



Σβήνουμε τις ηλεκτρικές συσκευές από το διακόπτη όταν δεν τις χρησιμοποιούμε και κλείνουμε τα φώτα όταν βγαίνουμε από το δωμάτιο.

Φροντίζουμε να χρησιμοποιούμε πάντοτε οικονομικούς λαμπτήρες και φροντίζουμε το μέγεθός τους να είναι ανάλογο με τις ανάγκες μας.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι έχουμε περισσότερο φως όταν ξεσκονίζουμε συχνά τους λαμπτήρες, όταν δεν χρησιμοποιούμε φωτιστικά με σκούρα υφάσματα και όταν δεν βάφουμε τους τοίχους με σκούρα χρώματα.



Πρέπει να εκμεταλλευόμαστε όσο γίνεται τη φύση για τις ανάγκες θέρμανσης ή κλιματισμού.

Τις ηλιόλουστες μέρες του χειμώνα να θυμόμαστε να ανοίγουμε τις κουρτίνες και τα εξώφυλλα των παραθύρων για να θερμανθεί το σπίτι και το βράδυ να τα κλείνουμε για να μη φεύγει γρήγορα η θερμότητα.


Τις καλοκαιρινές μέρες κλείνουμε τα παράθυρα, τις κουρτίνες και τα εξώφυλλα των παραθύρων και το βράδυ τα ανοίγουμε για να δημιουργηθεί ρεύμα αέρα που δροσίζει το χώρο.



Δεν ξεχνάμε να κλείνουμε πόρτες και παράθυρα όταν λειτουργεί θέρμανση ή κλιματιστικό και φροντίζουμε να μην υπάρχουν χαραμάδες σε αυτά.

Ενημερώνουμε τους γονείς μας ότι δεν πρέπει να τοποθετούν έπιπλα μπροστά από τα θερμαντικά σώματα και ότι οι ανεμιστήρες οροφής μας δροσίζουν αρκετά ικανοποιητικά καταναλώνοντας τόση ενέργεια όσο και ένας λαμπτήρας.

Να έχουμε πάντοτε υπόψη μας ότι πρέπει να προσαρμόζουμε την ενδυμασία μας ανάλογα με τον καιρό.



Τοποθετούμε το ψυγείο μακριά από πηγές θερμότητας (π.χ. την κουζίνα ή το φούρνο) και φροντίζουμε να μην ανοιγοκλείνουμε συχνά την πόρτα ούτε να την αφήνουμε ανοικτή για πολλή ώρα. Φροντίζουμε επίσης να μην τοποθετούμε ζεστά φαγητά μέσα στο ψυγείο ή την κατάψυξη.

Στο μαγείρεμα προτιμούμε τη χύτρα ταχύτητας γιατί καταναλώνει τη μισή ενέργεια από την κοινή κατσαρόλα και φροντίζουμε να μη χρησιμοποιούμε μεγάλες εστίες για μικρά σκεύη.

Επίσης, θυμόμαστε ότι πρέπει να βράζουμε μόνο όσο νερό χρειαζόμαστε και ότι το νερό στην κατσαρόλα βράζει γρηγορότερα όταν αυτή είναι κλειστή.

Θυμόμαστε ότι πρέπει πάντοτε να επιλέγουμε για το σπίτι μας τον αριθμό και το μέγεθος των ηλεκτρικών συσκευών ανάλογα με τις ανάγκες μας.

Βεβαιωνόμαστε, επίσης, όταν διαλέγουμε μια νέα ηλεκτρική συσκευή (ψυγείο, ηλεκτρική κουζίνα, φούρνο, πλυντήριο, στεγνωτήριο, κλιματιστικό, λαμπτήρα), ότι η ενεργειακή της ετικέτα φέρει την ένδειξη A ή A+.



Δεν αφήνουμε τις βρύσες να στάζουν  
και δεν αφήνουμε το ζεστό νερό να  
τρέχει άσκοπα.

Για ζεστό νερό είναι καλύτερα να  
εγκαταστήσουμε ηλιακό θερμοσίφωνα.

Προτιμούμε το ντους από το μπάνιο  
στη μπανιέρα. Έτσι ξοδεύουμε τρεις  
φορές λιγότερο νερό και άρα  
μειώνουμε τη χρήση ζεστού νερού.

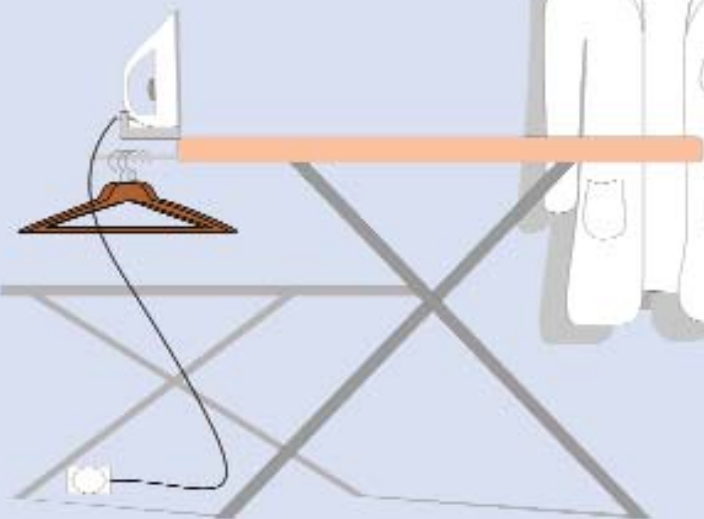


Ενημερώνουμε τους γονείς μας ότι το στεγνωτήριο ρούχων καταναλώνει πολλή ενέργεια για αυτό τα ρούχα θα πρέπει να στεγνώνουν φυσικά.

Χρησιμοποιούμε το πλυντήριο ρούχων και το στεγνωτήριο όταν είναι γεμάτα (χωρίς να τα υπερφορτώνουμε) και προτιμούμε οικονομικό πρόγραμμα πλύσης και χαμηλές θερμοκρασίες.

Το πλυντήριο μπορεί να συνδεθεί με τον ηλιακό θερμοσίφωνα ώστε να παίρνει δωρεάν ζεστό νερό από τον ήλιο και η πρόπλυση καλό είναι να χρησιμοποιείται μόνο για παρά πολύ λερωμένα ρούχα.





Πρέπει πάντοτε να χρησιμοποιούμε την κατάλληλη θερμοκρασία για το σιδέρωμα των ρούχων και να μη διακόπτουμε τη διαδικασία σιδερώματος.

Δεν χρειάζονται όλα τα ρούχα σιδέρωμα (π.χ. πετσέτες, σεντόνια, κάλτσες κ.λπ.).







Εξοικονομούμε χαρτί και ενέργεια. Δεν τυπώνουμε κάτι αν δεν είναι απαραίτητο και αν δεν το ελέγξουμε προηγουμένως χρησιμοποιώντας την «προεπισκόπηση εκτύπωσης». Ρυθμίζουμε τον εκτυπωτή να τυπώνει μπρος-πίσω και προτιμούμε το ανακυκλωμένο χαρτί.

Όταν αγοράζουμε συσκευές γραφείου θα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι αυτές μπορούν να λειτουργούν σε κατάσταση αναμονής (sleep mode) και ότι φέρουν σήμανση «ενεργειακού αστέρα», δηλαδή έχουν χαμηλή κατανάλωση ενέργειας.



Εξηγούμε στους γονείς μας ότι ένα κτίριο με διπλά τζάμια και θερμομόνωση δεν αφήνει εύκολα το κρύο να μπει μέσα στο σπίτι το χειμώνα και το καλοκαίρι δεν θερμαίνεται εύκολα.

Ενημερώνουμε, επίσης τους γονείς μας ότι όλα τα σπίτια θα πρέπει να σχεδιάζονται από την αρχή με τρόπο που να εξοικονομούν ενέργεια.

Βοηθούμε τους γονείς μας να φυτέψουν δέντρα και αναρριχητικά φυτά γύρω από το σπίτι για φυσική σκίαση.

Ενημερώνουμε τους γονείς μας ότι με τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας μπορούμε να μειώσουμε την κατανάλωση ενέργειας σε κάθε κτίριο.

Στα σπίτια μας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ηλιακά συστήματα για θέρμανση του νερού ή για τον κλιματισμό του χώρου, φωτοβολταϊκά συστήματα για παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας από τον ήλιο, συστήματα γεωθερμίας, μικρά αιολικά συστήματα κ.α.



Επιλέγουμε την πεζοπορία ή το ποδήλατό ή το λεωφορείο για τις μετακινήσεις μας όπου αυτό είναι δυνατό.

Ενημερώνουμε τους γονείς μας ότι το ομαλό οδήγημα και οι χαμηλές ταχύτητες εξοικονομούν καύσιμα και ότι θα πρέπει να επιλέγουν αυτοκίνητα που δεν καταναλώνουν πολλά καύσιμα.

Υποδεικνύουμε στους γονείς μας ότι με τη σωστή συντήρηση των αυτοκινήτων και των συστημάτων θέρμανσης μπορούμε να εξοικονομούμε ενέργεια, αφού έτσι θα δουλεύουν πιο αποδοτικά.

