



Η ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΗ ΥΠΟΘΕΣΗ!!

Η ενέργεια είναι κάτι το μαγικό! Χάρη σ' αυτήν μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα. Η ενέργεια μας είναι πολύτιμη και γι' αυτό πρέπει να μάθουμε να την εξοικονομούμε. Μάλιστα αυτό γίνεται ακόμη πιο εύκολο όταν γνωρίζουμε κάποιες απλές κινήσεις. Γρήγορα, η εφαρμογή τους γίνεται συνήθεια!

Στο φυλλάδιο αυτό θα βρεις πολλές πολύτιμες συμβουλές για να εξοικονομήσεις ενέργεια. Διάβασέ τες καλά και βάλε τους γονείς και τους φίλους σου να κάνουν το ίδιο!



Οι ηλεκτρικές συσκευές

- Όταν οι γονείς σου αγοράζουν μια ηλεκτρική συσκευή, θα πρέπει να ελέγξουν την ενεργειακή ετικέτα. Το γράμμα **A+** αντιστοιχεί στην ηλεκτρική συσκευή που καταναλώνει **λιγότερη ενέργεια** και το γράμμα **G** στη συσκευή που καταναλώνει την **περισσότερη ενέργεια** στην κατηγορία της.
- **Απενεργοποίησε την κονσόλα παιχνιδιών, τον υπολογιστή ή την τηλεόραση μετά τη χρήση.** Αντί να τα αφήνεις σε αναμονή και να καταναλώνουν ρεύμα, είναι καλύτερο να τα κλείνεις εντελώς, όταν δεν τα χρησιμοποιείς.
- **Μην αφήνεις ανοιχτή την πόρτα του ψυγείου και μην βάζεις ποτέ μέσα ένα πιάτο ακόμα ζεστό.** Σε αντίθετη περίπτωση θα καταναλώσει πολύ περισσότερο ρεύμα για να διατηρήσει την ιδανική θερμοκρασία.
- Πες στους γονείς σου να κάνουν **απόψυξη στο ψυγείο.** Από 5 mm πάγο και πάνω καταναλώνει 30% περισσότερο ρεύμα.
- Πριν θέσεις σε λειτουργία το πλυντήριο ρούχων ή πιάτων θα πρέπει **να το γεμίσεις τελείως.** Πλένοντας τα ρούχα στους **30 ή 40 βαθμούς** αντί για 90, οι γονείς σου θα καταναλώνουν 3 φορές λιγότερη ενέργεια, έχοντας πάντα το ίδιο καθαρά ρούχα!



Η θέρμανση

- **Μείωσε τη θερμοκρασία του δωματίου σου τη νύχτα.** Όταν είσαι κάτω από τα σκεπάσματα το χειμώνα, δεν υπάρχει λόγος η θέρμανση να είναι τόσο έντονη όσο τη μέρα.
- **Μη ξεχνάς να κλείνεις τις κουρτίνες και τα παντζούρια τη νύχτα.** Έτσι θα προστατεύουν το δωμάτιο από το εξωτερικό κρύο.
- Με ένα **σύστημα προγραμματισμού της θέρμανσης**, οι γονείς σου μπορούν να ρυθμίσουν τη θερμοκρασία καλύτερα καθ'όλη τη διάρκεια της μέρας και να κάνουν οικονομία 10% στο λογαριασμό του ρεύματος.
- Τα ηλεκτρικά θερμαντικά σώματα είναι όπως οι λάμπες: **αν ξεσκονίζονται** τακτικά θα είναι πολύ πιο αποδοτικά.
- Αν έχει πολλή ζέστη στο σπίτι ή στο σχολείο και η θέρμανση λειτουργεί, ζήτα από τους γονείς ή τον δάσκαλο **να κλείσουν τη θέρμανση ή να χαμηλώσουν τη θερμοκρασία** αντί να ανοίξουν τα παράθυρα.



Η κουζίνα

- Διάλεξε τη **φωτιά ή το ηλεκτρικό μάτι που έχει το ίδιο μέγεθος με την κατσαρόλα σου** ή το δοχείο. Έτσι δεν θα χρησιμοποιήσεις περισσότερη ενέργεια απ' όση χρειάζεσαι.
- Βράζοντας 1,5 λίτρο νερό σε μια κατσαρόλα **με καπάκι**, εξοικονομείς 4 φορές περισσότερη ενέργεια απ' ότι χωρίς καπάκι.
- Αν χρησιμοποιείς ηλεκτρικό μάτι, **μπορείς να το σβήσεις λίγο πριν το τέλος του ψήσιματος**. Καθώς μένει ζεστό για κάποιο διάστημα, το φαγητό θα συνεχίσει να ψήνεται. Το καλύτερο για το ψήσιμο όμως είναι **οι επαγωγικές εστίες**.



Ο φωτισμός

- Κάθε φορά που βγαίνεις από ένα δωμάτιο, είτε είσαι στο σχολείο ή στο σπίτι, **μην ξεχνάς να σβήνεις το φως**. Δεν έχει νόημα να το αφήνεις αναμμένο και να μην είναι κανείς μέσα!
- Πες στους γονείς σου να **ξεσκονίζουν τακτικά τις λάμπες**. Έτσι θα δίνουν περισσότερο φως.
- Όσον αφορά τους **λαμπτήρες χαμηλής κατανάλωσης** μακράς διάρκειας, διαρκούν 8 φορές περισσότερο από τους κλασικούς λαμπτήρες και καταναλώνουν 3 με 5 φορές λιγότερη ενέργεια.

- Για να διαβάσεις ή να δουλέψεις **χρησιμοποίησε το φως της μέρας**. Αν κάτσεις δίπλα σ'ένα παράθυρο είναι πολύ πιο ευχάριστο και πιο οικονομικό από το να διαβάζεις με τεχνητό φως.



- **Αντί για μπάνιο, κάνε ντους**. Έτσι θα χρησιμοποιήσεις λιγότερο νερό και λιγότερη ενέργεια για να το ζεστάνεις.
- **Μην αφήνεις το νερό να τρέχει όσο πλένεις τα δόντια σου**. Άνοιξε τη βρύση μόνο όταν θέλεις να ξεπλύνεις το στόμα σου. Αν είναι ανοιχτή την ώρα που τα βουρτσίζεις, τότε μέσα σε **3 λεπτά** έχεις δαπανήσει σχεδόν **18 λίτρα νερό!**
- **Ένας μείκτης ζεστού και κρύου νερού** για τη μπανιέρα, το νεροχύτη ή το νιπτήρα ρυθμίζει άμεσα το νερό στην επιθυμητή θερμοκρασία και έτσι αποφεύγουμε μια άσκοπη κατανάλωση ζεστού νερού.



- Όταν το σχολείο είναι ακριβώς δίπλα, είναι κρίμα να παίρνεις το αυτοκίνητο! Πρότεινε στους γονείς σου να πάτε με **τα πόδια, το ποδήλατο ή το λεωφορείο**.
- Για να πας στην πόλη για ψώνια, **το λεωφορείο ή το τραμ** είναι το ίδιο γρήγορα με το αυτοκίνητο, και μάλιστα πιο γρήγορα σε περίπτωση μποτιλιαρίσματος.



- **Χρησιμοποίησε λιγότερο χαρτί και κυρίως ανακυκλωμένο**. Έτσι προστατεύουμε τα δάση και καταναλώνουμε λιγότερη ενέργεια για την κατασκευή του.
- **Με το άνοιγμα των σχολείων το Σεπτέμβριο, απέφυγε να αγοράσεις σχολικά είδη μιας χρήσης ή πλαστικά**. Το φυσικό ξύλο και τα στυλό με ανταλλακτικά είναι πιο φιλικά στο περιβάλλον.
- **Ψώνια ίσον σκουπίδια**. Μην ξεχνάς τη διαλογή των απορριμμάτων που συμβάλλει στην ανακύκλωση.
- Αν πας για ψώνια με τους γονείς σου, πρότεινέ τους να διαλέξουν περισσότερα **φρούτα και λαχανικά εποχής**, που έχουν παραχθεί στην περιοχή. Τα φρούτα και τα λαχανικά που ωρίμασαν σε φορτηγό δεν είναι τι ίδιο νόστιμα και χρειάζεται περισσότερη ενέργεια για να μεταφερθούν από μακρινές χώρες.