



**Διδακτική ενότητα 4 - ΚΑΤΟΙΚΙΑ**  
**Εργασία για το σπίτι – Ηλικιακή ομάδα 1**  
**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΟΣ**

Σημειώστε με "X" το κελί που αντιστοιχεί στην επιλογή σας (ρωτήστε τους γονείς σας, αν δεν είστε σίγουροι!)

Μέτρα	Αυτό το κάνουμε ήδη στο σπίτι!	Αυτό θα μπορούσαμε να το κάνουμε Μάθετε πώς!	Αυτό δεν μπορούμε να το κάνουμε Γιατί;
<b>Παροχή ενέργειας</b>			
<b>Αλλάξτε τον πάροχο ενέργειας με άλλον που παρέχει πράσινη ενέργεια</b>			
<b>Παράγετε μόνοι σας πράσινη ενέργεια</b> για ζεστό νερό ή ηλεκτρισμό (με ηλιακά συστήματα στην οροφή του σπιτιού σας)			
<b>Μόνωση</b>			
Μονώστε τους εξωτερικούς τοίχους, τη σοφίτα και το υπόγειο, τα ανοίγματα κάτω από τα παράθυρα και τις πόρτες με καλή θερμομόνωση			
Τοποθετήστε μονωτικές πλάκες ή φύλλα πίσω από τα θερμαντικά σώματα			
Τοποθετήστε παράθυρα με μόνωση			
Μετακομίστε ή χτίστε σπίτι με καλή θερμομόνωση			
<b>Ψύξη</b>			
Τοποθετήστε το ψυγείο σε ένα <b>δροσερό σημείο</b> (όχι ακριβώς δίπλα στον φούρνο ή σε πηγές θερμότητας)			
Μην επιλέγετε χωρίς λόγο μια πολύ χαμηλή θερμοκρασία ψυγείου (αρκούν οι 7°C).			
Χρησιμοποιείτε με προσοχή τις <b>ζώνες θερμοκρασίας</b> του ψυγείου σας: τα λαχανικά, το κρέας και τα ψάρια θα πρέπει να διατηρούνται στο κάτω μέρος του ψυγείου, που έχει τη μεγαλύτερη ψύξη, ενώ το βούτυρο μπορεί να διατηρηθεί και στην πιο ζεστή ζώνη στην κορυφή (με τον τρόπο αυτό αλείφεται και πιο εύκολα!). Είναι πολύ σημαντικό να προλαμβάνουμε τη σήψη των τροφίμων, καθώς η παραγωγή τους έχει πολύ μεγαλύτερο Αποτύπωμα από την ενέργεια που καταναλώνεται για την ψύξη τους.			
<b>Κάνετε απόψυξη</b> στο ψυγείο και τον καταψύκτη ανά διαστήματα (εάν υπάρχει στρώμα πάγου, η κατανάλωση ενέργειας αυξάνεται κατακόρυφα)			

Μέτρα	Αυτό το κάνουμε ήδη στο σπίτι!	Αυτό θα μπορούσαμε να το κάνουμε Μάθετε πώς!	Αυτό δεν μπορούμε να το κάνουμε Γιατί;
<b>Μαγείρεμα/Ψήσιμο/Απόψυξη</b>			
Εκτός από όταν πρόκειται για ευαίσθητες ζύμες, συνήθως <b>δεν είναι απαραίτητη η προθέρμανση</b> του φούρνου.			
<b>Χρησιμοποιείτε τη θερμότητα</b> που διατηρεί ο φούρνος ακόμα και αφού τον κλείσετε			
Ένα <b>καπάκι στην κατσαρόλα</b> κατά το μαγείρεμα των γευμάτων μειώνει την κατανάλωση ενέργειας κατά 25%			
Οι χύτρες ταχύτητας εξοικονομούν έως και το 50% της ενέργειας			
Βράζετε το νερό για τα ζυμαρικά ή το τσάι σε έναν <b>ηλεκτρικό βραστήρα</b>			
Μην τοποθετείτε <b>τα κατεψυγμένα τρόφιμα</b> απευθείας στον φούρνο. Εάν τα βάλετε στο ψυγείο, χρειάζεται μεν περισσότερος χρόνος γιατί αποψύχονται αργά, αλλά εξοικονομείτε επιπλέον ενέργεια.			
<b>Ηλεκτρικός/Ηλεκτρονικός εξοπλισμός</b>			
<b>Αγοράστε τις συσκευές με τη χαμηλότερη κατανάλωση ενέργειας</b> σύμφωνα με την Ενεργειακή Ετικέτα της ΕΕ: αγοράστε προϊόντα με κλάση τουλάχιστον Α έως Α +++ (δείτε την εικόνα με την ετικέτα). <i>ΑΛΛΑ: Δώστε προσοχή και στον αριθμό kWh που καταναλώνει ένα προϊόν ανά έτος. Η κατανάλωση μπορεί να διαφέρει σε μεγάλο βαθμό ανάλογα με το μέγεθος του προϊόντος. Για παράδειγμα, όσο μεγαλύτερη είναι η οθόνη μιας τηλεόρασης ή η χωρητικότητα ενός καταψύκτη και όσο πιο «έξυπνη» είναι η συσκευή, τόσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωση ενέργειας.</i>			
Χρησιμοποιείτε <b>λυχνίες LED ή εξοικονόμησης ενέργειας</b> . Οι καλοί λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας μπορούν να εξοικονομήσουν περίπου το 2-3% του συνολικού Αποτυπώματος του ηλεκτρικού ρεύματος, ενώ οι σύγχρονες λυχνίες LED περίπου το 4%.			
<b>Αποφεύγετε</b> συνειδητά <b>όλες τις λειτουργίες αναμονής (stand-by)</b> . Απενεργοποιήστε εντελώς τις συσκευές όταν δεν τις χρησιμοποιείτε. Χρησιμοποιήστε πολύπριζα με διακόπτη τροφοδοσίας!			
<b>Κάντε σωστή χρήση του υπολογιστή σας ώστε να εξοικονομείτε ενέργεια:</b> εάν δεν τον χρειάζεστε άλλο, <b>κλείστε τον!</b>			
<b>Χρήση (ζεστού) νερού και στέγνωμα ρούχων</b>			
<b>Χρησιμοποιείτε ζεστό νερό μόνο όταν είναι απαραίτητο.</b> Κάντε τακτικά ντους αντί για μπάνιο σε γεμάτη μπανιέρα.			

Μέτρα	Αυτό το κάνουμε ήδη στο σπίτι!	Αυτό θα μπορούσαμε να το κάνουμε Μάθετε πώς!	Αυτό δεν μπορούμε να το κάνουμε Γιατί;
Πλένετε τα ρούχα σας στους 30 ή στους 40°C, αλλά όχι σε μεγαλύτερη θερμοκρασία από τους 60°C. Οι περισσότεροι παθογόνοι οργανισμοί εξουδετερώνονται στους 60°C. Η πρόπλυση συνήθως δεν είναι απαραίτητη			
Αφήνετε τα ρούχα να <b>στεγνώσουν φυσικά στον αέρα</b> . Τα στεγνωτήρια καταναλώνουν πολλή ενέργεια.			
Πάντοτε <b>γεμίζετε πλήρως τον κάδο του πλυντηρίου ρούχων</b>			
<b>Θέρμανση</b>			
<b>Χαμηλώστε τη θερμοκρασία:</b> Κάθε βαθμός χαμηλότερα εξοικονομεί περίπου το 5% της ενέργειας για θέρμανση!			
<b>Επιλέξτε τη σωστή θερμοκρασία για διαφορετικούς χώρους.</b> Τα υπνοδωμάτια χρειάζονται πολύ χαμηλότερη θερμοκρασία από τα καθιστικά και κάποια δωμάτια μπορεί να μην χρειάζονται καθόλου θέρμανση			
Χρησιμοποιείτε προγραμματιζόμενους <b>θερμοστάτες</b>			
Για τον <b>αερισμό</b> του δωματίου κατά την περίοδο θέρμανσης, <b>ανοίγετε τα παράθυρα πλήρως για 3-5 λεπτά</b> αρκετές φορές την ημέρα, αντί να τα αφήνετε μόνιμα σε ανάκλιση			
<b>Μέγεθος και τοποθεσία του χώρου διαβίωσης</b>			
Μην διαμένετε σε υπερμεγέθεις κατοικίες, αλλά σε πιο <b>συμπαγείς</b> !			
Επιλέξτε μια τοποθεσία για το σπίτι σας που να έχει καλή πρόσβαση στις <b>δημόσιες συγκοινωνίες</b> .			



**ENERG**  
енергия · ενεργεια

Y IJA  
IE IA

I II



ENERGIA · ЕНЕРГИЯ  
ENERGEIA · ENERGIJA  
ENERGY · ENERGIE · ENERGI

**280**  
kWh/annum



**155** L



**54** L



**38** dB

2010/1060