

Exercițiul 2

Aplicarea Regulii celor 5 degete

Redu Amprenta Ecologică proprie în viața de zi cu zi!

Verifică activitățile tale zilnice cu calculatorul de Amprentă: calculator.e-co-foot.eu

În general, există multe sfaturi cu privire la ce se poate face pentru mediu și de multe ori nu există o imagine de ansamblu asupra măsurilor care sunt mai importante și mai eficiente decât altele pentru reducerea Amprentei Ecologice. Prin urmare, a fost formulată **Regula celor 5 F (Cinci Amprente)**. O poți practica în acest exercițiu.

- T** răiți cu o Amprentă redusă – mai mulți prieteni, familie, haz ...
- E** ste cazul să creăm o lume sustenabilă, potrivită pentru a trăi cu o Amprentă mică!
- R** educeți carnea/produsele animale! Preferați produse locale/sezoniere, pe cât posibil din culturi organice.
- R** ecurgeți la transportul cu Amprentă redusă – cu trenul, bicicleta și autobuzul. Nu zburați! Mai puține mașini, deplin ocupate, „verzi”!
- A** casă dulce casă! mică, bine izolată, cu energie verde, cu acces la transportul public.

Există o fișă de lucru cu 34 de obiceiuri zilnice care au un impact diferit asupra mediului.

Marcați acțiunile următoare pe care voi și familia voastră le faceți regulat cu:



Apoi gândiți-vă la acțiunile care țin de Regula celor 5 degete și au cel mai mare impact în reducerea Amprentei fiecăruia individual și a societății. Marcați aceste acțiuni cu un plus:



Marcați acele acțiuni care vă cresc Amprenta cu un minus:



Ce acțiuni ați putea întreprinde? Marcați-le cu:



Care sunt acțiunile deja făcute de voi și familiile voastre, bifate și marcate și cu plus?

Acestea sunt CELE MAI IMPORTANTE acțiuni, cu efectul cel mai puternic asupra mediului!

Reciclăm tot ceea ce este reciclabil acasă.		Cumpărăm produse în ambalaje returnabile (băuturi, cartușe de imprimantă, etc.) ...	
Folosim becuri economice, eficiente energetic.		Reutilizăm lucrurile.	
Folosim transportul public regulat.		Cumpărăm produse de unică folosință, deoarece considerăm că sunt practice.	
Reducem consumul de bunuri în general. Încercăm să cumpărăm doar lucruri care sunt necesare.		Reducem la minimum numărul de pungi de plastic pe care le aducem acasă împreună cu cumpărăturile.	
Stingem luminile când nu avem nevoie de ele.		Folosim pentru cumpărături pungi de folosință îndelungată, din material textil.	
Pe timp de vară folosim un ventilator în loc de aer condiționat, pe cât posibil.		Folosim energie electrică verde de la un furnizor de energie electrică verde.	
Când cumpărăm electrocasnice, ne uităm pe Eticheta energetică și le cumpărăm pe cele cu eficiență energetică mai mare.		Informăm presa sau radioul local despre acțiunile care sunt dăunătoare mediului.	
Închidem complet dispozitivele electronice (TV, computer, etc.), atunci când nu le folosim.		Ne facem cumpărăturile în general mergând cu mașina.	
Folosim surse de energie regenerabile (sisteme solare de încălzire a apei, fotovoltaice, geotermale) pentru încălzire și apă caldă.		Pe timp de vară, setăm termostatul de la aerul condiționat astfel ca diferența dintre temperaturile externe și interne să nu depășească 3 grade.	
Economisim energia pentru încălzire și răcire prin realizarea izolației casei cu ferestre de tip termopan și materiale izolatoare pentru pereți.		Facem eforturi pentru a convinge pe cei din familie și prieteni să fie activi în organizații de mediu.	
Plantăm copaci în curtea noastră, sau plante ornamentale pe terasă pentru a reduce temperatura casei pe timp de vară.		Participăm la acțiuni care se desfășoară în scopul îmbunătățirii mediului, ca împăduriri, ecologizări, demonstrații, etc.	
Eliminăm utilizarea sprayurilor.		Creștem temperatura termostatlui pe timp de vară.	
Reducem gradul de folosire a mașinii (dacă avem una).		Reducem cantitatea de carne pe care o consumăm.	
Preferăm produse agricole locale.		Ne întreținem mașina în condiții bune.	
Acasă, economisim apa.		Economisim energia acasă și la locul de muncă.	
Evităm produsele cu multe ambalaje.		Reciclăm la școală și la locul de muncă.	
Ne alegem o destinație de vacanță îndepărtată și zburăm către ea cu avionul.		Cumpărăm regulat produse organice.	

Rezultatul fișei de lucru „Aplicarea Reguli celor 5 degete”:

Reciclăm tot ceea ce este reciclabil acasă.		Cumpărăm produse în ambalaje returnabile (băuturi, cartușe de imprimantă, etc.) ...	
Folosim becuri economice, eficiente energetic.		Reutilizăm lucrurile.	
Folosim transportul public regulat.	+	Cumpărăm produse de unică folosință, deoarece considerăm că sunt practice.	—
Reducem consumul de bunuri în general. Încercăm să cumpărăm doar lucruri care sunt necesare.		Reducem la minimum numărul de pungi de plastic pe care le aducem acasă împreună cu cumpărăturile.	
Stingem luminile când nu avem nevoie de ele.		Folosim pentru cumpărături pungi de folosință îndelungată, din material textil.	
Pe timp de vară folosim un ventilator în loc de aer condiționat, pe cât posibil.		Folosim energie electrică verde de la un furnizor de energie electrică verde.	+
Când cumpărăm electrocasnice, ne uităm pe Eticheta energetic și cumpărăm pe cele cu eficiență energetică mai mare.		Informăm presa sau radioul local despre acțiunile care sunt dăunătoare mediului.	+
Închidem complet dispozitivele electronice (TV, computer, etc.), atunci când nu le folosim.		Ne facem cumpărăturile în general mergând cu mașina.	—
Folosim surse de energie regenerabile (sisteme solare de încălzire a apei, fotovoltaice, geotermale) pentru încălzire și apă caldă.	+	Pe timp de vară, setăm termostatul de la aerul condiționat astfel ca diferența dintre temperaturile externe și interne să nu depășească 3 grade.	
Economisim energia pentru încălzire și răcire prin realizarea izolației casei cu ferestre de tip termopan și materiale izolatoare pentru pereți.	+	Facem eforturi pentru a convinge pe cei din familie și prieteni să fie activi în organizații de mediu.	+
Plantăm copaci în curtea noastră, sau plante ornamentale pe terasă pentru a reduce temperatura casei pe timp de vară.	+	Participăm la acțiuni care se desfășoară în scopul îmbunătățirii mediului, ca împăduriri, ecologizări, demonstrații, etc.	
Eliminăm utilizarea sprayurilor.		Creștem temperatura termostatlui pe timp de vară.	
Reducem gradul de folosire a mașinii (dacă avem una).	+	Reducem cantitatea de carne pe care o consumăm.	+
Preferăm produse agricole locale.		Ne întreținem mașina în condiții bune.	
Acasă, economisim apa.		Economisim energia acasă și la locul de muncă.	
Evităm produsele cu multe ambalaje.		Reciclăm la școală și la locul de muncă.	
Ne alegem o destinație de vacanță îndepărtată și zburăm către ea cu avionul.	—	Cumpărăm regulat produse organice.	

Puteți găsi alte exerciții, jocuri și informații despre Amprenta Ecologică în general, sau despre Amprenta Ecologică a nutriției, locuirii, mobilității și consumului aici:

www.e-co-foot.eu