





## Εισαγωγή

Αγαπητοί γονείς,

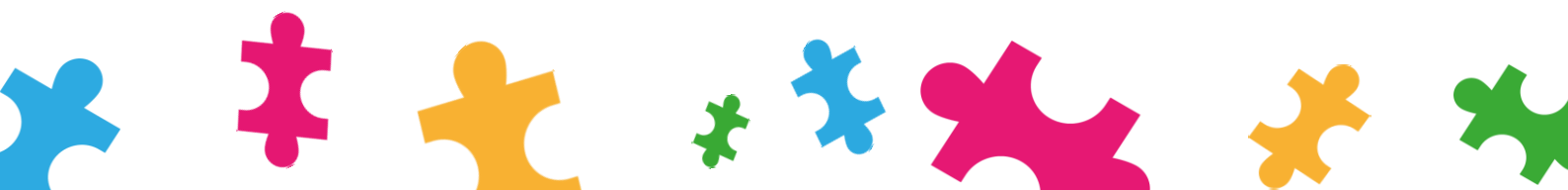
Φροντίζετε τα παιδιά σας και τους διδάσκετε επίσης σημαντικές δεξιότητες για τη ζωή. Είστε πρότυπα για αυτούς και διαμορφώνετε την προσωπικότητά τους. Ο ρόλος σας στη ζωή τους είναι αναντικατάστατος και κρίσιμος.

Η οικολογία και το μέλλον του πλανήτη μας Γη είναι ένα πιο σημαντικό θέμα για τους νέους από ό,τι ήταν στη ζωή σας, κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία σας. Ως γονείς, πρέπει να συμβαδίζετε με τα παιδιά σας. Ο πλανήτης Γη είναι ο μόνος πλανήτης που έχουμε για ζωή και είναι κοινός για όλους τους ανθρώπους. Σας φέρνουμε εκπαιδευτικά εργαλεία για γονείς που περιλαμβάνουν σύντομα εκπαιδευτικά βίντεο, ασκήσεις για το σπίτι και συμβουλές για γονείς στον τομέα της οικολογίας.

Το θέμα αυτού του συνόλου εκπαιδευτικών πόρων είναι πώς να μειώσετε το αποτύπωμα άνθρακα από την κατανάλωση οικιακής ενέργειας. Μπορείτε να μάθετε για αυτό το θέμα. Έχετε την ευκαιρία να μάθετε ποιες οικολογικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας και πώς η οικογένειά σας μπορεί να μειώσει περαιτέρω τον αρνητικό αντίκτυπο στον πλανήτη μας Γη.

## Εκπαιδευτικό Video

Μπορείτε να βρείτε ένα βίντεο σχετικά με τον τρόπο μείωσης του αποτυπώματος άνθρακα από την οικιακή κατανάλωση στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://youtu.be/FA50M4ZuclY>



## Άσκηση για το σπίτι

**Θέμα (1 από τα 12): 9. Πώς να μειώσετε το αποτύπωμα άνθρακα από την κατανάλωση οικιακής ενέργειας**

Τίτλος Άσκησης	Κάντε το σπίτι σας φιλικό προς το περιβάλλον		
Διάρκεια άσκησης (σε λεπτά)	Λίγες ημέρες	Υλικά που χρειάζονται	Σύνδεση στο διαδίκτυο, κινητό τηλέφωνο
Εισαγωγή	Μειώστε το αποτύπωμα άνθρακα στο σπίτι σας.		
Οδηγίες βήμα προς βήμα	<p>Βήμα 0: Μπορείτε να ξεκινήσετε με τον υπολογισμό των εκπομπών άνθρακα από το σπίτι σας. Υπάρχουν πολλοί επαληθευμένοι σύνδεσμοι στο Διαδίκτυο.</p> <p>Βήμα 1: Εξερευνήστε ποιες ανανεώσιμες πηγές ενέργειας είναι διαθέσιμες όπου ζείτε, για παράδειγμα, γεωθερμική ενέργεια.</p> <p>Βήμα 2: Εγγραφείτε για να λάβετε την ηλεκτρική ενέργεια από καθαρή ενέργεια μέσω της τοπικής σας επιχείρησης ή ενός πιστοποιημένου παρόχου ανανεώσιμων πηγών ενέργειας.</p> <p>Βήμα 3: Αλλάξτε τους λαμπτήρες πυρακτώσεως (οι οποίοι σπαταλούν το 90 % της ενέργειας τους ως θερμότητα) σε διόδους εκπομπής φωτός (LED). Οι λυχνίες LED καταναλώνουν το ένα τέταρτο της ενέργειας και διαρκούν έως και 25 φορές περισσότερο. Είναι επίσης προτιμότεροι από τους συμπαγείς λαμπτήρες φθορισμού (CFL), οι οποίοι εκπέμπουν το 80 % της ενέργειας τους ως θερμότητα και περιέχουν υδράργυρο.</p> <p>Σβήσε τα φώτα. Η τροφοδοσία των κενών δωματίων είναι μια τεράστια αποστράγγιση ενέργειας. Βεβαιωθείτε ότι σβήνετε τα φώτα όταν δεν χρησιμοποιούνται, μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι δεν σπαταλάτε ενέργεια. Θα μπορούσατε επίσης να ζητήσετε την εγκατάσταση αυτόματων φώτων που ανιχνεύουν την κίνηση.</p> <p>Βήμα 4: Απενεργοποιήστε τις ηλεκτρονικές συσκευές Μπορείτε να μειώσετε το αποτύπωμα άνθρακα διατηρώντας τις ηλεκτρονικές συσκευές απενεργοποιημένες και αποσυνδεδεμένες όταν δεν χρησιμοποιούνται.</p> <p>Βήμα 5: Χρησιμοποιήστε λιγότερο νερό Χρειάζεται ενέργεια και πόροι για την επεξεργασία και την παράδοση νερού στα σπίτια μας. Επιπλέον, είναι επίσης αρκετά ενεργειακά</p>		



	<p>απαιτούμενο να το θερμάνετε μόλις είναι εκεί. Έτσι, χρησιμοποιώντας λιγότερο νερό, μπορείτε να βοηθήσετε το περιβάλλον και να μειώσετε το αποτύπωμα άνθρακα. Δοκιμάστε να κλείσετε τις βρύσες όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας, να κάνετε σύντομο ντους και όχι μπάνιο και να βράζετε μόνο το νερό που χρειάζεστε.</p> <p>Βήμα 6: Η εγκατάσταση ενός ντους χαμηλής ροής για τη μείωση της χρήσης ζεστού νερού μπορεί να εξοικονομήσει 159 κιλά CO<sub>2</sub>. Το να κάνετε πιο σύντομα ντους βοηθά επίσης.</p>
--	--

## Συμβουλές για γονείς

### Συμβουλή 1. Κάντε ενεργειακό έλεγχο.

Κάντε τον ενεργειακό έλεγχο του σπιτιού σας. Ο έλεγχος θα δείξει πώς χρησιμοποιείτε ή σπαταλάτε ενέργεια και θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τρόπους για να είστε πιο ενεργειακά αποδοτικοί.

### Συμβουλή 2. Χρησιμοποιήστε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.

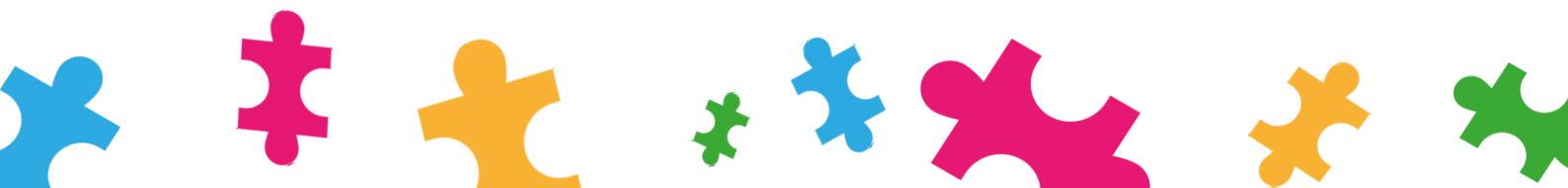
Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας αξιοποιούν τη δύναμη του ανέμου, του ήλιου, του νερού, της παλίρροιας και άλλων πλανητικών πόρων (όπως η γεωθερμική θερμότητα, που προέρχεται από τον πυρήνα της Γης) για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας. Τα αγροτικά προϊόντα «βιομάζας» μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας και θερμότητας. Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας παράγουν ηλεκτρική ενέργεια χωρίς να παράγουν αέρια του θερμοκηπίου - ή παράγουν πολύ λίγα σε σύγκριση με τις παραδοσιακές πηγές ενέργειας.

### Συμβουλή 3. Μονώστε το σπίτι σας.

Η θέρμανση του χώρου διαβίωσής σας μπορεί να είναι μια δαπανηρή και ενεργοβόρα διαδικασία. Μονώνοντας μέρη όπως το πατάρι και οι τοίχοι σας, μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι το σπίτι σας διατηρεί τη θερμότητα κατά τη διάρκεια του χειμώνα και παραμένει δροσερό το καλοκαίρι. Αυτό σημαίνει ότι θα καταναλώνετε λιγότερη ενέργεια, μειώνοντας το αποτύπωμα άνθρακα και τους λογαριασμούς του σπιτιού σας.

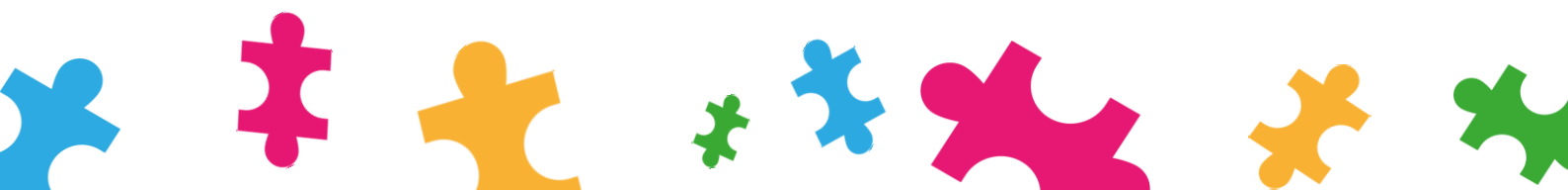
### Συμβουλή 4. Πλένετε λιγότερο και χρησιμοποιείτε στεγνωτήριο ρούχων λιγότερο συχνά.

Ανάλογα με το πώς το κάνετε και πόσα φορτία περνάτε κάθε εβδομάδα, τα ρούχα μπορούν να συμβάλουν εκπληκτικά στο αποτύπωμα άνθρακα. Το πλύσιμο και το στέγνωμα ενός φορτίου κάθε δύο ημέρες δημιουργεί περίπου 440 κιλά CO<sub>2</sub> κάθε χρόνο. Ένας υπολογισμός από το ινστιτούτο καθαρισμού, χρησιμοποιώντας δεδομένα του Energy Star,





υπολόγισε ότι ένα νοικοκυριό θα μπορούσε να μειώσει τις εκπομπές του κατά 392 κιλά / 864 λίβρες άνθρακα ετησίως πλένοντας τέσσερα από τα πέντε φορτία σε κρύο νερό. Το κρύο νερό σημαίνει επίσης ότι τα υφάσματα δεν θα φθαρούν τόσο πολύ. Αυτό θα μπορούσε να μειώσει την ποσότητα μικροπλαστικών που εισέρχονται στο περιβάλλον. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε την κατανάλωση ενέργειας είναι να εκμεταλλευτείτε πλήρως τον κύκλο περιστροφής υψηλής ταχύτητας στο πλυντήριο σας. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να εξατμιστεί λιγότερο νερό. Ένα άλλο μεγάλο ζήτημα είναι τα στεγνωτήρια. Τα στεγνωτήρια συχνά χρησιμοποιούν πέντε έως 10 φορές περισσότερη ισχύ από ένα πλυντήριο ρούχων. Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις πιο ενεργειακά αποδοτικές. Τα στεγνωτήρια αντλιών θερμότητας, για παράδειγμα, ανακυκλώνουν ζεστό αέρα, ώστε η μονάδα θέρμανσης του μηχανήματος να μην χρειάζεται να δουλεύει τόσο σκληρά. Φυσικά, η πιο αποτελεσματική μέθοδος στεγνώματος δεν απαιτεί σχεδόν καθόλου ενέργεια, αρκεί να απλώσετε τα ρούχα από το καλάθι σας σε ράφι ή σχοινί.





# GRETA

**Challenge-based Learning in Primary Schools for Climate Change Awareness**



Istituto Comprensivo "Don Milani" di Lanciano



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-EL01-KA201-078808