟΠΤΗ

- Μην ξεχνάτε να σβήνετε τα φώτα, όταν δεν τα χρειάζεστε.
- Μην αφήνετε την τηλεόραση, το στερεοφωνικό ή τον υπολογιστή σας σε αναμονή. Στην περίπτωση αυτή, η τηλεόραση χρησιμοποιεί κατά μέσο όρο το 45% της ενέργειάς της. Αν όλοι οι Ευρωπαίοι επέλεγαν να μη χρησιμοποιούν την κατάσταση αναμονής για τις συσκευές τους, θα εξοικονομούσαν ενέργεια, αρκετή να ηλεκτροδοτήσει μία χώρα σαν το Βέλγιο.
- Μην αφήνετε το κινητό σας να φορτίζεται, όταν η μπαταρία είναι γεμάτη. Έτσι σπαταλάτε το 95% του ηλεκτρισμού, ενώ μόνο το 5% χρησιμοποιείται για τη φόρτιση του κινητού σας.
- Μιλήστε στους δικούς σας ανθρώπους για τις ηλεκτρικές λάμπες εξοικονόμησης ενέργειας – διαρκούν περισσότερο και καταναλώνουν πέντε φορές λιγότερη ενέργεια από τις συμβατικές.
- Όταν οι γονείς σας επιλέγουν νέες οικιακές συσκευές (ψυγεία, πλυντήρια κ.λπ.), ζητήστε τους να προτιμήσουν αυτές με την επίστα European Grade A+.
- Αν κλείνετε τη βρύση ενώ βουρτίζετε τα δόντια σας, εξοικονομείτε 12 έως 15 λίτρα νερού.



ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

- Όταν κάνετε αγορές, χρησιμοποιείτε τσάντα που μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί, αντί για τις πλαστικές σακούλες μίας χρήσης.
- Χρησιμοποιείτε τους κώδους ανακύκλωσης για το γυαλί και ξεχωρίστε το χαρτί, το χαρτόνι και τις κονσέρβες από τα υπόλοιπα απορρίμματά σας. Η ανακύκλωση κονσερβών αλουμινίου καταναλώνει δέκα φορές λιγότερη ενέργεια από την παραγωγή καινούργιων. Τα εργοστάσια χρησιμοποιούν πολύ λιγότερη ενέργεια, όταν φτιάχνουν χαρτί από παλιές εφημερίδες απ' ό,τι από χαρτοπολλά.
- Επιλέγετε προϊόντα που έχουν την ελάχιστη δυνατή συσκευασία και όταν μπορείτε αγοράζετε προϊόντα που ξαναγεμίζουν.
- Βάζετε το γεύμα που παίρνετε μαζί σας σε κουτί που μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί αντί για πλαστικά σακουλάκια ή αλουμινόχαρτο.

ΠΕΡΠΑΤΑ

- Για μικρές αποστάσεις λίγων χιλιομέτρων, αποφεύγετε τη χρήση του αυτοκινήτου. Καλύτερα να περπατήσετε ή να χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο!
- Για μεγαλύτερες αποστάσεις, προτιμήστε αν γίνεται το τραμ, το λεωφορείο ή το τρένο.
- Επίσης, αποφεύγετε αν μπορείτε τα αεροπορικά ταξίδια – τα αεροπλάνα εκλύουν μεγάλη ποσότητα CO₂ στην ατμόσφαιρα.
- Αν οι γονείς σας πρόκειται να αγοράσουν αυτοκίνητο, ζητήστε τους να αγοράσουν ένα μοντέλο μικρό, που καταναλώνει λιγότερη ενέργεια – με τον τρόπο αυτό θα εξοικονομήσουν και χρήματα από τα καύσιμα! Σύμφωνα με τη νομοθεσία της Ε.Ε., οι κατασκευαστές αυτοκινήτων πρέπει να αναφέρουν πληροφορίες σχετικά με τις εκπομπές CO₂ και την κατανάλωση καυσίμων των αυτοκινήτων.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Φυτέψτε ένα δέντρο στο σχολείο σας, στον κήπο ή στη γειτονιά σας! Πέντε δέντρα απορροφούν περίπου 1 τόνο CO₂ σε όλη τη διάρκεια ζωής τους.
- Στα καταστήματα και τα σούπερ-μάρκετ, προτιμήστε προϊόντα με την ετικέτα Eco, με σύμβολο ένα μικρό λουλούδι.
- Χρησιμοποιείτε όσο το δυνατό λιγότερο χαρτί: βγάξτε φωτοτυπίες και από τις δύο πλευρές του φύλλου χαρτιού και χρησιμοποιείτε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.
- Χρησιμοποιείτε εγχώρια εποχιακά τρόφιμα. Όχι μόνον είναι πιο υγιεινά, αλλά και καλύτερα για το περιβάλλον!
- Τρώτε λιγότερο κρέας. Η παραγωγή κρέατος εκλύει CO₂.

Καταγράψτε τα μέτρα που λαμβάνετε για την καταπολέμηση των κλιματικών μεταβολών! Για μία περίοδο 6 εβδομάδων, δώστε στον εαυτό σας ένα βαθμό για κάθε μέτρο που λάβατε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και, στο τέλος της περιόδου, προσθέστε τους βαθμούς και δείτε το τελικό σας αποτέλεσμα.

	Εβδομάδα 1η:	Εβδομάδα 2η:	Εβδομάδα 3η:	Εβδομάδα 4η:	Εβδομάδα 5η:	Εβδομάδα 6η:
Εξοικονόμηση θερμότητας.						
Μειώστε τη θερμοκρασία του σπιτιού σας κατά 1°C για μία εβδομάδα. <i>Παίρνετε 10 βαθμούς.</i>						
Αερίζετε τα δωμάτια, φροντίζοντας να μη χάνεται θερμότητα για μία εβδομάδα. <i>Παίρνετε 5 βαθμούς.</i>						
Κάντε ντους αντί για μπάνιο για μία εβδομάδα. <i>Παίρνετε 5 βαθμούς.</i>						
Σκεφθείτε π χρειάζεστε από το ψυγείο προτού το ανοίξετε – μην αφήνετε την πόρτα ανοιχτή για πολλή ώρα. Αν το κάνετε για μία εβδομάδα, <i>παίρνετε 1 βαθμό.</i>						
Εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας.						
Σβήνετε τα φώτα, όταν δεν τα χρειάζεστε. Για μία εβδομάδα, <i>παίρνετε 5 βαθμούς.</i>						
Μην αφήνετε το κινητό στην πρίζα, αν έχει ήδη φορτιστεί. Αν το κάνετε για μία εβδομάδα, <i>παίρνετε 1 βαθμό.</i>						
Κλείνετε τελείως την τηλεόραση, το στερεοφωνικό ή τον υπολογιστή σας. Μην τα αφήνετε σε αναμονή. Για μία εβδομάδα, <i>παίρνετε 5 βαθμούς.</i>						
Ανακύκλωση.						
Χρησιμοποιείτε κάδους ανακύκλωσης γυαλιού για μία εβδομάδα. <i>Παίρνετε 1 βαθμό.</i>						
Για μία εβδομάδα, παίρνετε μαζί σας στο σχολείο μπουκάλι νερού που ξαναγεμίζει, αντί για πλαστικό μπουκάλι μίας χρήσης. <i>Παίρνετε 5 βαθμούς.</i>						
Πάρτε στο σούπερ-μάρκετ τσάντα για τα ψώνια ή ξαναχρησιμοποιήστε πλαστική σακούλα μίας χρήσης για μία εβδομάδα. <i>Παίρνετε 5 βαθμούς.</i>						
Βάδισμα.						
Περπατήσατε, κάντε ποδήλατο ή χρησιμοποιήσατε τις αστικές συγκοινωνίες για να πάτε στο σχολείο, στις εξωσχολικές σας δραστηριότητες και πίσω στο σπίτι. Για κάθε χιλιόμετρο, <i>παίρνετε 1 βαθμό.</i>						
Λοιπά.*						

*Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.climatechange.eu.com και επιλέξτε πρόσθετες δραστηριότητες.

Η συνολική βαθμολογία σας έπειτα από 6 εβδομάδες:

Το όνομα και η υπογραφή σας:

Μάρτυρες (ονόματα και υπογραφές):

