



استدامة على عتبة البيت



كراسة لمركز
مشروع المنازل النموذجية

محتويات الكراسة

1

عام

خلفية، منطلقات وأهداف
الجدول الزمني للمشروع
القطري والمحلي

2

ما هو المنزل النموذجي

جدول العناصر وفق مجالات العمل
منزل نموذجي- البعد المادي
منزل نموذجي- البعد السلوكي

3

إستقطاب المنازل

الشروط المسبقة للانضمام
للمشروع
توجهات لإيجاد واختيار
المنازل

4

تأهيل العائلات المشاركة (مضامين وسلوكيات)

برنامج التأهيل - تركيبة النشاط:
1. التعرّف إلى المضامين بشكل عام
2. التركيز وفق مجالات العمل
3. لقاء مع أخصائية تغذية
4. لقاء لمتابعة التغييرات السلوكية
(التوفير في الكهرباء، الماء،
المواصلات...)
5. التأهيل نحو الاستضافة

5

تأهيل المنازل النموذجية (ماديًا)

لقاء لإجراء مسح منزلي فردي
(المركز- العائلة)
أعمال الترميم والكهرباء

ملاحق

ملحق رقم 1 - مسح مادي لمنزل نموذجي

خلفية منطلقات وأهداف

أصبح مصطلح «الاستدامة» في السنوات الأخيرة بمثابة مسودة فكرية لسياسات وأنشطة في السلطات المحلية في إسرائيل. القضية مطروحة على جدول الأعمال، وهناك بوادر أنشطة تضم ممثلين عن قطاع الأعمال، السلطات المحلية، جهاز التربية والتعليم ومؤسسات المجتمع المدني. لقد حان الوقت الآن لتوحيد التحديات المركزية - **التأثير على أنماط الاستهلاك وتعزيز نمط حياة مستدام لدى الفرد، العائلة والمجتمع.**

يعيش معظم سكان العالم، تحديداً في إسرائيل، في مناطق حضرية. المدينة هي المكان الأكثر تأثيراً على البيئة، لكونها أكبر مصدر للملوثات وغازات الدفيئة وأكبر مستهلك للموارد الطبيعية. وفي ظل هذا الواقع، تتحوّل المدينة في نفس الوقت إلى مشكلة وحل. تشير الاستطلاعات التي أجريت في أكبر 18 مدينة في إسرائيل (2009-2012)، في إطار الاتفاقية الدولية للحد من انبعاثات غازات الدفيئة، إلى أنّ معظم انبعاثات غازات الدفيئة ناتجة عن النشاط السكاني (المنازل، المواصلات، الاستهلاك...). الاستخدام الحكيم للموارد وخلق تحضّر فعال يشكّلان فتحة كبيرة وتفاؤلية نحو خلق تغيير اجتماعي- بيئي ومكان يطيب العيش فيه.

نسعى في هذا المشروع لخلق تعاون مميّز وشمولي لتعزيز جودة الحياة والبيئة في عتبة المنزل، وفي الفضاءات الطبيعية التي نتواجد فيها- المجتمع والسلطة المحلية. في إطار المشروع، ستسعى 10 مراكز استدامة محلية، المنتشرة في أحياء الضواحي الجغرافية-السياسية، إلى استقطاب 4-5 منازل في كل حي أو مدينة، لتأهيلها ودعمها في مسار تنجيع استخدام الطاقة، توفير المياه، التقليل من إنتاج النفايات وفصلها والانتقال إلى نظام غذائي مستدام في المنزل. نمط حياة العائلات المتطوّعة سيقمّ في بداية مسار التأهيل وبعد انقضاء فترة التأقلم (في جملة الأمور، بواسطة أجهزة خاصة لقياس الاستهلاك المنزلي للكهرباء واستمارة لقياس بصمة الكربون) كما وسيتم فحص التغييرات في بصمة الكربون. سيلتزم كل منزل نموذجي، مقابل التأهيل والخدمات التي سيحصل عليها في إطار المشروع، باستضافة 10 عائلات إضافية وفتح أبوابه كـ «منزل نموذجي» خلال اليوم المفتوح الذي سينظّم محلياً حول موضوع «نمط حياة مستدام». نسعى لخلق مسار «التحويل للأخريين» بهدف تقليل انبعاث الكربون، تعزيز نمط حياة مستدام والتعلّم من النجاحات.

لاستكمال المشروع، سيطوّر كل مركز استدامة محليّ تعاون بين مختلف أصحاب الشأن: المجتمع، المصالح، المؤسسات التعليمية والسلطة المحلية، سينظّم تأهيل مهني لأصحاب المهن المحليين الذين سينفذون التغييرات المادية في منازل المتطوّعين، إضافة إلى خلق وساطة إعلامية وإرشادية بينه وبين المسارات الحاصلة في «المنازل النموذجية» وإتاحة الوسائل اللازمة للحد من انبعاث الكربون (زراعة أشجار في إطار التعاون) وغير ذلك.



أهداف المشروع

1. تعزيز نمط حياة مستدام في المنازل والمجتمع.
2. إنخفاض قابل للقياس في انبعاثات الكربون، تشخيص دقيق للممارسات الناجحة في المنازل وتعميمها.
3. خلق حوالي 50 منزل نموذجي لنمذجة الانتقال لنمط حياة مستدام.
4. تأهيل وكلاء تغيير في المجتمع والحي لتذويت نمط حياة مستدام في دوائر دائمة الاتساع بالاعتماد على تجارب شخصية.

النتائج المتوقعة

1. إقامة نواة لـ «منازل نموذجية».
2. إنخفاض قابل للقياس في انبعاثات الكربون، تشخيص دقيق للممارسات الناجحة وتعميمها.
3. زيادة تداخل وكلاء التغيير في المجتمع والحي (العائلات المتوقعة) والذين سيشاركون في مشاريع أخرى لتعزيز الاستدامة المحلية في إطار أنشطة مراكز الاستدامة المحلية.
4. زيادة التعاون بين مختلف أصحاب الشأن: المجتمع، المصالح، المؤسسات التعليمية والسلطة المحلية، لتحقيق أهداف المشروع، المركز والسلطة.

الجدول الزمني للمشروع القطري والمحلي 2014-15

| الغابات | الفترة |
|---|---------------------------|
| تطوير المواد، إختيار المراكز المفصلة | أيلول - تشرين الثاني 2014 |
| تأهيل المرکزین، البدء باستقطاب العائلات | كانون الأول 2014 |
| متابعة الاستقطاب، البدء بتأهيل المنازل والعائلات، إستطلاع تمهيدي حول بصمة الكربون | كانون الثاني 2015 |
| تأهيل العائلات والمنازل | شباط - نيسان 2015 |
| تخطيط وتنظيم أنشطة المنازل المفتوحة | نيسان - أيار 2015 |
| إخراج أنشطة المنازل المفتوحة إلى حيز التنفيذ | حزيران - تموز 2015 |
| إستطلاع بصمة الكربون، تلخيص النشاط وإنشاء قاعدة لمتابعة النشاط في إطار السلطة/الحي. | شهر آب 15 |



ما هو المنزل النموذجي

«المنزل النموذجي» هو في الواقع منزل مر بمسار تعلّم أسريّ وتأهيل مادي لنمذجة نمط حياة مستدام وفق نموذج حياة كوكب واحد. يقسّم المنزل النموذجي إلى بعدين- مادي وسلوكي، لكلّ منهما قائمة خطوات مرتّبة وفق مجالات العمل العشرة. التعامل مع كل بعد يتم بشكل مختلف:

على الصعيد المادي ، يجري مركز المشروع إستطلاعاً منزلياً (أنظروا الملحق 1) مع أفراد العائلة لمعرفة التغييرات الملائمة لأفراد العائلة والمنزل. التغييرات المختارة، والبعض منها شروط مسبقة، ستجرى بمساعدة عامل ترميمات/ كهربائيّ، تحت إشراف ومسؤولية المركز المحليّ أو من قبل الشبكة القطرية.

على الصعيد السلوكي، الأكثر معنوياً والأقل تقنياً. البنود المختلفة تشكّل أفكار، أمثلة ونقاط للتفكير. مسار الانكشاف على البعد السلوكي سيتخلّل ورشات عمل وألعاب، وسيكون أكثر انفتاحاً وليونة بهدف توفير منبر طبيعي للعائلة لوضع بصمتها واختيار الممارسات التي تلائمها من دوافع داخلية، إلهام، مشاركة وما إلى ذلك.



منزل نموذجي - البعد المادي

| مجال العمل | الفئة | المعيار | شروط مسبقة | ملاحظات | التكلفة التقديرية للمنزل تشمل ضريبة القيمة المضافة |
|---|--|--|----------------------|--|---|
| مراقبة وإدارة استهلاك الكهرباء | عداد للسخان الكهربائي | تركيب جهاز قياس منزلي للطاقة | V | جهاز القياس المنزلي للطاقة سيركب لمدة 6-8 أشهر ومن ثم سيعاد لمركز الاستدامة. التركيب يتم بمسؤولية المركز ولا يدرج ضمن التكلفة | 520 شاقل شراء قطري |
| | | عداد إضافي (تامى 4, غسالة آلية/غسالة الأواني, زاوية ترفيهية, مدفأة...) | V | إن لم يكن موجودًا. بمسؤولية محلية (بمسؤولية أماكن الشراء + عمل الكهربائي) | شراء محلي |
| | | مراقبة استهلاك جهاز معين (مراقبة استهلاك المقبس) | | شراء قطري وفق احتياجات محلية | 106 شاقل (رقمي) شراء قطري |
| | | مراقبة استهلاك جهاز معين (مراقبة استهلاك المقبس) | | مراقبة استهلاك فرن الخبز، الفرن الكهربائي/الرادياتير، الغسالة الآلية، مجفف الملابس، الثلاجة، زاوية الحاسوب، زاوية التلفزيون... شراء قطري وفق احتياجات محلية | 140 شاقل شراء قطري |
| إختيار وتركيب نظم وأجهزة كهربائية موفرة | جهاز كهربائي مركزي ناجع من ناحية استهلاك الطاقة | جهاز كهربائي مركزي ناجع من ناحية استهلاك الطاقة | | فحص الأجهزة الكهربائية المركزية (مكيف، ثلاجة، فرن كهربائي، غسالة الأواني ومجفف الملابس) والتحقق مما إذا كانت جديدة نسبيًا وتحمل لاصقة النجاعة في استهلاك الطاقة (الجهاز الناجع في استهلاك الطاقة هو جهاز ذو تدريج طاقي A أو B). إذا كان كذلك، يجب التنويه خلال التدريبات في المنزل. يمكن تشجيع المشاركين على المشاركة في مشاريع استبدال الثلاجات/المكيف التابعة لوزارة البنى التحتية، إن وجدت مشاريع من هذا النوع. | 0 |
| | | فحص نجاعة استهلاك الكهرباء من قبل كهربائي | | يجرى هذا الفحص إلى جانب تركيب أجهزة فحص الاستهلاك، عدادات وما إلى ذلك، بمسؤولية محلية | شراء محلي |
| | | مصابيح موفرة | | حتى 4 مصابيح في المنزل، الاختيار بين اللون الأبيض/الأصفر | 120 شاقل شراء قطري |
| | | إغلاق النوافذ والأبواب بإحكام (منع دخول الهواء والرطوبة) | | يتم التشخيص من خلال مسح مادي، ينفذ بواسطة عامل ترميم | |
| الأقلمة والعزل حراري | لاصقة لتغطية النوافذ | لاصقة لتغطية النوافذ | تغيير واحد على الأقل | فحص الإمكانية من خلال المسح المادي (النافذة الجنوبية/الغربية، موافقة العائلة، القياس بالأمتار). يتعاون مركز هيشل مع شركة ماغين شيمش | شراء قطري |
| | | تظليل - مصاريع، مظلة واقية من الشمس، ستائر، نباتات متسلقة. | | فحص الإمكانية من خلال مسح مادي. التنفيذ بمسؤولية عامل ترميم. | شراء محلي |
| | | تهوية - تركيب مراوح / مراوح للسقف / فينتا | | فحص الإمكانية من خلال مسح مادي. التنفيذ بمسؤولية عامل ترميم. | شراء محلي |
| | | لافتات ودية | | سيحصل كل منزل على حقيبة لافتات توضع في إطار فعالية المنازل المفتوحة | شراء قطري |
| الصحة والسعادة | الصحة في الحيز المنزلي (أنظروا! دليل الترميم المستدام) | طلاء جدار، غرفة واحدة أو أكثر في المنزل بلون حاصل على العلامة الخضراء | | فحص الإمكانية من خلال المسح المادي. الاستثمار المالي وفق ما يراه المنتسق مناسبًا. | شراء محلي |
| | | التهوية الطبيعية (الأقلمة، الهواء النقي ومنع الرطوبة) | | أنظروا بند التكيف والعزل الحراري | |
| | | إضاءة طبيعية | | فحص الإمكانية من خلال المسح المادي. تحديدًا العمل على إزالة العقبات وتغيير السلوك | 0 |



| التكلفة التقديرية للمنزل تشمل ضريبة القيمة المضافة | ملاحظات | شروط مسبقة | المعيار | الفئة | مجال العمل |
|--|--|------------|---|-------------------------|-----------------------|
| شراء قطري | فحص تكلفة 50 مجموعة من صابون الجلي + منظف الغسيل + صابون للتنظيف العام (طلبت من مزودين مقترحات لمجموعة من صابون الجلي، منظف ومطري الغسيل وسائل التنظيف العام) | | مواد تنظيف صديقة للبيئة | | الصحة والسعادة |
| شراء قطري | مقترح سعر لأجهزة تجميع الأكياس (Ikea / طال) وللأكياس متعددة الاستخدام والموسومة بشعار المشروع (3 للمنزل الواحد، المجموع حوالي 50). ثلاثة أكياس الخضار (30 شاقل) . جهاز للأكياس البلاستيكية (9 شاقل) | نعم | إستخدام أكياس متعددة الاستعمال وموسومة/ جهاز تجميع الأكياس/ حقالة لسلة متعددة الاستخدام | تقليل الاستهلاك | |
| شراء محلي توزيع من قبل السلطة المحلية | شراء على صعيد السلطة المحلية بعد مسح الاحتياجات في المراكز (في أي المراكز تم التوزيع من قبل السلطة المحلية) + لاصقات إعلامية. حاوية نفايات عضوية . إنتاج كوالا (99 شاقل) . حاويات لفصل النفايات من إيكيا (بين 12 و 20 لتر، 35-45 شاقل) | نعم | بنية تحتية منزلية لفصل النفايات لمجموعات ورق، بلاستيك، نفايات عضوية وعبوات (إذا وجدت في السلطة المحلية) ونفايات مختلطة. | الفصل وإعادة التدوير | النفايات |
| شراء محلي | الفحص خلال المسح المادي، فحص الحصول على دعم مالي من السلطة المحلية، يمكن بناء أجهزة إعداد السماد محليًا. فحص إمكانية بدء المسار في المبنى الذي يضم المنزل النموذجي | | جهاز إعداد السماد | | |
| شراء قطري | شراء من قبل السلطة المحلية بعد مسح الاحتياجات في المراكز. قائمة بأنواع أجهزة توفير المياه . حوالي 100 شاقل للمنزل (4 أجهزة لتوفير المياه، طلبت الحصول على مقترح سعر من رفائيل) | | تركيب أجهزة توفير المياه على جميع الحنفيات | | |
| | | | مواد تنظيف صديقة للبيئة | | |
| شراء محلي | الفحص ما إذا كان خزان المراحيض يتيح إمكانية التوفير. تمويل مركز الاستدامة لاستبدال خزان المراحيض إذا كان قديم جدًا. | | تصغير حجم خزان شطف المراحيض | التوفير | |
| شراء قطري | ساعة رملية 5 دقائق موقع جيميك (35 شاقل) | | ساعة رملية لغرفة الاستحمام | | |
| | فحص إمكانية التعاون مع شركات المياه في السلطة المحلية | | فحص فقدان وتسرب الماء من قبل مهني (بالتعاون مع شركة المياه) | | المياه |
| 80 شاقل شراء محلي | فحص التكلفة والجدوى، ملائم للأماكن التي توجد فيها نسبة قليلة من الرواسب الكلسية في الماء | | إضافة هواء لماء الاستحمام | | مراقبة استهلاك المياه |
| في دراسة الجدوى | متعلق بإيجاد منتج ذي تكلفة معقولة، فحص إمكانية التعاون مع شركات المياه المحلية | | مراقبة إستهلاك المياه في الوقت الفعلي | | |
| 15 شاقل كمية محدودة شراء قطري | توزيع عدادات مياه لغرف الاستحمام للاستعارة وشراء ساعات رملية ثابتة | | قياس كمية الماء في غرفة الاستحمام | متابعة الاستهلاك | |
| شراء محلي | للعناية المحلية | | نباتات موفرة للمياه | | |
| شراء محلي | للعناية المحلية | | تصريف ماء المكيفات نحو الحديقة/ الأصص | البستنة | |
| شراء محلي | للعناية المحلية | | أصيص أعشاب عطرية ونبته الشاي | توابل محلية | |
| شراء قطري | مفكرة مشتريات موسومة بشعار المشروع للتلاجة | | إدارة قائمة مشتريات (تجنبّ الشراء غير الضروري) | قائمة الطعام والمشتريات | الغذاء |

تتمة منزل نموذجي - البعد المادي

| مجال العمل | الفئة | المعيار | شروط مسبقة | ملاحظات | التكلفة التقديرية للمنزل تشمل ضريبة القيمة المضافة |
|----------------------------|-------------------------|---|------------|--|---|
| الغذاء | قائمة الطعام والمشتريات | قائمة الطعام لجميع أيام الأسبوع، تشمل مركبات مستدامة | | إستخدام مكونات قليلة من الحيوان. مغناطيس ليوم واحد خالي من اللحوم، نطهو وجبة من المنتجات الأساسية المتوفرة في المنزل (ولا نتناول الطعام خارج المنزل). | شراء قطري |
| | الشرب | إستخدام ماء الحنفية ووضعه في قناني متعددة الاستخدام | | | شراء قطري |
| المواصلات | الدراجات الهوائية | أداة لربط الدراجة في مدخل البناية | | للعناية المحلية أمام السلطات المحلية | علاج محلي |
| | | بركة المنزل النموذجي/ميثاق المنزل النموذجي | | إعداد ميثاق يعكس الالتزام العائلي على ضوء التعلم، يختلف من عائلة لأخرى | علاج محلي |
| المجتمع، الثقافة والتراث | | إنشاء تقويم سنوي أزلي- تواريخ الميلاد (والوفاة)، صور لأفراد العائلة في الحاضر والماضي، تواريخ مهمة للعائلة/المجتمع المحلي | | 70 (صغير) 90 (كبير)، 120-90. 77 يشمل ضريبة القيمة المضافة، التنفيذ سيكون فردي على مستوى المركز-العائلة، الدفع سيكون قطري. مندوب الاتصال - أيال 054-5420301 | 77 شاقل التنفيذ محلي الدفع قطري |
| | | لعبة عائلية- ساحة منزلية | | http://www.family-trivia.co.il ، 30 قبل ضريبة القيمة المضافة. يشمل غلاف قماشي «بيئي» وطباعة الشعار على الغلاف | 36 شاقل شراء قطري |
| | | أصص معادة التدوير | | أنظروا أصيص التوابل في فصل الغذاء | شراء محلي |
| طبيعة | بستنة عمودية | | | ياعيل ستاف (ثلاثية - 85، حمالة أصص 4 أكياس - 102)، لا يشمل الأصص والشتلات أيال بركان - حقيبة إقامة مزرعة نباتية على النافذة - تكلفة الوحدة 330 (10 وحدات وما فوق 300 شاقل يشمل ضريبة القيمة المضافة) كيس شتلات عضوية - تكلفة الوحدة 110 (10 وحدات وما فوق 95 شاقل يشمل ضريبة القيمة المضافة) كيف شتلات للساحة - 100 (فوق الـ 10 وحدات 80) | 300-80 شاقل شراء قطري |
| | | زاوية الأعشاب العطرية والجاذبة للفراشات | | أنظروا أصيص التوابل في فصل الغذاء | شراء محلي |
| | | زاوية لإطعام الطيور | | صندوق التعشيش / زاوية إطعام | 60 شاقل قبل الإرسال شراء محلي |
| تربية | | علب طعام موسومة بشعار المشروع | | علبة لكل طفل | شراء قطري |
| | | دفاتر معادة التدوير | | فحص تكلفة الدفتر وعدد الأطفال في المنازل - 11.8 شاقل للدفتر الصديق للبيئة + قلم + شعار (3 وحدات) | 36 شاقل شراء قطري (3 وحدات) |
| | وقود السيارة الخصوصية | مراقبة إستهلاك الوقود | | | |
| | الكهرباء | مراقبة الاستهلاك | | إستنادا إلى كراسة العائلة | |
| | الماء | مراقبة الاستهلاك | | | |
| قياس إنبعاث غاز النيتروجين | النفائات | إستمارة فصل النفائات | | | |
| | إستمارة استهلاك | إستمارة استهلاك من النوع: http://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx | | | |

المنزل النموذجي- أمثلة عن البعد السلوكي

| ملاحظات | المعيار | الفئة | مجال العمل |
|---|--|------------------------|----------------|
| إستنادًا إلى كراسة العائلة | تركيز فواتير الكهرباء وإدارة جدول إستهلاك (كيلو واط في الساعة والتكلفة بالشاقل) | مراقبة | الطاقة |
| إستنادًا إلى كراسة العائلة | ألعاب عائلية باستخدام جهاز القياس المنزلي للطاقة | | |
| إذا كان ذلك ممكناً | تعلم الاستخدام الناجع للتسعيرة وفق الجهد الكهربائي ووقت الاستهلاك | | |
| | إطفاء الأجهزة الكهربائية والإضاءة عندما لا تكون قيد الاستعمال | توفير | الطاقة |
| | فتح وإغلاق فتحات لتكييف المنزل | | |
| | نشر الغسيل بهدف تجفيفه | | |
| بعد سلوكي أساساً- تفضيل التدفئة بواسطة المكيف وليس مدافئ الأسلاك اللولبية والسخان الحراري، وضع سجّاد... | تكييف المنزل - طرق تدفئة وتبريد موقرة | | |
| يستحسن دمجها كمادة إعلامية في الأنشطة المتعلقة بتعزيز الصحة | فحوصات مرحلية- أسنان، دم، سرطان... | صحة عام | |
| | تهوية طبيعية (تكييف، هواء نقي ومنع الرطوبة) | الصحة في الحيز المنزلي | الصحة والسعادة |
| | إضاءة طبيعية | | |
| | الحّد من التعرّض للإشعاع | | |
| فحص إمكانية التعاون مع قسم تعزيز الصحة (التشاور معهم في إطار عائلي فردي أو مجموعة من العائلات) | لقاء مع أخصائية تغذية ونمط حياة صحي، يمكن دمجها في فعالية معدة للعائلة والمجتمع | نشاط بدني | الصحة والسعادة |
| إستنادًا إلى كراسة العائلة ولقاء استشاري في موضوع التغذية ونمط الحياة الصحي | مسح للأنشطة البدنية المفضلة، كتابة خطة عائلية أسبوعية للأنشطة البدنية وإيجاد إمكانيات ملائمة في الحيز المتاح | | |
| | وجبة عائلية ثابتة كل يوم | وقت العائلة | الصحة والسعادة |
| | تحديد وقت المشاهدة (الحاسوب، التلفاز، الهاتف الذكي...) | | |
| مسح يجري من قبل المركز وإتاحة للعائلات | إشتراك في إطار ترفيهي محلي- مكتبة/سينما/صالحة الألعاب الرياضية | | |
| يمكن أن تنظم كورشة عمل مفتوحة أمام الجمهور (مجاناً لعائلات المنازل النموذجية) | ورشة عمل للطهي الصحي والمستدام | الغذاء | |
| يمكننا أن نطلب من العائلات دعوة الجيران للتعرف إلى المشروع في إطار فعالية المنازل المفتوحة | التعريف إلى الجيران | العائلة- المجتمع | الصحة والسعادة |
| | التطوع في المجتمع | | |
| | أنظروا فصل المجتمع والتراث | | |
| | المشاركة في دورات | التطور الشخصي | الصحة والسعادة |
| | تبني حيوان | | |
| | المشاركة في أنشطة الحركة الشبابية/المركز الجماهيري/آخر | | |

تتمة المنزل النموذجي - أمثلة عن البعد السلوكي

| ملاحظات | المعيار | الفئة | مجال العمل |
|---|--|--------------------------|------------|
| | إستخدام أكياس متعددة الاستعمال وموسومة/جهاز تجميع الأكياس | تقليل الاستهلاك | النفايات |
| | تشجيع إعادة الاستخدام، إستخدام حاجيات مستعملة، سوق تبادل الحاجيات، تجميع مواد للفعاليات الإبداعية لإعادة إستخدامها في رياض الأطفال | تقليل الاستهلاك | النفايات |
| | التعرّف إلى أنظمة تعاونية مثل أغورا، ياد 2، O-Share... | تقليل الاستهلاك | النفايات |
| | إختيار منتجات تنتج نفايات قليلة | | |
| أنظروا البنية التحتية المادية | إستخدام بنية تحتية منزلية لفصل النفايات لمجموعات ورق، بلاستيك، نفايات عضوية وعبوات (إذا وجدت في السلطة المحلية) ونفايات مختلطة | الفصل وإعادة التدوير | |
| قد تكون هناك حاجة للمرافقة لمساعدة بعض العائلات أمام الجهات المختلفة | التقليل من استخدام البريد العادي للحسابات المطبوعة وغيرها ... | البريد | |
| للعائلات التي يمكنها القيام بذلك (حاسوب + الرهاب من التكنولوجيا) | التعرّف إلى الوسائل الإلكترونية - البريد الإلكتروني، الفيسبوك... | | |
| | إستخدام مواد تنظيف صديقة للبيئة | التوفير | المياه |
| | إستخدام المقبض الصغير لشطف المراحيض | | |
| | دلو لتجميع المياه الباردة في غرفة الاستحمام | | |
| مادي وسلوكي. توزيع عدادات مياه لغرف الاستحمام للاستعارة وشراء ساعات رملية ثابتة | قياس كمية الماء في غرفة الاستحمام | متابعة الاستهلاك | المياه |
| إستنادًا إلى كراسة العائلة | تركيز فواتير الماء والصرف الصحي وإدارة جدول استهلاك (الكمية بالمتر المكعب والتكلفة) | | |
| | تسجيل الغذاء الذي ألقى به في حاوية النفايات للحد من الإسراف | إستهلاك الطعام | الغذاء |
| | إدارة قائمة مشتريات (منع الشراء غير الضروري) | | |
| | التركيز على الطعام الطازج والموسمي | | |
| | جدول بأيام الأسبوع مع قائمة طعام تحتوي على مكونات مستدامة. | | |
| | وجبة عائلية ثابتة | الغذاء العائلي والمجتمعي | |
| | وجبة عائلية مستدامة | | |
| | إستخدام ماء الحنفية (قناني متعددة الاستخدام) كبديل للمشروبات المحلاة أو المياه المعدنية | الشرب | |
| إستنادًا إلى كراسة العائلة | إعداد قائمة المواصلات للمركز التجاري، المتنزه، العمل، آخر... | مسح | المواصلات |
| إستنادًا إلى كراسة العائلة | إعداد جدول لمواعيد المشي وركوب الدراجة إلى المركز التجاري، المتنزه، العمل، آخر... | | |
| | Car-pool | سفرات مشتركة | |
| | ورش عمل للقيادة الموفرة للوقود | توفير الوقود | المواصلات |



| ملاحظات | المعيار | الفئة | مجال العمل |
|---|---|------------------------|------------------------------|
| أنظروا البعد المادي | إنشاء تقويم سنوي لـ .. | | المجتمع، الثقافة والتراث *** |
| | التطوع العائلي في مركز الاستدامة أو في مكان آخر | | |
| فكرة - ربما كمشروع لجميع المنازل النموذجية؟ ترسل كل عائلة وصفة بعد اللقاء مع أخصائية التغذية ونمط الحياة الصحي ونصدر كراسة وصفات قظرية؟ | وصفات عائلية (على صعيد المجتمع/ السلطة المحلية) | | |
| | إعارة أدوات للعمل/ المطبخ | | المجتمع، الثقافة والتراث *** |
| أنظروا البعد المادي | لعبة عائلية- ساحة منزلية | | |
| | بركة المنزل النموذجي/ ميثاق المنزل النموذجي | | |
| | التعزف إلى الجبران | | |
| | التعزف إلى التراث | | |
| إستنادا إلى كراسة العائلة | المصالح واصحاب المهن المحليين في المجتمع | مسح | الاقتصاد المحلي |
| ضمن مسؤوليات المركز، وفقاً للتعاونيات العاملة في المكان | التواصل مع التعاونيات ومجموعات الشراء المشترك | | |
| محلي. فحص إمكانية التعاون مع أو- شير | خوض تجربة استخدام العملة البديلة | عملة بديلة | |
| محلي. | مسح الجمعيات التعاونية المحلية، التفكير في إقامة جمعية تعاونية | جمعية تعاونية | |
| لا يتم تقديم تقرير لإدارة الميزانية. فحص إمكانية التعاون مع بعامونيم واستمارة إدارة ميزانيتهم | التعاون مع بعامونيم؟ إقتراح لقاءات إستشارية للعائلات؟ | إدارة ميزانية العائلة | |
| | التشجيع على الشراء من المصالح الصغيرة | | الطبيعة |
| | جولة للتعزف إلى التنوع البيولوجي المحلي | | |
| | مشروع تصوير الطبيعة المحلية، معرض في مركز الاستدامة المحلي | | |
| | تحميل معلومات حول الحي على ويكيبيديا | | التربية |
| | أنشطة بحثية - عد الطيور الموجودة في الساحة/ متابعة الأرصاء الجوية | | |
| | إستخدام كتب مستعملة | | |
| | إستخدام علب للطعام وقناني متعددة الاستخدام في المدرسة | | |
| | إستخدام دفاتر معادة التدوير | | |
| | التوفير في الموارد، نظافة، مسؤولية مشتركة، بستنة مشتركة... | | مساحات مشتركة |
| | مراقبة الاستهلاك | وقود السيارات الخصوصية | قياس إنبعاث غاز النيتروجين |
| | مراقبة الاستهلاك | الكهرباء | |
| | مراقبة الاستهلاك | الماء | |
| | إستمارة فصل النفايات | النفايات | |
| | إستمارة استهلاك من النوع: http://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx | إستمارة استهلاك | |

إستقطاب المنازل

• الشروط المسبقة للانضمام للمشروع:

1. إهتمام شخصي أولي، إنفتاح وتوجّاهات العائلة للمسار.
2. القدرة على الإرشاد واستضافة العائلات كمنزل نموذجي.
3. تتمتع العائلة بعلاقات إجتماعية وتلتزم بعرض المسار لـ 10 عائلات على الأقل.

• توجّاهات لاستقطاب واختيار العائلات

1. مجموعة متنوّعة من السكان/ المجتمعات/ أنواع المنازل
2. إمكانية التعاون والقدرة على النمذجة
3. نشر بيان عام/ بحث دقيق لاختيار دقيق للعائلات

تأهيل العائلات المشاركة (مضامين وسلوكيات)

برنامج التأهيل

تأهيل المنازل النموذجية يشمل مركّبات مثل التعرّف إلى عالم المضامين، التعرّف إلى بدائل، فحص التغييرات المادية والسلوكية المحتملة (تقنيا وبموافقة العائلة)، خوض تجارب وإجراء تغييرات، تفكير وتحضير المنزل والعائلة لفعاليات النمذجة.

ولأنّ المسار مركّب، يجب على المركز أن يكون يقظ وحساس وأن يقرّر ما إذا ستعقد اللقاءات في منتدى مشترك أو في إطار لقاءات فردية مركز-عائلة، وإن كان كذلك تحديد عدد اللقاءات، يوصى بإجراء لقاء واحد أو لقاءين على الأقل في حلقة واسعة لتعزيز الشعور بالشراكة والاندماج المجتمعي، وإتاحة المجال للتعلّم المشترك والتنفيس. لذلك، يجب على المركز/معالجة المضامين ومقترحات الأنشطة التالية، وملائمتها للإطار المختار الذي ستنفذ فيه هذه الأنشطة.

الأنشطة

1. التعرّف إلى المضامين بشكل عام- ما هو مركز الاستدامة المحلي؟ ما هي «حياة الكوكب الواحد»؟
(عرض شفافيات)
 2. مسح مادي- أنظروا البند ه والملحق رقم 1.
 3. لقاءات تعلّمية لتغيير السلوكيات- من لعبة «المجالات العشرة» إلى اختيار سلوكيات للتعلّم ولكي تتبناها العائلة بشكل تجريبي.
- خلافًا للمسح المادي، حيث يمكن إجراء زيارة في المنزل النموذجي للفحص، وفق قائمة محددة، ما الممكن والملائم للمنزل والعائلة، موضوع السلوكيات أكثر تعقيدًا وحساسية.

لذلك سنتطرق إلى قائمة السلوكيات كقائمة نماذج فقط، من ضمن احتمالات لا تحصى ولا تعد. كما وسنبذل جهدنا لتحويل مسار التعلّم إلى «العبه» لإتاحة الفرصة للعائلة لتدارس الأفكار واقتراح أفكار جديدة، وبهذا يمكن لأفراد العائلة اختيار الأفكار التي يودون تطبيقها بشكل تجريبي. سينتوّن هذا المسار من عدة لقاءات فردية مع المرکز، حيث سيتم اختيار السلوكيات التي ستجذب، الاطلاع على الخلفية والتأمل في التجربة.

4. لقاء مع أخصائية تغذية- تعاون محلي مع قسم تعزيز الصحة

5. التأهيل نحو الاستضافة:

في هذا اللقاء، ستقوم العائلة، بالتعاون مع المرکزة، التخطيط للزيارة في إطار أنشطة المنازل المفتوحة. خلال اللقاء سيقتران سوية كيفية عرض المشروع وتجربة المشتركين، العناصر المختلفة التي رمت في المنزل والسلوكيات التي تبنتها العائلة بشكل تجريبي.

كراسة المنزل النموذجي- أنظروا الكراسة بشكل منفصل.

تأهيل المنازل النموذجية (ماديًا)

لقاء لإجراء مسح منزلي فردي

بعد اختيار المنازل، يجب تعيين لقاء فردي لتقييم الوضع القائم وحدود الممكن في كل منزل. حدود الممكن تحدد وفق جاهزية العائلة (لا يوافق الجميع على إلصاق ورق واق من الأشعة فوق البنفسجية على النوافذ) والملاءمة التقنية (يوجد في المنزل عداد للسخان الكهربائي، لا حاجة لإغلاق النوافذ بإحكام...). الهدف من ذلك هو أنه بعد كل زيارة من هذا النوع في كل منزل، يمكن تحديد كيفية استخدام الميزانية المحلية للمشروع، تحويل المعلومات إلى الشبكة القطرية ووضع خطة عمل للكهربائي ولعامل الترميم. مهم- في هذه المرحلة لا يمكن ضمان أي شيء للعائلة. فقط بعد جمع المعلومات، تستطيع الشبكة أن تحدد بدقة ما الذي يمكن شراءه على ضوء قيود الميزانية ويستطيع المرکز إختيار ماهية الاستثمار في كل منزل.

قبل إجراء لقاء من هذا النوع، تذكروا لقاءات المرکزين التي تطرقت إلى هذا الموضوع، راجعوا دليل الترميم المستدام، وراجعوا مجددًا القائمة أدناه للتحقق من أنكم تستطيعون تشخيص الإمكانية المادية لتغيير المنازل النموذجية. لجمع المعلومات يجب طباعة الملحق 1 لكل من المنازل. بعد جمع المعلومات، يجب الدخول إلى المسح القطري وإدخال المعلومات عن كل واحد من المنازل.

أعمال الترميم (تركيب أجهزة توفير المياه، الإغلاق المحكم، التظليل...) وأعمال كهربائية (تركيب جهاز للقياس المنزلي للطاقة، عداد السخان الكهربائي، فحص السلامة...).

لتحقيق النجاعة، يجب تنسيق أعمال الترميم والكهرباء بشكل منظم وفق جداول بعد إنهاء المسح المادي واستلام المعدات ذات الصلة من الشبكة القطرية. يوصى بعدم الانشغال بأمر أخرى خلال أيام الترميم ومرافقة عمال الترميم أثناء زيارتهم للمنازل النموذجية.

أنشطة المنازل المفتوحة

التزمت العائلات المشاركة باستضافة 10 عائلات أخرى على الأقل في المنازل لإقامة فعالية عرض المسارات والمضامين المختلفة التي خاضتها. لذلك يجب تزويد العائلات بالأدوات المساعدة، بما في ذلك وسائل مساعدة للاستضافة (لافتة في مدخل المنزل، لافتات مؤقتة للإشارة إلى مختلف العناصر في المنزل، ميزانية للتضييفات).

تأهيل المنازل للاستضافة

...

أنشطة متفرقة

في بعض المجتمعات من الأنجع وضع خطة مع العائلة حيث تدعو العائلة عائلات أخرى في أوقات مختلفة لاستضافتها بشكل مخطط وحميمي. في مثل هذه الفعالية تستغل العائلة علاقاتها الاجتماعية لدعوة عائلات من المجتمع المحلي.

أنشطة مركزة- أربعة منازل مفتوحة

يشكّل هذا الحدث محطة رئيسية في المشروع، يمكن إجراءه على صعيد الشبكة القطرية ودمجه في أنشطة أخرى في الحيز العام. في إطار هذا النشاط، تفتح المنازل أمام الجمهور لزيارتها والتعرّف إلى المشروع. اللقاءات مع العائلات ستكون أقل حميمية ولكن مع انكشاف أوسع على الموضوع. خلال هذا الحدث يمكن إشراك الجمهور الواسع بالفكرة التي تقف خلف المسار، بالدروس المستفادة الأولية، نصائح حول نمط حياة مستدام وحملة جماهيرية.

لتنظيم وأخراج حدث من هذا النوع يجب القيام قبلئذ بتطوير شراكة محلية واسعة النطاق- لجنة حماية البيئة، وحدات بيئية، جهات أخرى في السلطة المحلية، منظمات ناشطة في المنطقة، مصالح محلية ذات صلة وغيرهم. طاقم توجيهي من هذا النوع الذي يسعى للنهوض بالمشروع وإقامة حدث على صعيد الشبكة القطرية يستطيع أن يضع المشروع على الخريطة بنطاق واسع.

الملحق رقم 1- مسح منزلي

إسم العائلة _____

السلطة المحلية _____

| ملاحظات | ملائم نعم/لا | توضيحات | المعيار | مجال العمل |
|---------|-----------------|---|---|----------------|
| | | | تركيب جهاز للقياس المنزلي للطاقة | الطاقة |
| | | | عداد للسخان الكهربائي | |
| | | | عداد إضافي | |
| | | | مراقبة استهلاك جهاز معين (مراقبة استهلاك المقبس) | |
| | | هل هو ذو تدرج طاقي A أو B؟ | جهاز كهربائي مركزي ناجع من ناحية استهلاك الطاقة (مكيف، ثلاجة، فرن كهربائي، غسالة أواني، غسالة آلية ومجفف ملابس) | |
| | | حتى 4 مصابيح للمنزل | مصابيح موفرة- هل هناك حاجة؟ صفراء أم بيضاء؟ | |
| | | تحديد كل نقطة تدخل أو تخرج منها الحرارة، والتي يمكن إغلاقها | إغلاق النوافذ والأبواب بإحكام (منع دخول الهواء والرطوبة) | |
| | | مناسب للنافذة الجنوبية/ الغربية، هناك حاجة لموافقة العائلة والقياس بالمتر | لاصقة لتغطية النوافذ | |
| | | مظلة واقية من الشمس للنوافذ باتجاه الجنوب، مصاريع للشرق والغرب. | تظليل- مصاريع، مظلة واقية من الشمس، ستائر، نباتات متسلقة. | |
| | | | تهوية - مروحة للسقف | |
| | | مناسب لإخراج الهواء الساخن من المنزل (أو إدخال الهواء البارد) | تهوية - تركيب فينتا | الصحة والسعادة |
| | | إزالة المعيقات مثل المنطقة النباتية | طلاء الجدران/غرفة في المنزل مطلية بلون حاصل على العلامة الخضراء | |
| | | ورق، بلاستيك، نفايات عضوية ونفايات مختلطة | إضاءة طبيعية | النفايات |
| | | هل توجد ساحة؟ هل يمكن ذلك؟ | بنية تحتية منزلية لفصل النفايات بما يتلائم مع السلطة المحلية | |
| | | هل ينقص ذلك - كم مغسلة؟ كم غرفة استحمام؟ | جهاز إعداد السماد | المياه |
| | | هل يحتوي الخزان على حجمين مختلفين؟ | تركيب جهاز توفير المياه على جميع الحنفيات | |
| | | هل توجد حديقة؟ أصص؟ | تصغير حجم خزان شطف المراحيض | |
| | | | نباتات موفرة للمياه | |
| | | | تصريف مياه المكيف نحو الحديقة/ الأصبص | الغذاء |
| | | هل يوجد مكان ملائم؟ | أصبص أعشاب عطرية ونبته الشاي | |
| | | هل يوجد مكان ملائم؟ | بستنة عمودية - كيسين أو ثلاثة أكياس أكياس/ حمالة أصص 4 أكياس/ مرزعة نباتية على النافذة (غالي الثمن) | الطبيعة |
| | | هل يوجد مكان ملائم؟ | زاوية للتعشيش/ إطعام الطيور | |
| | | كم ابن يذهب إلى المدرسة؟ | علب طعام موسومة بشعار المشروع للمدرسة | التربية |
| | | كم ابن يذهب إلى المدرسة؟ | دفاتر معادة التدوير | |

لمزيد من التفاصيل، يمكنكم التوجه اليانا من خلال: info@kayamut.org.il

تحرير علمي: د. ليا اتنغير
تصميم وتحرير: "حيدر عفودا: سابير ميدان
انتاج الترجمة العربية: جلوكل للترجمة والحلول
اللغوية، ترجمة: ماهر خليل

طاقم التوجيه والكتابة
شاحر كهنوفيتش ولوريت ليفوفيتش،
مركز الاستدامة المحلية، مركز هيشل للاستدامة،
ران رفيف، مدير مشروع مراكز الاستدامة المحلية
وأستر عكيفا، شبكة مجتمعات المشروع.

استدامة على عتبة البيت
كراسة للمركز
نيسان 2018