

GREEN TEEN PROGRAM

FENNTARTHATÓSÁGRÓL FIATALOKNAK

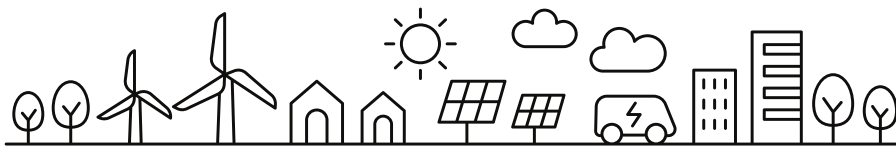
az újrahasználat jegyében

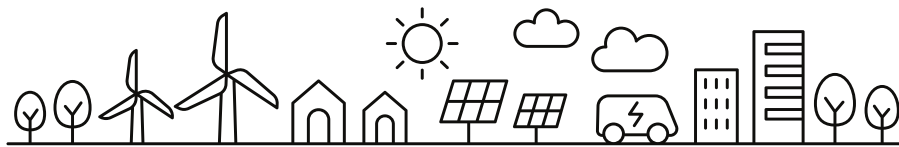
6 részes foglalkozássorozat
középiskolások számára



TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	_____	1
Gondold újra!	_____	2
Utasítsd vissza!	_____	7
Csökkentsd le!	_____	12
Javítsd meg, oszd meg!	_____	23
Használd újra - és újra	_____	29
Hasznosítsd újra	_____	36





Bevezetés

A fenntarthatóság mára a világ működésének központi fogalmává vált. Ahhoz, hogy a felnövekvő generációk már ezzel a szemlélettel éljék az életüket, a szemléletformálást az iskolákban érdemes kezdeni.

A **6 modulból álló oktatási program**, amelynek anyagát a kezdedben tartod, egy középiskolás diákok számára kidolgozott tréninganyag a fenntarthatóság, a hulladékszegény életmód és az újrahasználat témakörében.

Mint a legtöbb életmódprogramban, a hulladékcsökkentés esetében is a legfontosabb a szemléletformálás, a gondolkodás megváltoztatása, hiszen ezek segítik a megelőzést. A hulladékkezelés csak azután válhat feladattá, hogy mindent megtettünk, hogy megakadályozzuk a keletkezését.

A hulladékcsökkentés hét lépésben jól ábrázolható. Röviden a 6+1 R folyamatában foglaljuk össze, ahol az egyes lépések angol nyelvű megnevezése ad ki egy-egy R betűvel kezdődő szót. Programunk egyed moduljaiban ezeket a lépéseket tekintjük át - a +1R, azaz a komposztálás témakörét most nem érintjük.



Az előadásokon interaktív formában beszélünk arról, hogy miért is fontos tulajdonképpen ez a téma. Ezután a 6R lépésein végighaladva röviden összefoglaljuk az egyes lépések lényegét és a gyakorlati megvalósítás lehetőségeit. Minden alkalommal bemutatunk szemléltető eszközöket, és minden egyes lépéshez gyakorlati, a résztvevők által a mindennapokban is alkalmazható tippeket adunk.

Célunk, hogy változást érijünk el azoknak a viselkedésében, akikhez eljut a programunk, és felhívni a figyelmet arra, hogy az egyes ember alulról indított kezdeményezései is milyen nagy hatásúak lehetnek a szélesebb körök működésére.

Légy részese te is ennek a változásnak egy fenntarthatóbb jövőért!





1. Gondold újra!



Mi az a fenntarthatóság?

Az egyik első megfogalmazás szerint az a **fenntartható életmód**, ami:

kielégíti a jelen szükségleteit anélkül, hogy csökkentené a jövő generációk képességét arra, hogy kielégítsék a saját szükségleteiket.” (ENSZ, 1987)

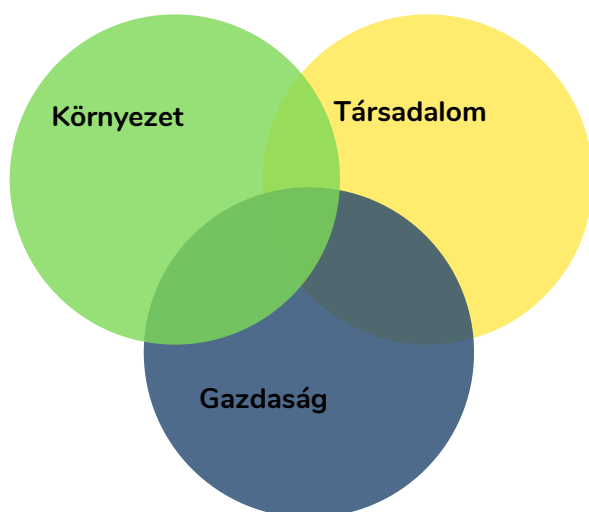
Vagyis, ha a jövőnket biztosító környezeti, pénzügyi vagy társadalmi erőforrásokat túl gyorsan használjuk fel, azaz feléljük, az nem fenntartható. A fenntarthatóság fogalomköre **fejlődést jelent**, és nem növekedést.



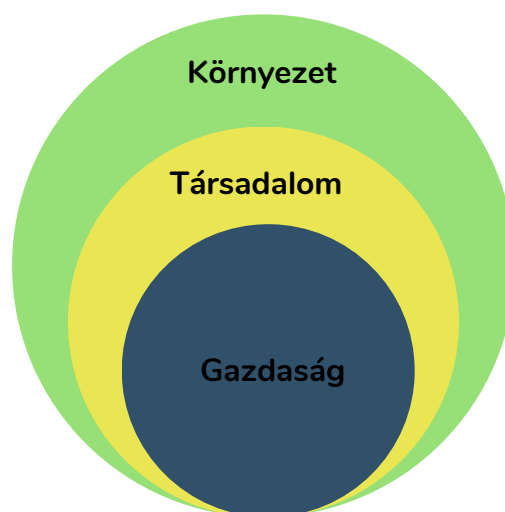
Feladat

Értelmezzétek a következő ábrákat a fenti fogalom segítségével!

Gyenge fenntarthatóság



Erős fenntarthatóság





A fenntarthatóság 6 alapelve: gyakorlati útmutató

Hogyan használjuk tudatosan erőforrásainkat? Ebben segít a 6 alapelv.



A zero waste fogalma

Magyarul a **teljes hulladékmentesség**et jelenti: olyan életmódot, ahol **nem termelünk szemetet**. A gyakorlatban ez egy elérhetetlen cél, de fontos, hogy efelé törekedjünk. A mozgalom magyar képviselői: Kump Edina, Tóth Andi és Antal Évi, világviszonylatban pedig Bea Johnson.



Tudtad?

A zero waste mozgalom arcait követheted a közösségi médiában is:



Kump Edina - @korforras

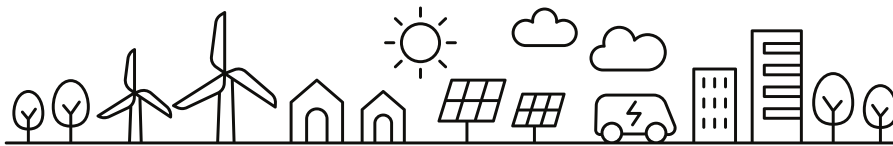
Tóth Andi - @hulladek_nelkul

Antal Évi - @vaszonzsakoslany

Bea Johnson - @zerowastehome

Beszélgessünk!

Te melyik alapelvet ismerted már? Melyiket tudnád a legkönnyebben megvalósítani? Milyen környezetvédelemmel kapcsolatos tartalomkészítőket ismersz?



Feladat

Minden mindennel összefügg. Az alábbi fogalmakat kössétek össze a lehető legtöbb módon, keressetek kapcsolatokat közöttük!

SZEGÉNYSÉG

PATAK

REGGELI

HULLADÉK

KERÉKPÁR

VIRÁGOS GYEP

FARMERNADRÁG

ÖKOTURIZMUS

A körülöttünk lévő világ, ahogy mi is benne, egy nagy rendszert alkot. Így szinte minden mindennel összefügg, azaz a mi döntéseink is hatnak a világra.

És most ismerkedjete meg Annával és Péterrel!

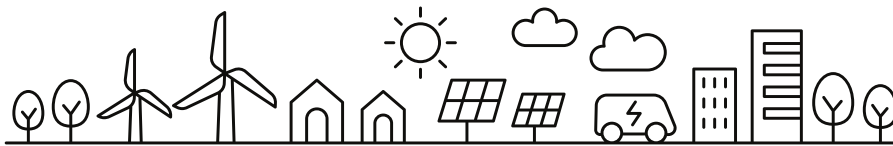


Anna vagyok, nemrég vettem fel egyetemre. Kollégista leszek, mert ahhoz, hogy jó orvos legyek, egy távolabbi városba kell költözni, ahol az egyetemen a kiváló szakmai képzés mellett magas szinten tanulhatok angolul is. Szeretek olvasni, de szívesen megyek társaságba is. Kíváncsian várom, hol és kikkel fogok élni, milyen lesz egyedül megállnom a helyemet az új iskolában.

Péter vagyok, vidéken nőttem fel a természethez közel, állatokat is tartottunk. Továbbra is lovakkal és mezőgazdasággal szeretnék foglalkozni, ezért az otthonomat hátrahagyva jelentkeztem egy kiváló főiskolára. Óriási változás ez az életemben, hiszen a nagyvárosba költözöm, ahol sok új és idegen élmény vár rám



A költözés, új életterünk megteremtése kiváló lehetőség arra, hogy fenntartható életmódot alakítsunk ki magunknak. Annára és Péterre önálló életük elején nagy döntések várnak, amelyek jelentősen hatnak majd arra, mekkora **ökológiai lábnyomot** hagynak maguk után.



Mi az az ökológiai lábnyom?

Az ökológiai lábnyom azt mutatja meg, hogy mekkora szárazföldi és vízi területre van szükség egy ember igényeinek kielégítéséhez és hulladékainak elnyeléséhez. Azt a területet jelenti, ami károsodás nélkül meg tudja termelni az aktuális életvitelünkhöz szükséges javakat, élelmet, energiát. Mértékegysége: hektár/fő/év. Kiszámítható egyes emberekre, csoportokra, régiókra, országokra vagy vállalkozásokra is.



Tudtad?

Az 1970-es években volt először olyan év, amikor nem voltak elegendőek a Föld erőforrásai ahhoz, hogy ellássuk magunkat: túllőttünk a célon. A globális **Túllövés Napja** azóta évről évre egyre hamarabb jön el. 2022-ben már július 28-án feléltük bolygónk arra az évre szánt erőforrásait. Ez azt jelenti, hogy az emberiség ökológiai lábnyoma olyan nagy, hogy jelenleg 1,75 Földre lenne szükségünk, hogy meg tudja magát újírtani a természet.



Feladat otthonra

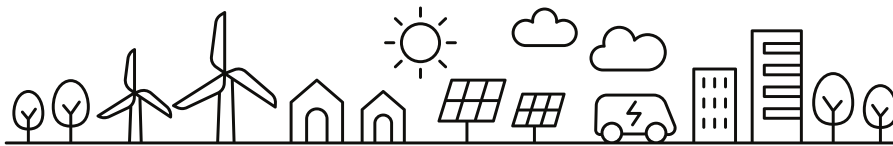
Tudni szeretnéd, hány Földre lenne szükség, ha mindenki olyan életmódot folytatna, mint te? Számold ki a Magyar Nemzeti Bank kalkulátorával a Te ökolábnyomod mértékét! A kalkulátort itt találd: <https://okokalk.mnb.hu>



Gondold újra a döntéseidet!

Ahhoz, hogy kisebb ökológiai lábnyomunk legyen, tudatos döntéseket kell meghoznunk - ez pedig a gondolkodás módunk átalakításával kezdődik. Lehet, hogy meg kell változtatnunk a régi szokásainkat ahhoz, hogy fenntartható életet élhessünk. Ebben segít nekünk a **Design Thinking** módszere, amellyel kreatívan és hatékonyan találhatunk új válaszokat a meglévő problémáinkra.





A Design Thinking

Egy kreatív **gondolkodási módszer**, ami nyitottságra és empátiára épül. A problémamegoldást megelőzi az igényfelmérés, a kérdés alapos körbejárása, és csak ezek után következnek az ötletelés, a prototípus elkészítése és a tesztelés. Ötvözi a dizájnerekre jellemző vizuális érzékenységet a mai üzleti szemlélettel.

A Design Thinking folyamata



Fontos, hogy az első lépésben alaposan **megismerjük** azt, akié a probléma: az igényeit, szempontjait, lehetőségeit, körülményeit, céljait. Helyezkedjünk az ő nézőpontjába, amennyire csak lehetséges. Ezután **fogalmazzuk meg pontosan** a problémát, a kérdést, amire választ keresünk. A harmadik lépés minél több **ötlet gyűjtése**: ebben a fázisban nincs rossz gondolat! Végül kiválasztjuk a **legjobbnak tűnő megoldást** - ez lesz a prototípus - majd **kipróbáljuk** a gyakorlatban is, azaz teszteljük.

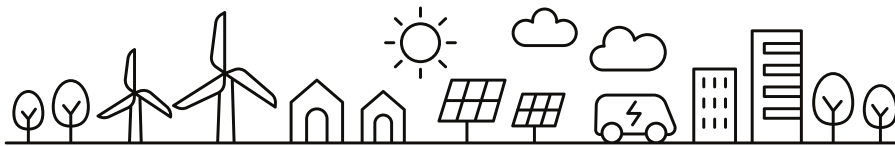
Feladat

A távolban is otthon

Anna és Péter kollégiumba fog költözni: hétvégeként hazautaznak, majd vissza a városba. A kollégiumban 2 és 3 ágyas szobákban élnek a diákok, a hely szűkös. Csupán egy polcuk és egy szekrényük van, ahol tárolhatják a holmijukat, illetve az ágy alá is tehetnek egy-két kisebb tárolót. Anna és Péter szeretnék kényelmesen berendezkedni, és a hétvégekénti hazautazást minél kevesebb pakolással tölteni. Jó lenne, ha mindig minden szükséges dolog náluk lenne. A **Design Thinking lépéseit** követve segítsünk nekik kitalálni, hogyan lehet a kollégista életük is olyan kényelmes, mint az otthoni!

- Helyezkedjétek Anna és Péter élethelyzetébe, és írjátok össze, milyen körülmények között élnek, és milyen igényeik vannak!
- Fogalmazzátok meg a lehető legalaposabban, mi a problémájuk, mire keresnek új megoldást, választ!
- Ötleteljétek együtt!
- Dolgozzátok ki a megoldások prototípusát!
- Mutassátok be a prototípust, azaz teszteljétek le a közönségen!





2. Utasítsd vissza!

- avagy minden NEM döntésünk IGEN valami másra



Beszélgessünk!



- Tudtad, hogy vásárlásaink tetemes részét olyan árucikkek teszik ki, melyeket **nem terveztünk megvenni?**
- Elgondolkodtál már azon, hogy egy nagybevásárlás során **hány kg csomagolóanyagot** viszel haza?
- Megnézted már, mennyi **prospektust és szóróanyagot** kaptok hetente a postaládátokba? Vajon ezeknek mi lesz a sorsuk?

A fogyasztói társadalom tagjaiként **állandóan ki vagyunk téve a csábításnak**, hogy újabb tárgyakkal és szolgáltatásokkal vegyük körbe magunkat, egyszerűen **vásároljunk**.

Reklámok, akciók, kihagyhatatlan ajánlatok, termékek mellé csatolt ajándéktárgyak, ingyenesen osztogatott szórólapok világában élünk. Sokszor **nem is olyan könnyű nemet mondani**, azaz visszautasítani valamit.

Az **átgondolt vásárlás** és a számunkra **felesleges tárgyak visszautasítása** az egyik legnagyobb lépés afelé, hogy kevesebb szemetet termeljünk.



Feladat

Gondold végig: egy bevásárlóközpontba vagy kisebb boltba betérve milyen eszközökkel vesznek rá minket a vásárlásra?



Videó

Ötletadóként nézzétek meg a Tudatos Vásárlók Egyesületének videóját:

[Hogyan kerüljük el az impulzusvásárlást?](#)



Kettőt fizet, hármát vihet!

Elméletben könnyű kivédeni a csábító akciókat, a ránk szózott nejlonzacskót, és az automatikusan a poharunkba kerülő műanyag szívószálat, de a valódi helyzetekben nem ilyen egyszerű nemet mondani.



Feladat

Gyűjtsétek össze, milyen fogyasztásra buzdító trükkökkel találkozhattok a vásárlásaitok során, és azok milyen hatást gyakorolhatnak rátok!

Boltok eszközei	Mit érzünk emiatt?	Mit tehetünk ellene?
Óriási bevásárlókocsik	Szinte eltűnik benne az áru, így mindig azt érezzük, alig vettünk valamit.	Bevásárlólistával menjünk, vagy válasszunk kisebb kocsit, kosarat.





Feladat

Az alábbi hétköznapi szituációk segítségével próbáljátok ki, hogyan tudnátok visszautasítani a felesleges termékeket, ajánlatokat!

1

Pékségben vásárolsz, és kérsz 4 zsemlét. Az eladó már nyúl is a nejlonzacskóért. Hogyan kéred meg, hogy inkább a magaddal vitt vászonzacskóba pakoljon?

2

A postaládátok rendszeresen megtelik prospektusokkal, szórólapokkal. Ha leveletek érkeznek, már bele se fér. Hogyan éred el, hogy megszűnjön ez az állapot?

3

A barátaid észreveszik, hogy akciósak a pólók az egyik üzletben: hármat fizetsz, négyet vihetsz. Neked igazából nem tetszenek a kínálatban szereplő pólók. Hogyan utasítod vissza a vásárlást?

4

A testvérednek hamarosan születésnapja lesz. Anyukád lelkesen meséli, hogy hányféle dekorációt, lufit, papírpoharat és tányért, kiegészítőt fog beszerezni. Milyen érvekkel győződ meg, hogy gondolja át a vásárlást?

Vásárolok, tehát vagyok

Nemcsak a boltok módszereit kell kivédenünk: a saját vásárlási szokásaink megismerése is fontos ahhoz, hogy csak azt vigyük haza, amire valóban szükségünk van.



Különböztessük meg a vásárlás két típusát:

- **Impulzusvásárlásnak** nevezzük azt, amikor **érzelmeink hatására**, előre nem tervezetten veszünk meg valamit.
- A **tudatos vásárlás** során észérvek alapján, **tervezetten, előre átgondoltan** hozunk vásárlási döntéseket.



Feladat

Gyűjtsünk össze néhány olyan érzést, helyzetet, amelyek hatására vásárolni szoktunk!





Vidd magaddal!

Hogyan lehetsz napról napra egyre tudatosabb vásárló? Kezdd azzal, hogy mielőtt megveszel valamit, felteszel magadnak néhány kérdést:

1. Szükségem van rá?
2. Hasznos számomra?
3. Megengedhetem magamnak?
4. Vásárlás helyett kölcsön tudom kérni valakitől, vagy kibérelhetem?
5. El tudom készíteni magamnak?
6. Hol és hogyan gyártották?
7. Hol fogom tárolni?
8. Amikor már nem használom, mihez kezdek majd vele?



Videó

[6 kérdés minden vásárlás előtt](#) - így foglalja össze Gotschall Eszter 9 lépésben.

Borítsd ki a szemetest!

Belenéztetek már valaha a szemetesbe otthon vagy az iskolában? Milyen hulladékok vannak benne? Mit gondolsz, miből lehet a legtöbb, és miből a legkevesebb? **Vajon dobunk bele olyat, amit el tudnánk kerülni?**

Ahhoz, hogy ezt megtudjuk, a legjobb módszer, ha egyszerűen kiborítjuk a kukánkat, és alaposan megvizsgáljuk, mit is vitetünk el a kukásautóval.

A hulladékot átnézve választ adhatunk arra, hogy

- mit lehet szelektálva, azaz külön gyűjteni?

- mit lehet többször használatos eszközzel kiváltani?

- mit lehet visszautasítani?



Feladat

Melyik tartós használatú tárggyal helyettesítheted az eldobható eszközt? Kösd össze!

Papírszalvéta

Szívószál

Műanyag pohár

Eldobható evőeszköz

Alufólia

Eldobható ételes doboz

Műanyag csomagolás

Szórólap, akciós újság

Nejlonzacskó

PET palack

Papírtörő

Saját bögre, pohár

Méhviaszos kendő, fedő

Éthordó, saját doboz

Konyharuha

Kulacs

Kosár, szatyor, textilzsák, üveg

Textilszalvéta

Kanálgép, fém evőeszköz

Fém szívószál vagy semmi

Online információgyűjtés

Helyben, piacon vásárolok



Videó

Ismerjétek meg [Antal Évit, a Vászonzsákoslányt](#), aki fiatal felnőttként lépésről lépésre halad. Célja, hogy a lehető legkevesebb szemetet termelje, miközben kényelmesen és boldogan él.



Gondolkodj!

Ha megnézted a videót, válaszolj az alábbi kérdésekre:

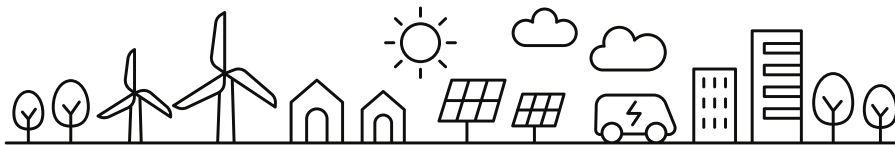
Szerinted követhető Évi életmódja? Miért?

Évi döntéseit látva te tudatos vásárlónak tartod magad? Miért?

Mi tetszett meg a riportból, melyet te is kipróbálnál?

Mit gondolsz, egy ember is gyakorolhat nagy hatást a környezetére?

Szerinted Évinek ez sikerült?



3. Csökkentsd le!


Ne sok legyen, inkább épp elég!



Tudod-e?

- hogy minden cselekedetünkkel **hatással vagyunk a környezetünkre?** Az ebédünk, a ruháink előállítása, a kedvenc időtöltésünk mind alapanyagot, energiát igényelnek, melyet a közösből veszünk el.
- hogy a **Föld nyersanyagkészlete** - a víz, a földgáz, a kőolaj, a szén és a különböző nemesfémek mennyisége - **véges?**
- hogy a világ népességének jelenlegi életmódját akkor tudnánk hosszútávon biztosítani, **ha lenne még egy olyan bolygónk**, mint a Föld?

Te mennyire élsz nagy lábon?



Emlékszel az 1. fejezetből az **ökológiai lábnyom** fogalmára? Ez a mérőszám azt fejezi ki, mennyi erőforrás: termőterület, víz, levegő kell egy termék előállításához, illetve egy bizonyos életmódhoz. Olyan adat, ami megmutatja, **milyen mértékben éljük fel** természetes környezetünk megújuló javait, tartalékait.



Kényelmünket, szokásainkat nem könnyű feladni, és szerencsére nem is kéri ezt tőlünk senki. Már azzal kevesebb erőforrást, alapanyagot használunk fel, ha csupán csökkentjük a fogyasztásunkat. Így kisebb lesz az ökológiai lábnyomunk, azaz kevesebb erőforrást használunk, mégis kényelmesen élünk.

Ökológiai lábnyoma mindenkinek van, Te is kiszámolhatod a magadét, családotét a linkre kattintva:

<http://www.kothalo.hu/labnyom/>

A kapott értéket a program összehasonlítja a világ- és a magyar átlaggal is.

- Meglepett, hogy te hol helyezkedsz el ezekhez képest?
- Mit gondolsz arról, hogy a magyar átlagfogyasztó több, mint másfélszer annyit fogyaszt, mint a világátlag?
- Mit gondolsz, melyik országokban a legmagasabb és hol a legalacsonyabb az ökológiai lábnyom mutatószám? [IDE](#) kattintva ellenőrizheted.



Projektfeladat

Végezz felmérést az ismerőseid között!

Kérd meg a családtagjaidat, barátaidat, osztálytársaidat, hogy **számítsák ki ők is** az ökológiai lábnyomukat. **Készíts grafikont** az eredményekből, és mutasd meg a résztvevőknek. Beszélgessetek arról, hogyan csökkenthető az ökológiai lábnyom - ehhez [III](#) találtok segítséget. Ki mit vállal a felsorolásból? Egy hónap múlva ismételjétek meg a kérdőív kitöltését, és nézzétek meg, mi változott ennyi idő alatt!

Miből használhatunk kevesebbet?



Élelmiszerek

Minden élelmiszernek van ökolábnyoma: ki lehet számolni, mennyi víz, energia kell ahhoz, hogy megteremjen egy paradicsom, vagy az asztalunkra kerüljön egy szelet szalámi.

A növény termesztéséhez vagy az állat felneveléséhez szükséges összes energiát, a termék feldolgozásához, a boltokba való szállításához és a vásárlásunkhoz felhasznált erőforrásokat is figyelembe kell venni a számolásnál.



Beszélgessünk!

- Észrevetted, hogy ha este, zárás előtt mész be egy hipermarketbe, ugyanolyan széles kínálat vár friss árukból - pékáru, zöldség, gyümölcs, felvágottak - mintha napközben tértél volna be? Vajon zárás után mi történik ezzel a sok áruval, amely másnapra már veszít a frissességéből?
- Vásároltál már meg csökkent minőségű élelmiszert a boltban (túlérett banán, közeli lejáratú idejű joghurt)? Mit gondolsz erről?
- Otthon hogyan előzitek meg, hogy ne kelljen ételt kidobni?

Évente **1,8 millió tonna (!)** élelmiszerfelesleg keletkezik Magyarországon (forrás: Élelmiszerbank). Ez azt jelenti, hogy a megtermelt, legyártott **élelmiszerek egyharmadát** nem eszi meg senki. Ennek hátterében a **megnövekedett fogyasztási igények** állnak: minél többet vásárolunk, annál több áru kerül a boltba. A vásárlási kedvünk azonban sokszor **nem függ össze** azzal, hogy több ételre lenne szükségünk. Gyakran előfordul, hogy a vonzó akciók, a jó vagy rossz kedvünk miatt viszünk haza valamit.



Ételmentő szervezetek, startupok

- 1** A [Magyar Élelmiszerbank](#) egy nonprofit szervezet, mely felkutatja és összegyűjti azokat az élelmiszereket, amelyek a hipermarketekben, gyárakban és feldolgozóüzemekben vagy a termelőknél fölöslegessé váltak. Ezek megsemmisítés előtt álló, de fogyasztható élelmiszerek, amelyek kereskedelmi forgalomba valamiért nem hozhatók, vagy onnan már kikerültek. Az összegyűjtött élelmiszereket elszállítják, és megszervezik azok szétosztását a rászorulóknak között.
- 2** A [Munch](#) egy platform, amin keresztül vendéglátóhelyek és boltok kedvezményesen értékesítik az el nem adott, de jó minőségű ételeket. A vásárlók távolság, akciók, ételfajták alapján kereshetnek az oldalon, és vásárolhatják meg kedvezményesen a közeli lejáratú termékeket. Jó lehetőség ez a boltoknak, étteremeknek, hogy zárás előtt a lehető legtöbb ételt eladhassák a kidobás helyett.
- 3** A [Budapest Bike Maffia](#) egyik tevékenysége, hogy futárjai segítségével eljuttatja az önkéntesen felajánlott, közeli lejáratú ételeket a rászorulókhhoz.



Beszélgessünk!

- Számodra melyik a legszimpatikusabb kezdeményezés?
- Melyik a leghatékonyabb szerinted, és miért?
- Van olyan, amelyhez te is szívesen csatlakoznál?
- Tudsz még más hasonlóról a környezetedben?



Feladat otthonra

Az ételmentést otthon is el lehet kezdeni!

Legtöbbünk sajnos rendszeresen dob ki ételt. **Mi lehet ennek az oka?** Előfordul, hogy

- túl sokat vettünk valamiből
- nem jól tároltuk
- megfeledeztünk róla
- vagy mégsem ízlik.

A következő oldalon található szemléletes feladattal kiderítheted, vajon **hány kg ételt, és miért dob ki a családod** egy hét alatt, majd kidolgozhatjátok a megoldást, amellyel csökkenthetitek ezt a számot.



Projektfeladat

Előkészületek:

Szükséged lesz egy **mérőedényre**, egy **konyhai mérlegre** és egy **jegyzetfüzetre**. Kérd meg a családod, hogy ők is csatlakozzanak a projekthez, beszélj meg velük a feladatot! Egyelőre ne változtassatok a szokásaitokon: mindent tegyetek úgy, mint máskor, hogy valós eredményt kapjatok.

A feladat:

Egy héten keresztül figyeljétek, milyen élelmiszert, ételt és milyen okból dobtok ki. Naponta, majd hét végén összesítsétek az adatokat számokba. Ha különleges esemény történik a család életében (ünnepek, vendégség) azt is jegyezzétek fel. Érdekes egy átlagos hetet választani a projekthez.

Mit tekintünk kidobott ételnek?

- Mindent, **amit azért vásároltatok, készítettetek, hogy megegyétek**, de ez valamilyen oknál fogva meghiúsult.
- Azt a **zöldség- és gyümölcshéjat**, amelyet amúgy sem ennétek meg, nem számoljuk ide. Legjobb, ha ezt komposztálod!
- Amennyiben a **háziállatod** (kutya, macska) megeszi a felesleges ételt, de elsősorban nem neki szántad, akkor ezt is számold bele a mérésbe.



A következő oldalon található táblázat segítségével rögzítheted az adatokat és a megfigyeléseidet. Mérd le a kukába kerülő ételt vagy élelmiszert, és írd fel az okokat is!

Mérés után

Vizsgáljátok meg az adataitokat és vonjátok le a következtetéseket:

- Miből dobtátok ki a legtöbbet?
- Mik voltak a leggyakoribb okok?
- Hogyan tudnátok a pazarlás egy részét megelőzni?

Tipp: Egy hónap múlva ismételjétek meg a mérést, és figyeljétek meg a változást!



Táblázat

	Mit dobtunk ki?	Súly	Milyen okból?	Napi összesítés
HÉTFŐ				
KEDD				
SZERDA				
CSÜTÖRTÖK				
PÉNTEK				
SZOMBAT				
VASÁRNAP				
HETI ÖSSZESÍTÉS				



Tudtad?

A **cukrot és zsírt tartalmazó ételek**, mint például az **édességek**, dopamin termelésére serkentik az agyat. Ez az egyik boldogsághormon, ami **azonnali jutalomérzetet** generál. A kutatók megfigyelték, hogy a zsíros, egészségtelen ételek fogyasztása hosszútávon **gyengíti az agy jutalmazó funkcióját**, így azokból még többet és többet kell bevinni, hogy ugyanazt a boldogságérzetet kapjuk.

Forrás: bit.ly/3BbCvfB - magyarul olvasható [ITT](#)



Miből használhatunk kevesebbet?

Kozmetikumok

Ha elképzeled a fürdőszobátokat, biztosan fel tudsz sorolni jó néhány **kozmetikai terméket**, melyet naponta használtok. Mik jut eszedbe elsőre?



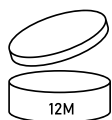
Jó, ha tudod, hogy ezek a termékek

- felbontás után **csak pár hónapig** őrzik meg a minőségüket.
- a lejáratási határidő után **veszélyes hulladéknak** tekintendők, így semmiképp se tedd a háztartási hulladékok közé, vagy öntsd a lefolyóba a maradékot.
- már a **csomagolásukat tekintve is** lehetnek környezetkímélők: vásárolj újratölthető csomagolást vagy pumpás kiszerezést.



Feladat

Az alábbi kis képek (piktogramok) kozmetikumok csomagolásán szerepelhetnek. Vajon mit jelentenek? Kösd össze a képeket a meghatározásokkal!



Ezt a csomagolást biztosan újra fogják hasznosítani, gyűjtsd szelektíven!

Olvasd el a használati utasítást vagy az összetevők listáját

Újrahasznosítható csomagolás

Felbontástól számított szavatossági idő

Eltarthatóság a gyártás napjától számítva

Állatkísérlet nélkül készült termék



Feladat

Anna az anyukájával beszélgetve rádöbben, hogy **milyen sokat költenek** havonta a kozmetikumokra, amelyeket ő annyira szeret. Ráadásul a kollégiumban **a helye sem olyan sok**, mint otthon. Így át kell gondolnia, mi a nélkülözhetetlen számára, és mi elhagyható. Ti mit tennétek az ő helyzetében? Hogyan tudna **pénzt és helyet is spórolni**?



Én Anna helyében:



Feladat otthonra

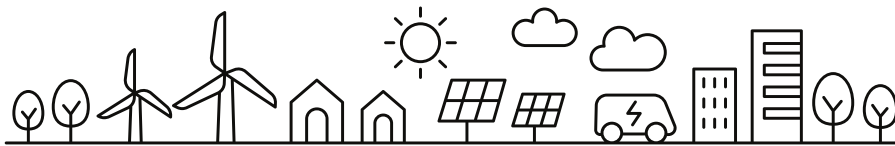
Rendszerezd a fürdőt!

A fürdőszobai polcon is javasolt néhány havonta rendet rakni. Milyen feladatok sorolhatók ide?

- dobd ki a **lejárt kozmetikumokat** (figyelj arra, hogy ez veszélyes hulladék), **kiürült flakonokat**
- **keress új gazdát** annak, amit mégsem szeretnél használni
- **mérd fel**, miből vettél túl sokat, miről felejtkeztél el.

Készíts az alábbi egyszerű táblázathoz hasonlót:

Termék neve	Kiszerezés	Darabszám	Kibontás dátuma	Minőségét megőrzi



Miből használhatunk kevesebbet?



Ruhák



Beszélgessünk!

Mit gondolsz, mennyi ruhája van egy átlagos magyar tinédzsernek? Több vagy kevesebb, mint

- egy felnőttnek
- egy vele egykorú nyugat-európai társának
- egy ellenkező nemű osztálytársának?

Mitől függ, hogy mennyi a sok, mennyi a kevés?

Az öltözködés az **önkifejezés egyik formája**, de emellett ruháinknak több **szempontnak** is meg kell felelniük:

- kényelmesség
- praktikusság, funkcionalitás
- beszerzés helye
- tisztítás és tárolás

Sokan rengeteg ruhát felhalmoznak különböző stílusokban, színekben, hogy legyen miből választaniuk és biztosan jó benyomást keltsenek a környezetükben. A sokféle ruha szettekké alakítása azonban rengeteg időt elvesz, így **öröm helyett csak bosszúságot** okoz nekünk.

Érdeemes inkább olyan **ruhatárat kialakítani**, melynek darabjai illenek hozzánk és egymáshoz, szeretjük őket viselni, és minden helyzetben meg tudunk jelenni bennük.



A **kapszulagardrób** egy olyan stílusmódszer, amely során főként a szekrényed alapvető darabjaira építesz öltözködésedre. Ezek olyan felsők, alsók, dzsekik, cipők és kiegészítők, amelyek soha nem mennek ki a divatból, és egymással kiválóan variálhatók.



Videó

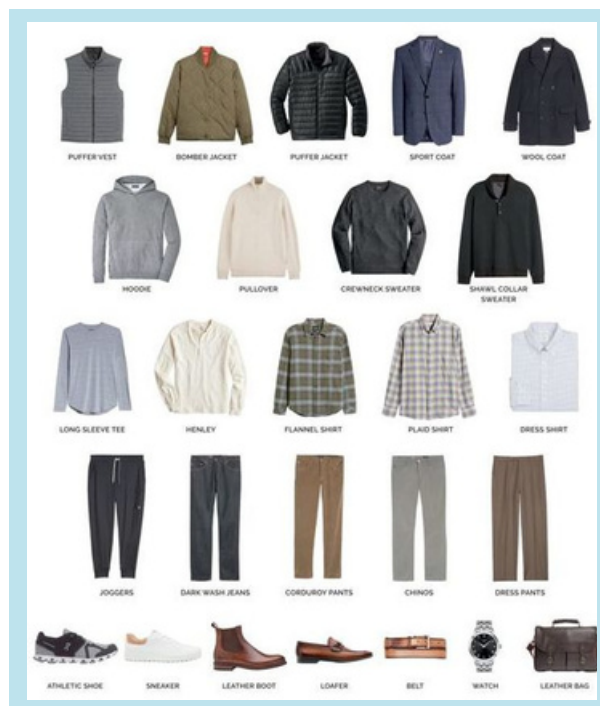
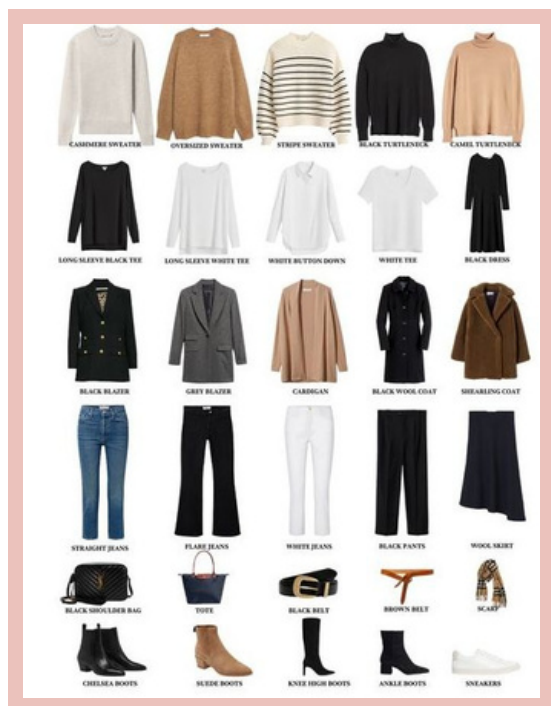
Nézd meg a Huszka Ági szín- és stílustanácsadóval készült [videót](#) a kapszulagardróról! ,
Hogyan fogalmaznád meg saját szavaiddal, hogy mit takar ez a foglalkozás?



Feladat

Nézd meg alaposan az alábbi képeken látható női, illetve férfi téli kapszularuhatárakat!

- Hány különböző szettet tudsz összeállítani belőlük?
- Milyen alpdarabbal egészítenéd ki, hogy még több variációs lehetőséget nyújtson?
- Szerinted mennyi ideig elég ennyi ruha?



Tudtad?

Létezik **divatlábnym** is! Ez a bolygóra gyakorolt egyéni „üvegház-kibocsátásod”, amelyet a vásárlási, a ruhaválasztási és a mosási szokásaid határoznak meg.

Forrás: <https://www.swappis.hu/2019/05/30/a-divatipar-okologiai-labnyoma/>

Projektfeladat

Készítsd el a saját kapszularugardróbod! Ehhez a következő lépéseket kell megtenned:

1. Írd össze, milyen helyzetekhez kell egy nap, egy héten felöltözned! (iskola, edzés, otthon, rokonlátogatás, buli...)

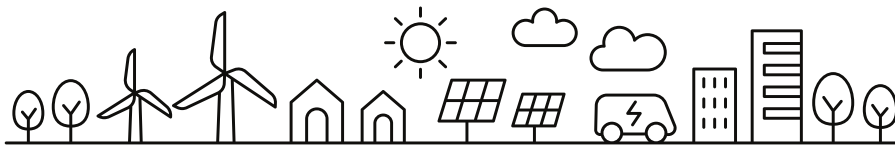
2. Mik azok az alkalmak, amelyekre ritkán kell gondolnod? (színház, iskolai ünnepség, esküvő...)

3. Csoportosítsd a ruháidat, és gondold végig, hány darab van szükséged belőlük. (3 nadrág, 6 póló, 4 pulóver...)

4. Nézd át a szekrényed, és szelektáld ki azokat, melyeket már nem fogsz felvenni! Ezeket adományozd el, add el, vagy vidd el egy ruhagyűjtő konténerbe!

5. A megmaradt ruháidból állíts össze szetteket. Ami nem vagy nehezen illeszthető a többihez, attól meg is válhatsz.

6. Ha hiányzik valami a ruhatáradból, már tudatosan mehetsz vásárolni. Így pénzt és időt takarítasz meg, miközben mindig jól nézel ki.



Miből használhatunk kevesebbet?

Energia



Tudtad?

Érdekességek az energiafogyasztásról

Tudtad, hogy

- a 2010-es évek közepe óta már nemcsak januárban kiugró az energiafogyasztásunk, hanem a klímaberendezések miatt júliusban is?
- az online jelenlét is mérhetően sok energiát emészt fel?
- az energiafogyasztásunk alig 10 százalékát nyerjük megújuló energiaforrásból?



A **megújuló energia** olyan természetes forrásból nyerhető, környezetbarát energia, mely **folyamatosan rendelkezésre áll** vagy **belátható időn belül újratermelődik**, szemben a nem megújuló energiaforrásokkal, mint a kőszén, kőolaj, földgáz, atomenergia. Ilyen a nap-, a szél, a víz- és a geotermikus energia vagy a biomassa.



Feladat

A képek segítségével gyűjtsétek össze, milyen változatos módokon nyerhetünk energiát!



Van a környezetekben ezekhez hasonló energiaforrás? Hol?



Feladat

Mivel az energia nagy része jelenleg még nem megújuló forrásokból származik, így vigyáznunk kell rá. **Az alábbi képen jelöld be nyilakkal: te hol tudnád csökkenteni az energiafogyasztást? Hogyan?**

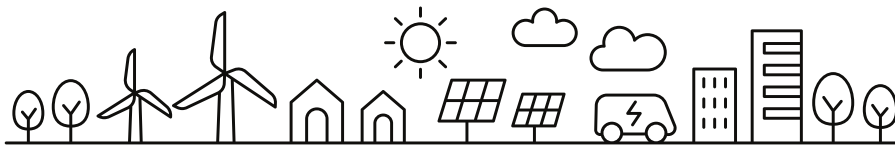


Tudtad?

Energiatakarékosági tippek

- A legtöbbet azzal spórolhatsz, ha tudatosan vásárolsz. Minden termék előállítása energiát fogyaszt!
- Felejtsd el a stand by üzemmódot! Ha egy készüléket nem használsz, kapcsold ki vagy húzd ki a konnektorból.
- Pakold tele a mosó- és mosogatógépet - de ne vidd túlzásba! Ha fél töltettel használod, energiát és vizet pazarolsz, ha pedig túltöltöd a gépet, nem mos elég hatékonyan.
- Gyorsan merül a telefonod? Használj energiatakarékos üzemmódot, ezáltal az akkumulátor is tovább bírja majd. Ha feltöltötted a telefont, ne hagyd bedugva a töltőt.
- Fürdés helyett zuhanyozz! Ezzel nemcsak vizet, de energiát is spórolunk, mivel kevesebb meleg vízre van szükség hozzá.

Ne feledd: az energiatakarékosággal egyúttal pénzt is spórolsz!



4. Javítsd meg, oszd meg!

Együtt többre megyünk!



Tudtad?

- a minket körülvevő tárgyaink közel felét **évente csak pár alkalommal** használjuk? Gondolj a sífelszerelésre, úszógumira, nagy utazóbőröndre!
- a **tervezett elavulás** azt jelenti, hogy a nagyobb bevétel érdekében a cégek kevésbé tartós, hamarabb elromló, ezért **hamarabb lecserélendő** termékeket terveznek, gyártanak?
- az elektronikai cikkeink, mint a mobiltelefon, laptop, televízió gyakori lecserélése, az újabb és újabb modellek megvásárlása miatt **az elektronikai hulladék az egyik leggyorsabban növekvő hulladéktípus** az Európai Unióban?



Fun Fact

A kaliforniai Livermore tűzoltóállomásán 1901 óta napi 24 órában világít egy villanykörte. Hogyan lehetséges ez? Olyan rendkívül tartós, narancssárgás fényű izzószál van benne, amelyet a francia emigráns, Adolph Chaillet talált fel. Ő azonban nem árulta el a körte különlegesen hosszú életének titkát, így nem tudjuk reprodukálni azt. Pedig jó lenne, ha mi is ezzel világíthatnánk! Ha kíváncsi vagy rá, [ITT](#) megnézheted!



Biztosan hallottad már a **fogyasztói társadalom** kifejezést. Ez azt jelenti, hogy a gazdaság növekedése a fogyasztáson alapul: akkor növekszik, ha a társadalom tagjai vásárolnak. Ennek következtében sokkal több tárgy vesz minket körül, mint a megelőző korok embereit összesen.

Eszközeinket minden korábbinál **gyorsabban tudjuk cserélni**, az online térben a nap bármely napszakban tudunk vásárolni, és folyamatosan pénzköltésre buzdítanak minket a reklámok, melyek észrevétlenül lettek a hétköznapijaink részei.

A napról napra változó trendek között bizony nem könnyű kiigazodni, és egyre többen döbbenek rá, hogy nem is érdemes. Tárgyaikkal **a vásárlás után** is törődni kell: tárolni, javítani, majd eladni vagy továbbadni. Mivel könnyen juthatunk új termékekhez, a használt eszközök értéke töredéke lesz az eredeti árnak. Sokan ilyenkor értik meg, milyen **sok pénzt veszítettek** a korábbi vásárlásukkal.

Hogyan változtathatunk ezen a működésmódon?



A **körkörös vagy körforgásos gazdasági modell** azt jelenti, hogy az egyes termékek, eszközök és az infrastruktúra hosszabb ideig van használatban, újra és újra felhasználásra kerül, jelentősen javítva ezzel az erőforrások hatékony alkalmazását.



A **lineáris gazdaság** működése: termelj, használd, dobd ki!

Ezzel szemben a **körkörös gazdaság** része a javítás, a megosztás, az újrahasználat és az újrahasznosítás is.

A **körkörös gazdaságnak számos előnye van** a lineáris, azaz egyirányú gazdasági modellel szemben. Azzal, hogy a termékeket **hosszabb ideig használjuk**

- **kevesebb erőforrást** fogyasztunk el a közösből
- elősegítjük a **biztonságos nyersanyagellátást**
- ösztönözzük az **új ötleteket**
- **tartósabb és fejlettebb** termékeket kapunk
- javítjuk az **életminőségünket**
- és hosszú távon **pénzt takarítunk meg**.

A körforgásos gazdasági működés drasztikusan **csökkenti az erőforrásigényt**, így **fenntarthatóbb társadalmat** hoz létre a jelen és a jövő generációi számára.



Javítsd meg!

Jártatok már úgy, hogy egy drága háztartási eszköz - kávéfőző, mosógép, telefon - , egy apró alkatrész meghibásodása miatt **használatatlanná vált**? A szerviz szerint nem javítható, az alkatrészt nem lehet cserélni vagy olyan drága, hogy az árából vehettek egy újat?

Mára az Európai Unió vezetői is felismerték, hogy ez a jelenség **nem fenntartható**. Középtávú **céljaik közé emelték**, hogy a jövőben elsősorban azokat a vállalkozásokat támogatják, melyek termékeiket **cserélhető és/vagy javítható alkatrészekből** állítják össze. Előírták, hogy a gyártóknak megfelelő mennyiségű pótalkatrésszel és szervizhálózattal kell rendelkezniük a legyártott termék javításához.



Tippek a tudatos vásárláshoz

- A **többfunkciós gépek** több tárgyat kiválthatnak, így megéri befektetni a vásárlásukba.
- A különböző **tesztoldalak**, a felhasználók véleményei segítenek a döntésben vásárlás előtt.
- **Minél egyszerűbb** az eszköz működési elve, annál könnyebben javítható.
- Részesítsük előnyben a **szervizhálózattal** rendelkező gyártók termékeit!



Feladat

Esettanulmány a javítás népszerűsítésére

A javítással foglalkozó szakemberek száma egyre csökken, hiszen kevesen keresik fel őket. Sokan inkább új tárgyat vásárolnak, pedig a meglévő eszközeink egy része kis idő- és energiáfordítással rendbe hozható lenne.

Hogyan lehetne a javítás gyakorlatát újra divatba hozni?

A korábban megismert **Design Thinking** módszerrel keressetek új megoldásokat erre az égető problémára! Dolgozzatok néhány fős csoportokban!

Empátia



Értelmezés



Ötletelés



Prototípus



Teszt

1

Empátia: az ügyfél megismerése

Válasszatok ki valakit a csapatotokból a szakember szerepére. Ő lesz a csapat ügyfele, aki felkéri a többieket, hogy az lendítse fel az üzletét. Beszéljétek meg, milyen termék javításával foglalkozó szakembert személyesítetek meg (cipész, órás, háztartásigépszerelő stb.)

Miután alaposan megbeszéltétek, ki az ügyfeletek és mivel foglalkozik, az őt játszó csapattag menjen át egy másik csapathoz.



2

Értelmezés: az igények felmérése

A másik csapatból érkező ügyfél bemutatkozik, leírja a helyzetét. Tegyétek fel neki a lehető legtöbb kérdést hogy megtudjátok:

- pontosan mi a szolgáltatása
- hol található az üzlete
- milyen nyitvatartással
- milyen feltételekkel
- hány alkalmazottal
- hogyan dolgozik
- kik veszik igénybe a szolgáltatását
- mit szeretne másképp, azaz mi a problémája

Ezután az ügyfelet játszó csapattagok térjenek vissza eredeti csapatukba. A kérdezők pedig a válaszok alapján fogalmazzák meg minél pontosabban, ki az ügyfelük, és miben lehetnek segítségére.

Példa: Egy külvárosi üzlettel rendelkező, mellékállásban dolgozó középkorú cipész szeretné, ha többen fordulnának hozzá, hogy másik mellékállását ott tudja hagyni, és ebből a munkából megéljen.

3

Ötletelés - Brainstorming

A csapattagok 2 percig **hangosan dobjanak be minden ötletet**, ami csak eszükbe jut a probléma megoldásával kapcsolatban. **Nincs rossz ötlet**, nem véleményezzük egymás ötletét! **Írjatok le mindent**, ami elhangzik. Lehet építeni egymás ötleteire, inspirációt meríteni belőlük.

A 2 perc leteltével nézzétek át az ötleteket, és szűkítsétek le együtt a mennyiségüket a megvalósíthatóság, amíg legfeljebb kettő marad. Ezeket megfogalmazhatjátok több ötlet összegyűjtésével is. Végül döntsétek el, hogy melyik ötletet valósítjátok meg.

Fontos: a végső ötletet az ügyfél igényeinek figyelembevételével válasszátok ki.

4

Prototípus: a megvalósítás terve

Tervezzétek meg lépésről lépésre az ötlet megvalósítását. Bontsátok minél egyszerűbb fázisokra bontani a folyamatot, és konkrét, gyakorlatias lépéseket fogalmazzatok meg.

5

Tesztelés: a terv kipróbálása

A csapatok mutassák be terveiket egymásnak. Meséljétek el

- milyen kérdést tettetek fel az ügyfél megismerése után
- milyen megoldást találtatok
- mi a legjobban megvalósítható ötletek
- hogyan valósítanátok meg?

A másik csapat tagjai véleményezzék az ötletet, és javító szándékkal egészítsék ki azt!

Végül beszéljétek meg, melyik csapat ötlete tetszik a legjobban!



Fun Fact

A dániai Aarhusban úgynevezett **repair bus** működik. A mozgó javítóműhelyek előre megbeszért helyen és időben megjelennek mindenféle eszközzel, géppel felszerelve, szakemberrel együtt. A környékbeli lakosság odaviheti az elromlott kisgépeket, kilyukadt bicikligumit, rossz cipzárt, amit a buszon rövid idő alatt megjavítanak.



Használjuk együtt!

Többféleképpen használhatjuk közösen a tárgyainkat. Minden megoldásban közös, hogy általuk a gyártásba és szállításba fektetett energia a lehető legjobban megtérül.

Kölcsönzés

Ritkábban használt, drágább vagy szaktudást igénylő gépeket (pl. takarítógép, fúró, elektromos fűrész vagy utánfutó) kölcsönözni tudjuk. Előnye, hogy olcsóbb, mint a vásárlás, és a javítást, tisztítást, tárolást a kölcsönző intézi. Hátránya, hogy a felhasználóknak alkalmazkodniuk kell egymáshoz.

Megosztott használat

Ilyenkor a tágabb családdal vagy a lakóközösséggel használunk közösen egyes eszközöket: bográcsot, sörpadot, szánkót vagy sövénynyíró. Ilyenkor nem a pénzünkkel fizetünk, hanem azzal, hogy közösen gondoskodunk a tárgyakról, tisztítjuk, tároljuk őket. Ide tartozik a településeken közösen használt közlekedési eszközök (e-roller, kerékpár) rendszere is.



Feladat

Gondold végig, **te mit tudnál kölcsönadni** a barátaidnak? És **mit kérnél el** másoktól? Játsszátok el ezeket a helyzeteket a szituációs kártyák segítségével! Cseréljete szerepeket, hogy mindenki legyen kölcsönző és kölcsönkérő is!

Milyen érzés volt, amikor kölcsön kértél valamit? És amikor te kölcsönöztél?



Feladat otthonra

Nézz utána!

A **Mi utcánk** kezdeményezés kisebb közösségeket fog össze, akik egymás között osztanak meg tárgyakat. Nézz utána, milyen feltételekkel lehet csatlakozni, milyen szabályokat kell betartani! A kezdeményezést itt találod: <https://miutcank.hu/hu.html>.



Milyen előnye van a közös használatnak?

Szolgáltatások elterjedése

A jövő a szolgáltatásoké: amikor szakemberre bízol egy munkát, amihez különleges gépek és tudás kell - ahelyett, hogy megvásárolnád a gépet vagy az eszközt. Ma is sokféle szolgáltatást használunk már a fodrásztól kezdve a különböző szervizeken át a költöztetésig.

Tudásmegosztás

A tudás hatalom – tartja a régi mondás. Minél több információ és képesség van a birtokodban, annál könnyebben válhatsz független, önállóan gondolkodó egyénné.

Néhány évtizede a lakások kamrái, fiókjai tele voltak javításhoz használt eszközökkel. Az emberek csak végső esetben vettek új eszközt. Ma már kevesen szerelik meg otthon az elromlott tárgyakat, sokszor nem is tudjuk, hogyan fogjunk hozzá.

Számtalan online videót és leírást találhatsz, amelyek a különféle eszközök használatában, a tárgyak otthoni szervizelésében segítenek. Nagyobb meghibásodás esetén fordulj szakemberhez, de kisebb hibákat bátran próbálj önállóan vagy segítséggel megjavítani! Mit veszíthetsz?



Videó

Ismerj meg egy holland kezdeményezést: a **Repair Cafét**! Ez amellet, hogy segít a tárgyaknak tovább a körforgásban maradni, még közösségépítő hatással is bír. Nézd meg az erről készült [videót](#)!

Magyarul **közösségi javítóműhelynek** nevezzük az ilyen alkalmakat. Te milyen tárgyat vinnél el egy ilyen eseményre?

Milyen szakemberekkel, ezermesterekkel javíttatnád meg azokat?

A kérdések megválaszolása után már csak találnod kell egy helyet, időpontot, és meg is szervezheted az első közösségi javítóműhelyt!



5. Használd újra - és újra

A second handtól a könyves buszmegállóig



Tudtad?

- akár millió dolláros üzlet is lehet a **használt holmik adásvétele**? Nézd meg, milyen jól működnek a legismertebb online oldalak, vagy épp bolthálózatok! Csatlakozz te is hozzájuk például a **Vinted** alkalmazás letöltésével!
- a fejlett országokban az emberek a megvásárolt ruháik **2/3-át sosem veszik fel**? Sőt, kampányt indítottak a tudatos vásárlásért azzal a céllal, hogy a vásárlók **legalább 6 (!) alkalommal** felvegyék a ruháikat.
- a használtan vásárolt ruhák, tárgyak a korábbi mosás, tisztítási folyamatoknak köszönhetően **már nem tartalmazzák** a gyártás során rajtuk maradt kemikáliákat, vegyszereket?

Mi köze van a turkálónak a levegő tisztaságához?



Videó

A turitól a tiszta levegőig - nézd meg a videót [ITT](#) !

Ugye emlékszel a **körkörös gazdaság** modelljére az előző fejezetből?

Tárgyaink előállítás, szállítása, forgalmazása **erőforrást** - kőolajat, vizet, levegőt - és különböző **nyersanyagokat** - fa, fémek, bőr, textil - igényel. Ezekből véges tartalékokkal rendelkezünk, így aztán vigyázni kell rá. Ez azt jelenti, hogy **akkor is óvod a Földet**, ha a tudatosan megvásárolt holmijaidat **a lehető legtöbbször és legtovább használod**, és segíted, hogy utánad más is használhassa őket.





Feladat

ÖKO-Bingó

Az alábbi **ÖKO-Bingó**n a tárgyak, ruhák használatával, megóvásával, kapcsolatos állításokat olvashatsz.

- Járj körbe az osztályban, és gyűjts minden állításhoz egy-egy aláírást a társaidtól!
- Egy állítást az írhat alá, aki azt magára nézve igaznak veszi.
- Egy lapot egy ember csak egyszer írhat alá.

Aki 5 perc alatt megszerzi az összes aláírást, az egy hangos **BINGO!** kiáltással jelezze, hogy végzett!

Vállfára szoktam akasztani a ruháimat, ingemet.	Rendszeresen ápolom a cipőimet.	A társasjátékokat használat után elteszem a dobozba.	Sütés-főzésnél kötényt veszek fel.
Hazaérve otthoni ruhába öltözöm.	A szennyest színenként szétválogatva mossuk ki.	Vittünk már tisztítóba ruhát, szőnyeget.	Játékaim, holmijaim épek, minden alkatrészük megvan.
A téli sapkákat, sálakat, kabátokat nyáron elpakoljuk.	A mobilomat tokkal, fóliával védem.	A táskámban a könyvek, füzetek, eszközök nem gyűrődnek.	A szobámban rendszeresen port törlek, porszívózok.
Van otthon ruhakefének, szöszfelszedő hengerünk.	Használok esernyőt, gumicsizmát.	Hazaérve felakasztom a kabátom, egymás mellé teszem a cipőm.	A biciklimet, rolleremet letámasztva teszem le.

Hogy ment? Beszéljétek meg, mit tudtatok meg egymás szokásairól!



Ha szeretnéd a lehető legtöbbször használni tárgyaidat, ruháidat, akkor **átláthatóvá kell tenned** a polcokat, szekrényeket. **Minél kevesebb holmid** van, annál többször fog eszedbe jutni, hogy felvegyük, használd, viseld.

Ehhez a rendszerező munkához számtalan segédletet, trükköt találhatsz az interneten. Elég, ha a **rendszerezés**, **gardrórendszerezés** szavakat beütöd a keresőbe. A szelektálásnak van néhány könnyen elsajátítható alapszabálya, amelyekkel érdemes megismerkedni.



Videó

Fogarasy-Zólyomi Zsu **profi gardrórendszerező**. Munkája lényege, hogy mások szekrényét átnézi, és válogatás után átláthatóvá teszi. Hogyan zajlik egy ilyen folyamat? Nézd meg a következő videóban: <https://www.youtube.com/watch?v=3wE20txLsfg&t=6s>



Zsut instagramon is megtalálod **@zsu_gardrobmaniaja** néven!

Így rendszerezd a gardróbodat

- A válogatás, rendrakás időigényes feladat, **szánj rá egy délutánt!**
- **Pakolj ki mindent** egy halomba, majd **tisztítsd ki** a szekrényt, polcot, fiókot.
- Ha kell, **szerezz be tárolókat**: vállfát, fiókrendszerezőt, de használhatsz cipősdobozt is.
- A kikapolt holmit az alábbi szempontok alapján **csoportosítsd**:

Nagyon szeretem, jó rám
Jó állapotú, gyakran használom

Rendszerezés után visszakerül a
szekrénybe

Nagyon szeretem, jó rám
DE most éppen nem használom

Tisztán, rendbe téve elpakolom a
fénytől, portól óvva.

Jó állapotú, de nagyon ritkán vagy
egyáltalán nem használom.

Továbbadom, eladom.

Kisebb hibája van, javítható.

Megjavíttatom, majd döntök a
sorsáról (szekrény, továbbadás).

Olyan sérülése, hibája van, ami miatt nem
lehet már használni.

Újrahasznosítom másképp, vagy a
lehető legjobb módon teszem a
hulladékok közé.

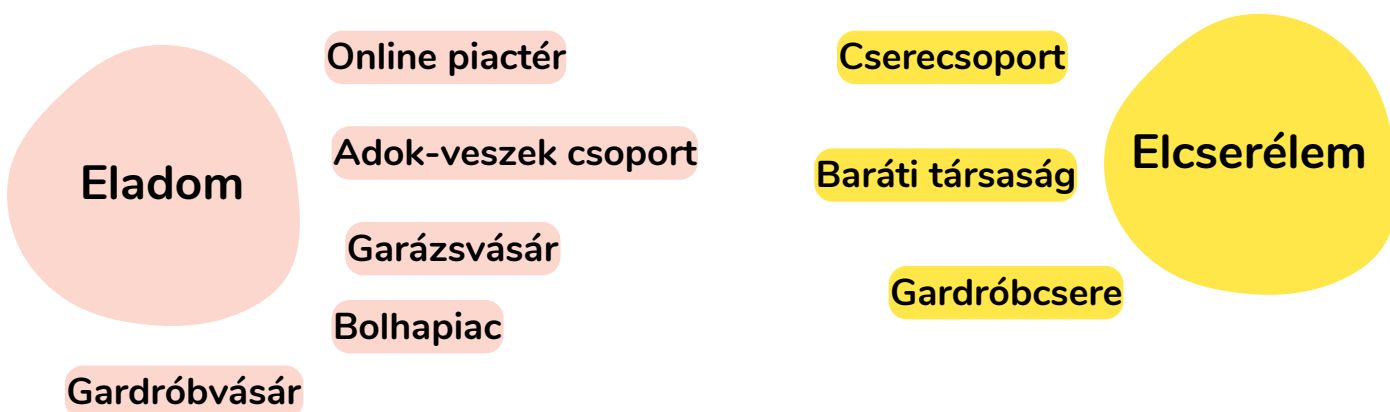
- Rendszerezve, hajtogatva, dobozokba rakva **találj helyet** a ruháknak!

Átlátható, rendben tartott környezetben a lelkünk is megnyugszik és a hangulatunk is jobb lesz tőle!



Hova vigyem, ami nekem már nem kell?

Jó néhány megoldás közül választhatsz, ha jó állapotú, még használható tárgyaidat, ruháidat szeretnéd minél tovább a körforgásban tartani.



A Textrade Kft. **használsruhagyűjtő konténe**ivel az ország egész területén találkozhattok. A székesfehérvári telephelyű cég a begyűjtött ruhákat, cipőket, táskákat **átválogatja**, így nyugodtan tehetek bele tökéletes állapotú ruhát, de szakadt, foltos holmit is. A válogatás után a holmik nagyrésze használsruha-üzletekbe és a Vöröskereszthez, kisebb része pedig szeméttégetőbe kerül - **mindössze 1% lesz hulladék!**

Kép forrása: <https://textradekft.hu/hasznalt-ruha-gyujtes/>





Feladat otthonra

Adományozni jó, hiszen jót cselekszünk, miközben új életet adunk azoknak a tárgyainknak, amelyek másoknak még hasznosak lehetnek. Fontos, hogy **megfelelően végiggondold a felajánlást**, hogy az adomány valóban segíteni tudjon, és ne jelentsen felesleges terhet a karitatív szervezetekre. Hazánk legnagyobb humanitárius (szervezete, a **Magyar Vöröskereszt** rövid útmutatót készített, mire figyeljünk, ha szeretnénk másokon segíteni. [ITT](#) te is elérheted:



Projektfeladat

A **szelektálás** szó hallatán elsősorban a ruháink jutnak eszünkbe. Pedig átválogathatsz más tárgyainkat: könyveket, játékokat, bögréket, dekorációkat, akár még a bútorokat is. Továbbadásukra hoztunk **néhány kreatív megoldást**. Melyiket valósítod meg az iskolában vagy a lakókörnyezetekben?

Könyves buszmegálló



Ki ne szeretne a buszra várva olvasgatni, böngészni kicsit? Jó lenne a telefon nyomkodása helyett beszédbe elegyedni a mellettünk állóval?

A **könyves buszmegálló** egyszerre válhat közösségi térré, találkozási ponttá, és hasznos helyé, ahol kicserélhetjük olvasmányainkat.

Helyezz egy kisebb polcot vagy szekrényt a megálló védett részébe. Dekoráld ki, hogy hívogató legyen, és pakold tele könyvekkel! A közösségi cserepontot bárki használhatja: elvihet és hozhat is könyvet. A cél az, hogy már meglévő könyveinket minél többször olvassák.

Hozzávalók:

- 1 esőtől, széltől, erős napsütéstől védett, központi helyen lévő **buszmegálló**
- 1 **engedély** a polgármestertől a használatra
- 1 régi **polc, szekrény** vagy bármilyen rakodófelület
- festék, ecset, matricák, bármilyen **dekoráció**
- plakát, használati útmutató
- természetesen sok-sok **könyv, újság, színező**, keresztretjtvény

A képen látható közösségi könyvespolcot a **Zöldellő Egyesület** készítette **Úrhidán**. Látogasd meg te is!



Cserealkalmak



Szerveztek évente, félévente az iskolában vagy a baráti körben **ruhacserét, tárgycserét**. Ez lehet ingyenes, de pénzt is kérhettek a holmikért, és az összeget **felajánlhatjátok jótékony célra**.

Olyan ruhákat, tárgyakat vigyetek a cserére, melyek ugyan jó állapotban vannak, de már nem használjátok, viszont az eladásával se bajlódnátok.

Állapodjatok meg mennyiségbeli és minőségbeli feltételekben, hogy senkit se érjen csalódás. A megmaradt holmik sorsáról is gondoskodjatok (adomány, ruhakonténer).

Hozzávalók:

- egy nagyobb terem asztalokkal, fogasokkal
- plakát
- jó néhány érdeklődő

Fordított advent



A **Zöldellő Sárrét Egyesület** az **adventi naptár** ajándékozási gyakorlatát fordítja meg: a karácsonyra várva nem mi kapunk naponta valamit, hanem adunk egy kiválasztott családnak.

Szociális segítőkön keresztül, névtelenül ismerik meg az adományozók a környékbeli rászorulókat, és kiválasztják azt, akinek a **családja hozzájuk hasonló**, így a legkönnyebben tudnak nekik segíteni.

Állítsatok össze ti is egy csomagot a még tökéletes, de számotokra felesleges tárgyakkól, ruhákból, tartós élelmiszerből. Ezeket a szociális segítőkön keresztül juttathatjátok el még karácsony előtt a rászorulóknak.

A fordított adventről [ITT](#) nézhetek meg egy videót.



Újat vagy használtat?

A magyar **használt ruha** kifejezés nem cseng valami hívogatóan, sokan emiatt kerülnek a **turkálókat** – jaj, megint egy rosszul hangzó kifejezés! Vajon többen vásárolnának **másodkézből** (second hand), ha "**már szeretett ruhák**" néven említenénk az angol **preloved** kifejezés alapján? A **vintage** és a **retro** stílus nagyon divatos, pedig ezek is használt tárgyak újrahasználatát jelentik - **ilyen sok múlik a megnevezésen?**

A világ különböző részein **az emberek és a tárgyak viszonya** is más és más. Észak-Európában, például **szeretik a régi dolgokat**. Úgy gondolják, ezeknek történetük van – épp ezért kevés, de jó minőségű ruhával, bútortal veszik körbe magukat. Az Egyesült Államokban ezzel szemben **az új tárgyakat érzik igazán magukénak** az emberek, és sokkal gyakrabban lecserélik bútoraik, komplett gardróbjukat, mint mi.

Beszélgessünk!

Te mit gondolsz erről – ciki vagy menő másodkézből vásárolni? Miért?

CIKI

MENŐ



Fast fashion üzleteknek hívjuk azokat a boltokat, melyek a valós igényeknél sokkal gyorsabban, 2-3 hetente lecserélik teljes árukészletüket. Termékeiket olcsó alapanyagokból, alacsony minőségben, sokszor embertelen körülmények között állítják elő, elsősorban Ázsiában.

A **slow fashion** ezzel szemben egy mozgalom, mely a tudatos vásárlást, az állandóan változó trendek, divathullámok helyett a saját, egyedi stílus megtalálását támogatja.



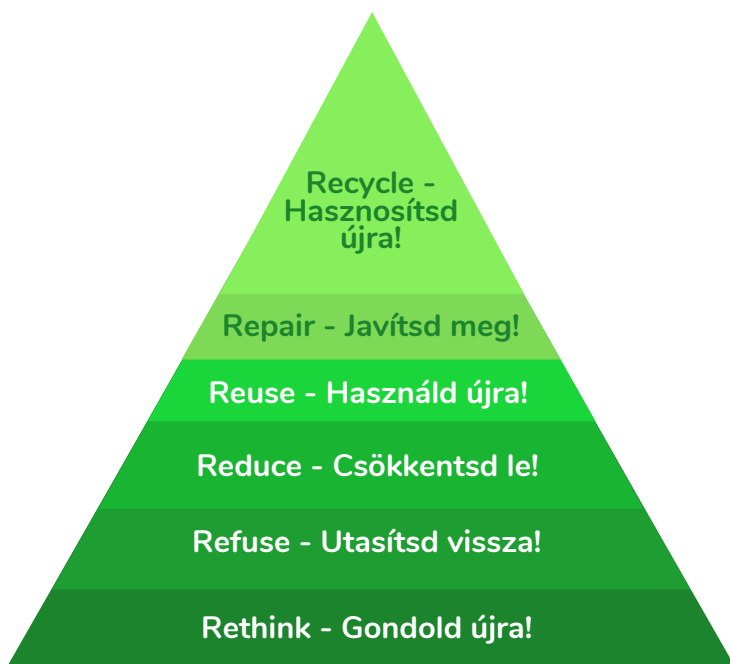
Feladat otthonra

A körkörös gazdaság egyik alappillére a használt ruha-üzletek megléte. Mielőtt azonban nyugodtan hátradőlnénk, hogy megvan a megoldás a rengeteg ruha sorsára, olvassátok el **Hartay Mihály** környezetvédelmi tanácsadó, a Texttrade Kft. kommunikációs vezetőjének gondolatait arról, önmagában miért nem megoldás mégsem a használt ruha. A cikket [ITT](#) találjátok.



6. Hasznosítsd újra!

Nem minden szemét, ami a kukába kerül



A piramis alján járunk már, azaz a **legkisebb hatásfokú lépésekről beszélgetünk**: a szelektív gyűjtésről, a kreatív újrahasznosításról és a komposztálásról.

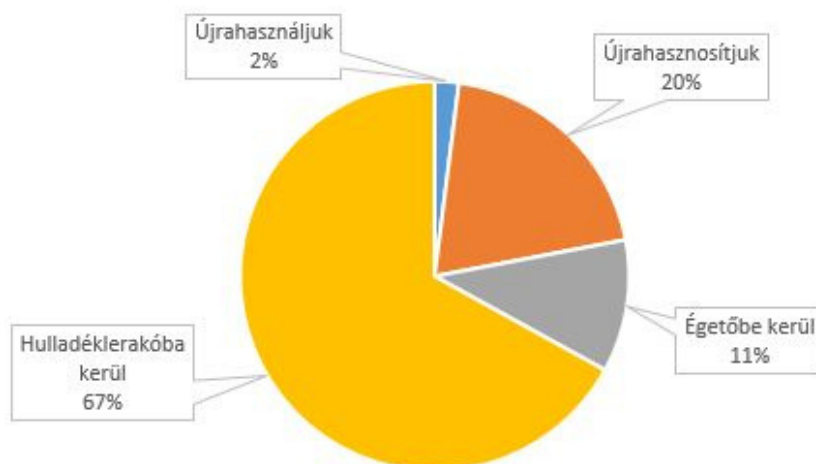
Furcsa, hiszen a hétköznapokban mintha épp ezekről a lépésekről hallanánk a **leggyakrabban**: nem valószínű, hogy sokatoknak mondunk újat a szelektív gyűjtés szabályait ismertetve.

Ez azonban viszonylag új fejlemény, hiszen a 2000-es évek elején még nem terjedtek el ilyen széleskörben ezek a fogalmak.

Nézőpont kérdése, hogy **sokat vagy keveset** tesz az a környezetért, aki külön gyűjti a papírt és a műanyagot - mindenesetre **jóval többet**, mint aki nem figyel erre.

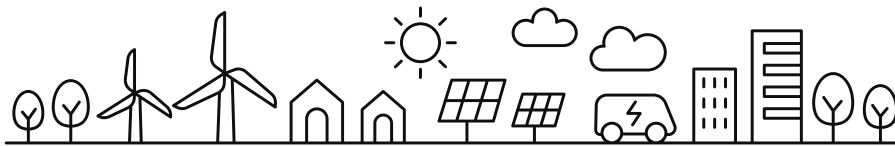
Hova kerül a szemetünk?

Hova kerül a szemetünk?



Az általunk megtermelt szemétnek **mindössze 20 százalékát** hasznosítjuk újra, és **több, mint 2/3-a** lerakóba kerül, azaz folyamatosan szennyezi a környezetet.





A **szemét** és a **hulladék** nem ugyanazt jelentik: a **hulladék** olyan **értékes tárgy vagy alapanyag**, melyet eredeti funkciója helyett **másképp hasznosítunk újra**.

- Az **újrahasználat** azt jelenti, hogy egy tárgyat eredeti formájában a lehető legtöbbször használunk, csak a felhasználó vagy a funkció változik. Ha például a PET palackból madáretetőt készítesz, az újrahasználat, hiszen a palack megmarad. Ide tartozik az eladás, továbbadás, bérlet is.
- **Újrahasznosítás**nak nevezzük azt a folyamatot, amikor egy tárgyat anyagában hasznosítunk újra. A PET palack elveszíti eredeti formáját, és beolvasztva poliészter, majd abból műanyag fólia készül.

Az újrahasznosítás gyakran nagy energiaigényű ipari folyamatokat jelent. Ezt kerülheted el, ha minél többször kreatívan újrahasználsz egy terméket.

Te válogatós vagy?

Feladat

A szülők általában nem szeretik, ha válogatós vagy - most mégis annak örülnek, ha minél inkább azzá válnál. Ki érti őket?

Igen, a **szelektív hulladékgyűjtésről** lesz szó – húzd a tárgyakat a megfelelő gyűjtőedénybe!



papír **műanyag** **fém** **üveg** **komposzt** **e-hulladék** **elem** **veszélyes** **egyéb**





Tudtad?

- A régi mobiljaidat **Passzold vissza tesó!** a **Jane Goodall Intézetnek**, akik a mobilokban található koltánércet visszanyerik a készülékekből, ezzel megmentve Afrika védett erdőinek egy részét. Erről [ITT](#) olvashatsz bővebben.
- A kiürült, lejárt **gyógyszereket és csomagolásukat** a **gyógyszertárakban** adhatod le.
- Az **aeroszolos dobozok** (spray-k) **veszélyes hulladéknak** minősülnek, így még a tejszínhabspray is a **hulladékudvarban** kell lerakni.
- Az **ablaküveg, parfümös üveg, tükör nem újrahasznosítható** a rajtuk lévő bevonatok miatt.
- Az **elektromos háztartási gépeket**, például a mikrohullámú sütőt minden olyan helyen **kötelesek átvenni**, ahol ahhoz hasonlókat árusítanak.
- A kompakt **fénycsővek**, fluoreszkáló anyagok és egyéb **izzók** higanyt tartalmaznak, ezért **nem szabad** őket a **szelektívbe dobni**. Nagyobb bevásárlóközpontokban, szupermarketek bejáratánál található **speciális gyűjtőedénybe** kell őket helyezni.
- Az **elemek, akkumulátorok** a környezetet súlyosan károsító anyagokat: higanyt, kadmiumot, ólmot tartalmaznak. **Speciális gyűjtőedényben** vagy hulladékudvarban helyezd el őket.
- A **chipses zacskó** fémmel kevert műanyag, így nem újrahasznosítható, a **vegyes (kommunális) szemétbe** kell helyezni. Ugyanígy tegyél minden olyan műanyagnak látszó csomagolással (csoki, müzli stb.), amely belül csillogó, fémes anyagú.

Becsomagoljam?

Válogatni nem is olyan egyszerű, igaz? Sokkal könnyebb lenne, ha **kevesebb hulladék** sorsáról kéne döntenünk, és még a szelektív kukánk se lenne tele.

A **szelektív hulladék** jelentős része élelmiszerek és más áruk **csomagolásból származik**, azaz **eleve szemetet viszünk haza**. Gondolj csak a sok papírdobozra, nejlonzacskóra, flakonra és tégelyre. Vajon hogyan tudjuk **még ezt is lecsökkenteni?**

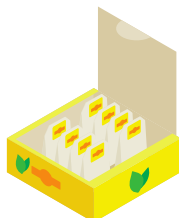


Feladat

Találj az alábbi árucikkek **csomagolására, beszerzésére** olyan **alternatívát** (más módszert vagy más csomagolást), mellyel eléred, hogy a szelektívben is **kevesebb hulladékod legyen!**



szárastészta



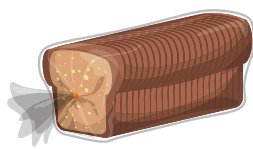
filteres tea



2 kg alma



1 liter tej



1 kg kenyér



200 dkg vaj



1 liter víz



tusfürdő



Projektfeladat

Borítsd ki a szelektív szemetest otthon, és készíts listát a tartalmáról! Írd fel, **milyen hulladéktípusból** van a legtöbb benne, és járj utána, hogyan csökkentheted a mennyiséget vagy válthatod ki fenntarthatóbb csomagolással, megoldással.

Példa:

Nagyon sok a tejesdoboz (TetraPak csomagolás) a szelektívben.

- **1. lépés:** Gondold át, **ki és mikor** fogyaszt tejet a családban. Ha egyszerűen **csökkentitek** a tejfogyasztás mértékét, máris kevesebb lesz a hulladék.
- **2. lépés:** Felkerestek egy helyi gazdát vagy piaci termelőt, aki **kimérve is árul tejet**. Üveg palackban, edényben tárolva a tej nem generál hulladékot.



Feladat otthonra

Keress fel egy környékbeli **csomagolásmentes boltot**, és nézd meg, mit és hogyan lehet ott beszerezni! Vigyél magaddal pár **befőttesüveget, textilszatyrot és tartós dobozt**, és éld át, milyen lehetett a vásárlás akkor, amikor még nem csomagoltak be egyesével mindent!



Nem a legjobb megoldás



A szelektív hulladékgyűjtés fontos dolog, de **nem a legjobb megoldás**, ha jelenlegi életmódunkat hosszútávon szeretnénk fenntartani. A kiválogatott hulladék nagy része **nem hasznosul újra**, hiába gyűjtjük őket össze. A szeméttelpeken bálákban állva tárolják őket tovább, mert ekkora mennyiséget az ezzel foglalkozó cégek sem képesek feldolgozni, illetve az újrahasznosított alapanyag iránti kereslet sem olyan nagy.

Ráadásul ahogy a papírból alacsonyabb minőségű újrapapírt, a PET palackokból vagy a TetraPak dobozokból gyengébb minőségű alapanyagot, általában csomagolófóliákat állítanak elő. Ezt hívjuk **downcycling**nek, azaz értékcsökkentett újrahasznosításnak, mivel folyamat végén egyre rosszabb és egyre kevesebb alapanyag jön létre.

A megoldás tehát nem a hulladék válogatása, hanem az, hogy **ne legyen mit válogatni!**

Projektfeladat

Végezz el egy gondolatkísérletet!



1

Képzeld el, hogy hova kerül a szelektíven gyűjtött szemét!

Alaposan **írd le a helyet**: az udvart, az üzemet, a gépeket, az ott dolgozókat!

Határozd meg a **hulladék mennyiségét** is, képzeld el azt is magad elé!

Gondold végig a **folyamatot** – mi történik a hulladéktelepen? Milyen formában kerül ki onnan a válogatott hulladék? Már ott új terméket állítanak elő belőle?

2

Olvasd el ezt a cikket: <https://g7.hu/elet/20191112/megneztem-ket-szelektiv-hulladekkezelot-es-alig-hittem-el-amit-lattam/>

Nézd meg a **videót** [IDE](#) kattintva!

3

Hasonítsd össze az elképzelt folyamatot a valósággal!

Miben tévedtél? És miben volt igazad?

A fotó forrása: Zöldellő Sárrét Egyesület, VHK Veszprémi Hulladékkezelő



Kreatív újrahasznosítás

Az emberek nagyon kreatívak, és a mások által kidobásra szánt tárgyakból hihetetlenül izgalmas dolgokat képesek készíteni, kihasználva az eredeti tárgy vagy anyag alapvető tulajdonságait.



Az **upcycling**, magyarul **értéknövelő újrahasznosítás** során felhasznált tárgyaknak az egyedi ötlet ad plusz értéket, azaz megnöveli azt. Az igazán jó upcycling termékekhez olyan alapanyagot használnak fel, amely

- mások számára teljesen értéktelen, hibás, kidobásra ítélt - ezért olcsó
- tömegesen megtalálható és folyamatosan újratermelődik
- nagyon jó alaptulajdonságokkal rendelkezik, ezért könnyen lehet vele dolgozni
- nagy ökolábnyomú, így felhasználásával védjük a környezetet
- valódi értékkel rendelkező, hasznos tárgyak készítésére alkalmas.

Lássunk néhány magyar upcycling vállalkozást!



FELVARROM

felvarrom.hu - lyukas biciklibelsőből övek, pénztárcák, kiegészítők



[Borgica Textilészer](#) - pólófonalból és hordozókendőkből készült ékszerek, kiegészítők



[Zokni Csereprogram](#) - lyukas, páratlan, kinyúlt zoknikból szigetelőanyag



[Dekorázs](#) - használt gumiabroncsból puffok, tárolók



[Old Blue Kft.](#) - foltos, szakadt, divatjamúlt farmerekből használati tárgyak



Papírfonás – újságpapírból tárolók, kosarak, dísz tárgyak készítése - több kézművesnél is megtalálhatod! A fotón [Gulyás-Szabó Judit](#) munkája.



Beszélgessünk!

Nézzétek meg az [alábbi videót](#), amelyben chipses zacskókból varrnak hajléktalanok számára hálózásokat.

- Mennyire tartjátok **innovatívnak** az ötletet?
- Az **upcycling** fogalmának megfelel ez az ötlet?
- Mi az **előnye** és mi a **hátránya** a kezdeményezésnek?
- **Hosszútávon** milyen hatása lehet ennek a kezdeményezésnek?



Do It Yourself - Csináld magad!

Ha rákeresel a **DIY** mozaikszóra, rengeteg ötletet találsz azzal kapcsolatban, hogy mi mindent készíthetsz el te magad. Divattá vált a kreatív újrahasznosítás, ami nagyon jó hír - vedd ki te is a részed belőle!



Feladat otthonra

Tégy egy próbát, és nézd meg a videómegosztókon, hogy mit lehet készíteni papírgurigából vagy konzervdobozból – ne felejtsd el odaírni, hogy **házilag** vagy **DIY!** Készítsd el azt, amelyik a legjobban tetszik!



Feladat

Dolgozzatok csapatban!

Nézzétek meg az asztalon található tárgyakat alaposan! Fogjátok, forgassátok meg őket, gyűjtsétek be a lehető legtöbb információt róluk!

a) Válasszátok ki azt a tárgyat, aminek a legtöbb új funkciót tudnátok adni!

b) Melyik tárgyból készítenétek

- kulcstartót a bejárati ajtó mellé?
- tálcát?
- kis polcot az ágy mellé?

c) Melyik az a tárgy, amely az upcycling fogalmát nézve a lehető legjobb alapanyag?

d) Az alábbi képeket állítsátok sorrendbe az alapján, melyik a leginkább fenntartható ötlet! Szempontok:

- alapanyag mennyisége, minősége
- a tárgy hasznossága
- a hozzáadott anyagok környezetbarátak-e
- egyéb szempont, ami eszetekbe jut.



[Madaboutlamp](#)
[Facebook oldal](#)



[Mindy.hu](#)



[Otthonkomandó](#)

GREEN TEEN PROGRAM FENNTARTHATÓSÁGRÓL FIATALOKNAK az újrahasználat jegyében

6 részes foglalkozássorozat
középiskolások számára

Készítette: Zöldellő Sárrét Egyesület

Tóthné Balázs Katalin

Kecskés Tímea

a Közép-Dunántúli Regionális Innovációs Ügynökség megbízásából
a 2LIFES projekt keretében.

2023

A magyar partner részvétele a projektben a Magyar Állam társfinanszírozásával valósult meg.

The project is co-funded by the European Union.

<https://www.interregeurope.eu/2lifes/>

