



Συμβουλές για να καλλιεργήσετε την οικολογική σας συνείδηση



Γνωρίζετε ότι οικολογικά συνειδητοποιημένη πράσινη ζωή σημαίνει να καλλιεργείτε συνήθειες και να κάνετε επιλογές που να μειώνουν το περιβαλλοντικό σας αποτύπωμα;

Ορίστε μερικές πρακτικές ιδέες για να σας βοηθήσουν να ζήσετε περισσότερο βιώσιμα:



ΜΕΙΩΣΤΕ, ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ, ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ

- **Μειώστε:** Περιορίστε την κατανάλωση πλαστικών μιας χρήσης και προϊόντων που δεν χρειάζεστε. Επιλέξτε προϊόντα με ελάχιστη συσκευασία.
- **Επαναχρησιμοποιήστε:** Επιλέξτε επαναχρησιμοποιήσιμα προϊόντα όπως μπουκάλια νερού, τσάντες για τα ψώνια και κούπες του καφέ. Επισκευάστε και επαναχρησιμοποιήστε διάφορα αντικείμενα αντί να τα πετάτετε.
- **Ανακυκλώστε:** Κάντε διαλογή και ανακυκλώστε υλικά όπως χαρτί, γυαλί και ορισμένα πλαστικά. Εξοικειωθείτε με την τοπική ανακύκλωση.



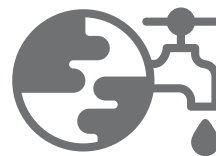
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- **Πράσινη ενέργεια:** Σε περίπτωση που προσφέρονται από τον πάροχό σας, επιλέξτε υπηρεσίες ανανεώσιμης ενέργειας.
- **Ηλιακά πάνελ:** Εξετάστε την πιθανότητα να εγκαταστήσετε ηλιακά πάνελ στο σπίτι σας για να παράγετε καθαρή, ανανεώσιμη ενέργεια.
- **Ηλιακή κοινότητα:** Γίνετε μέλη σε κοινοτικά ηλιακά προγράμματα, αν δεν η εγκατάσταση πάνελ δεν είναι εφικτή.



ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- **Ενεργειακά αποδοτικές συσκευές:** Χρησιμοποιήστε ενεργειακά αποδοτικές συσκευές και ηλεκτρικούς λαμπτήρες. Αναζητήστε προϊόντα με το ενεργειακό σήμα της ΕΕ.
- **Αποσυνδέστε τις συσκευές σας:** Αποσυνδέστε τις συσκευές σας όταν δεν τις χρησιμοποιείτε για να αποφύγετε τη φασματική κατανάλωση ενέργειας.
- **Έξυπνος θερμοστάτης:** Εγκαταστήστε έξυπνους θερμοστάτες για να βελτιστοποιήσετε τη θέρμανση και την ψύχρανση στο σπίτι σας, μειώνοντας έτσι την κατανάλωση ενέργειας.



ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΤΕ ΝΕΡΟ

- **Επιδιορθώστε τις διαρροές:** Επιδιορθώστε τις διαρροές για να αποφύγετε τη σπατάλη νερού.
- **Βρύσες χαμηλής ροής:** Εγκαταστήστε κεφαλές ντους και βρύσες χαμηλής ροής για να μειώσετε τη χρήση νερού.
- **Σχεδιασμός τοπίου με αποδοτική χρήση νερού:** Χρησιμοποιήστε στον κήπο σας τοπικά φυτά και αποδοτικά συστήματα άρδευσης για να περιορίσετε τις ανάγκες σας για νερό.



TRANSPORT DURABLE

- **Δημόσιες συγκοινωνίες:** Χρησιμοποιήστε τις δημόσιες συγκοινωνίες, τον συνεπιβατισμό ή το ποδήλατό σας, όποτε είναι εφικτό, αντί να οδηγείτε μόνοι/ες σας.
- **Ηλεκτρικά οχήματα:** Εξετάστε το ενδεχόμενο να αντικαταστήσετε το όχημά σας με ένα ηλεκτρικό ή υβριδικό.
- **Τηλεργασία:** Όταν είναι εφικτό, εργαστείτε από το σπίτι για να περιορίσετε το αποτύπωμα άνθρακα που προκαλείται από τις μετακινήσεις.



KANTE ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- **Διατροφή φυτικής προέλευσης:** Ενσωματώστε στη διατροφή σας περισσότερα γεύματα φυτικής προέλευσης, καθώς η παραγωγή κρέατος έχει υψηλότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα.
- **Τοπικά και εποχιακά:** Αγοράστε ντόπια και εποχιακά τρόφιμα για να μειώσετε το αποτύπωμα άνθρακα που συνδέεται με τις μεταφορές.
- **Μειώστε τη σπατάλη τροφίμων:** Σχεδιάστε τα γεύματά σας, αποθηκεύστε σωστά τα τρόφιμα και χρησιμοποιήστε τα υπολείμματα για να περιορίσετε τη σπατάλη.

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΤΕ & ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΤΕ

- **Μείνετε ενήμεροι/ες:** Να ενημερώνεστε για περιβαλλοντικά ζητήματα και βιώσιμες πρακτικές.
- **Συμμετοχή στην κοινότητα:** Να συμμετέχετε σε τοπικές περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες, όπως καθαρισμοί, δενδροφυτεύσεις και προγράμματα εξοικονόμησης.
- **Διεκδικήστε:** Διεκδικήστε πρακτικές και πολιτικές που να υποστηρίζουν τη βιωσιμότητα σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο.



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΦΙΛΙΚΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- **Βιώσιμα υλικά:** Επιλέξτε προϊόντα από βιώσιμα, βιοδιασπώμενα ή ανακυκλωμένα υλικά.
- **Πράσινα προϊόντα καθαρισμού:** Χρησιμοποιήστε καθαριστικά προϊόντα φιλικά προς το περιβάλλον.
- **Μινιμαλιστική προσέγγιση:** Υιοθετήστε έναν μινιμαλιστικό τρόπο ζωής για να μειώσετε την αχρείαση κατανάλωση.



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

- **Ηθικές εταιρείες:** Υποστηρίξτε εταιρείες και μάρκες που θέτουν ως προτεραιότητα τη βιωσιμότητα και τις ηθικές πρακτικές.
- **Οικολογικές αγορές:** Αγοράστε μεταχειρισμένα και ανακυκλωμένα αντικείμενα όποτε μπορείτε.
- **Ανακύκλωση/αναβαθμιστική ανακύκλωση:** Αγοράστε μεταχειρισμένα/ανακαινισμένα αντικείμενα και αναβαθμίστε τα.
- **Δανειστείτε/μοιραστείτε:** Δανειστείτε ή μοιραστείτε αντικείμενα όπως βιβλία, εργαλεία και συσκευές αντί να αγοράζετε καινούργια.
- **Ψηφιακές αποδείξεις:** Επιλέξτε ψηφιακές αποδείξεις αντί για χάρτινες για να μειώσετε τη σπατάλη χαρτιού.

Αν εντάξετε αυτές τις συμβουλές στην καθημερινότητά σας, θα έχετε θετική επίδραση στο περιβάλλον και θα συνεισφέρετε σε ένα περισσότερο βιώσιμο μέλλον.



Γνωρίζετε ότι το έργο GEA έχει δημιουργήσει ένα σετ εργαλείων βιωσιμότητας με μια βάση δεδομένων με χρήσιμα εργαλεία που ενθαρρύνουν και υποστηρίζουν οικολογικά συνειδητοποιημένες δράσεις.

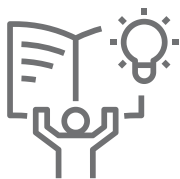


Η ενθάρρυνση άλλων ώστε να αποκτήσουν μεγαλύτερη οικολογική συνείδηση μπορεί να επιτευχθεί μέσα από έναν συνδυασμό **ευαισθητοποίησης, παραδειγματικών προτύπων και πρακτικών λύσεων**. Ορίστε μερικές πρακτικές συμβουλές, δέκα τρόποι για να ενθαρρύνετε άλλους/ες ώστε να αποκτήσουν μεγαλύτερη οικολογική συνείδηση:



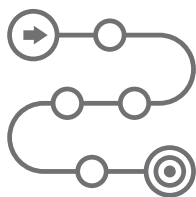
1. ΔΩΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- **Εφαρμόστε όσα κηρύσσετε:** Να επιδεικνύετε φιλικές προς το περιβάλλον συμπεριφορές στην προσωπική σας ζωή. Είναι πιο πιθανό οι άνθρωποι να ακολουθήσουν δράσεις τις οποίες βλέπουν να ασκούνται ως πρότυπα.
- **Μοιραστείτε το ταξίδι σας:** Μιλήστε για την εμπειρία σας, τόσο για τις επιτυχίες όσο και για τις δυσκολίες σας, κατά την υιοθέτηση ενός πιο οικολογικού τρόπου ζωής.



2. ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΤΕ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ

- **Μοιραστείτε πληροφορίες:** Παρέχετε προσβάσιμες και αξιόπιστες πληροφορίες για περιβαλλοντικά ζητήματα και βιώσιμες πρακτικές. Χρησιμοποιήστε τα κοινωνικά δίκτυα, ιστολόγια ή ενημερωτικά δελτία της κοινότητας.
- **Διοργανώστε συναντήσεις και εργαστήρια:** Διοργανώστε εκδηλώσεις επικεντρωμένες σε θέματα όπως η ανακύκλωση, η κομποστοποίηση και η εξοικονόμηση ενέργειας.
- **Μοιραστείτε πηγές:** Μοιραστείτε βιβλία, άρθρα, ειδήσεις, βίντεο και διαδικτυακό υλικό με επίκεντρο τη βιωσιμότητα.



3. ΚΑΝΤΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΦΙΚΤΑ

- **Ξεκινήστε απλά:** Ενθαρρύνετε μικρές εφικτές αλλαγές που μπορούν βαθμιαία να οδηγήσουν σε μεγαλύτερες προσαρμογές του τρόπου ζωής. Για παράδειγμα, προτείνετε τη χρήση επαναχρησιμοποιούμενων τσαντών ή την επιλογή λαμπτήρων LED.
- **Δώστε λύσεις:** Προσφέρετε πρακτικές συμβουλές και εργαλεία, π.χ. για τρόπους μείωσης των αποβλήτων, εξοικονόμησης νερού και ενεργειακά αποδοτικών επιλογών.



4. ΕΠΙΣΗΜΑΝΕΤΕ ΤΑ ΟΦΕΛΗ

- **Περιβαλλοντικό αποτύπωμα:** Εξηγήστε πώς ατομικές ενέργειες μπορούν να προσφέρουν ευρύτερα οικολογικά οφέλη, όπως η μείωση της ρύπανσης και η εξοικονόμηση φυσικών πόρων.
- **Οφέλη για την υγεία:** Δώστε έμφαση στα προσωπικά οφέλη για την υγεία των οικολογικών πρακτικών, όπως η κατανάλωση οργανικών τροφίμων ή η αποφυγή της έκθεσης σε επιζήμια χημικά.
- **Εξοικονόμηση κόστους:** Επισημάνετε τα οικονομικά οφέλη της μείωσης ενέργειας και της εξοικονόμησης νερού ή του μειωμένου αριθμού αγορών.



5. ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΤΕ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ

- **Δημιουργήστε ομάδες στήριξης:** Σχηματίστε ή συμμετάσχετε σε οικολογικές ομάδες στις οποίες οι άνθρωποι μπορούν να μοιράζονται συμβουλές, να αλληλοστηρίζονται και να συνεργάζονται.
- **Συμμετάσχετε σε κοινοτικά έργα:** Οργανώστε ή συμμετάσχετε σε τοπικές περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες όπως επιχειρήσεις καθαρισμού, δενδροφυτεύσεις και προγράμματα ανακύκλωσης.
- **Γιορτάστε τις επιτυχίες σας:** Αναγνωρίστε και γιορτάστε ατομικές και συλλογικές επιτυχίες κατά την υιοθέτηση πιο βιώσιμων πρακτικών.



6. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΘΕΤΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

- **Ενθαρρύνετε και επαινέστε:** Προσφέρετε θετική ανατροφοδότηση και επαίνους όταν βλέπετε άλλα άτομα να κάνουν επιλογές φιλικές προς το περιβάλλον.
- **Δώστε κίνητρα για οικολογικές συμπεριφορές:** Δώστε κίνητρα ή επιβραβεύσεις για βιώσιμες δράσεις, όπως εκπλώσεις σε τοπικά φιλικά προς το περιβάλλον καταστήματα ή δημόσια αναγνώριση στα ενημερωτικά δελτία της κοινότητας.



7. ΚΑΝΤΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΑ

- **Οικολογικές προκλήσεις:** Διοργανώστε φιλικούς διαγωνισμούς ή προκλήσεις εστιασμένες στη μείωση των απορριμάτων, την εξοικονόμηση ενέργειας και την υιοθέτηση χορτοφαγικής διατροφής.
- **Διαδραστικές δραστηριότητες:** Χρησιμοποιήστε παιχνίδια, κουίζ και διαδραστικά εργαστήρια για να κάνετε την εκπαίδευση στη βιωσιμότητα θελκτική και διασκεδαστική.
- **Κοινωνικές εκδηλώσεις:** Διοργανώστε εκδηλώσεις με οικολογικό θέμα όπως συναντήσεις ανταλλαγής, οικολογικά τραπέζια ρεφενέ, ή εξωτερικές δραστηριότητες.



8. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΑ ΜΙΝΤΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

- **Καμπάνιες στα κοινωνικά δίκτυα:** Χρησιμοποιήστε πλατφόρμες, όπως το instagram, το facebook και το X (πρώην Twitter) για να μοιραστείτε συμβουλές, ιστορίες και προκλήσεις που συνδέονται με έναν οικολογικά συνειδητοποιημένο τρόπο ζωής.
- **Εφαρμογές και εργαλεία:** Προωθήστε τη χρήση εφαρμογών και διαδικτυακών εργαλείων για να εντοπίσετε και να βελτιώσετε τις πρακτικές σας, όπως μετρητές για το αποτύπωμα άνθρακα και οδηγούς ανακύκλωσης.
- **Οπτικό υλικό:** Μοιραστείτε ενδιαφέρουσες εικόνες, ενημερωτικά γραφήματα και βίντεο για να δείξετε τις επιπτώσεις των περιβαλλοντικών ζητημάτων και τα οφέλη των βιώσιμων πρακτικών.



9. ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΤΕ ΑΛΛΑΓΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

- **Ασχοληθείτε με την τοπική αυτοδιοίκηση:** Ενθαρρύνετε και άλλους/ες για να υποστηρίξουν τοπικές πολιτικές και πρωτοβουλίες που να προωθούν τη βιωσιμότητα, όπως δημόσιες συγκοινωνίες ή οικολογικά κατασκευαστικά πρότυπα.
- **Καμπάνιες και εκκλήσεις:** Οργανώστε ή συμμετάσχετε σε καμπάνιες και εκκλήσεις για να διεκδικήσετε περιβαλλοντικές πολιτικές σε τοπικό, εθνικό ή παγκόσμιο επίπεδο.
- **Συναντήσεις με την κοινότητα:** Συμμετάσχετε και μιλήστε στις συναντήσεις της κοινότητάς σας για να προωθήσετε την ευαισθητοποίηση σχετικά με περιβαλλοντικά ζητήματα και να διεκδικήσετε βιώσιμες λύσεις.



10. ΚΑΝΤΕ ΤΙΣ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΕΣ

- **Προσφέρετε πόρους:** Βοηθήστε και άλλους/ες να αποκτήσουν πρόσβαση σε πόρους όπως κάδους ανακύκλωσης, εργαλεία κομποστοποίησης, ενεργειακά αποδικά προϊόντα, ζητώντας χορηγίες ή επιδοτήσεις για να γίνουν τα παραπάνω περισσότερο προσβάσιμα.
- **Συνεργαστείτε με τοπικές επιχειρήσεις:** Εργαστείτε μαζί με τοπικές επιχειρήσεις για να προωθήσετε και να προσφέρετε εκπαιδύσεις σε οικολογικά προϊόντα και υπηρεσίες.
- **Εναλλακτικές μεταφορές:** Διεκδικήστε και υποστηρίξτε πρωτοβουλίες που κάνουν τις βιώσιμες επιλογές μεταφοράς περισσότερο προσβάσιμες, όπως προγράμματα για κοινή χρήση ποδηλάτων ή βελτίωσης των δημόσιων συγκοινωνιών.



Γνωρίζετε ότι μαζί μέσα από μικρές δράσεις μπορούμε να δημιουργήσουμε μέσα από τις οικολογικές μας επιλογές έναν υγιέστερο πλανήτη;

[GEAEDUCATION.EU](https://geaeducation.eu)



BUPNET



THE JACITIJO

symplexis



CUIABLU OÜ

Με τη χρηματοδότηση της ευρωπαϊκής ένωσης. Οι ΑΠΟΦΕΙΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΑΝΗΚΟΥΝ αποκλειστικά ΣΤΟΥΣ/στις συντακτές/ριες και δεν αντικατοπτρίζουν Απαραίτητα τις απόψεις της ευρωπαϊκής ένωσης ή του ευρωπαϊκού εκτελεστικού οργανισμού εκπαίδευσης και πολιτισμού (ΕΑΕΑ). ούτε η ευρωπαϊκή ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να καταστούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός έργου: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270



**Co-funded by
the European Union**