



## ÖKOPATIKA KÖZÖSSÉGI VERSENY

# 12. TIPP

# KÖRNYEZETBARÁT ÜNNEPEK

## PIHENÉS, ENERGIATAKARÉKOSSÁG

Az év végi ünnepnapokon jóesetben mindenki otthon van, és az idén ugyan szűkebb családi körben, de reményeink szerint a szokásos illatok, fények és otthonos meleg vesz majd körül! Hogyan tudjuk az ünnepi hangulatot minél alacsonyabb energiafogyasztással előteremteni?

### FÉNYEK

Az egyre népszerűbb és egyre nagyobb mennyiségben használt égősorok, csillagok és fényhálók is hozzájárultak, hogy egy évvel ezelőtt Magyarországon **megdőlt az áramfogyasztási rekord** – jó lenne ezt a jövőben elkerülni! Világítsunk, de csak módjával!

- ★ **Csak sötétedés után kapcsoljuk fel a díszkivilágítást**, amikor otthon tartózkodunk és élvezhetjük a látványt, de ne felejtsük el lekapcsolni, mielőtt nyugovóra térünk.
- ★ Ha túl sok mindent kell fejben tartani, használjunk **időzíthető konnektort**, így szabályozhatjuk, hogy az égősor a nap mely időszakában kapjon áramot. Ha elutazunk az ünnepek alatt, ne felejtsük el áramtalanítani vagy átállítani az időzítőt.
- ★ A karácsonyi fényfüzér is **legyen LED izzós**, ez 90%-kal hatékonyabb, mint a hagyományos fajta.
- ★ **A különleges kültéri fények különösen sokat fogyasztanak**, ezért hagyatkozzunk inkább a csillagokra... Vagy ha mégis nagyon szeretnénk ünnepi fényeket, próbáljuk ki a **napenergiával működőket**, melyek a kevésbé napfényes éghajlaton is kiválóan üzemelnek.



## FŰTÉS

**Vegyük a megszokottnál 1-2 fokkal lejjebb a fűtést** – ha fázunk, melegedjünk (segédkezzünk!) a konyhában, és vegyük elő a karácsonyi mamuszokat, gyapjúzoknikat, pulóvereket, pihe-puha takarókat!

Ne feledjük este behúzni a függönyöket, és a megfelelő páratartalomról is gondoskodjunk, mert alacsonyabb páratartalomnál hűvösebbnek érezzük a levegőt.

## FŐZÉS

Az ünnepi menüről szóló tippben már említettük az energiatakarékos főzés fontosságát. Most egy igazi energetikai csemegét hoztunk a mézeskalács kedvelőinek:

Sokakban felmerül a kérdés, hogy mi éri meg jobban: otthon elkészíteni vagy boltban megvenni a legtöbb háztartásban asztalra kerülő süteményt? Nos, a Magyar Energetikai Társaság számításai szerint egyértelműen **jobban járunk az otthoni sütéssel**, ráadásul finom meleg és mézes fahéjillatú lesz a konyha is.

## PIHENÉS

- ★ **Tévézés vagy számítógépes játékok helyett** tereljük össze az egész családot egy jó kis társasozáshoz, kártyázáshoz!
- ★ **Tartsunk digitális méregtelenítést!** Egész évben talán ilyenkor van a legtöbb időnk, lehetőségünk kivitelezni a kütyüktől való szabadulást. Jelöljünk ki két teljes napot, amikor semmire és semmilyen eszközzel nem használjuk az internetet: nincs emailezés, nincs Netflix vagy Instagram.
- ★ **Hogy mit csináljunk helyette?** Akinek nem lenne ötlete, segít a következő lista: **Ötletek klímabarát pihenéshez**