



*Egyszerűbb élet ÖkoKör*

HÁZTARTÁSZÖLDÍTÉS ÖRÖMMEL

MUNKAFÜZET

## IMPRESSZUM

Írta és szerkesztette: Andacs Noémi, Magyar Emese

Lektorálta: Novák Beáta

Külön köszönet az ÖkoKörösöknek, önkénteseknek, a Tudatos Vásárlók közösség tagjainak, akik ötleteikkel, javaslataikkal inspirálták az ÖkoKör fejlesztését!

Grafika, tördelés: Infotandem (Pikler Éva, Zsubori Ervin)

Nyomdai munkák: Pauker Holding Kft.

A kiadvány újrahasznosított papírra készült

© Tudatos Vásárlók Egyesülete 2025



**Funded by  
the European Union**

SustainableBehaviour: Climate Action for All 2023-1-HU01-KA220-ADU-000155533

Készült az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

*Egyszerűbb élet ÖkoKör*

MUNKAFÜZET

Tudatos Vásárlók Egyesülete 2025

# TARTALOM



## 5 Ráhangelődés

- Mi az Egyszerűbb élet ÖkoKör?
- Az ÖkoKör 6 alapelve
- A munkafüzet főbb eszközei
- Van min javítani!

## 13 Ökotükör

### 17 Tematikák

- Utazás, közlekedés, szabadidő
- Ünnepek
- Digitális világ
- Öltözködés, divat

## 45 Útravaló



Üdvözöllek az ÖkoKör világában!

2010-ben belecsöppentem egy szuper hangulatú ÖkoKörbe, amitől „ÖkoKör függő” lettem. Most már 15 éve koordinálok ezt a programot a Tudatos Vásárlók Egyesületénél. Fantasztikus látni azt az örömet, ahogyan a zöld szemléletű emberek egymásra találhatnak, és egy támogató közösséggé alakulnak. Az ÖkoKör számomra az állandó fejlődésről és tanulásról szól, és arról, hogy nem vagyunk egyedül ebben a folyamatban. Kívánom, hogy Neked is hasonlóan inspiráló, feltöltő élmény legyen ez a néhány hét!

**Andacs Noémi**

ÖkoKör programkoordinátor – Tudatos Vásárlók Egyesülete

# Ráhangelődés

## Mi az Egyszerűbb élet ÖkoKör?

Az *Egyszerűbb élet ÖkoKör* egy csoport, amelynek tagjaival rendszeres találkozásokon, egy közösen bejárt út során, egymást segítve és támogatva zöldíthetitek az életmódokat, és erősíthetitek a mentális egészségeteket.

Az *ÖkoKör* titka a közösségben rejlik, ahol jól érzitek magatokat, amellyel egy közös cél felé haladtok, s amely erőt ad, és továbblendít, ha valaki elakadna, vagy lankadna a lelkesedése. Gyakorlati praktikákat próbálhattok ki, amelyektől nemcsak környezetkímélőbbek, de nyugodtabbak és tartalmasabbak is lehetnek a napjaitok. Az átgondolt vásárlásokkal megkíméltétek magatokat a pénz pazarlástól, az egyszerűbb rutinok kialakításával pedig csökkenthetitek a feladataitok számát, ami külön kincs a rohanó mindennapokban.



# A CSAPAT

Mi jellemzi azokat az embereket, akikkel megismerkedhetsz a *Egyszerűbb élet ÖkoKörben*?



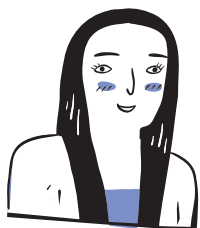
Értik, hogy a kevesebb néha több, nem áll távol tőlük a minimalista életmód és életszemlélet, és nem az egyre több fogyasztástól várják az örömet.



Szeretnék mozgásra vagy feltöltő tevékenységre cserélni a kutyüzési idejük egy részét, és fontosnak tartják, hogy odafigyeljenek a mentális egészségükre.



Hozzád hasonlóan nyitottak arra, hogy egészség-, környezet- és költségkímélő praktikákat próbáljanak ki, és osszanak meg egymással, legyen szó közlekedésről, szabadidőről, ünnepi készülődésről vagy öltözködésről.

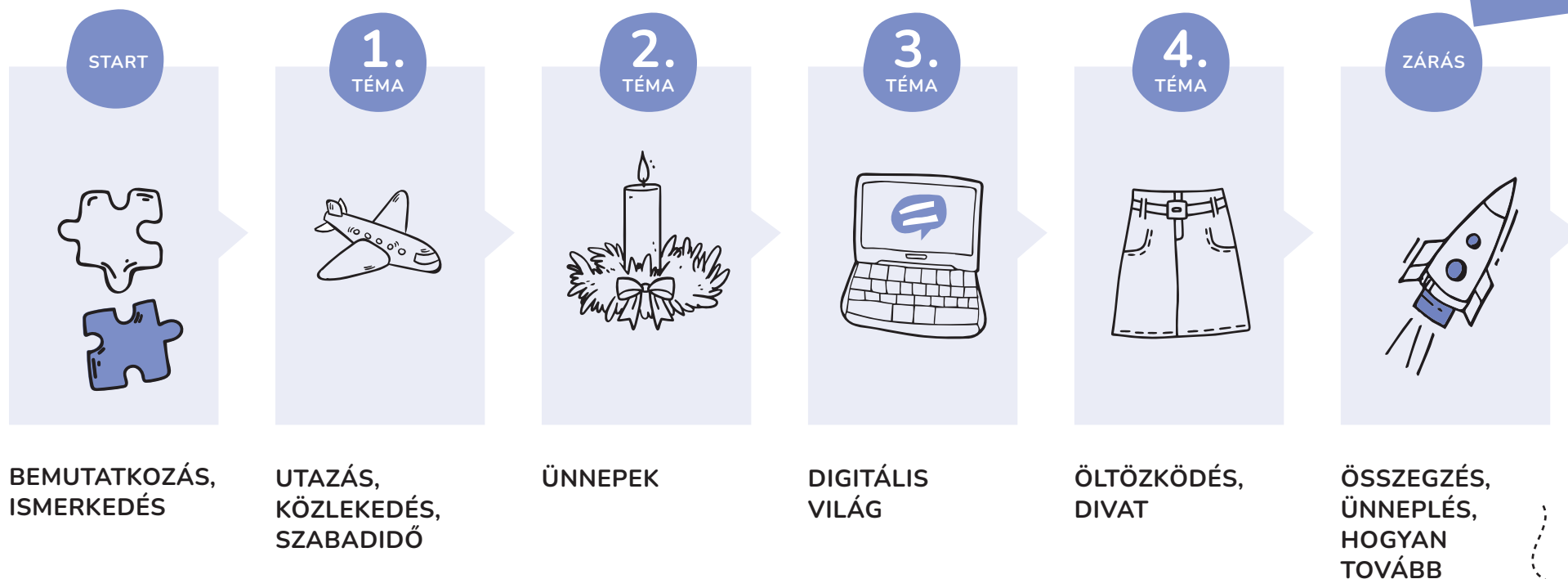


Készek apró lépésenként változtatni mindennapi szokásaikon, egy egymást segítő és támogató csoportban.



## MENETREND

- » Az első, bemutatkozó találkozás során mindenki áttekinti az otthonát az Ökotükör segítségével, és felméritek, hol tartotok, miben tudnátok és szeretnétek fejlődni.
- » Ezt követően öt héten át találokotok, hetente egyszer. Ebből négy alkalom a munkafüzet témakörei köré szerveződik – 1: Utazás, közlekedés, szabadidő, 2: Ünnepek, 3: Digitális világ, 4: Öltözködés, divat –, miközben a kihívások segítségével hétről hétre kipróbáltok néhány új praktikát.
- » Az ötödik héten zárótalálkozón összegzitek az elvégzett munkát.



Ha élvezted és örömmel folytatnád a munkát, milyen úton indulhatsz tovább?

- A csoportoddal közösen folytathatjátok zöld utatokat az *ÖkoKör Kamra* és a *Tiszta otthon ÖkoKör* kipróbálásával.
- Kereshetsz másik csoportot is a többi *ÖkoKör* téma kipróbálásához; a keresésben szívesen segítünk.
- Te magad is szervezhetsz *ÖkoKört*, ha részt veszel a Tudatos Vásárlók Egyesülete csoportvezető-képzésén; a következő képzési időpontokat megtalálod a honlapunkon. [tudatosvasarlo.hu/okokor](https://tudatosvasarlo.hu/okokor)

## MERRE TOVÁBB?

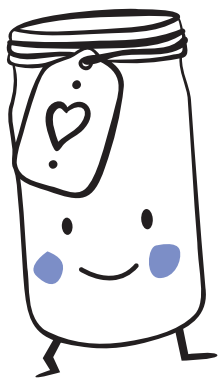
Az *ÖkoKörökben* az a közös, hogy résztvevőik életük egy-egy területének zöldítésére, átgondolására vállalkoznak. A több mint egy tucat országban sikeres nemzetközi programot a Tudatos Vásárlók Egyesülete dolgozta ki és koordinálja Magyarországon 2010 óta. Az *Egyszerűbb élet* mellett további kettőt is kipróbálhatsz.

### ÖkoKör Kamra

– ebben étkezési szokásainkon, bevásárlási rutinjainkon változtatunk.

#### Néhány fontosabb kérdéscsoport:

- Hogyan csökkenthetjük az élelmiszerhulladékot és a pazarlást a konyhában?
- Miért jó, ha szezonális, változatos ételt fogyasztunk?
- Mit tehetünk azért, hogy kevesebb csomagolóanyaggal térjünk haza egy bevásárlás után?
- Hogyan termesszünk friss zöldséget, ha még erkélyünk sincs?

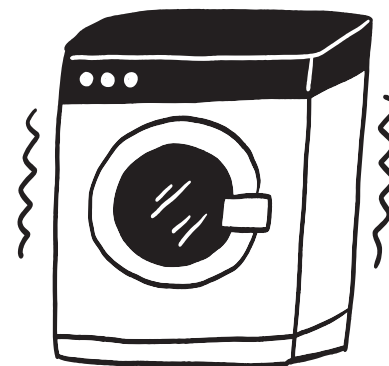


### Tiszta otthon ÖkoKör

– itt arra fókuszálunk, miként változtassunk takarítási rutinjainkon, konyhai eszközhasználatunkon, ruhavásárlási szokásainkon.

#### A főbb témakörök:

- Mit használjunk a konyhában fagyasztáshoz vagy sütéshez?
- Milyen a jó kulacs?
- Hogyan tehetjük egészségesebbé a lakásunk levegőjét?
- Mire figyeljünk ruha, lakástextil vagy bútor vásárlásnál?
- Hogyan takarítsunk hatékonyan anélkül, hogy családunk egészségére káros vegyszereket használnánk?
- Miként tehető környezetbarátabbá a mosás?



# Az ÖkoKör 6 alapelve

1 >>

A kreativitás hajt minket. Örülni akarunk, nem szenvedni.

---

2 >>

Megoldásokat keresünk. Arra építünk, ami működik; ami nem, azzal nem foglalkozunk.

---

3 >>

Azzal hozzuk ki egymásból a legjobb ötleteket, hogy megosztjuk a sajátjainkat; így adunk lehetőséget a közös tanulásra.

---

4 >>

A közös nevezőt keressük egymásban.

---

5 >>

A saját helyzetünk szerint cselekszünk.

---

6 >>

Kipróbálással, gyakorlással új rutinokat alakítunk ki magunknak.

---



## A MUNKAFÜZET FŐBB ESZKÖZEI

Az ÖkoKör működését támogató munkafüzetünkben minden témakör tartalmaz általános információt, vitaindító gondolatokat, elemzésre buzdító és cselekvésre ösztönző részeket, kihívásokat, valamint extra infót és tippet. Három eszközt külön is érdemes kiemelni ezek közül.



## Ökotükör

Ezt az elemet – a kihívásokkal összhangban – úgy alakítottuk ki, hogy mindegyik témakört lefedje, rögzíteni lehessen vele a kiinduló állapotot, s azt is, meddig sikerült eljutni az ÖkoKör végére.

- Kérdéseit először a csoporttal közösen, az első találkozón válaszoljátok meg. Ez segít átlátni, hogy az induláskor hol tartasz a különböző témákban, és milyen területekre, kihívásokra érdemes nagyobb figyelmet fordítanod.
- Azért, hogy láthasd, mekkora utat tettél meg, az ÖkoKör végén is arra kérünk majd, hogy töltsd ki a kérdőívet.
- Az adatokat először a füzetbe jegyezd fel. Az összesítésre az ÖkoKör utolsó találkozásán kerül sor, azt követően pedig az eredményeket bekülditek a Tudatos Vásárlók online felületére.
- Az ÖkoKör után fél évvel újra megkérünk majd, hogy adj nekünk visszajelzést a szokásaidról. Így az is láthatóvá válik, melyik vállalásod épült be hosszú távon is a mindennapi rutinjaid közé.
- A Tudatos Vásárlók Egyesülete összesíti a méréseiteket, így honlapunkon és sajtóanyagainkban be tudjuk mutatni, hogy közösen mennyivel járultatok hozzá az egészségesebb és környezetkímélőbb életmódhoz. Az Ökotükörrel másoknak is segítetek abban, hogy belássák: sok kis lépés összességében valóban nagy változást eredményezhet, s ezzel ők is kedvet kaphatnak a zöldítésre.

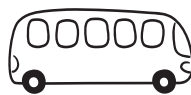
## Kihívások

E címszó alatt gyakorlati tanácsokkal és ötletekkel szolgálunk, amelyek segítségével könnyebben megteheted az első lépéseket.

- Érdeemes témakörönként legalább egy kihívást kipróbálnod.
- Segítendő a munkát, mindegyik kihívás mellett, egy-egy színes négyzettel jelölve, négy válaszlehetőséget sorakoztatunk fel: ikszeld be, melyik illik rád a leginkább.

- Már profi vagyok
- Már próbálkozom, de még fejlődnék
- Most fogok belevágni
- Még várom az ihletet

- Érdeemes a kisebb ellenállás felé haladni, és azok közül kipróbálnod egyet, amelyeknél a középső két opció valamelyikét jelölted be (Már próbálkozom, de még fejlődnék / Most fogok belevágni).
- Légy türelmes és őszinte magaddal, reális célokat tűzz ki. Válassz valami olyat, ami fontos vagy érdekes számodra, s bár kihívást jelent, de megvalósítható.
- Az is segíthet, ha a céljaidhoz vezető utat kisebb lépésekre bontod.
- Tartsd szem előtt, hogy mindenki saját élethelyzetéhez és lehetőségeihez mérten tud változtatni, fejlődni.



## Kedves Naplóm!

Ráhangelődés

A fejezetek végén ezzel a résszel azt próbáljuk segíteni, hogy az adott témakörben lépésről lépésre nyomon tudd követni a kihívásod teljesítésének alakulását – céljaid megtervezésétől kezdve a lehetséges akadályokon át a bejárt útra történő visszatekintésig, ünneplésig.

- Kutatások bizonyítják, hogy egy-egy cél megvalósítása akkor lesz a legsikeresebb, ha minél konkrétabb lépésekre vagy kisebb célokra bontjuk, és az eredményekről visszajelzést adunk – magunknak vagy egy segítőknek. Ez mozgósítja az energiánkat, és nagyobb, kitartóbb erőfeszítést tesz lehetővé.
- Az ösztönző hatást növelik a célunkhoz kitűzött határidők is.
- Arra biztatunk, hogy a kihívásaidat, az azokhoz kapcsolódó céljaidat és az egyes lépéseket beszéld át a csoporttársaidal, hiszen „Több szem többet lát”.
- A kihívások során elért eredményeiteket az utolsó találkozón mindenképp ünnepeljétek meg, hiszen megdolgoztatok érte, megérdemlitek.



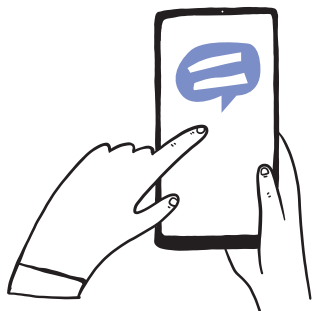
# VAN MIN JAVÍTANI!

Életmódunk számos aspektusa – legyen szó közlekedésről, szabadidőről, öltözködésről vagy a digitális térben való jelenlétünkről – szoros összefüggésben áll a környezetünkkel és az egészségünkkel.



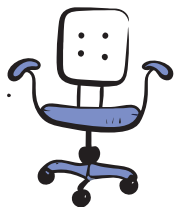
**11 millió tonna**

Évente ennyi szén-dioxid-kibocsátást generál globális szinten a Youtube-videók megtekintése; ez Frankfurt egy évnnyi kibocsátásának felel meg.



**49db**

Naponta átlagosan ennyi reklámmal találkozunk internetezés közben.



**44%**

A magyarok ekkora hányada tölt minimum napi 7 órát ülással vagy fekvéssel (természetesen alvásidőn túl), ami már az egészséget veszélyeztető rizikófaktornak számít.

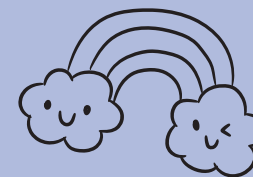
**25%**



Európa üvegházhatásúgáz-kibocsátásának közel negyedéért a közlekedés a felelős.

**2700 liter**

Ennyi vizet igényel egyetlen pamutpóló elkészítése, ami egy magyarországi lakos egy havi teljes vízhasználatával egyenlő (beleértve a főzést, a mosást és a WC-öblítést is).



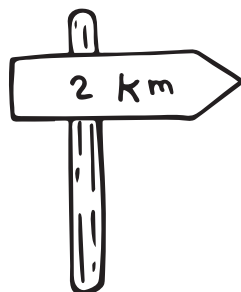
**ÖKOKÖRREL KÖNNYEBB!**

Sok az ijesztő adat, de az ÖkoKör nem a pánikkeltésről, hanem a megoldás kereséséről szól. A jó hír az, hogy különösebb megerőltetés nélkül mi magunk is kialakíthatunk olyan hétköznapi rutinokat, amelyek egyaránt kedvező hatással vannak a környezetre, a fizikális és mentális egészségünkre, ráadásul növelik a fenntarthatósághoz kapcsolódó tudatosságot is. Ebben segít a munkafüzet és az ÖkoKör alkotta közösség. Vágjunk bele együtt!

# Ökotükör

Az Ökotükör abban segít, hogy jobban lásd, hol tartasz az *Egyszerűbb élet ÖkoKör* indulásakor, illetve miben tudtál fejlődni alatta. Ehhez a kérdések többségét az ÖkoKör elején és a végén is meg kell válaszolnod. A rád leginkább jellemző válasz sorába, az Előtte, illetve az Utána rubrikába tegyél egy X-et, vagy ha konkrét mennyiségekről van szó, akkor írd be a megfelelő számot. Az Ökotükör a felmérés mellett persze ötleteket is ad, hogy a jövőben mit érdemes másként csinálnod.

## UTAZÁS, KÖZLEKEDÉS



1



Hányszor autóztál az elmúlt héten maximum 5 perc távolságra?\*

	Előtte	Utána
Közeli helyváltoztatás autóba ülve (autózás/hét)		

\*Az oda-vissza út 2 autózásnak számít.

2



Mennyit gyalogolsz naponta, például munkahelyre, boltba?

	Előtte	Utána
Gyaloglásra fordított idő (perc/nap)		

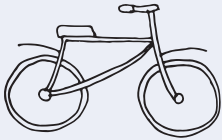
3



Az elmúlt héten hányszor töltöttél legalább 20–30 percet „zöldben”?

	Előtte	Utána
Időtöltés parkban, erdőben, vízparton – akár séta, kirándulás vagy sport közben (alkalom/hét)		

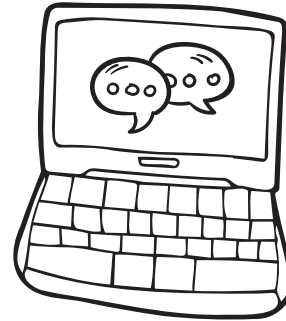
4



Milyen gyakran kerékpározol?

	Előtte	Utána
Nem szoktam		
Néhány havonta		
Hetente		
Naponta		

## DIGITÁLIS VILÁG



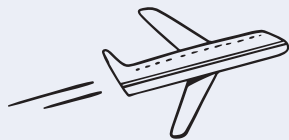
2



Összesen mekkora tárhelyet  
foglalsz el a Google-fiókodbán?

	Előtte	Utána
E-mailek, fotók és dokumentumok helyigénye a telefon kimutatása (Profil > Foglalt tárhely) szerint (GB)		

5



Az elmúlt 1 évben, illetve az ÖkoKör kezdete óta hány magáncélú repülőutad volt?

	Előtte
Max. 2,5 órás repülőutak száma, egy retúr utat kettőnek számítva (darab/év)	

1



Napi átlagban mennyi időt telefonoztál az elmúlt héten?

	Előtte	Utána
A telefon által mért képernyőidő, fél órás kerekítéssel (óra/nap)		

3



Szoktál szelektálni a telefonodon vagy a felhőben lévő fotóid között?

	Előtte	Utána
Igen, gyakran (1-2 hetente)		
Néha, ha eszembe jut (1-2 havonta)		
Nagyon ritkán (évente)		
Nem, sohasem szoktam		

4

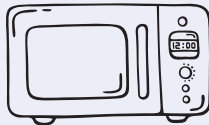


Hányszor kértél vagy adtál kölcsön  
valamilyen elektronikus háztartási  
eszközt az elmúlt évben,  
illetve az ÖkoKör alatt?

	Előtte	Utána
Egyszer sem		
1-2 alkalommal		
3-4 alkalommal		
4-nél is többször		

5

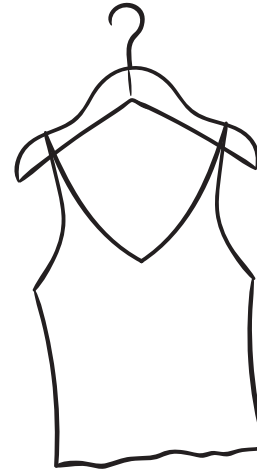
Hány elektromos  
berendezésed\*  
van otthon?



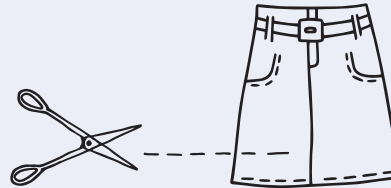
	Előtte	Utána
Előzetes tippem, anélkül, hogy megszámoltam volna (darab)		
Tényleges állomány, miután megszámoltam (darab)		

\*Például telefon, konyhai gép, hangszóró

## ÖLTÖZKÖDÉS, LAKÁS



1



Javítottál vagy alakítottál/alakítottál-e  
át ruhát az elmúlt 1 évben, illetve  
az ÖkoKör indulása óta?

	Előtte	Utána
Igen		
Nem		

2

Ökotükör



Voltál már stylistnál vagy  
színtanácsadónál?

	Előtte	Utána
Igen		
Nem		

3



Hányszor nézted át a gardróbod  
az elmúlt 1 évben, illetve  
az ÖkoKör indulása óta?

	Előtte	Utána
Átnézésék száma rendrakás és szelektálás céljából (alkalom/időszak)		

4



Vittél-e adományboltba, garázsvásárba vagy adtál-e el online ruházati cikket az elmúlt 1,5 hónapban, illetve az ÖkoKör indulása óta?

	Előtte	Utána
Igen		
Nem		

5



Mennyi ruhát, lakástextilt vásároltál az elmúlt 1,5 hónapban, illetve az ÖkoKör indulása óta?\*

	Előtte	Utána
Vásárolt mennyiség (darab/időszak)		

\*Lakástextil alatt például függöny, ágyneműhuzat, szőnyeg, törölköző értendő

6



Ha vásároltál, mennyi volt ebből az alábbi csoportokba sorolható?

	Előtte	Utána
Természetes anyagú* (darab)		
Ökocímkés (darab)		
Használt, second hand (darab)		

\*Például pamut, gyapjú, len, szizál

8



Hány vállalást próbáltál ki az ÖkoKör során?

	Alatta
Vállalások száma (darab)	

7

Ruha, lakástextil vásárlásakor mennyire figyelsz a környezettudatosságot tükröző „részletekre”?



Ennél a kérdésnél az „Előtte” oszlopban az ÖkoKört megelőző hozzáállásodat jelöld be, az „Utána” oszlopban pedig aszerint válassz, hogy a jövőben mekkora eséllyel figyelsz majd az adott szempontra.

	Természetes alapanyagú legyen		Ökocímkés legyen		Használt, second hand legyen	
	Előtte	Utána	Előtte	Utána	Előtte	Utána
Mindig figyelek erre (100%)						
Többnyire (legalább 50%)						
Néha (25–50%)						
Nagyon ritkán vagy soha (25% alatt)						

# Tematikák

## KÖZLEKEDÉS, UTAZÁS, SZABADIDŐ

Az utazásnak és a közlekedésnek jelentős az ökológiai lábnyoma, és hatással van az életminőségünkre. A közlekedés a városok légszennyezésének, zsúfoltságának és zajterhelésének, valamint számos légúti megbetegedésnek is az egyik fő oka. Szerencsére sok olyan megoldás létezik, amelynek segítségével a közlekedés terén csökkenthetjük az ökológiai lábnyomunkat, és ezek rövid távon is jó hatással vannak az egészségünkre. Többé ne üljek autóba? S mi lesz a repülő nyaralásokkal? – adódhatnak a kérdések. Természetesen nem elvárás, hogy megfosszuk magunkat az emberiség eme vívmányaitól. Léteznek más alternatívák is, és ha megismered őket, még az is lehet, hogy tetszeni fognak...

Ebben a fejezetben praktikus tanácsokat adunk arra vonatkozóan, hogyan válthatsz ki néhány autós utat, és ennek milyen előnyei vannak. Ötleteket kínálunk arra is, miként teheted környezetkímélővé a nyaralásodat, szabadidő-eltöltési szokásaidat. Ezzel nemcsak a környezetterhelésed csökken, de rövid távon is javíthatod a saját jóllétedet, mentális és fizikai egészségedet.



# I. KÖZLEKEDÉS ÉS HÉTKÖZNAPOK

## TUJTAD?

- Az Európai Környezetvédelmi Ügynökség adatai szerint a közlekedés felel Európa üvegházhatásúgáz-kibocsátásának közel 25 százalékáért.
- Ennek háromnegyedét a közúti közlekedés teszi ki, s ez az arány egyre növekszik.

### //// INFOBLOKK

#### Lábnymhagyók

Mennyivel nőtt a megtett kilométerek száma 1995 és 2022 között az EU-ban?

Autóval



**+25%**

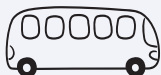
Repülővel



**+150%**

Tömegközlekedéssel

**+0%**



## KIHÍVÁS #1

### A rövid autótutak alternatívái

*Sokszor bele sem gondolunk, hogy a rövid, 5–10 perces autótutak (például elugrunk valamit elintézni, elvisszük a gyereket edzésre vagy buliba) érdemben növelik a CO<sub>2</sub>-lábnyomunkat. Mennyivel jobb élmény lehet 10–15 percet sétálni vagy biciklizni helyettük.*

### //// INFOBLOKK

#### Drezdáig, és vissza



Egy 5 perces, településen belüli autótúttal 2–2,5 kilométert tehetünk meg.

Ha napi két ilyenrel számolunk, az havonta minimum **120 kilométer**.

Éves szinten ez már **1440 kilométert** jelent, ami olyan, mintha Budapestről elautóznánk Drezdába és vissza.

167 kg

Mindez hozzávetőlegesen évi **167 kilogramm** szén-dioxidot termel.

Ekkora éves kibocsátás kompenzálásához 8 kifejlett, felnőtt fa munkájára lenne szükség.



**#1A** A következő héten próbáld ki, hogy egy 5–10 perces autótutat gyalog vagy kerékpárral teszel meg. Ezt a bolygónk mellett az egészséged is meghálálja.

**#1B** Próbáld ki, hogy a következő héten legalább egy 5–10 perces autótutat tömegközlekedésre cserélsz. Ha ezt választod, több időd marad olyan tevékenységekre, mint például olvasás, zenehallgatás, tanulás, vagy éppen a napod megtervezése.

**#1C** Ha ritkán használod az autót, fontold meg, hogy saját kocsid helyett inkább regisztrálsz egy autómegosztó rendszerbe. Nézz utána, van-e erre mód a településeden.

**#1D** Saját bringa vagy roller híján nézz körül, milyen bringamegosztó, kerékpár- vagy rollerkölcsönző lehetőségek vannak a közelben, és próbáld ki valamelyiket.

**#1E** Ha autóval szoktad vinni a gyereket suliba, edzésre, beszéljétek meg a hasonló cipőben járó szülőkkel, hogy rotációban mindig más vigyen el több gyereköt – gyalog kísérvé, vagy kocsival. Ezzel sok fölösleges autózás megspórolható, sőt a sulikörül dugó is. Ugyanez bringával is megoldható. Keress rá a neten a bicibusz mozgalomra.

## KIHÍVÁS #2

### Mire jó a tervezés?

- #2A** Gondold át, hány olyan dolgot kell intézned a következő héten, amihez autót szoktál használni. Mi lenne, ha megpróbálnád ezeket az utakat úgy összehangolni, hogy az egymáshoz közeli célpontokat felfűzöd egyetlen útvonalra? Így elkerülheted, hogy ugyanazt a távot többször kelljen megtenned, amivel időt és energiát spórolhatsz.



### TUDDAD?

- A rendszeres fizikai aktivitás kulcsfontosságú a szív- és érrendszeri megbetegedések, vagy például a 2-es típusú cukorbetegség és a rák megelőzésében, illetve sikeres kezelésében.
- A testmozgás a mentális egészségre is pozitív hatással van, mérsékeli a depresszió és a szorongás tüneteit, javítja a gondolkodási képességeket, megelőzi az agyi funkciók leépülését.

## KIHÍVÁS #3

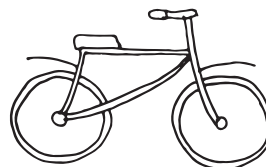
### Sétálunk, sétálunk...

**Rengeteget ülünk, ami veszélyes. Bár az ülő életmód káros hatásait csak rendszeres és intenzív testmozgással lehet teljesen ellensúlyozni, a kutatások szerint minden mozgás számít, és a könnyű fizikai aktivitás, például a közlekedés közbeni mozgás is jótékony hatással van az egészségre.**

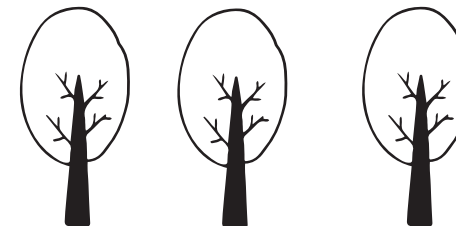
- #3A** Elkerülendő a dugóban való várakozást, próbáld ki, hogy a héten egy nap korábban indulsz el otthonról, és nem közvetlenül a munkahelyednél parkolsz le, hanem 1–1,5 kilométerrel távolabb. A fennmaradó, 15–20 perces távot tedd meg gyalog.

- #3B** Ha tömegközlekedést használsz, akkor munkába, suliba vagy hazafelé menet szállj le két megállóval korábban, és sétálj 15–20 percet. Motiválhat, ha figyeled a lépésszámlálót a telefonodon, és megpróbálsz elérni a napi 10–12 ezer lépést.

- #3C** Beszéld meg a munkatársaidal, és csatlakozzatok a Magyar Kerékpáros Klub „Bringázz a munkába!” kampányához.



## Közlekedés



## KIHÍVÁS #4

### Jó érzés a zöldben lenni

**A növényzet látványa pozitív hatással van a mentális egészségünkre, mert csökkenti a stresszt, és segíti a felépülést az idegrendszeri fáradtságból.**

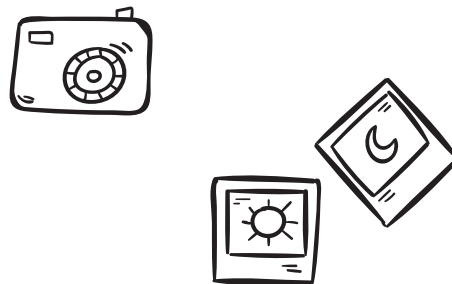
- #4A** A következő héten próbáld ki, hogy egy általad választott napon 30 percet sétálsz egy parkban, erdőben, vagy ha az túl messze van, akkor egy kertvárosi zöld környezetben. Figyeld meg, hogyan érzed magad utána fizikailag és mentálisan.

- #4B** Ha már most is szoktál sétálni a zöldben, emeld a tétet, és legyen heti két vagy három ilyen alkalom.

## II. UTAZÁS, NYARALÁS

### TIPPTÁR

- ▶ A vakáció tervezése előtt érdemes átgondolni, mit is jelent neked a jó nyaralás, vagyis mitől fogsz rá elégedetten visszagondolni. Ha a soron következő alkalommal csak pihenésre, feltöltődésre vágysz, akkor egy belföldi úticél is szuper választás lehet, s így esetleg nem kell plusz egy hét szabi a nyaralás kipihenésére...
- ▶ A közösségi médiát görgetve gyakran elénk kerülnek az ismerősök tökéletesen megkomponált nyaralós fotói. Ezek azt az illúziót kelthetik, hogy mindenki más élete, sőt még a nyaralása is hibátlan és boldog, ami könnyen FOMO-hoz (a kimaradástól való félelemhez) vezethet. Ilyenkor jusson eszedbe: az emberek jellemzően csak a legjobb pillanataikat osztják meg, elvégre veszekedés közben senki sem kapja elő a telefonját egy selfiért.
- ▶ A szülőkre nagy társadalmi nyomás nehezedik, hogy a külvilág felé „boldog nyaralást” mutassanak. Ez az elvárás a tökéletes szülői viselkedés képéhez kapcsolódik. Ám a családi fotók sokszor rejtve hagyják a stresszt, a konfliktusokat és a kihívásokat, amelyek egy nyaralással járhatnak. Ha a realitás talaján maradsz, elfogadva, hogy esetleg nem minden alakul majd tökéletesen, csökkentheted a csalódás esélyét és a túlpörgést is.



### TUDDAD?

- A FOMO (Fear of Missing Out – a kimaradástól való félelem) az az érzés, amikor attól tartunk, hogy lemaradunk valami értékesről, például egy élményről vagy tárgyról.
- Ezt a közösségi média különösen felerősíti, hiszen folyamatosan szembejönnek mások élményei és sikerei.
- A marketing is gyakran épít rá, hogy vásárlásra, élményhalmozásra ösztönözzön minket.
- Fontos azonban tudatosítani, hogy az online világ igyekszik a legjobb színben feltüntetni a dolgokat, és nem szabad hagynunk, hogy ez befolyásolja kedvünket, önértékelésünket.

### KIHÍVÁS #1

#### Variációk repülőútra

*Ha csak teheted, kerüld a rövid repülőutakat, amelyeknek viszonylag nagy a szén-dioxid-terhelésük. Nézz utána, milyen egyéb lehetőségek állnak a rendelkezésedre.*

### TUDDAD?

- Az európai légitársaságok éves CO<sub>2</sub>-kibocsátása jelenleg nagyjából akkora, mint Csehországé, és ez az érték rohamosan nő.
- A 800 kilométernél rövidebb repülőutak esetében (ilyen például a Budapest–Berlin vagy a Budapest–Velence távolság) a szén-dioxid-kibocsátás nagyobb annál, mintha autóval (telekocsival) vagy tömegközlekedéssel megyünk.
- Ez az a távolság, amely még időben is nagyságrendileg ugyanannyi bármilyen közlekedési eszközzel, ha a reptéri transzfert és a várakozási időt is beleszámítjuk.

### #1A

Évente több rövid (néhány napos) repülővel megtett út helyett tervezz inkább egyetlen hosszabb utazást. Számold utána, ténylegesen mennyi időd megy el magával az utazással, és mennyi jut valódi pihenésre, élményszerzésre.

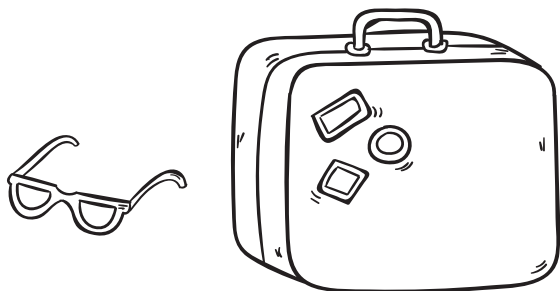
- #1B Gondoltál már arra repülésnél, hogy az odafelé vagy a visszafelé tartó utat kiváltsd valamilyen tömegközlekedési eszközzel? Így eggyel kevesebb repülőutat tennél meg. Nézz utána, milyen lehetőségek vannak erre – például telekocsi, autómegosztó, busz, vonat.

## KIHÍVÁS #2

### Mit vigyek magammal?

*A nyaralás során igen sok egyszer használatos műanyag növelheti a hulladékhegyet, ha nem vagyunk elég körültekintők.*

- #2A Gondold át, és időben készíts listát arról, mit tudnál magaddal vinni annak érdekében, hogy elkerüld a sok fölöslegesen keletkező szemetet. (Persze azért ne pakold túl magad...) Ilyen tárgy lehet például a kulacs, az újrászalvéta, a gyümölcsös-zöldséges szütyő, egy néhány darabos étkezés vagy egy biczka.



## KIHÍVÁS #3

### Kevesebbet, de mélyebben

- #3A Ha egy utazásra túl sok mindent tervezünk, könnyedén előfordulhat, hogy fáradtabban térünk haza, mint azt szeretnénk. A „kevesebb több” elve itt is érvényes. Ne akarj túl sok mindent megnézni a nyaralás során, inkább hagyd időt magadnak ráhangolódni a helyre.

- #3B Ismerd meg a Lassú utazás, a Slow travel fogalmát. Ne a fotókat gyűjtsük, hanem a valós, megélt élményeket! Nézz utána a magyar Slow living Hungary közösségnek. [slowliving.hu](http://slowliving.hu)

### TUDDTAD?

- A Slow travel nem egy közlekedési mód, hanem egy érzésvilág.
- A Slow utazó nem az időt akarja uralni, hanem megélni szeretné az órákat, napokat.
- E filozófia szerint fontosabb egy kisebb terület, kultúra megismerése mélyebben, mint hogy ezernyi különböző helyszínt felszínesen megtekintszen az ember rövid idő alatt.



## KIHÍVÁS #4

### Alternatív nyaralás, extra élmény

*Hallottál már a woofolókról, akik farmokon önkénteskednek, koszt és kvártély fejében? Valamilyen formában ezt érdemes lehet neked is kipróbálnod.*

#### TUDDTAD?

- A „woofolás” (angolul: woofing) egy olyan tevékenység, amelynek során az emberek önkéntesként dolgoznak organikus farmokon, szállásért és étkezésért cserébe.
- A WWOOF mozaikszó az angol World Wide Opportunities on Organic Farms (Világszerte elérhető lehetőségek organikus farmokon) kifejezést takarja. [wwof.net](http://wwof.net)
- A woofolók megismerhetik az organikus gazdálkodás módszereit és a farm életét, miközben segítik a gazdák munkáját.
- Emellett lehetőségük nyílik arra is, hogy mélyebben megismerjék a helyi kultúrát, szokásokat és életmódot, valamint javíthatják nyelvtudásukat azáltal, hogy a helyiekkel kommunikálnak, és részt vesznek a mindennapi életükben.
- Nem utolsósorban új ismeretségekre, akár új baráti kapcsolatokra tehetnek szert.

#### #4A

Posztolj róla a közösségi médián, vagy csak kérdezz körbe, hátha van olyan rokonod, barátod, itthon vagy a környező országokban, aki szívesen elszállásol vagy lakást cserél veled egy vakáció erejéig! Így pénzt és időt spórolhatsz, és sokkal jobban bekapcsolódhatsz a helyiek életébe, mint egy „hivatalos” szálláshelyen.



#### #4B

Nézz utána, vagy beszéljetek róla a csoportodban, van-e valakinek tapasztalata „home exchange” vagy „house sitting” területén. Mindkettő izgalmas, élményekkel teli módja a hazai vagy a külföldi nyaralásnak.



## KIHÍVÁS #5

### Közös vakáció, eltérő igények

*A szülőknek és a gyerekeiknek sokszor eltérő igényük és érdeklődési körük van a nyaralással kapcsolatban, ami feszültségekhez és járulékos stresszhez vezethet.*

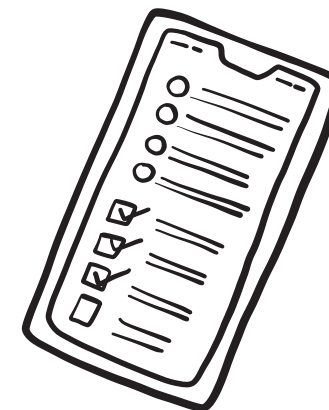
#### #5A

Fontos, hogy a családtagokkal nyíltan kommunikáljunk az elvárásainkról és a preferenciáinkról. A közös döntéshozatal és a kompromisszumkészség segíthet elkerülni a konfliktusokat. Vonjuk be a gyerekeket is a tervezésbe és a döntésekbe.



#### #5B

A nyaralás előtti részletes tervezés és szervezés segíthet minimalizálni a stresszt. Ez magában foglalja az utazási részletek, a szállás, az étkezések és a programok előzetes megszervezését.



# III. SZABADIDŐ, HOBBI, KERT, BALKON

## KIHÍVÁS #1

### Szabadidős tevékenységünk lábnyoma

**#1A** Érdemes elgondolkodnod azon, hogy kedvenc hobbid milyen mértékű környezeti terheléssel jár. Például mennyi energiát igényel és mennyi hulladékot termel. Ha ennek tükrében úgy érzed, változtatásra van szükség, próbáld felmérni, hogyan tudnád csökkenteni az adott tevékenység lábnyomát, vagy milyen más, kisebb ökológiai lábnyomú hobbival válthatnád azt ki. Nyilván a hobbi egyben szerelem is, ezért különösen nehéz lehet racionálisan mérlegelni. Egy próbát azért megér!

**#1B** Egyre többen választják szabadidős tevékenységként az önkénteskedést. Számos civil szervezet dolgozik szociális, környezetvédelmi vagy épp állatmentő területen – például tanodát, gyerektábort, hajléktalanszállót, állatmenhelyet visznek –, nekik minden segítség jól jöhet. Beszélgetsetek a csoporttagjaitokkal arról, titeket milyen téma érdekelne, hol segítenétek szívesen – akár egy egyszeri alkalommal, közösen a csoporttal.

## KIHÍVÁS #2

### Növények a lakásban, kertben

*Nem szükséges nagy kert vagy balkon ahhoz, hogy egy kis zöldet varázsoljunk az életünkbe. A növények látványa, a róluk való gondoskodás jót tesz a mentális egészségünknek, és egy kis szerencsével még új ismerősöket, barátokat is szerezhethetünk rajtuk keresztül.*

**#2A** Ha még nincs szobanövényed, szerezz be egyet! Nagyon sok online és offline cserebere csoportban lehet ingyen növényhez vagy hajtáshoz jutni, és még hasznos tanácsot is kapsz hozzájuk. De biztosan van olyan ismerősöd, szomszédod vagy családtagod is, aki örömmel ad. Hab a tortán, hogy így még története is lesz a növényednek. Végző soron betérhetsz egy közeli virágboltba is. A szobanövények – amellett, hogy jót tesznek a lelkünknek – szuper természetes díszei a lakásnak, és a levegőt is tisztítják.

**#2B** Ha nincs saját kerted, erkélyed, csatlakozhatsz egy közeledben lévő közösségi kerthez is.



Szabadidő

**#2C** Szép dolog a kertek, balkonok dekorálása, de a gyenge minőségű műanyag dekoráció általában rövid életű. Nem árt, ha funkciója is van a dekornak, máskülönben egy idő után csak bosszantó, állandóan takarítandó cucceggé válik örömforrás helyett.

**#2D** Van már rovarhoteled? Immár barkácsruházakban vagy online is vásárolhatsz természetes anyagból készült rovarhotelt, de ha szívesen készítenéd magad, könnyen találsz róla videós útmutatót. Méhbarát virágok ültetésével az élelemforrást is biztosíthatod hozzá.

**#2E** Nálatok vannak madarak? Ha megfelelő itatót, etetőt teszel ki nekik, és megismered a téli madáretetés szabályait, nagyon jó érzés lesz megfigyelni a kerted „(meg)szálló vendégeit”.

## KIHÍVÁS #3

### Világító csapdák

A kertben elhelyezett mesterséges fényforrások vagy a házból kiszűrődő fények csapdává válhatnak a rovarok számára.

- #3A** Ha lekapcsolod éjszakára a kültéri fényeket, vagy behúzd a sötétítő függönyt, akkor csökkented a fényszennyezést, és kevésbé zavarodnak meg a rovarok.



#### TUDDAD?

- A kertben működtetett lámpák és reflektorok, világító dekorációk tartósan odavonzhatják a rovarokat, hosszú körözésre készíthetjük őket, ami megzavarja a táplálkozási és szaporodási szokásaikat is.
- A fényforrás körüli ütközések és túlhevülés is problémát okozhatnak nekik.
- Ráadásul ezeken a helyeken megnő a predációs nyomás, magyarul több rovar esik áldozatul az őket zsákmányoló élőlényeknek.
- A lámpák körül akár olyan ragadozók is aktívak lehetnek éjjel, amelyek normál esetben csak nappal vadásznának.

## KIHÍVÁS #4

### Vízmegettartás, locsolás, de hogyan?

Egyre gyakoribbak a száraz és aszályos időszakok nyaranta, így egyre fontosabb növényeink számára a vízpótlás. A helytelen öntözési módszerek azonban megakadályozzák a víz hatékony felszívódását, ami vízpazarláshoz és a növények kiszáradásához vezet.

- #4A** A napközbeni locsolás a felmelegedett talaj miatt könnyebben elpárolog, és gombás betegségek is kialakulhatnak általa. Lehetőleg késő este vagy kora hajnalban locsolj. Így egyrészt jobban hasznosul az öntözővíz, másrészt megelőzheted a leveleken maradó vízcseppek okozta napégést is.

- #4B** Az esővizet gyűjtheted is; a kerted, a bolygó és a pénztárcád is meghálálja. Már számos önkormányzat oszt ingyen vagy jelképes összegért a helyi lakosoknak esővízgyűjtőt (ki tudja, talán nálatok is van ilyen, csak még nem hallottál róla). Az efféle gyűjtő segítségével a tetőről lezúduló víz nem vész el, a növények pedig jobban szeretik a lágy esővizet, mint a keményebb csapvizet.



## KIHÍVÁS #5

### Előzd meg a kiszáradást

Számos trükkel lassíthatod a talaj kiszáradását, így kevesebb öntözésre lesz szükség, és a növények is nagyobb eséllyel élnek túl a nyári kánikulát.

- #5A** Próbáltad már a mulcsot? Fenyőkéreg, fűnyesedék, szalma, falevél vagy komposzt egyaránt alkalmas; segít megőrizni a talaj nedvességét, lassítja a gyomok növekedését, és mivel idővel lebomlik, javítja a talaj szerkezetét is.

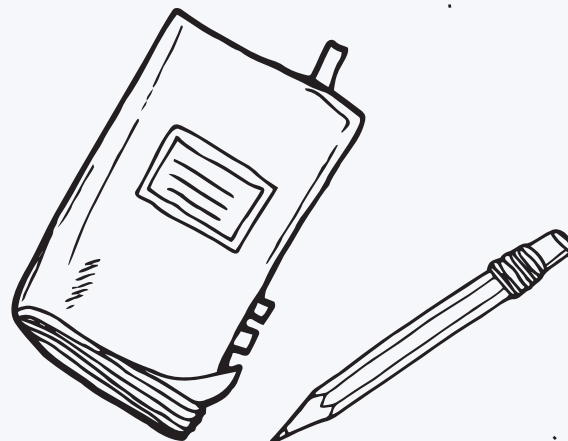
- #5B** Ha lehet, legalább néhány foltnyi területen hagyd magasabbra nőni a gyepet. A 10–15 centiméteres fű jobban takarja a talajt, mérsékli a párolgást, a benne megjelenő virágok pedig növelik a beporzók túlélési esélyeit. Megtervezheted ezt úgy is, hogy kifejezetten díszre legyen a kertednek ez a kis szabadon hagyott sarok vagy sziget.

- #5C** Számos kis igényű, mégis dekoratív talajtakaró növény létezik (ilyen például a meténg, a borostyán vagy a foltos árvacsalán), amelyeket bevethetsz a kertben, ezzel is csökkentheted a talaj párolgását és kiszáradását.



## Válassz kihívást!

Bizonyára több olyan tipp is volt az e heti témában, amelyik felkeltette az érdeklődésedet. Most pedig válassz ki egyet, amelyiket mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig lépésről lépésre, hogyan jutsz el a sikeres megvalósításig. Egy hét elteltével pedig a Visszatekintés blokkban értékeld az eredményeket.



1

## KEDVES NAPLÓM!



1. A vágyam, célom a következő:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Miért lesz ez jó nekem?

.....  
.....  
.....

3. Mi lesz az első két lépésem, amit egy héten belül megtehetek?

.....  
.....  
.....

4. Mi lehet a legnagyobb akadály a célom elérésében?

.....  
.....  
.....

5. Mi a tervem arra az esetre, ha felmerül az akadály?

.....  
.....  
.....

6. Kivel beszélem meg a célom és a terveim? Kitől kérek segítséget?

.....  
.....  
.....  
.....

2

## VISSZATEKINTÉS

Jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kihívás során.

A mögöttem lévő kihívást sikerült teljesíteni!



Mit csináltam jól?

.....  
.....  
.....

Ez a kihívás most nem jött össze. De majd legközelebb...



Mire lett volna szükségem?

.....  
.....  
.....



Mit tanácsolnál annak, aki szintén belevágna ebbe a kihívásba?

.....  
.....  
.....

# Tematikák

## ÜNNEPEK

Az ünnepi időszak sok örömet hoz az életünkbe. Ez gyakran együtt jár olyan kihívásokkal, amelyek mentális és környezeti szempontból is megterhelőek lehetnek. Ne ijedj meg, nem kell törölni az ünnepeket a naptárból! Csupán arról van szó, hogy a munkafüzetben mutatunk néhány tippet, szempontot, amiket te is kipróbálhatsz annak érdekében, hogy az offline és online szabadidőd valóban feltöltő legyen számodra, és hogy az ünnepeket se te, se a környezeted ne élje meg teherként.

A „Vendégségben illik... A vendéglátónak illik...” elvárások gyakran feszültséget és fölösleges stresszt okoznak. Bemutatjuk, miként érhetjük el, hogy a régóta berögzült, vélt vagy valós elvárások helyett valódi, fenntartható megoldásokra fókuszáljunk, amelyek segítenek megőrizni az ünnepek örömét – szemétheyyek nélkül. Mivel itt sok évtizedes szokásokról van szó, ne várjunk azonnali radikális változást, már az is hatalmas előrelépés, ha elkezdtek beszélni róla, és időben tervezni.



## KIHÍVÁS #1

### Ragyogjon a lakás?

**#1A** Ha eddig minden karácsony vagy más vendéglátás előtt ragyogóra takarítottad a lakást, de azt érzed, hogy ez számodra már megterhelő és kimerítő, akkor a következő vendégsereg vagy ünnep előtt próbáld legalább egy dolgot kihúzni a takarítandó felületek sorából. Még az is lehet, senki nem teszi majd szóvá, hogy nem csillog-villog az ablak, vagy nem patyolattiszta a konyhaszekrény. Te pedig cserébe nem kimerülten ülsz le az ünnepi asztalhoz.

**#1B** Az is jó taktika lehet, ha a nagytakarítást több részletre osztod, szétnyújtod hosszabb időszakra. Például karácsony előtt már novemberben elkezdheted apró lépésenként a rendrakást.

### TIPPTÁR

- ▶ Gondold át, mit jelentenek neked bizonyos ünnepek, és mi adja számodra a hangulatukat, a hozzájuk kötődő élményeket, az esemény esszenciáját.
- ▶ Fókuszálj arra, ami valóban fontos!

## KIHÍVÁS #2

### Ajándékozás, csomagolás

**Sok ünnep kapcsán – legfőképp karácsonykor – stresszt és fejtörést okozhat az ajándékozás kérdése.**

**#2A** Beszéljétek át a családdal, barátokkal, hogy ti hogyan szeretnétek ajándékozni. A sok fölösleges ajándéktárgy elkerülése érdekében érdemes a fókuszot inkább a minőségi időtöltésre helyezni. Mivel a családokon belüli ajándékozási szokások akár több generáción is átívelnek, nem valószínű, hogy egyik évről a másikra teljesen meg lehetne változtatni őket. Ám ha már most elkezdtek erről beszélgetni, pár év alatt kialakulhat egy más szokásrend.

**#2B** Tárgybéli ajándékok helyett adhatsz inkább élményt.

**#2C** Ha a tárgyi ajándékozást részesítitek előnyben a családdal, barátokkal, akkor beszéljétek meg, hogy mindenki mond néhány olyan dolgot, amire szüksége van, aminek tényleg örülne, és a többiek abból választanak vásárláskor. Lehet, hogy kisebb lesz a meglepetés, viszont annál inkább örömteli lesz a végeredmény. S biztos elkerültek a jónak gondolt, de végül feleslegessé váló tárgyak beszerzését.

**#2D** Ajándékoztál már adományt? Egy jó cél érdekében felajánlott összeg is lehet különleges ajándék.

**#2E** Az ajándékot egy szép kendőbe, terítőbe vagy díszdobozba is lehet csomagolni. Ezzel is csökkenthetjük a sok papír- és műanyag hulladékot, ami az ajándék bontogatása után tornyosul a fa alatt. A neten rengeteg kreatív ötletet találsz csomagolási alternatívákra.

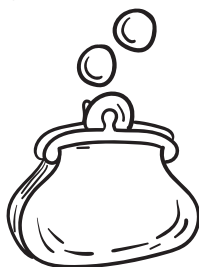


## KIHÍVÁS #3

### Vásárolj! Vásárolj!

Az ünnepi időszakok idején, főleg karácsonykor, mindenfelől özönlenek ránk a fogyasztásra ösztönző reklámok, amelyek a hiányérzet-generálás révén igyekeznek meggyőzni minket arról, hogy biztosan szükségünk van még valamire.

- #3A** A karácsony előtti hetekben, ha teheted, kerüld el a plázákat.



- #3B** Készíts listát azokról a dolgokról, melyekre valóban szükséged van, és tartsd magad hozzá. Ez segít elkerülni az impulzusvásárlást.

- #3C** Határozz meg egy költségkeretet az ünnepekre, és tartsd magad ahhoz, így elkerülheted a túlköltekezést és az általa okozott stresszt.

- #3D** Ha még nem próbáltad, idén csatlakozhatsz te is a „Ne vásárolj semmit!” naphoz. Vásárlás helyett menj ki a szabadba, találkozz a barátaiddal, vagy éppen szelektálj a szekrényedben, adj új életet valaminek, ami már régóta porosodik!

### TUDDTAD?

- Az adventi időszak kezdete előtt a boltok intenzíven fokozzák a fogyasztásra való ösztönzést, gyakran a Fekete péntek (Black Friday) jelenség segítségével, amely a karácsonyi vásárlási szezon egyik legkiemelkedőbb eseménye.
- Néhány éve egyre korábban, olykor már november elején elkezdődik a Fekete péntek sora.
- Számos országban környezetvédő és fogyasztóvéd szervezetek a Fekete pénteken tartják a „Ne vásárolj semmit!” napot, amellyel a túlzott fogyasztás veszélyeire hívják fel a figyelmet.
- A nemzetközi mozgalmat Magyarországon többek között a Tudatos Vásárlók Egyesülete honosította meg.



## KIHÍVÁS #4

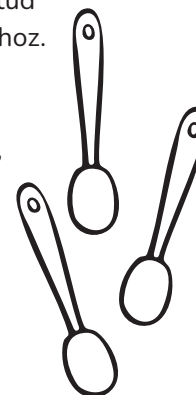
### Már megint a sok maradék...

A „Degeszre ettem magam” érzés a karácsonyról szóló mémek egyik alapja. Valóban olyan fontos, hogy az ünnepi asztal rogyásig legyen, ezzel kockáztatva a nagy mennyiségű ételmaradékot és a túlevést? Sok háztartásban erre a válasz minden bizonnyal „igen”, hiszen a bőség az ünnepi hangulat része, immár sok-sok generáció óta. Ez sem fog egyik napról a másikra megváltozni. De ha már bőség, legalább gondoljuk végig, miként kerülhetjük el, hogy a maradék a kukában végezze, s hogyan tehetjük ezt a lakomát legalább egy kicsivel szolidabbá évről évre.

- #4A** Talán meglepő, de a gyomrunk befogadóképessége az ünnepek során sem növekszik meg... Próbáld ki, hogy idén karácsonykor, vagy más nagyobb ünnepen eggyel kevesebb fogást készíts. Ezzel rengeteg időt és stresszt spórolhatsz meg, és csökkentheted az ételpazarlás kockázatát is.

- #4B** Ne vállald túl magad! Ha vendégsereg fogadására készülsz, beszéljétek át, ki mivel tud hozzájárulni az alkalomhoz.

- #4C** Közösen is főzhetnek. Ez szuper ünnepre hangoló tevékenység lehet, ráadásul nem egy ember „viszi a hátán” a konyhát.



**#4D** Készíts előre helyet a hűtőben, fagyasztóban a lehetséges maradék számára.

**#4E** Időben fagyaszd le az ételt, és ne felejtse el felcímkézni a dobozokat.

**#4F** A megmaradt finomságokból a vendégeknek is csomagolhatsz elvitelre, lehetőleg a saját dobozukba.

## KIHÍVÁS #5

### Segítség, betelt a naptáram!

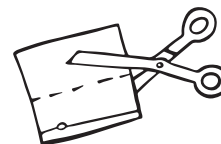
**#5A** Ha a nagy ünnepek, főleg karácsony környékén úgy érzed, túl sok helyre vagy hivatalos, és ez örömforrás helyett inkább már nyűgöt jelent, próbáld meg fontossági sorrendet kialakítani. Tedd mérlegre, melyik esemény mit ad neked. Amiről úgy érzed, már nem fér bele, engedd el, merj nemet mondani.

## KIHÍVÁS #6

### Konfettieső, dekorálás

**#6A** Az egyszer használatos dekorációk helyett választhatsz fenntartható alternatívákat, mint például kölcsönzés, meglévő anyagokból kézműveskedés, másodkézből vásárlás és természetes anyagok használata.

**#6B** Ha a kézműveskedés mellett döntesz, miért ne lehetne belőle közösségi tevékenység? Hívd el barátaidat, családtagjaidat. Amellett, hogy ez egy szuper közösségi program, mindenkit jó érzéssel tölt majd el, ha megpillantják az általuk készített dekort.



## KIHÍVÁS #7

### Alkalmi viselet

**#7A** Különleges eseményekre új ruha vásárlása helyett gondold át, milyen alkalmi darabok lapulnak már eleve a szekrényedben, amelyeket még sokszor felvehetsz, esetleg egy-egy kiegészítővel vagy second hand darabbal változtatossá tehetesz.



## TUDDAD?

- Világviszonylatban a háztartásokban keletkező élelmiszerhulladék a teljes élelmiszerláncban keletkező veszteség 50–60 százalékáért felelős.
- A pazarlás oka legtöbbször a figyelmetlenségre, a nem megfelelő tervezésre vezethető vissza.

## //// INFOBLOKK

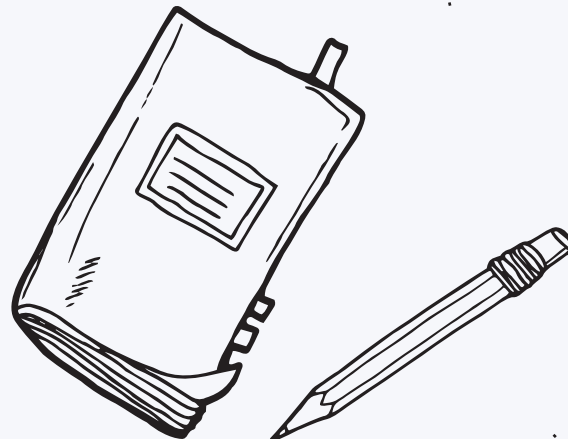
### Három bőröndnyi pazarlás

- Magyarországon egyetlen év alatt fejenként 24 kg élelmiszert pazarolunk el.
- Ezzel az ételmennyiséggel mindenki 3 darab 8 kg-os bőröndöt tölthetne meg minden évben.



## Válassz kihívást!

Bizonyára több olyan tipp is volt az e heti témában, amelyik felkeltette az érdeklődésedet. Most pedig válassz ki egyet, amelyet mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig lépésről lépésre, hogyan jutsz el a sikeres megvalósításig. Egy hét elteltével pedig a Visszatekintés blokkban értékeld az eredményeket.



1

## KEDVES NAPLÓM!



1. A vágyam, célom a következő:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

2. Miért lesz ez jó nekem?

.....  
 .....

3. Mi lesz az első két lépésem, amit egy héten belül megtehetek?

.....  
 .....

4. Mi lehet a legnagyobb akadály a célom elérésében?

.....  
 .....

5. Mi a tervem arra az esetre, ha felmerül az akadály?

.....  
 .....

6. Kivel beszélem meg a célom és a terveim? Kitől kérek segítséget?

.....  
 .....

2

## VISSZATEKINTÉS

Jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kihívás során.

A mögöttem lévő kihívást sikerült teljesíteni!



Mit csináltam jól?

.....  
 .....

Ez a kihívás most nem jött össze. De majd legközelebb...



Mire lett volna szükségem?

.....  
 .....



Mit tanácsolnál annak, aki szintén belevágna ebbe a kihívásba?

.....  
 .....

# Tematikák

## DIGITÁLIS VILÁG

Görgetünk, csetelünk, posztolunk, e-mailezünk, vásárolunk, filmezünk, a fotókat feldobjuk a „felhőbe”. Mindeközben pedig láthatatlan módon növeljük ökológiai lábnyomunkat. Utóbbi fogalmának megértése során nemcsak az internethasználathoz, az adattároláshoz, a szerverparkok hűtéséhez szükséges energiára kell gondolnunk, hanem az eszközök előállításának energiaigényére is.

Az internet és az okoseszközök remek lehetőségeket kínálnak, ha valóban okosan használjuk őket. Az értelmes online időtöltés viszont sokszor okoz kihívást a mindennapokban. Ez a fejezet ahhoz ad támpontokat, miként csökkentheted az „észrevétlenül elröppenő” internetezéssel töltött időt, milyen módszerekkel minimalizálhatod a felesleges online tevékenységeket, valamint hogyan teheted hatékonyabbá az elektronikus eszközeid használatát és karbantartását. Emellett arra is rávilágítunk, hogyan támogatja például a digitális detox és a tudatos internethasználat a mentális és fizikai jóllétünket.



### //// INFOBLOKK

## Terhelő adatok

Az információs és kommunikációs technológiai ipar, amely internetet, videót, hangot és egyéb felhőszolgáltatásokat nyújt, a globális CO<sub>2</sub>-kibocsátás akár 3,5 százalékáért is felelős lehet.



ADATTÁROLÁS

1 GB adatmennyiség (e-mail, fotó, dokumentum) küldése, tárolása a felhőben mintegy 2 kilogramm CO<sub>2</sub>-kibocsátással jár évente. Ez ugyanannyi, mintha 17 kilométert autóznánk.

2 kg CO<sub>2</sub>



17 KM AUTÓZÁS

### KIHÍVÁS #1

## Hova ez a sok görgetés?

*Ismered az angol „mindless scrolling” (avagy tudattalan görgetés) fogalmát? A kifejezés arra utal, amikor az ember anélkül görgeti a közösségi média felületeket vagy más online tartalmakat, hogy tudatosan figyelne arra, amit néz, vagy mérlegelné, mennyi időt tölt ezzel. Talán magyarul a legjobb kifejezés rá az, hogy „beszippant minket a képernyő”.*

#1A Nézd meg a telefonodon, mennyi időt töltöttél tegnap a képernyő előtt. Próbáld felidézni, és írd le, hogy konkrétan milyen hírt, információt olvastál vagy láttál. Ugye, milyen nehéz? Vajon miért?

#1B Keresd ki a telefonodban, mennyi a napi átlagos képernyőidőd. Próbáld ki, hogy a jövő héten napi 30–60 perccel kevesebb időt töltesz el a telefonodat bújva. Állíts be emlékeztetőt a különböző alkalmazásokra, ami jelez, hogy ideje abbahagynod a használatát. Ezt az időlimitet saját igényeidre tudod szabni.

#1C Ha nem vársz sürgős üzenetet valakitől, akkor kapcsolj ki az üzenetértesítéseket, vagy az „elérhető” állapotjelzést. Ezeket a különböző alkalmazások beállításai között tudod megtenni. Néha annyi is elég, hogy lecsatlakozol az internetről, amikor teheted.



#1D Ha elhatároztad, mennyivel kevesebbet leszel a héten képernyő előtt, akkor dönts el azt is, hogy az így felszabaduló időt konkrétan milyen offline tevékenységgel fogod tölteni. Ellenkező esetben könnyen szétfolyhat a „nyert idő”, és nem lesz sikerélményed. A görgetés helyett menj ki a szabadba, sportolj, sétálj egyet, olvass, vagy csak ülj le a fotelba, és igyál meg egy teát.

#1E Beszélj meg a barátaiddal vagy munkatársaiddal, hogy ne várjátok el egymástól az azonnali vagy nagyon gyors választ. Ha valami sürgős, akkor telefonáljatok. Így nem lógsz majd folyamatosan valamelyik üzenetküldő felületen.

### //// INFOBLOKK

## Közösségi lábnyomok

→ A Youtube-videók megtekintése globálisan mintegy 11 millió tonna széndioxid-kibocsátással jár évente, ami Frankfurt egy évi CO<sub>2</sub>-kibocsátásának felel meg.

→ A Facebook és a TikTok együttvéve akkora karbonlábnyomot hagy maga után évente, mintha London teljes lakosságát New Yorkba repítenénk, majd vissza.



NEW YORK

LONDON

## TUJTAD?

- A magyarok átlagosan napi 4,3 órát töltenek internetezéssel, s ez a szám évről évre nő.
- Ez heti szinten 30,1 órát, vagyis több mint egy egész napot jelent.
- A legtöbb időt a kapcsolattartás (közösségi média használata), a szórakozás (filmezés, videónézés), valamint a csetelés, üzenetváltás viszi el.
- A közösségi média használata, illetve a zene, az e-mail, a videóstreaming és a kereskedelem egyre inkább online térbe kerülése rengeteg új adat tárolását jelenti.

## KIHÍVÁS #2

## Csetelés helyett minőségi idő

Átlagosan naponta 50 percet fordítunk csetelésre. Gondoljunk bele, mennyivel jobb időtöltés volna, ha ennek egy részét személyes találkozásra vagy beszélgetésre fordítanánk.

- #2A Ha valakivel nagyon sok üzenetet váltotok a hét folyamán, akkor ahelyett, hogy a képernyő fölött gubbasztotok, találkozzatok inkább személyesen. Vagy legalább keressétek egymást skypon, és szánjatok hosszabb időt egy elmélyültebb beszélgetésre.

- #2B Tárcsázz! Egy telefonhívás sokszor személyesebb, hatékonyabb és lényegre törőbb, mint a lassú ütemű üzenetváltás, arról nem is beszélve, hogy közben lehet sétálni is.

## KIHÍVÁS #3

## Digitális detox

A digitális detox egy olyan időszak, amikor tudatosan szünetet tartunk a digitális eszközök használatában. Célja, hogy csökkentsük a technológia okozta stresszt és figyelemelterelést, és újra kapcsolatba lépjünk a való világgal.

- #3A Válassz ki egy vagy két órát, amikor nem használod a telefonodat. Tapasztald meg, milyen érzés a nap folyamán telefon nélkül lenni, és figyeld meg, hogyan változnak a gondolataid, érzéseid és tevékenységeid.

- #3B Ha szoktál sétálni, vagy kutyát sétáltatni, próbáld ki, hogy egy ilyen sétánál otthon hagyod a telefonodat.

## TIPPTÁR

- ▶ Szólj előre a szeretteidnek, hogy egy darabig nem leszel elérhető a közösségi médián, és jelezd nekik, hogyan tudnak fontos esetben elérni.
- ▶ A telefonod nálad lehet, de kapcsold ki a wifit és az adatforgalmat, így csak a fontos hívásokat fogadod.

## KIHÍVÁS #4

## Abszurd reklámígéreték

Egy átlagos magyar naponta 49 darab hirdetéssel találkozik az interneten. „A cipőtől menő leszel, mint Beckham; az autód jobb szülővé tesz; a dezodor segít megtalálni az egyediséged.” És ez csak néhány a reklámok abszurd ígéretei közül. Minél többet görgetünk, annál több reklámmal találkozunk.

- #4A Csökkentsd a képernyőidőt, hogy minél kevesebb reklámmal találkozz, s így kevesebb (fölösleges) vásárlásra biztató impulzus érjen.



## KIHÍVÁS #5

### A testképünk és az online világ

Testképünk kialakulásában hangsúlyosak a gyermekkori tapasztalatok, s ezek következményei a későbbiekben is hatnak. A gyermekek testképére főleg a család, a kortársak és a média van hatással, de saját személyiségüknek és tapasztalataiknak is jelentős benne a szerepük.

- #5A Beszéljess minél többet a gyermekeddel, hiszen a te hozzáállásod példaértékű a számára.

- #5B Fókuszálj az erősségeidre és értékeidre! Készíts listát ezekről. Azoktól eltekintve, akik sok önismereti foglalkozáson vettek részt, általában nem vagyunk igazán tisztában az erősségeinkkel, így nem könnyű leírni őket, de ha már kész a lista, megerősítő tud lenni.

- #5C Ha úgy érzed, hogy a közösségi média használata negatívan befolyásolja a hangulatod vagy önértékelésed, bátran kérj segítséget egy szakembertől.



### TUDDAD?

- A közösségi médián töltött hosszabb idő a fiatal fiúknál és lányoknál egyaránt növeli a depressziós tüneteket, de a lányoknál ez a hatás erősebb.
- A káros tényezők között szerepel a negatív testkép, az alacsony önbecsülés, a jó minőségű alvás hiánya és az online zaklatás is.

### //// INFOBLOKK

#### Apadó önbizalom

69% 2009-ben egy brit kutatás szerint a 17–21 éves lányok ekkora hányada volt elégedett azzal, ahogyan kinéz.

46% 2023-ra ekkorára apadt az elégedettek aránya; a lányok elmondták: szégyellik a külsejüket az irreális elvárások, valamint a neten és a médiában látott képek miatt.

## KIHÍVÁS #6

### A hírek és a lelki világunk

A hírek sokszor lehangolóak és hatásvadászok, olvasásuk után rosszkedvűvé vagy kétségbeesetté válhatunk. Ezt próbálja ellensúlyozni a Positive News nevű online hírportál és magazin, amely pozitív, inspiráló történetek megosztását tűzte ki célul. Küldetésük bemutatni a világban zajló jó dolgokat, és ezzel erősíteni az emberek pozitív hozzáállását.

- #6A Amikor úgy érzed, hogy betemetnek az aggasztó hírek, látogass el a Positive News oldalára.

- #6B Az is javíthatja a hangulatodat, ha napközben vagy este rászánsz tíz percet, s leírsz legalább három olyan jó dolgot, ami aznap történt veled. Nem muszáj nagy horderejűeknek lenniük, sőt. Ha megtanulod észrevenni az apró örömteli dolgokat, sokat javul az általános közérzeted.



## E-mail-karcsúsítás

A digitális karbonlábnyomunkat nemcsak a videónézés és a közösségi média használata növeli, de az elektronikus levelek is. Ha csak 15–20 percet szánunk rá, már akkor is érdemi előrelépés érhető el ezen a területen.

**#7A** Jelöld ki az olvasatlan üzeneteidet, és töröld ki közülük a 2 hónapnál régebbieket. Ha eddig nem olvastad el őket, valószínűleg ezután sem fogod.

**#7B** Iratkozz le azokról a hírlevelekről, amelyeket az elmúlt fél évben nem nyitottál meg. Feltehetőleg nem fognak hiányozni, de ha később szükséged lesz rá, újra feliratkozhatasz rájuk.

**#7C** Szűrj rá a csatolmánnyal rendelkező e-mailekre, és töröld azokat, amelyekre nincs szükség; ha felbukkan köztük néhány fontos csatolmány, előtte mentsd le őket a gépedre.

**#7D** Ha teheted, próbáld csökkenteni azon személyek számát, akik másolatot kapnak az általad írt e-mailekből. Csak azok kapják meg az üzeneteket, akiknek valóban fontos elolvasni. Munkatársaidtól, barátaidtól is kérheted, hogy vegyenek le a „cc” listáról olyan levelezésnél, amire nincs igazán szükséged.

### //// INFOBLOKK

#### Levéllábnyomok



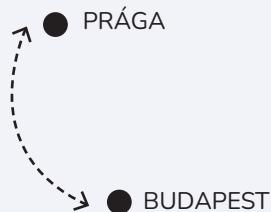
50 gr CO<sub>2</sub>

Egy rövid e-mail becsült karbonlábnyoma 4 gramm szén-dioxid, de egy nagyobb csatolmánnyal akár 50 gramm is lehet.

A fejlett országokban egy átlagos ember egyéves e-mail-forgalma 136 kilogramm szén-dioxiddal növeli a szénlábnyomát. Ugyanennyi CO<sub>2</sub> kibocsátásával jár, ha Budapestről elautózunk Prágába és vissza.



136 kg CO<sub>2</sub>



## Fotók, videók tárolása

Elsőre jól hangzik, hogy a felhőben tárolunk, és potom összegért nagyobb tárhelyre fizethetünk elő, de az átgondolatlanul tárolt adatmennyiség energiapazarlást jelent. Telefonunk és egyéb eszközeink tárhelye is könnyen megtelik, ha túl sok fotót és videót tárolunk, amelyek jelentős része duplikált, homályos, vagy élvezhetetlenül hosszú, és valószínűleg soha nem fogjuk visszaneézni. A tárhelyhiány miatt a telefon lelassul vagy akár lefagy, így nem tudod majd frissíteni az alkalmazásokat és a rendszert, valamint új adatokat sem tudsz menteni, ami adatvesztéshez vezethet.

**#8A** A héten minden este szánj öt percet arra, hogy kitörölj néhány fölösleges fotót és videót a telefonodról, illetve a felhőből. Sok időt spórolhatsz meg a mobil és a Google „tárhelytisztító” funkciójával, amely automatikusan kiválasztja neked a duplikált vagy homályos fotókat és a túl nagy méretű videókat.

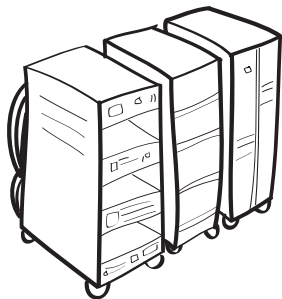
**#8B** Nagyban gondolkodsz? Adj magadnak két-három órát, hogy hosszabb időre visszatekintve törölhess a fotókból és videókból, majd rendszerezhesd a megmaradókat.

- #8C** Kapcsold ki a telefonodon az automatikus felhőbe mentést. Inkább hetente vagy havonta szánj pár percet arra, hogy a valóban jó fotókat feltöltsd a felhőbe.

- #8D** Ha munkahelyeden elektronikus dokumentumokkal dolgozol, nézd át, hogy az utolsó egy hónapban vagy héten dolgoztál-e olyan doksiban, amelynek újabb és újabb verziója készült. Ha igen, töröld ki a régieket, hogy főlegesen ne foglalják a helyet.

## TUDDTAD?

- A felhő alapú tárolás és a szerverparkok magas energiafogyasztásukkal és széndioxid-kibocsátásukkal növelik a légköri szennyezést.
- Az adatközpontok a nagy áram- és hűtésigény, valamint a gyakori hardvercsere miatt jelentős környezeti terhelést okoznak.



## ////// INFOBLOKK

### Fullasztó fényképezőn



Egy kutatás szerint a britek évente átlagosan 900 fotót készítenek fejenként, aminek a nagy részét nem törlik ki – még akkor sem, ha rosszul sikerült.

**10,6 kg CO<sub>2</sub>**

A fényképek tárolása fejenként éves szinten 10,6 kilogramm CO<sub>2</sub> kibocsátásával jár; ez annyi, mintha Budapestről elautóznánk a 90 kilométernyire lévő Kecskemétre.



Két ember évente ellőtt fotói által okozott CO<sub>2</sub>-kibocsátás kompenzálásához egy felnőtt fára lenne szükség minden évben.

## KIHÍVÁS #9

### Online vásárlás

*Online könnyebben vásárolunk, hiszen az ügylethez csak néhány kattintásra van szükség. A túlságosan sok előzetes böngészés azonban időpazarló, emellett pedig a netes beszerzés túlköltekezéshez, főlegesen dolgok felhalmozásához és lakásunk túlzásúfolásához vezethet.*

- #9A** Ha valóban szükséged van valamire, szabj magadnak egy időkeretet az online vásárlás lebonyolítására. Ügyelj arra, hogy a végén valóban csak az legyen a kosaradban, amire eredetileg szükséged volt.

- #9B** Csak azért, mert valami akciós, ne vedd meg, ha eddig nem volt rá szükséged.

- #9C** Háztartási gép, konyhai vagy kerti eszköz, barkácsológép vásárlása előtt futtasd le magadnak az alábbi kérdéssort:

1. Hova fogod tenni, hogy kéznél legyen?  
Mert ha valahova el van süllyesztve, nagy eséllyel nem fogod használni, szóval főlegesen megvenni.
2. Pontosan mire és reálisan nézve hányszor fogod használni egy évben?
3. Mennyire macerás szétszedni, elmosogatni, elpakolni, összeszerelni? Ha nagyon bonyolult, bele fog ez férni a napi használatba? Tényleg?

**#9D** Ha a vásárlási terv kiállja a fenti kérdések próbáját, akkor lehetőség szerint kérd kölcsön a kiszemelt eszközt pár napra egy ismerőstől, hogy lásd, miként működik a gyakorlatban.

**#9E** Ha mindenképp a vásárlás mellett döntesz, előtte nézz körül a Tudatos Vásárlók terméktesztjeiben, amelyek független tesztelési folyamat alapján segítenek neked megtalálni az ideális termékeket.  
[tesztek.tudatosvasarlo.hu](http://tesztek.tudatosvasarlo.hu)

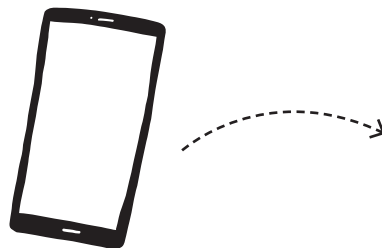


## KIHÍVÁS #10

### Passzold vissza a mobilod!

*Ha új mobiltelefont vásárolsz, ne hagyd, hogy a régi a fiókban lapuljon.*

**#10A** Ismerd meg a „Passzold Vissza Tesó!” elnevezésű kampányt, amely használt mobiltelefonok visszagyűjtését célozza, és add le régi eszközöd egy gyűjtőpontra. A programot a Jane Goodall Intézet, a KÖVET Egyesület, a Védegylet Egyesület és az Afrikáért Alapítvány közösen indították el 2018-ban.



### TUDDAD?

- A mobilokban olyan nemesfémek találhatóak, amelyek bányászata nemcsak a környezetet károsítja, hanem súlyos szociális problémákat is okoz.
- Utóbbi problémákba az embertelen munkakörülmények és a gyermekmunka is beleértendő.

## KIHÍVÁS #11

### Elektronikus eszközök a háztartásban

*Sokszor egyáltalán nem vagyunk tisztában azzal, hány berendezés található a háztartásunkban, és azzal sem, mekkora ezek együttes fogyasztása.*

- #11A** Figyelj oda a beállításokra, és rendszeresen tisztítsd és tartsd karban az eszközeidet. Ezzel meghosszabbíthatod az élettartamukat, és késleltetheted az új eszköz vásárlását.

- #11B** Ahol tudod, iktasd ki a készenléti üzemmódot, mert bizony a legtöbb eszköz ilyenkor is fogyaszt energiát.

- #11C** Kölcsönözhetek a csoportoddal egy fogyasztásmérőt, és megnézhetitek, mennyi áramot falnak az egyes elektromos készülékek otthon.

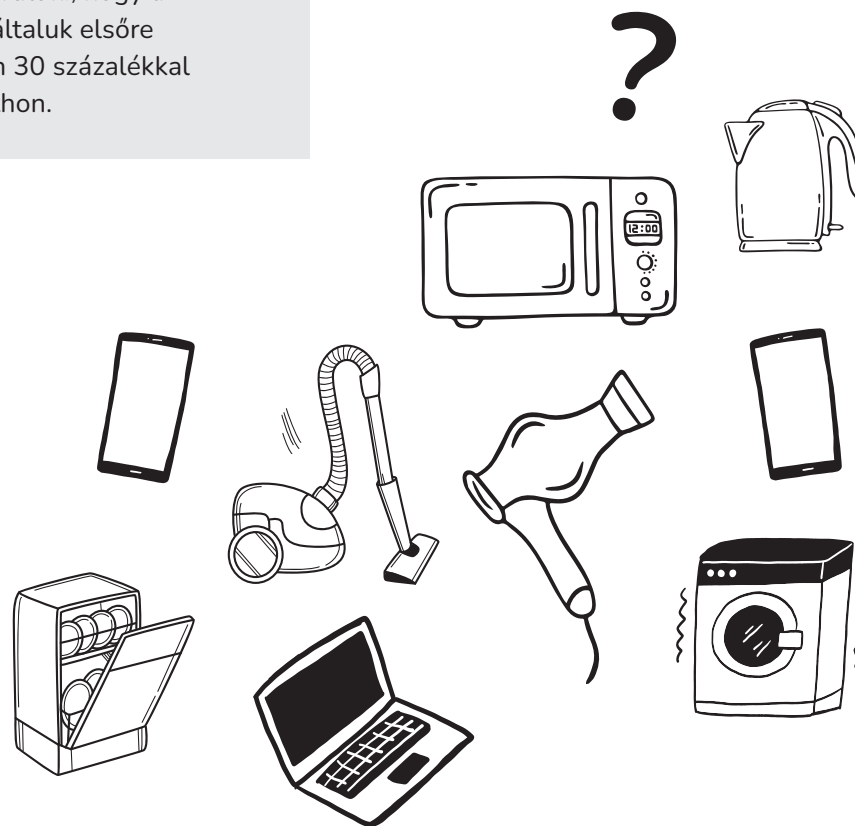
- #11D** Ha lehet, javítsd vagy javítsd meg a berendezéseket, ahelyett, hogy újat vásárolnál.

- #11E** Az olyan gépeket, amelyekre csak ritkán, alkalmanként van szükség, kölcsönözd, vagy használd közösen másokkal.

- #11F** Ha van otthon olyan készüléked, amit nem használsz, de még jól működik, keress neki új gazdát: add el, ajándékozd el vagy cseréld el, hátha más valóban tudná használni.

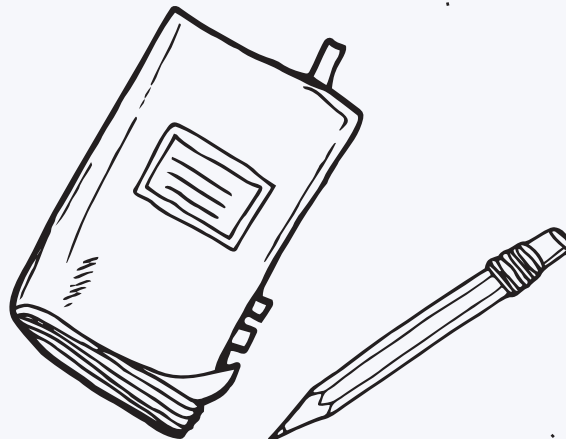
### TUJTAD?

- Egy átlagos magyar háztartásban ma már 28 gép található.
- Ez a szám gyakran 50 és 100 között van inkább, és sok közülük alig vagy egyáltalán nincs használatban.
- A Greendependent Egyesület felméréséből az derült ki, hogy a válaszadóknak az általuk elsőre tippelnél átlagosan 30 százalékkal több gépük van otthon.



## Válassz kihívást!

Bizonyára több olyan tipp is volt az e heti témában, amelyik felkeltette az érdeklődésedet. Most pedig válassz ki egyet, amelyet mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig lépésről lépésre, hogyan jutsz el a sikeres megvalósításig. Egy hét elteltével pedig a Visszatekintés blokkban értékeld az eredményeket.



1

## KEDVES NAPLÓM!



1. A vágyam, célom a következő:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Miért lesz ez jó nekem?

.....  
.....  
.....

3. Mi lesz az első két lépésem, amit egy héten belül megtehetek?

.....  
.....  
.....

4. Mi lehet a legnagyobb akadály a célom elérésében?

.....  
.....  
.....

5. Mi a tervem arra az esetre, ha felmerül az akadály?

.....  
.....  
.....

6. Kivel beszélem meg a célom és a terveim? Kitől kérek segítséget?

.....  
.....  
.....  
.....

2

## VISSZATEKINTÉS

Jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kihívás során.

A mögöttem lévő kihívást sikerült teljesíteni!



Mit csináltam jól?

.....  
.....  
.....

Ez a kihívás most nem jött össze. De majd legközelebb...



Mire lett volna szükségem?

.....  
.....  
.....



Mit tanácsolnál annak, aki szintén belevágna ebbe a kihívásba?

.....  
.....  
.....

# Tematikák

## ÖLTÖZKÖDÉS, DIVAT

A textilek és ruhák készítése, valamint az egyes darabok használata, mosása és végső soron hulladékként való kezelése mind hozzájárulnak a környezetszennyezéshez. Ráadásul a ma használt textíliák többsége műanyagból készül, mosásuk során rengeteg mikroműanyag kerülhet a szennyvízbe, s végső soron az élővizekbe. Ezek az öt milliméternél kisebb darabkák ma már kimutathatóan jelen vannak az általunk fogyasztott tengeri halakban, más tengeri állatok szervezetében és a levegőben is.

Ebben a fejezetben ahhoz adunk tippeket, hogy öltözködési, ruhavásárlási vagy éppen mosási szokásaink módosításával miként járulhatunk hozzá, hogy kevesebb új textília előállítására legyen szükség a világban, s ezzel mérséklődjen az ehhez kötődő környezetszennyezés.



## TUDDAD?

- A textilgyártás a termékek festéséből és elkészítéséből adódóan a globális vízszennyezés mintegy 20 százalékáért felelős.
- Jelenleg a világon a textíliák 69 százaléka műanyagból készül; ez az arány 2030-ra várhatóan 73 százalékra nő.
- Egyetlen mosásnyi poliészter ruha 700 ezer mikroműanyagszálat szabadíthat fel, amelyek bekerülhetnek a szennyvízbe.

## KIHÍVÁS #1

### Kívánságlista

**Próbáltad már, hogy listát készítesz azokról a ruhákról, amelyeket szeretnél megvásárolni?**

- #1A** Készítsd el a listát, de aztán tedd el, és várj két hetet, mielőtt bármit is vásárolnál. Ez az időszak segít átgondolni, valóban szükséged van-e ezekre a ruhadarabokra, vagy ezt csak a pillanat hevében érezted így.

- #1B** Két hét elteltével nézd át újra a listádat. Ha még mindig úgy érzed, hogy szükséged van rá, keresd meg a legfenntarthatóbb verzióját az adott darabnak.

## KIHÍVÁS #2

### Odafigyeléssel

- #2A** Műszálas ruha helyett válaszd a természetes anyagból (például pamut, len, gyapjú, szizál) készült darabokat.

- #2B** Ha csak teheted, keresd az ökocímkével ellátott termékeket.

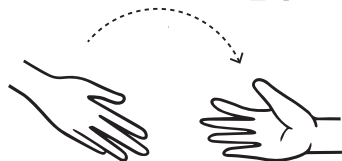


## KIHÍVÁS #3

### Másodkézből

- #3A** Próbáld ki a másodkézből való vásárlást; ennek ma már számtalan változata elérhető online second hand oldalak, turkálók, adományboltok formájában.

- #3B** Csatlakozz cserebere csoportokhoz a közösségi média felületein.



## #3C

Ha az a típus vagy, aki mindenképp szereti élőben látni, felpróbálni a ruhákat vásárlás előtt, akkor sincs minden veszve. Ruhabörzét, csereberét élőben is szoktak tartani, talán a környékeden is van erre lehetőség. Sőt, akár te is szervezhetsz ilyet a barátaiddal, ismerőseiddel.



*Öltözködés, divat*

## KIHÍVÁS #4

### Az én stílusom

**Gyakran esünk abba a hibába, hogy megveszünk egy ruhát, ami nagyon tetszik, aztán szinte soha nem hordjuk, mert nem áll jól, nem a mi stílusunk vagy színvilágunk.**

- #4A** Kérj tanácsot szakembertől (például a színek, a stílusok témakörében), hogy megismerd a saját stílusodat, megtaláld azokat a ruhákat, amelyek hozzád illenek, és ki tudj alakítani egy kapszulagardróbot.



## Megéri konzultálni

*Egy stílustanácsadás konzultáció egyszeri nagy kiadást jelent, ami elsőre ijesztő, viszont már középtávon is megtérülhet.*

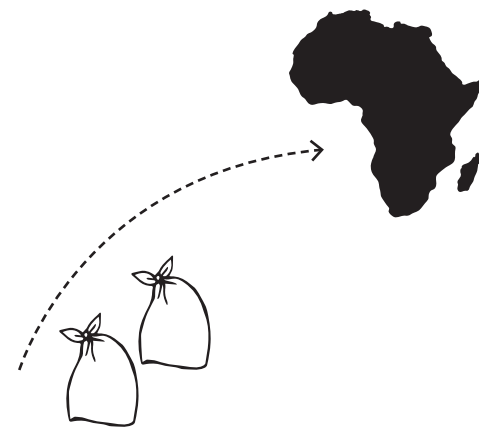
- Egy csomó pénzt megspórolhatsz a fölöslegesen megvett, de hozzád nem passzoló ruhák elkerülésével.
- Ezután kisebb eséllyel lapulnak majd soha nem hordott ruhadarabok a szekrényedben, vagyis csökken a zsúfoltság.
- A következő ruhavásárláskor időt nyersz, hiszen már csak olyan ruhák és színek között kell keresgélned, amelyek valóban illenek hozzád.
- Öltözködéskor is időt spórolsz, hiszen nagy valószínűséggel jobban passzolnak majd egymáshoz az egyes ruhadarabjaid, így nem mennek el hosszú percek reggelenként az összekombinálásukkal.

## KIHÍVÁS #5

### A ruhák utóélete

*Az adományozás és az elajándékozás nagyszerű módja annak, hogy meghosszabbítsuk ruháink élettartamát, egyúttal segítsünk másokon. Ám ha azzal a hozzáállással vásárolunk, hogy „majd eladományozom, ha mégsem kell”, az könnyen túlzott, meggondolatlan beszerzéshez vezethet. Ez pedig nemcsak a pénztárcánkat, hanem a környezetet is terheli.*

- #5A** Több olcsó, de silányabb darab helyett „fektess be” inkább egy-két drágább, de jobb minőségű ruhába, amelyeket aztán hosszú évekig gondtalanul hordhatsz.
- Lehet, hogy egyszerre nagyobb kiadásnak tűnik, de hosszú távon megtérül.



### TUDDTAD?

- Az európai műanyag hulladék exportálása elvileg tilos, gyakorlatilag viszont ez ruhaként érkezik az afrikai országokba irtózatossá tömegben: évente 37 millió darab csak az Európai Unióból.
- A top 4 exportáló között ott van Magyarország is.
- A ruhákat legtöbbször jótékonyági szervezetek gyűjtik össze, viszont leginkább szennyezett, használhatatlan formában, gyakorlatilag szemétként érkeznek a távoli országokba, és megoldhatatlan környezeti, egészségügyi problémát okoznak.
- Az adományozás tehát nem mindig jelent megoldást, sőt, néha újabb problémákat generál.

## KIHÍVÁS #6

### Kupacok helyett

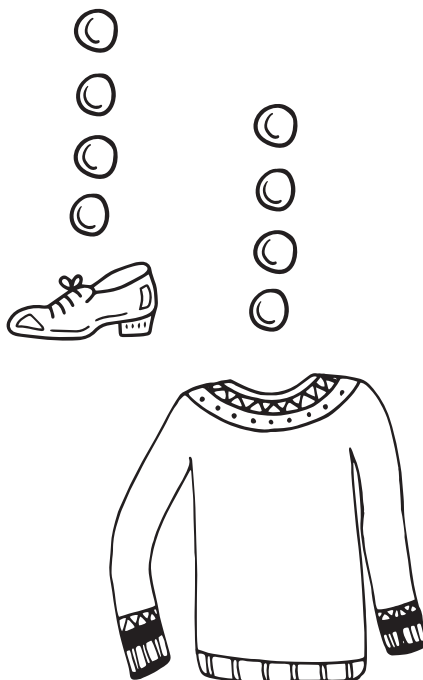
- #6A** Nézd át a gardróbod és rendszerezz! Érdemes átláthatóvá tenni a ruhatáradat, hiszen lehet, hogy így rég elfeledett darabokra is rábukkansz majd, amelyeket újra hordhatsz.
- #6B** Mielőtt újabb kiegészítőt, bizsut vásárolnál, nézz szét otthon, hátha lapul valami régebbi kincs valahol, vagy vásárolj használtat.
- #6C** Ha mindenképp vásárolni szeretnél, pillants körbe hazai dizájnerek oldalain vagy vásárokonban (például egy WAMP- rendezvényen), ahol olyan egyedi darabokat találhatsz, amelyek jó eséllyel évekig szolgálnak majd.



## KIHÍVÁS #7

### Költések követése

- #7A** Megdöbbentő számokkal szembesülhetsz, ha 12 hónapon át követed, mennyi pénzt adsz ki ruhákra. Erre többféle applikációt is segítségül hívhatsz, de akár egy Excel táblába vagy papíralapon is vezetheted.



## KIHÍVÁS #8

### Hogyan mossunk?

*Mosáskor gyakran tudunkon kívül hozzájárulunk a mikroműanyag-szennyezéshez. Mikroszálak származhatnak természetes szövetanyagból (például pamutból) és szintetikus anyagból (például poliészterből) is, utóbbiak azonban jóval veszélyesebbek. A mikroszálak szétbomlanak a mosás során, és a szennyvízrendszerbe kerülve az óceánban végzik.*

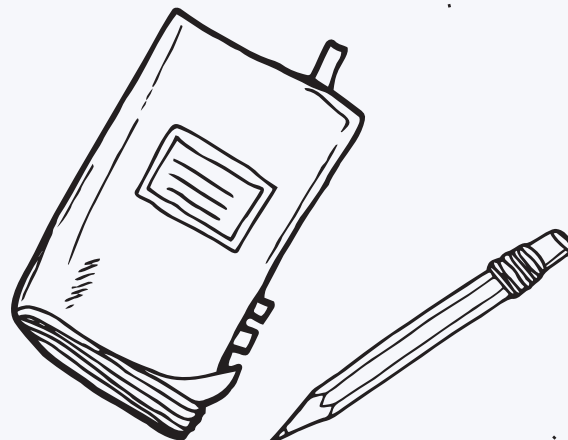
- #8A** A műszálas ruhákat mosd ritkábban, esetleg kézzel vagy rövidebb programmal.
- #8B** Próbáltad már, hogy mosás helyett inkább kiszellőzteted a ruhát? Sok esetben ez is bőven elég ahhoz, hogy felfrissüljön, így vizet és energiát spórolsz, és a ruhát is kíméled.
- #8C** Amikor teheted (például a nyári nagy melegben), állítsd kisebb fokozatra a mosógép centrifugáját, így kevesebb energiát fogyaszt a gép. Ez sokszor kíméletesebb is a ruháid számára.



Öltözködés, divat

## Válassz kihívást!

Bizonyára több olyan tipp is volt az e heti témában, amelyik felkeltette az érdeklődésedet. Most pedig válassz ki egyet, amelyiket mindenképp szeretnél kipróbálni, és gondold végig lépésről lépésre, hogyan jutsz el a sikeres megvalósításig. Egy hét elteltével pedig a Visszatekintés blokkban értékeld az eredményeket.



1

## KEDVES NAPLÓM!



1. A vágyam, célom a következő:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Miért lesz ez jó nekem?

.....  
.....  
.....

3. Mi lesz az első két lépésem, amit egy héten belül megtehetek?

.....  
.....  
.....

4. Mi lehet a legnagyobb akadály a célom elérésében?

.....  
.....  
.....

5. Mi a tervem arra az esetre, ha felmerül az akadály?

.....  
.....  
.....

6. Kivel beszélem meg a célom és a terveim? Kitől kérek segítséget?

.....  
.....  
.....

2

## VISSZATEKINTÉS

Jelöld be, ezúttal melyik utat jártad be a kihívás során.

A mögöttem lévő kihívást sikerült teljesíteni!



Mit csináltam jól?

.....  
.....  
.....

Ez a kihívás most nem jött össze. De majd legközelebb...



Mire lett volna szükségem?

.....  
.....  
.....



Mit tanácsolnál annak, aki szintén belevágná ebbe a kihívásba?

.....  
.....  
.....

# Útravaló

Gratulálunk, elérte az *Egyszerűbb élet ÖkoKör* végéhez! Reméljük azonban, hogy zöld utad itt nem ér véget. Egyrészt arra kérünk, pár perc erejéig tekints vissza az elmúlt 6 hétre, másrészt arra biztatunk, hogy csoporttagjaiddal továbbra se engedjétek el egymás kezét: ha tart a lelkesedés, vágjatok bele egy másik ÖkoKörbe!



## VISSZATEKINTÉS

*Ha három szóban kellene megfogalmazni, mit viszel tovább magaddal az Egyszerűbb élet ÖkoKörből, mi lenne ez a három szó?*

1. .... 2. .... 3. ....

*Melyik volt a kedvenc kihívásod, és miért?*

.....  
.....  
.....

## Legyél csoportvezető!

Az *Egyszerűbb élet* ÖkoKörben végzett munka igazi sikere – a személyes haladáson túl – azon is múlik, fel tudod-e kelteni mások érdeklődését, sikerül-e őket is elindítani, és tovább segíteni az egészségesebb és zöldebb élet útján. Ha neked is lenne kedved ÖkoKör csoportot szervezni, jelentkezz a Tudatos Vásárlók Egyesületének soron következő csoportvezetői képzésére, majd toborozz csoporttagokat ismerőseid körében, és vágjatok bele!

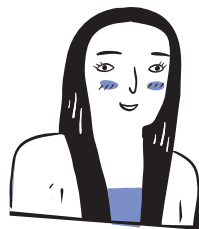
[tudatosvasarlo.hu/okokor](http://tudatosvasarlo.hu/okokor)



## Olvass tovább!

Honlapunkon számos cikket, videót találhatsz, amelyek segítenek a további tájékozódásban, gondolkodásban. Iratkozz fel a Tudatos Vásárlók Egyesülete hírlevelére, hogy azonnal értesülj a legfrissebb hírekről, tesztekéről, rendezvényekről és kampányokról!

[tudatosvasarlo.hu](http://tudatosvasarlo.hu)



## Próbáld ki az ÖkoKör Kamrát is!

Kíváncsi vagy, hogyan lehet elkerülni az ételpazarlást? Helyi, szezonális alapanyagokból változatosan enni? Friss zöldséget termesztani akkor is, ha nincs kerted?

- Ha jól összerázódtok az *Egyszerűbb élet* csoportod, folytassátok az ÖkoKör Kamrával!
- Szívesen megismerkednél új emberekkel? Jelezd nekünk, és segítünk csatlakozni egy másik ÖkoKör Kamra csoporthoz. Itt érsz el minket: [okokor@tve.hu](mailto:okokor@tve.hu)



## Csillogó, egészséges lakás a Tiszta otthon ÖkoKörrel!

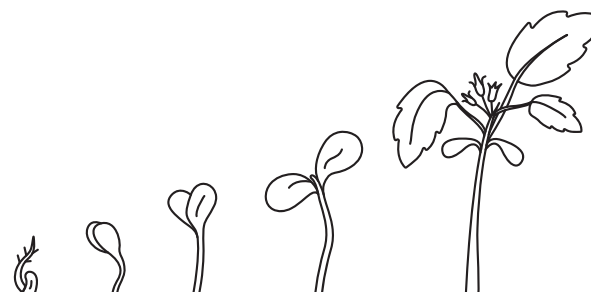
Aggaszt a takarítószeres egészség- és környezetkárosító hatása? Elbizonytalanodtál, hogy milyen edényben érdemes főzni, melyik a jó kulacs, hogy lehetne egészségesebb a lakásod levegője? Nem vagy egyedül ezzel. A *Tiszta otthon ÖkoKörben* közösen találhattok egyszerűen kivitelezhető megoldásokat ezekre a kihívásokra.

- Ha jól összerázódtok az *Egyszerűbb élet* csoportod, folytassátok a *Tiszta otthon ÖkoKörrel*!
- Szívesen megismerkednél új emberekkel? Jelezd nekünk, és segítünk csatlakozni egy másik *Tiszta otthon ÖkoKör* csoporthoz. Itt érsz el minket: [okokor@tve.hu](mailto:okokor@tve.hu)



Szeretnéd, hogy még több ÖkoKör induljon?

**Támogasd a munkánkat!**



A Tudatos Vásárlók Egyesülete 2002 óta népszerűsíti az etikus, környezetileg és társadalmilag tudatos vásárlást, életmódot. Sokszínű csapat vagyunk, vegyész, jogász, szociológus, agrármérnök, bölcsész, geográfus, kommunikációs és gazdasági szakember egyaránt található köztünk. Ami közös bennünk: mindent megteszünk, hogy a környezeti és társadalmi szempontok szerephez jussanak a fogyasztók döntéseiben.

Rendeztünk már kiállítást, helyi termékek vásárát, pereltünk megtévesztő reklámkampány miatt, tartottunk képzést gazdáknak és más szakmabelieknek, megjelentettünk számtalan kiadványt és tudományos kutatási eredményt, melyekkel lobbitevékenységet folytatunk európai uniós szinten is.

Összefogásra építve dolgozunk, a pozitív, előrevivő megoldásokat keressük. A siker viszont csak Veletek együtt lehetséges!

Légy Te is a Tudatos Vásárlók közösségének tagja!

### TUDATOS VÁSÁRLÓK HONLAP

Etikus fogyasztással foglalkozó online magazin cikkekkel, videókkal, amelyek Neked is segíthetnek a zöldülés útján.



### TUDATOS VÁSÁRLÓK TESZTEK

Gyártóktól független, nemzetközi összefogásban végzett, számos szempont szerint szűrhető tesztekkel segítünk, hogy az egészségesebb, tartósabb és környezetkímélőbb terméket választhasd.



### KÖZÖSSÉGI MEZŐGAZDÁLKODÁS

Ez egy kiváló lehetőség arra, hogy biztonságos, helyi és szezonális élelmiszert vásároljunk közvetlenül a termelőtől. A Tudatos Vásárlók képzésekkel, rendezvényekkel, cikkekkel, videókkal, adatbázissal segíti a közösségi mezőgazdaság elterjedését, hogy a gazdák és fogyasztók egymásra találjanak.



### TERMÉKCÍMKE ADATBÁZIS

Nem tudod, hogy melyik termékcímke jelez valódi értéket és melyik csak zöldre festés? Közel 100 különböző termék és szolgáltatás címkéjét tartalmazó adatbázisunk segít eligazodni!



### E-SZÁM KERESŐ ADATBÁZIS

Típus, név és szám szerint is kereshetsz az adalékanyagok között, megtudhatod, hogy melyik ártalmatlan, és melyiket érdemes kerülnöd.



### TUDATOS VÁSÁRLÓ APP

Még több tipp és vásárlási tanács a Tudatos Vásárlók applikációban, hogy mindig kéznél legyen a segítség.



# Szeretnél még több izgalmas programot? Letöltenél új, hasznos adatbázisokat? Szívesen böngésznél újabb tesztek között?

Csatlakozz a közösségünkhöz, segítsd a munkánkat,  
együtt könnyebb! A pénzed szavazat.

- ▶ Kövess minket: a Facebookon, az Instagramon,  
Youtube-on és a tudatosvasarlo.hu oldalon
- ▶ Iratkozz fel a tudatosvasarlo.hu hírlevélre
- ▶ Támogasd a kampányainkat
- ▶ Fizess elő a tesztreinkre
- ▶ Legyél az önkéntesünk
- ▶ Ajánld nekünk a személyi jövedelemadó  
(SZJA) 1%-át (adószámunk: 18245770-1-43)

Itt csatlakozhatsz!

