



Συμβουλές φροντίδας του περιβάλλοντος!

Διάβασε προσεκτικά τις παρακάτω συμβουλές, χρωμάτισε από αυτές δύο που θεωρείς πως σου είναι εύκολο να ακολουθήσεις για μια ολόκληρη εβδομάδα και προσπάθησε να τις τηρήσεις πιστά. Μια εβδομάδα μετά άλλαξέ τις με άλλες δύο νέες! Σε ένα μήνα θα έχεις αλλάξει 8 παλιές σου συνήθειες που πολύ συχνά άθελά σου είχαν αρνητικές συνέπειες στο περιβάλλον!

- ✚ Καθημερινά είναι καλύτερο να πίνεις νερό από ένα παγούρι που θα το γεμίζεις από τη βρύση. Αν το νερό της βρύσης στο σπίτι σας δεν είναι πόσιμο, μπορείς να προτείνεις στους γονείς σου να βάλετε ένα φίλτρο στη βρύση σας. Το εμφιαλωμένο νερό στο πλαστικό μπουκάλι είναι ένα τεράστιο πρόβλημα ρύπανσης, όταν πεταχτεί!
- ✚ Προσπάθησε να χρησιμοποιείς όσο γίνεται λιγότερα πλαστικά καλαμάκια στην καθημερινότητά σου. Υπάρχουν πλέον στην αγορά καλαμάκια οικολογικά από μπαμπού, από μέταλλο ή από γυαλί.
- ✚ Μπορείς να έχεις το καθημερινό σου φαγητό στο σχολείο σε ένα δοχείο πολλαπλών χρήσεων αντί σε αλουμινόχαρτο, μεμβράνη ή σακούλες. Το ίδιο μπορείς να προτείνεις και στους γονείς σου που παίρνουν φαγητό στη δουλειά τους.
- ✚ Προσπάθησε να αποφεύγεις τις νάυλον ή πλαστικές σακούλες, στο σούπερ μάρκετ ή και σε άλλα καταστήματα που επισκέπτεσαι. Σκέψου πριν τις πάρεις, αν τις χρειάζεσαι πραγματικά.
- ✚ Προσπάθησε να αντικαταστήσεις κάποια πλαστικά είδη καθημερινής χρήσης που χρησιμοποιείς στο σπίτι με άλλα φτιαγμένα από υλικά φιλικά στο περιβάλλον. Για παράδειγμα ξύλινα μανταλάκια, οδοντόβουρτσες από μπαμπού, μπατονέτες από ξύλο.
- ✚ Κάνε δώρο στους γονείς σου ένα ποτήρι πολλαπλών χρήσεων με το οποίο μπορούν να ζητούν στην καφετέρια να τους σερβίρουν τον καφέ τους. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να πίνουν τον καφέ ή το τσάι τους χωρίς να δημιουργούν ακόμα ένα σκουπίδι!
- ✚ Πήγαινε μια μέρα με τους γονείς σου στο σούπερ μάρκετ και βοήθησέ τους, ώστε να αποφύγετε να αγοράσετε προϊόντα σε πλαστικές συσκευασίες. Σκέφτηκες ποτέ να ζητήσεις να σου βάλουν τα λαχανικά σε δικές σου σακούλες ή κάποια χύμα προϊόντα σε δοχεία που έχεις φέρει από το σπίτι;
- ✚ Προσπάθησε να αποφύγεις να χρησιμοποιείς μπαλόνια. Χαλούν πολύ γρήγορα και γίνονται πολύ εύκολα ένα ακόμη σκουπίδι.
- ✚ Προσπάθησε να αποφύγεις στο πάρτι σου να χρησιμοποιήσεις πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπίρουνα μιας χρήσης καθώς γίνονται σκουπίδια πολύ γρήγορα δίχως λόγο!
- ✚ Προσπάθησε να χρησιμοποιείς τις σκάλες για να πας στο σπίτι σου ή σε σπίτια φίλων και όχι το ασανσέρ.
- ✚ Φτιάξε κάτι από μια συσκευασία που θα πετούσες! Για σκέψου τι θα μπορούσες να φτιάξεις από ένα ρολό χαρτιού υγείας, όταν τελειώσει!
- ✚ Βρες ένα μέρος με σκουπίδια, βάλε γάντια και μάσκα και καθάρισέ το μόνος ή με τους φίλους σου.



- ✚ Κόψε το χαρτί A4 στα δύο για να κάνεις δύο ζωγραφιές αντί για μία και ζωγράφισε και από τις δύο πλευρές!
- ✚ Σβήσε τα φώτα, όταν δεν είναι απαραίτητα.
- ✚ Προσπάθησε να μη χρησιμοποιήσεις πλαστικό μιας χρήσης για μια βδομάδα.
- ✚ Κράτησε εντελώς καθαρή για μια ολόκληρη εβδομάδα την τάξη σου.
- ✚ Βρες όλες τις χαλασμένες μπαταρίες που έχεις στο σπίτι σου και πήγαινέ τες για ανακύκλωση.
- ✚ Ψάξε για μολύβια ξεχασμένα σε διάφορα σημεία στο σπίτι, ξύσε τα και χρησιμοποίησέ τα ξανά!
- ✚ Φύτεψε ένα φυτό και φρόντισέ το όσο καλύτερα μπορείς!
- ✚ Ψάξε στα πράγματά σου, βρες κάτι που δεν το θέλεις άλλο και αντάλλαξέ το με κάτι άλλο από έναν συμμαθητή σου.
- ✚ Προσπάθησε να κάνεις ένα παιχνίδι για τον σκύλο σου ή μια πάνινη τσάντα για σένα από ένα παλιό υφασμάτινο μπλουζάκι που δεν φοράς.
- ✚ Ξεκίνησε να χρησιμοποιείς πετσέτα στο μεσημεριανό φαγητό αντί χαρτοπετσέτες που γίνονται πολύ εύκολα σκουπίδια.
- ✚ Πρότεινε στους γονείς σου να βγείτε ένα απόγευμα για ψώνια με τα ποδήλατα αντί του αυτοκινήτου.
- ✚ Μάζεψε το τηγανόλαδο σε βάζα και αναζήτησε με τους γονείς σου δεξαμενές που ίσως υπάρχουν στο σούπερ μάρκετ της γειτονιάς σου.
- ✚ Πριν αγοράσεις κάτι, σκέψου το δύο φορές αν το χρειάζεσαι πραγματικά!
- ✚ Επέλεξε να φας κάτι άλλο αντί για συσκευασμένα σνακ.
- ✚ Ξεκίνα να χρησιμοποιείς καθημερινά αντί για μωρομάντιλα υφασμάτινα μαντίλια που πλένονται και έτσι χρησιμοποιούνται ξανά.
- ✚ Προσπάθησε να μη σπαταλάς το νερό! Κλείσε τη βρύση, όταν δεν χρειάζεται να τρέχει το νερό.
- ✚ Προσπάθησε να μην πετάς το φαγητό που δεν χρειάζεσαι. Αναζήτησε τρόπους για να πετάς λιγότερα τρόφιμα.
- ✚ Προσπάθησε να ανακυκλώνεις όσο γίνεται περισσότερο όλα τα αναλώσιμα είδη που χρησιμοποιείτε στο σπίτι.
- ✚ Ξεκίνα να μαζεύεις πλαστικά καπάκια και με τη βοήθεια του Δασκάλου σου χάρισέ τα, ώστε να φανούν πολύ χρήσιμα σε άλλους.
- ✚ Σε μια βόλτα με την οικογένειά σου στην παραλία ή στην έξοχη, σιγουρέψου πως φεύγοντας έχετε αφήσει πεντακάθαρο το μέρος που χρησιμοποιήσατε.
- ✚ Προσπάθησε να μην πετάς ποτέ στα σκουπίδια το χαρτί που χρησιμοποιείς, μα θυμήσου να το πετάς πάντα στον μπλε κάδο, προσέχοντας όμως να μην είναι σκισμένο ή βρεγμένο!
- ✚ Προσπάθησε να πάρεις έστω ακόμη έναν συμμαθητή σου ή κάποιον από το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον στο πλευρό σου. Ένας άνθρωπος φέρνει την αλλαγή. Δύο άνθρωποι μαζί φέρνουν ακόμη μεγαλύτερη αλλαγή!



Γραφικά:

Εριέττα Καραμπέτσου
Επαγγελματίας Εκπαιδεύτρια Σκύλων
Σύμβουλος ψυχολογίας, συμπεριφοράς και ευζωίας του σύγχρονου κατοικίδιου σκύλου
Εθελόντρια Ζ.ω.Ε.Σ. ©2020