

Mit tehetsz Te? Minden nap számít...

Online mozgalmunk célja, hogy végre ráébredjünk, ne mindig másoktól várjuk a megoldást, mi magunk is tegyünk jobb, élhető jövőnkért és utódaink jövőjéért.

A *Mit tehetsz Te?* mozgalom lényege, hogy megmutassuk, egészen egyszerű cselekedetekkel is jobbá és fenntarthatóbbá változtathatjuk a körülöttünk lévő világot. Elég, ha csak odafigyelünk cselekedeteinkre és azok következményeire. Ha minden nap teszünk valami apróságot, tudatosan választunk, vásárolunk, közlekedünk, döntünk stb. környezetünk fenntarthatósága érdekében, máris tettünk valamit a változásért.

A mindennapi apró cselekedetek része a tájékozódás, mert ha tudod például, hogy mi az az ökológiai lábnyom-számláló, vagy mennyi idő alatt bomlik le egy műanyag reklámszatyor, akkor már azt is tudod, mit kell tenned. Minden nap. Mert ahogy a Föld napja mozgalom egyik jelszava is mondja *Egyetlen nap kevés...*

Önfejlesztő cselekvéstárunk egy olyan teszt, amellyel bárki felmérheti, hogy a háztartása és az életmódja mennyire környezetkímélő, és milyen tudatosan dönt. Minden pont három válaszlehetőséget kínál: *igen (5 pont)*, *nem (0 pont)*, *részben (2 pont)*, hogy kiderüljön, vajon elég környezettudatos-e, és mit tehet még a változásért. Rád bízunk, Te döntesz, mennyit fogadsz meg, valósítasz meg mindebből. De ne feledd: *minden nap számít...*

A környezet és Én

(önfejlesztő cselekvéstár)

1. Ha nem te fizeted az energia árát, akkor is takarékoskodsz vele?

Igen Nem Részben

Ha bárkiét fogyasztod, neked is kevesebb marad! Mert osztoznunk kell a forrásokon és a szennyezésen is!

2. Ugye nem autóval mész oda, ahová gyalog, bringával vagy tömegközlekedéssel is eljuthatsz?

Igen Nem Részben

Figyelj egy órán át egy forgalmas útkereszteződést a reggeli csúcsban: az áthaladó 550 gépkocsi (átlag 1,7 emberrel) utasai 10 buszban elférnének, és sokkal kisebb környezetterhelést okozva sokkal gyorsabban célba érnének.

3. Ha gondjaid vannak, nem próbálsz meg magad felesleges fogyasztással megvigasztalni?

Igen Nem Részben

Céltalan vásárlás, felesleges fogyasztás helyett inkább beszélj valakivel egy kávé vagy tea mellett, vagy olvasd egy jó könyvet. Kiszámoltad már, hány órát pazarolsz el az életedből hetente az áruházakban bolyongva?

4. Egyszer használható elemek helyett sokszor tölthető akkumulátort használsz?

Igen Nem Részben

Négy elem áráért 1000-szer feltölthető akkumulátort vásárolhatsz, és ezzel nemcsak pénztárcádat, de a környezetet is kíméled.

5. Mindig megjavíttatod a csöpögő csapot, vécétartályt?

Igen Nem Részben

A folyamatos csöpögés havonta akár egy kádnyi vizet is elpazarol.

6. Energiatakarékos kompakt fénycsövet használsz ott, ahol általában folyamatosan ég a lámpa?

Igen Nem Részben

Ezzel villanyszámládból akár 10 százalékot is megtakaríthatsz.

7. Mindig jó minőségű, energiatakarékos háztartási gépeket vásárolsz, ha a régi javíthatatlanul tönkremegy?

Igen Nem Részben

A jó minőség ára busásan megtérül, mert kevesebbet fogyaszt és sokkal hosszabb az élettartama.

8. Otthonodban alaposan szigetelted a nyílászárókat, és megfelelő annak árnyékolása, hogy télen őrizd a meleget, nyáron pedig a hideget?

Igen Nem Részben

Megfelelő szigeteléssel, leeresztett redőnyökkel, vastag sötétítőfüggönyökkel a fűtés- és hűtésszámládat akár 30 százalékkal is csökkentheted.

9. Rendszeresen használod a környéken lévő szelektív hulladékgyűjtőt, és másokat is ösztönözöl erre?

Igen Nem Részben

A szelektíven gyűjtött háztartási hulladék nagy része újrahasznosítható. Jó tudni azt is, hogy Magyarországon a hulladékhasznosítás 15-20 ezer embernek ad munkát, és az iparág forgalma már ma is közel 150-200 milliárd forint évente.

10. Odafigyelsz, honnan származik az ételmyszer, amit megveszel?

Igen Nem Részben

Például az Ázsiából származó fokhagyma sokat utazik feleslegesen. Ez klímaromboló, mert szállítása sok szén-dioxid-kibocsátással jár, ami fokozza az éghajlatváltozást. Ráadásul a helyben termelhető ételmyszer sok gazdálkodónak ad munkát, és a hazai fokhagyma jobb ízű.

11. Kiszámoltad már valaha is, mennyi szén-dioxiddal terheled a környezetet és növeled ezzel a gyorsuló éghajlatváltozás veszélyét?

Igen Nem Részben

Használd a szén-dioxid-számlálót. ([link](#))

12. Feleslegessé vált, de még használható holmijaidat valamelyik szeretetszolgálatnak vagy a Vöröskeresztnek adod, és nem a szemétkbe dobod?

Igen Nem Részben

Ez is az újrahasznosítás egy módja és még a rászorultakon is segítesz. Leselejtezett ruháid, cipőid soha ne végezzék a kukában.

13. Lift helyett általában a lépcsőt választod?

Igen Nem Részben

Egy kis mozgás sosem árt. Így az energiamegtakarítást egészséges testmozgással kapcsolhatod össze.

14. Mosakodás közben takarékoskodszt a vízzel?

Igen Nem Részben

Zuhanyozz kádfürdő helyett! A zuhanyozás harmadannyi vizet igényel, mintha kádban fürödnél, ráadásul egészségesebb is. Ne folyasd feleslegesen a vizet fogmosás, borotválkozás közben se. Víztaarékost zuhanyfejjeel tovább mérsékelhető a vízfogyasztás.

15. Folyó vízben mosogatsz?

Igen Nem Részben

Kéttálcás mosogatóval sok vizet megspórolhatsz. Víztaarékost csapteleppel tovább mérsékelhető a vízfogyasztás.

16. Ha már nem tudtál lemondani a mosogatógépről, mindig telerakod, mielőtt elindítod?

Igen Nem Részben

Ha igen, évente sok kilowattórát és vizet takaríthatsz meg.

17. Átlag 21 Celsius-foknál melegebbre sosem fűtöd a lakásodat?

Igen Nem Részben

Minden egyes Celsius-fokkal magasabb hőmérséklet fokonként 6 százalékkal növeli a fűtési energiafelhasználást. A kellemes közérzethez a nappaliban 20, a gyerekszobában 22, a hálóban 18 Celsius-fok ajánlott. Az alacsonyabb hőmérsékletet is melegen érezzük, ha elég párást a levegő.

18. Feleslegesen nem szoktál vasalni?

Igen Nem Részben

Ha kíméletesen mosol, feleslegesen nem centrifugázol, és ha ésszerűen teregetsz, simára igazítod a nedves ruhákat, akkor sokkal kevesebbet kell vasalnod. Nemcsak rengeteg energiát és ezzel pénzt, de sok időt is megtakarítasz.

19. A passzív tévénézést helyett gyakran választasz inkább egy könyvet, vagy társasjátékozol barátáiddal, gyerekeiddel?

Igen Nem Részben

Így nemcsak energiát takarítasz meg, de szellemiekben is gazdagodsz.

20. Természetes anyagú gyerekjátékokat vásárolsz műanyag helyett?

Igen Nem Részben

Nemcsak mint hulladék kezelhető könnyebben, de más élményt nyújt, mint egy műanyag.

21. Saját kezűleg készítesz ajándékot ünnepekkor?

Igen Nem Részben

A saját kezűleg készített ajándék személyre szóló és értékesebb, mint bármilyen tucatáru, haszontalan kütyü. Ha újrahasznosított régi tárgyakból, csipkéből, díszcsomagolóból stb. készül, még jobb.

22. Ha vásárolni indulsz, mindig viszel magaddal valamilyen szatyrot vagy kosarat?

Igen Nem Részben

Világszerte percenként átlagosan félmillió (havonta 38 milliárd) egyszer használatos nejlonszatyor kerül forgalomba. A kidobott nejlonszatyor a környezetbe kerülve csak nagyon lassan bomlik le. Ne fogadj el műanyag reklámszatyrot az áruházakban.

23. Tisztában vagy vele, hogy mekkora az ökológiai lábnyomod?

Igen Nem Részben

Mérd meg, mert ha tudod mekkora, csökkenteni is könnyebb lesz. Használd az ökológiai lábnyommérőt. ([link](#))

24. Filteres tea helyett ugye mindig teafüvet vásárolsz?

Igen Nem Részben

Egészségedet és a fákat is kíméled! A teaszűrőt elég egyszer megvenned.

25. Szúnyoghálót használsz a rovarok ellen?

Igen Nem Részben

Vegyszerek, elektromos riasztók helyett ideális és környezetkímélő. Háló híján örölj meg szegfűszeget, tedd levendula- és citromolajjal együtt párologtató tálba vagy aromamécsesbe. Nyitott ablak mellett sem jönnek be a szúnyogok.

26. Mértékkel és tudatosan vásárolsz?

Igen Nem Részben

A vásárolt áruknek átlag 30 százaléka kerül a szemétkosárba mint használhatatlan vagy felesleges kacsát, vagy csomagolóanyag.

27. Friss élelmiszert fogyasztasz, ha választhatsz?

Igen Nem Részben

A fagyasztott, félkész- vagy készételek tápértéke mindig kisebb, mint a frisseké. Ráadásul a feldolgozott élelmiszerek energiaigénye jóval nagyobb és a csomagolásuk rögtön a kukában végzi.

28. A kertben is takarékoskodsz a vízzel?

Igen Nem Részben

A kertet elég hetente egyszer-kétszer alaposan megöntözni. A gyakori öntözés tönkretesz a talaj szerkezetét és ráadásul rengeteg vizet elpazarolsz.

29. Komposzttal táplálod kertetet?

Igen Nem Részben

Sose a növényt tápláld, hanem a talaját. A komposzt nagyon fontos szerves növényi erőforrás. Készítésével a szerves hulladékot is újrahasznosítod.

30. Szoktál kuktában főzni?

Igen Nem Részben

Ha kuktában főzünk, az energiafelhasználás akár 40 százaléka, míg az időráfordítás 70 százaléka is megtakarítható.

31. Csak kelt tészták sütésekor melegíted elő a sütőt?

Igen Nem Részben

A sütő előmelegítése legtöbbször felesleges energiafogyasztás, csak kenyér, kalács és egyéb kelt tészták sütésénél lehet rá szükség.

32. „A” vagy „A+” energiahatékonysági címkéjű a hűtő- és fagyasztószerényed?

Igen Nem Részben

A hűtők folyamatos működésük miatt egy átlagos család villamosenergia-fogyasztásának 30 százalékát teszik ki, ezért zsebbe vágó, hogy a legjobb energiahatékonyságút vásárolj.

33. Ugye nem szoktad készenléti (stand by) üzemmódban hagyni elektromos készülékeidet?

Igen Nem Részben

Ezeket mindig kapcsold ki, mert stand by módban készülékenként a normál üzemmód 5-15 százalékát fogyasztják.

34. Energiatakarékos üzemmódban használod a számítógéped?

Igen Nem Részben

Számítógépünk energiatakarékos üzemmódban automatikusan, a beállított időtől függően standby üzemmódba helyezi a monitort, egyes rendszerelemeket pedig lekapcsol, ha épp nem használjuk a gépet. Készülékünk így, típustól függően, akár 90 százalékkal kevesebb áramot fogyaszt, mintha csupán képernyővédőt használnánk.

35. Víztakarékos vécéartályt használasz?

Igen Nem Részben

A hagyományost érdemes vécéartályra cserélni, így akár a felére is csökkenthető a vécé vízfelhasználása. A víz drága kincs, hiánya a Föld egyre nagyobb területén okoz gondot.

36. Ültetnél már fát?

Igen Nem Részben

Segíts Te is zöldebbé varázsolni a városokat, köztereket. Ültess fát a kertben, ládába cserjét az erkélyeden, kezdeményezz fáültetést az utcában, a téren, akárhol. Nyugalmat áraszt, tisztítja a levegőt és árnyat ad.

37. Szerveztél már több embert megmozgató környezetjobbító eseményt?

Igen Nem Részben

Egy évben legalább egyszer (például a Föld napján) szervezz barátaiddal, kollegáiddal mondjuk nagytakarítást településeden. Ötlettárat találsz a Föld napi rendezvények között.

38. Figyelsz arra, hogy ne használj sok vegyszert a háztartásodban?

Igen Nem Részben

Szinte minden erős hatású vegyszer kiváltható szelídebb szerekkel. Sütőtisztításhoz kiváló például a szóda-bikarbóna, mosáshoz pedig az élővizekben teljesen lebomló mosószappan. Mosogatógépbe jó a mosószóda, és ha az öblítő szakaszhoz ecetet öntesz, az edény cseppmentesen szárad. Vízkőoldásra a legjobb szintén az ecet.

39. Mindig a gyűjtőhelyre viszed az elhasznált sütőolajat?

Igen Nem Részben

Ha összefogsz szomszédaiddal, házhoz jönnek érte. Szervezd meg környékeden a használt sütőolaj gyűjtését – ma már ez a legkapósabb biodízel-alapanyag. Hívd a Biofilter Zrt.-t (<http://www.biofilter.hu>). Bioüzemanyaggal klímabarátabb a tömegközlekedés is.

40. Kerülsz az olyan termékek vásárlását, amelyekből veszélyes hulladék lesz?

Igen Nem Részben

Ha úgy érzed, nélkülözhetetlen az ilyen termék (például festék, hígító, akkumulátor, számítógép), használat után a veszélyes hulladékot soha ne dobd a háztartási szemétkébe, ne öntsd a vécébe, ne is égesd el. Add le szakszerű megsemmisítésre hulladékudvarban, vagy a

veszélyeshulladék-gyűjtő napokon településeden. A veszélyes hulladékot mindig vidd a megfelelő helyre, ahol biztonságosan megsemmisítik vagy tárolják, újrahasznosítják.

41. Kerülsz a műanyag palackos italok vásárlását?

Igen Nem Részben

Palackozott víz helyett igyál csapvizet vagy tisztított vizet. A palackozott vizek ellen Kanadában a diákok ma már palackozottvíz-mentes övezetté nyilvánítják egyetemüket. Szervezz Te is palackmentes övezetet lakásodban, iskoládban, baráti körödben, munkahelyeden. Tégy az „eldobó társadalom” ellen.

42. Figyelsz rá, hogy hazai idényzöldséget és -gyümölcsöt vásárolj?

Igen Nem Részben

Ez a legolcsóbb: nem kell tartósítani, agyoncsomagolni és ide-oda szállítgatni. Ráadásul szabadföldiek: természetük jóval kevesebb energiát és növényvédelmet igényel.

43. Tudod, hogy mit jelent és miért fontos a fenntartható fejlődés?

Igen Nem Részben

Az olyan nézetek, amik azt sugallják, hogy a fejlődésnek semmi sem szab határt, nem mondanak igazat. A korlátlan fejlődésnek igenis határt szab Földünk teherbíró képessége. Tájékozódj!

44. Tisztításhoz, öblítéshez használsz ecetet?

Igen Nem Részben

A hígított ecet nem ártalmas a környezetre, és fertőtlenítő-, lemosó-, vízkőoldó szer. Tisztítja a zsíros foltokat, a színt frissíti, vízkő, tintafolt, festékfolt ellen is használható. Öblítőszerként színelénkítő, puhító hatású – 1:2 arányban vízzel hígított 20 százalékos ecetből tégy egy csészényit az automata mosógépbe vagy egy kupakkal a mosóedénybe.

45. Újrapiából készült levélpapírt, füzetet, vécpapírt, csomagolót stb. használsz, és a papírlap mindkét oldalára írsz?

Igen Nem Részben

Az újrapiapír minden tonnája 10-17 öreg fát kímél meg. Emellett sok vizet, áramot és kőolajat takarít meg, ezért ahol csak lehet, használj újrapiapírt.

46. Szelektíven gyűjtöd a háztartási hulladékot?

Igen Nem Részben

A régi papír, a törött üveg, az üres sörösdoboz nem szemét, hanem nyersanyag. A Föld véges anyagkészletei tovább tartanak, ha újonnan kitermelt anyagok helyett egyszer már feldolgozottat használsz.

47. Kerülsz az eldobható műanyag tányérban kiszolgáló éttermeket, büféket?

Igen Nem Részben

Franciaországban már bevezették a piknikadót – 90 eurócent adót kell fizetni az eldobható (műanyag) tányérokra, evőeszközökre, hogy drágább legyen, mint amilyen kényelmes. Az eldobható helyett válaszd az elmosható.

48. Visszaváltod az üvegeket?

Igen Nem Részben

Például egy új borosüveg előállításának költsége 40-100 Ft, míg az újramosás költsége csak 4-5 Ft palackonként. Az újramosó 150 milliós beruházással valósítható meg, ami 6-8 pincészet összefogásával már megtérül. De vajon lesz-e elég visszagyűjtött üveg?

49. Vásárlás előtt mindig elolvasod az élelmiszerek címkéit?

Igen Nem Részben

Átlag évi 600 kg élelmiszerral 3-4 kg adalékanyagot fogyasztunk. Elég, ha csak a sonkák, kolbászok stb. nitrites pácaiból képződő, rákkeltő nitrozamint említjük.

50. Ugye nem használasz sok agyonfestett vagy klórral fehéřített papírt csomagolásra, törlésre?

Igen Nem Részben

A papírgyártás rengeteg vizet, energiát, festéket használ. Ajándékot csomagolj inkább másra már nem használható szép textildarabba, konyhai papírtörő helyett használj inkább textil konyharuhát, és az uzsonnát is csomagold textilszalvétába (akár monogrammosba is) papírszalvéta helyett. A papírcsomagolót rögtön eldobod, míg a textil kimosható és sokáig újra és újra használható.

Értékelés:

- 250 – 150 pont:** Gratulálok. Lehetőségeidhez mérten harmóniában élsz a környezettel, csak így tovább.
- 149 – 60 pont:** Megvan benned a jó szándék, de a következetesség még hiányzik. Van még mit tenned.
- 0 – 59 pont:** Sajnos nem ismerted fel a környezet fontosságát. Nem vagy tekintettel a környezetre, de a saját zsebedre se. Még sok tennivalód van e téren.

Kiegészítő az önfejlesztő cselekvéstárhoz:

Néhány újabb érdekes önképző játék lehetőséget ad a folyamatos fejlődésre, a rossz beidegződések megváltoztatására:

- Figyeld meg a környezetben, kinek mi a véleménye minderről.
- Jusson eszedbe, ezáltal is mennyivel többet tudsz meg.
- Járj utána még több információnak.
- Viselkedéseddel mutass példát.
- Kezdeményezz, szervezz – nem csak a környezet, hanem saját magad érdekében is.
- Csatlakozz – ha időd és lehetőséged engedi – valamilyen civil szervezethez.

Eredmény:

Fejledsz, jó érzéssel tölt el, hogy tettel valami hasznosat, új barátokra, közösségre lelsz.