

## Unitatea de învățare nr. 4 Locuirea – Tema pentru GRUPA DE VÂRSTĂ 1 SFATURI PENTRU REDUCEREA AMPRENTEI

Puneți un „X” în căsuța corespunzătoare alegerii voastre (întrebați-vă părinții, dacă nu sunteți siguri) !

Măsura	Deja facem asta acasă !	Am putea face acest lucru Afla cum!	Nu putem face asta <b>De ce?</b>
<b>Alimentarea cu energie</b>			
Schimbați furnizorul de energie cu unul care oferă energie verde			
<b>Produceți energie verde</b> (pentru apă caldă sau electricitate) <b>singuri</b> (sisteme solare montate pe acoperișul vostru)			
<b>Izolația</b>			
Izolați <b>pereții exteriori, mansarda și pivnița, fisurile de sub ferestre și uși</b> cu o izolare termică bună			
Instalați <b>plăci de izolație sau folii izolatoare în spatele caloriferelor</b>			
Instalați ferestre cu <b>geamuri izolatoare</b>			
<b>Mutați-vă sau construiți o casă cu o bună izolare termică</b>			
<b>Răcire</b>			
Puneți frigiderul într-o <b>zonă rece</b> (nu direct lângă sobă sau altă sursă de încălzire)			
Nu alegeți o <b>temperatură</b> de refrigerare inutilă (7 °C este suficient)			
Folosiți cu atenție zonele de temperatură ale frigiderului vostru: legumele, carnea și peștele trebuie păstrate în partea de jos a frigiderului deoarece este zona cea mai rece, untul poate fi păstrat în zonele cu temperatură mai ridicată din partea de sus (prin aceasta rămâne și mai ușor de întins). Este esențial să preveniți alterarea alimentelor, deoarece producția de alimente are o Amprentă mult mai mare decât energia pentru răcirea acestora.			
<b>Decongelați</b> frigiderul și congelatorul din când în când (dacă există un strat de gheață, consumul de energie electrică crește brusc)			
<b>Gătire/coacere/decongelare:</b>			
Cu excepția aluatului sensibil, <b>nu este de obicei necesară preîncălzirea</b> cuptorului			
<b>Folosiți căldura reziduală</b> a cuptorului după oprire			

Măsura	Deja facem asta acasă !	Am putea face acest lucru Afla cum!	Nu putem face asta <b>De ce?</b>
Dacă punem <b>un capac pe vas</b> atunci când gătim, se reduce consumul de energie cu un sfert			
<b>Vasele sub presiune</b> economisesc chiar și 50% din energie			
Fierbeți pastele sau apa de ceai într-un <b>vas electric</b>			
Nu introduceți direct în cuptor, pentru dezghețare, <b>produsele alimentare înghețate</b> , scoase din congelator. Dacă puneți mâncarea la frigider, pentru a se dezgheța lent, durează mai mult, dar economisiți un plus de energie.			
<b>Echipamente electrice / TIC</b>			
<b>Cumpărați cele mai economice aparate</b> și acordați atenție etichetei energetice a UE: cumpărați produse cu cel puțin nivel A până la A +++ (consultați imaginea etichetei) DAR: <i>De asemenea, uitați-vă la numărul de kWh pe care îl folosește un produs într-un an. Acestea pot varia foarte mult în funcție de dimensiunea produselor. De exemplu, cu cât este mai mare ecranul unui televizor sau capacitatea unui congelator și echipamentul „mai inteligent”, cu atât este mai mare consumul de energie.</i>			
Folosiți <b>lămpi cu LED sau economice</b> . Lămpile care economisesc energie pot economisi aproximativ 2-3% din Amprenta totală pentru energie electrică, lămpile cu LED-uri moderne - aproximativ 4%.			
Evitați în <b>mod conștient toate funcțiile stand-by</b> (deconectare de la rețeaua de alimentare). Opriti complet dispozitivele atunci când nu le folosiți. Folosiți <b>prelungitoare cu comutatoare de alimentare!</b>			
Gestionați eficient <b>energia calculatorului</b> ; dacă nu aveți nevoie de calculator pentru mai mult timp: închideți-l!			
<b>Utilizarea apei (calde) și uscarea hainelor</b>			
<b>Folosiți apă caldă numai atunci când este necesar.</b> În mod regulat, faceți un duș în loc de o baie completă.			
<b>Spălați-vă hainele la 30 sau 40 °C, dar nu mai mult de 60 °C.</b> Majoritatea agenților patogeni mor la 60 °C. În mod normal, nu este necesară o înmuiere a hainelor.			
Lăsați rufe să se <b>usuce natural</b> . Uscătoarele de rufe au nevoie de multă energie			

Măsura	Deja facem asta acasă !	Am putea face acest lucru Afla cum!	Nu putem face asta <b>De ce?</b>
Umpleți întotdeauna cuva mașinii de spălat complet cu haine			
<b>Încălzirea</b>			
<b>Scădeți temperatura:</b> fiecare grad redus economisește aproximativ 5% din energia de încălzire!			
<b>Alegeți temperatura potrivită în camere diferite.</b> Camerele de dormit au nevoie de temperatură mult mai mică decât camerele de zi, iar unele camere nu ar necesita încălzire deloc			
Folosiți <b>termostate programabile</b>			
Pentru aerisirea camerei în anotimpul cald, <b>deschideți complet geamurile timp de 3-5 minute</b> , de mai multe ori pe zi, în loc să le lăsați deschise tot timpul			
<b>Dimensiunea și poziția spațiului de locuit</b>			
Nu locuiți într-un spațiu supradimensionat, <b>ci unul restrâns!</b>			
Alegeți, pentru casa voastră , o locație cu un acces bun la <b>transportul public</b> , nu prea izolată			

