



استدامة على عتبة البيت



كراسة للبيت النموذجي

خلفية

مرحبا بكم في مشروع الاستدامة على عتبة البيت! هدف المشروع هو تفكيك المصطلح 'استدامة' إلى مجالات يمكن من خلالها تحقيق انتصارات مزدوجة ومتعددة على الساحة المحلية - توفير المال والتقليل من تأثيرنا على البيئة ومواردها وتعزيز الاقتصاد والمجتمع المحليين. **جيد + جيد + جيد = جيد!**

تتمنى لكم عائلة مراكز الاستدامة المحلية مشاركة ممتعة وهادفة في مشروع 'استدامة على عتبة البيت'. نأمل أن تؤتي زراعة البذور المشتركة بثمارها لكم كعائلات وللمجتمع المحيط بنا وللبيئة التي نعيش فيها.

المشروع هو نتاج تعاون بين "الصندوق القومي اليهودي" (كاكال) ومشروع شبكة مراكز الاستدامة المحلية في وزارة حماية البيئة وشبكة مجتمعات المهمة ومركز هشل للاستدامة وشركاء آخرين. في إطار المشروع تم اختيار 50 منزلا في 10 سلطات محلية في أنحاء البلاد سيتم اخضاعها لتدريب ومطابقة حتى تكون بمثابة بيوت توضيحية لأسلوب حياة مستدام. في إطار التدريب، ستخضع العائلة لعملية تعليم وستتعرف على قنوات العمل المختلفة لأسلوب حياة مستدام. في إطار المطابقة، سيحصل كل منزل على تحديث بسيط هدفه التقليل من استهلاك الموارد مثل الطاقة والمياه، وتطبيق ممارسات مختلفة مثل ترميم أخضر. ستتم كل هذه العملية بالتعاون مع العائلة وبموافقتها الكاملة فقط. في النهاية، سيتم إجراء تنظيم تمهيدا لفعاليات «بيوت مفتوحة»، في إطارها تستضيف كل عائلة حوالي 10 عائلات أو أكثر، حتى يتعرف هؤلاء على نتائج عملية التعليم والمطابقة التي تم تنفيذها في إطار المشروع.

ماذا في الكراسة؟

1

عام - خلفية

ما هي الاستدامة؟
ما هو أسلوب الحياة المستدام؟

2

حياة عالم واحد وطرق العمل الـ 10

3

مهام عائلية

- أ / مسح لوسائل النقل
- ب / ممارسة الرياضة
- ج / ألعاب تجريبية مع عداد طاقة المنزلي
- د / ملخص للقاء مع خبير/ة تغذية أو استشارة في مجال أسلوب الحياة الصحي
- هـ / مسح للمصالح التجارية المحلية ومزودي الخدمات المحليين
- و-ح / متابعة الماء والكهرباء والوقود
- ط / قائمة مشتريات
- ي / حقيبة أفكار، مفاهيم، تأملات وما شابه



ما هي الاستدامة؟ ما هو أسلوب الحياة المستدام؟

الاستدامة هو مفهوم يسعى إلى إنشاء مكان أفضل للعيش فيه. مكان يكون فيه الهواء نظيا للتنفس، والغذاء صحي لا تلحق زراعته ضرارا بالبيئة. مكان يكون فيه بإمكان الأطفال اللعب بأمان في الحي وبين جيرة جيدة التي تشكل مرگبا في حياتنا اليومية. مكان يكون فيه المجتمع داعما ومطورا لاقتصاد وثقافة محليين. ترتدي الرحلة المحلية لخلق 'أسلوب حياة صحي مستدام' أو 'أسلوب حياة مستدام' ثوبا مختلفا في كل مكان، ولكنها تتضمن دائما الحرص على الانسان والمجتمع والبيئة.

إن أسلوب الحياة المستدام، الذي نود توضيحه في إطار هذا المشروع، هو أسلوب يختبر العديد من الخطوات للتقليل من التأثير البيئي على نمط حياتنا، مثل الفعالية في استخدام الطاقة والمياه وفصل النفايات والتعرف من جديد على المجتمع والبيئة والاقتصاد المحليين.

إحدى الطرق لوصف تحدي الاستدامة، هي المصطلح 'البصمة البيئية'. يصف هذا المصطلح البصمة التي يتركها السكان على موارد الطبيعة على مدى عام. اليوم، البصمة البيئية لجميع بني البشر أكبر مما يمكن أن تنتجه موارد الطبيعة في السنة. بعبارة أخرى، نحن نستخدم أكثر مما هو متوفر، وإذا جاز التعبير أكثر من كوكب الأرض، وهو العالم الوحيد الذي نملكه.

نقوم باستخدام الموارد المتجددة بوتيرة أسرع بكثير من وتيرة تجديدها. لو كان كل سكان العالم يعيشون بالأسلوب الذي يعيشه الإسرائيلي العادي كنا سنحتاج إلى ثلاثة كواكب أرض لتلبية احتياجاتنا. من الواضح أنه لن يكون من الممكن الاستمرار بهذا الشكل لفترة طويلة وعلينا أن نتعلم كيفية العيش حياة عالم واحد - العالم الذي نملكه.



حياة عالم واحد وطرق العمل العشرة

فكرة ' حياة عالم واحد ' * تقدم لنا خطوطا للعمل تمكننا من استخدام ما هو متوفر وليس أكثر من ذلك. لو عملنا في القنوات العشرة هذه، على مستوى البيت والحي والمدينة والدولة، سنتمكن من تطوير نمط حياة مستدام ومكان جيد للعيش فيه.

الحفاظ على المياه

استخدام ذكي وخفض الاستهلاك ومنع تلوث مصادر المياه



نحو صفر طاقة

استخدام فعال للطاقة في المنازل والمباني والبنى التحتية والترويج لطاقتات متجددة



العناية بالطبيعة

الحفاظ على الطبيعة والمحميات داخل المدن وخارجها. تنمية وتطوير نباتات برية ومحميات جديدة



نحو صفر نفايات

التقليل من استهلاك النفايات وإعادة الاستخدام وفصل النفايات والتقليل من دفن النفايات في الأرض



المجتمع والتراث والثقافة

تنمية هوية ومعرفة محلية، الترويج لديمقراطية حضرية نشطة، تعزيز المركبات متعددة الأجيال في تطوير المجتمع المحلي والمجتمع بشكل عام.



وسائل نقل مستدامة

إتاحة بدائل غير آلية [السير على الأقدام، دراجات] والترويج لاستخدام وسائل النقل العام



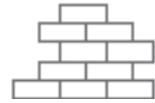
اقتصاد محلي واستهلاك

تطوير اقتصاد محلي مستدام يشمل تجارة وتضيق الفجوات



مواد وبناء

إسكان منصف للجميع، بناء أخضر وصحي، واستخدام مواد محلية وتخطيط مستدام في البيت والحي.



صحة وسعادة

الترويج لحياة صحية وغذاء ملائم وعلاقات اجتماعية لخلق معنى وقناعة.



التربية من أجل الاستدامة

التعليم عن البيئة في البيئة ومن أجل البيئة. مؤسسات تعليم خضراء وتطبيق تعليم قائم على المكان كقناة مركزية لتغيير اجتماعي.



* بحسب الفكرة التي طورها ' الصندوق العالمي للطبيعة ' (WWF)،

Bioregional و Global Footprint Network.

حياة عالم واحد وطرق العمل العشرة

من الصعب تصور حياتنا من دون كهرباء

بمجرد الضغط على زر يبدأ كل شيء بالعمل - التدفئة والتبريد والإضاءة وأجهزة الكمبيوتر والتلفاز والغسالة وما إلى ذلك. استخدامنا للكهرباء يوفر لنا الراحة، ولكن هناك ثمن لذلك - يتسبب إنتاج الكهرباء بتلوث الهواء، ما يضر بكوكب الأرض ويضع مستقبلنا على المحك. تشهد أسعار الكهرباء ارتفاعا مستمرا وتزيد من نفقاتنا.

ما العمل؟

- < بإمكان كل واحد منا استهلاك الكهرباء بحكمة وتوفير المال والتقليل من تلوث الهواء وإلحاق الضرر بكوكب الأرض. كل ما علينا فعله هو «التفكير بالتوفير»
- < تذكر إطفاء الأجهزة الكهربائية واستخدام المصابيح الاقتصادية والأجهزة الموفرة للطاقة فكر مرتين قبل الضغط على الزر.

ما معنى التربية على الاستدامة؟

تأتي كلمة الاستدامة من الطبيعة. يدرك النظام المستدام في الطبيعة كيفية توفير كل ما يحتاجه لنفسه من أجل العيش بشكل صحي لفترة طويلة. تؤمن التربية على الاستدامة بقدرة كل شخص على خلق مكان جيد للعيش فيه. كجزء من مجتمع ديمقراطي ومسؤول وإنساني ومتفائل.

ما العمل؟

- < نتواصل مع الأشخاص من حولنا ونخلق معا تغييرا - نعمل معا في الحديقة الجماهيرية وفي المدارس وفيروض الأطفال.
- < نعمل على تقريب الطبيعة من الأطفال والأطفال من الطبيعة. نعملهم كيفية تقدير البيئة والطبيعة ونربيهم على حبها والحفاظ عليها.
- < نتعلم كيفية التعرف على البيئة المحيطة بنا ونخلق التغيير من خلالها.
- < ندعو مزيدا من الأشخاص للانضمام إلينا والاستمتاع معا بحياة مستدامة.

الاستمتاع بالطبيعة

القيام بنزهات وتنفس الهواء النقي ورؤية الأخضر من حولنا هو أمر ممتع! الطبيعة هي شيء مهم أيضا: توفر لنا الطبيعة الهواء النقي والأدوية والغذاء وتنوع بيولوجي ومياه نقية وتساهم في صحة الجسم والعقل. في إسرائيل المزدهمة علينا الحفاظ على الطبيعة - ولفعل ذلك علينا البدء في البيئة المحيطة بنا، في المناطق الطبيعية القريبة منا - حتى نضمن لأنفسنا حياة أفضل وصحية أكثر.

ما العمل؟

- < الخروج إلى الطبيعة
- < زراعة حدائق، المحافظة على المساحات المفتوحة المتبقية وتعزيز المزيد من المساحات الخضراء في محيطنا.
- < اختيار زراعة نباتات محلية، يمكن استخدامها كمحمية للفرشات والطيور وحيوانات برية أخرى. والأهم من كل ذلك - التمتع بالطبيعة مع العائلة والأصدقاء.

نحو صفر طاقة



التربية من أجل الاستدامة



العناية بالطبيعة



حياة عالم واحد وطرق العمل العشرة

ماذا عن الماء؟

على مدار سنوات عديدة قمنا باستخراج كميات كبيرة من موارد المياه وبتلويث الوديان. على الرغم من أن إسرائيل تقوم في السنوات الأخيرة بتحلية المياه، لكننا سنواجه دائما نقصا في هذا المورد، ولذلك من المهم استهلاكه بحكمة ومسؤولية.

ما العمل؟

- < تركيب صنوبر حنفية مهوية للماء.
- < إصلاح تسرب المياه بسرعة.
- < استهلاك الماء للري في ساعات لا تكون فيها درجات الحرارة مرتفعة - حتى تمتصها التربة ولا تتبخر.
- < جمع مياه المكيفات الهوائية والأمطار واستخدامها للري.
- < وبالأساس - الانتباه وتوفير الماء والمال.

نعمل معا على تحسين جودة حياتنا

حاولوا تصور العالم من دون المجتمع المحيط بنا. مجموعات الانتماء واللغة والثقافة. إذا قام كل واحد منا بدعم الآخر واخترنا الأشخاص المحيطين بنا من أجل تقديم الدعم لنا ومساعدتنا، وإذا تواصلنا مع المكان الذي جئنا منه، سنتقبل الآخر وننظر معا إلى المكان الذي نريد أن نكون فيه، حيث يكون بإمكاننا العمل وخلق تغيير.

ما العمل؟

- < نبدأ من إلقاء التحية على من حولنا والاهتمام بهم.
- < الحفاظ على الأمور الجيدة التي تميز حيتنا.
- < دعوة الجيران والأصدقاء والعائلة إلى التفكير والعمل معا وتشكيل مجتمع يعمل على الترويج للنشاط والقيم والأفكار التي تهمننا ويمكنها المساهمة في تحسين جودة حياتنا.
- < عند استخدامنا للقوة في كلمة «معا»، من المكان الخاص الذي جئنا منه، نقوم بخلق مكان جيد للعيش فيه.

كل شخص منا ينتج 2 كيلوغرام من النفايات في اليوم الواحد أو ما مجموعه 700 كيلوغرام في السنة

في الطبيعة لا توجد نفايات - كل نفاية ناتجة عن كائن حي تشكل غذاء لكائن آخر. من أجل العيش بصورة مستدامة علينا نحن أيضا أن نتعلم استغلال النفايات وتحويلها إلى مورد بدلا من دفنها في الأرض. في الوقت الحالي يتم دفن معظم النفايات التي ننتجها في حفر كبيرة، التي قد تؤدي إلى تلوث الجو والتربة والمياه الجوفية، مما يضر بصحتنا.

ما العمل؟

- < إنتاج نفايات أقل - شراء منتجات في حزم اقتصادية، والتقليل من استخدام الأدوات والمنتجات أحادية الاستعمال، والانتقال إلى الأكياس القماشية.
- < فصل النفايات - للنفايات التي ننتجها قيمة كبيرة: تُعتبر بقايا الطعام مادة خام لإنتاج سماد للزراعة وإنتاج الطاقة. أما الورق والبلاستيك والحديد والزجاج فهي مواد خام للصناعة التي يمكن تحويلها لمنتجات جديدة.
- < إعطاء الملابس والأدوات الكهربائية وقطع الأثاث والكتب ومنتجات لا نحتاجها إلى أشخاص قد يكونون بحاجة إليها.

الحفاظ على المياه



المجتمع والتراث والثقافة



نحو صفر نفايات



حياة عالم واحد وطرق العمل العشرة

ما العلاقة بين الصحة والسعادة؟

الصحة الجسدية والنفسية تساهم كثيرا في إعطاء شعور جيد وفي سعادتنا. عندما يكون غذاؤنا صحيا وعندما نمارس الرياضة بشكل منتظم يكون شعورنا باتجاه أنفسنا أفضل. عندما «نتخلى عن أنفسنا» ولا يتبق لنا وقت كاف للقيام بما نحبه مع الأشخاص الذين نحبه، عندها نحاول التعويض عن أنفسنا من خلال القيام بمشتريات، لكن هذه الطريقة غير مجدية، لأن السعادة تكون عابرة وتختفي بسرعة، أما التجارب التي نمر بها فتبقى إلى الأبد.

ما العمل؟

- < نحاول ترتيب القيام بمشتريات مشتركة للفواكه والخضار من مزارع محلي.
- < نخرج من البيت ومن مركز التسوق ونختار الخروج في نزهة والسير على الأقدام والحركة.
- < إيجاد وقت خاص مشترك لا يعتمد على الاستهلاك بل على الإنتاج والنشاط والتجارب المشتركة.
- < العمل التطوعي وتحسين البيئة القريبة وإنشاء مساحات خضراء معا.
- < الخروج إلى الطبيعة ولنشاط ثقافي وإعطاء «غذاء» للجسم والروح - في الطريق إلى السعادة

كيف نجعل من بيتنا بيتا جميلا واقتصاديا وصحيا؟

التغييرات الخضراء داخل المنزل تُعتبر بسيطة ورخيصة الثمن وفي الوقت نفسه تحافظ على البيئة بشكل عام. إن ملائمة المنزل لمبادئ البيت الأخضر تساهم في إدخال ضوء طبيعي وهواء إلى المنزل بأكثر قدر ممكن، وفي خفض استهلاك الطاقة والماء والتوفير في النفقات الجارية. الكثير من المنازل التي يتم بناؤها اليوم بصورة مكثفة تستخدم موادا غير صحية ومضرة بصحة الانسان وبالبيئة المحيطة بها.

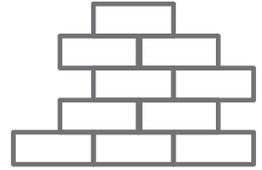
ما العمل؟

- < بيت أخضر - لأن ذلك مريح.
- < السماح بدخول ضوء طبيعي وتهوية المنزل.
- < الانتقال لاستخدام المصابيح الاقتصادية وشراء أجهزة كهربائية موفرة للطاقة.
- < تحسين عزل المنزل
- < تركيب صنبور حنفية مهوية لتوفير المياه
- < عند ترميم وبناء منزل جديد، نقوم باختيار مواد صحية ومعاد تدويرها، وننتبه لفعالية استخدام الطاقة في المبنى ونجعل من المنزل مكانا يكون العيش فيه لطيفا.

صحة وسعادة



مواد وبناء



حياة عالم واحد وطرق العمل العشرة

شراء ما هو جيد وقريب

ان اختيار ما سنشتري هو القوة التي نملكها في التأثير على المجتمع كمستهلكين - هل المنتج هو منتج مضر أم مفيد لنا وللآخرين؟ يضع الاقتصاد المستدام نُصب عينيه المجتمعات المحلية وإيجابيات المشاركة. إذا قمنا بالشراء من المحلات التجارية الصغيرة وأصحاب المهن المحليين القريبين من المنزل - سنبقي بذلك الأموال داخل المجتمع ونقوم بتعزيزه.

ما العمل؟

- < استهلاك مستدام هو استهلاك مدروس.
- < البحث عن القيام بالشراء معا والتبادل والإقراض.
- < تفضيل الخدمات والأنشطة والتجارب على شراء المنتجات.
- < اختيار استثمار أموالنا في المجتمع المحلي وفي منتجات أفضل وأكثر اجتماعية وصحية.

اقتصاد محلي واستهلاك



هل نحن مضطرون حقا للوصول إلى كل مكان في المركبة؟

تتسبب مئات آلاف السيارات التي تسير يوميا في شوارع إسرائيل بتلوث الهواء وتشكل خطرا على صحتنا جميعا. تسمح لنا أنظمة متطورة من طرق السير والركوب على الدراجات المرتبطة بوسائل النقل العام بالتنازل عن السفر في المركبات الخاصة، والتقليل من الازدحامات المرورية والتلوث ومنع الأمراض الفتاكة.

ما العمل؟

- < السير على الأقدام أو الركوب على الدراجة قدر الإمكان.
- < عند الحاجة، نستخدم القطارات والحافلات.
- < نحاول استخدام المركبة الخاصة بأقل قدر ممكن.
- < عند استخدام المركبة الخاصة، نقوم بمشاركتها (والتكاليف) مع ركاب آخرين - مناوبة بين الأهل لإيصال الأطفال إلى الدورات، السفر معا إلى العمل.

وسائل نقل مستدامة



مهام عائلية

في هذا الفصل ستجدون العديد من المهام العائلية، ستقومون بتنفيذ جزء منها في إطار نشاط مركز الاستدامة المحلي وستنفذون الجزء الآخر بشكل مستقل. هذه المهام صُممت لدعم عملية التعليم، والحفاظ على المعرفة وتتبع العمليات المختلفة (مثل توفير الطاقة والمياه). في النهاية، إذا كنتم ترغبون في ذلك، بإمكانكم عرض أجزاء من العملية وأفكار ودروس قد ترغبون في نقلها للآخرين على الزوار في المنزل.

ج / ألعاب تجريبية مع عداد الطاقة المنزلي

الهدف من هذه الفعالية هو التعرف على عداد الطاقة المنزلي الذي تم وضعه في منزلكم. تم تصميم هذا العداد في المقام الأول لتحويل استخدام الطاقة من شفاف إلى مرئي. لأول مرة لن تكون هناك إلكترونيات صامتة تقوم بتشغيل أجهزتنا الكهربائية وتمر بهدوء عبر الجدران وتظهر مرة كل شهرين في فواتير الكهرباء. من الآن فصاعداً، في أي لحظة سيكون بإمكاننا معرفة كمية الكهرباء التي نستخدمها وكما سيكلفنا ذلك!

أنتم مدعوون للجلوس من حول الشاشة اللاسلكية مع جميع أفراد العائلة، وتشغيل وإطفاء الأجهزة، للتحقق من كمية الكهرباء التي تستهلكها هذه الأجهزة وتكلفتها. في نهاية الصفحة، ستجدون شرحاً لثلاث وضعيات في الجهاز - التكلفة (بالشيكل)، كمية الكهرباء (كيلوواط ساعي) وغازات الدفيئة.

قوموا بإضاءة شمعة في المطبخ (بما أن الظلمة حلت في المكان...)، وأطفئوا جميع الأضواء والأجهزة الكهربائية في المنزل. أنتم مدعوون لملء الاستمارة التالية:

نظام تسخين المياه بالطاقة الشمسية

فرن

لقد قررت صنع كعكة.
يستغرق خبز الكعكة نصف ساعة
في الفرن على درجة حرارة 180 درجة
مئوية. ما هي تكلفة الكهرباء المطلوبة
لخبز الكعكة؟

شيكل _____

في أحد الأيام نسيت عن طريق الخطأ نظام تسخين
المياه بالطاقة الشمسية مضاء لمدة 4 ساعات...
ما الثمن الذي دفعته مقابل ذلك؟
شيكل _____

كم كيلوواط ساعي استهلك نظام تسخين
المياه في الطاقة الشمسية في الأربع ساعات هذه؟
كيلوواط ساعي _____

الثلاجة

كم تكلفكم ساعة من تشغيل الثلاجة؟
شيكل _____

مكيف الهواء

ما هي تكلفة تشغيل المكيف في الساعة الواحدة، عندما
يتم ضبط درجة حرارة المكيف على 19 درجة مئوية للتبريد
وبأقصى قوة ممكنة؟
شيكل _____

ما هي تكلفة تشغيل المكيف في الساعة الواحدة، عندما
يتم ضبط درجة حرارة المكيف على 25 درجة مئوية للتبريد
وبأقل قوة ممكنة؟
شيكل _____

ما هي تكلفة تشغيل المكيف في الساعة الواحدة، عندما
يتم ضبط درجة حرارة المكيف على 30 درجة مئوية للتدفئة
وبأقصى قوة ممكنة؟
شيكل _____

ما هي تكلفة تشغيل المكيف في الساعة الواحدة، عندما
يتم ضبط درجة حرارة المكيف على 25 درجة مئوية للتدفئة
وبأقل قوة ممكنة؟
شيكل _____

إضاءة

إذا كانت لديكم أنواع مختلفة من المصابيح، قوموا بفحص تكلفة تشغيل كل واحد منها، 6 ساعات يومياً، 30 يوماً في الشهر:

ما هي تكلفة التشغيل لمدة 6
ساعات يومياً على مدار شهر؟

ما هي تكلفة التشغيل
لمدة 6 ساعات؟

نوع المصباح
(متوهج، فلوريسنت، هالوجين، اقتصادي، ليد)

نوع المصباح (متوهج، فلوريسنت، هالوجين، اقتصادي، ليد)	ما هي تكلفة التشغيل لمدة 6 ساعات؟	ما هي تكلفة التشغيل لمدة 6 ساعات يومياً على مدار شهر؟

هل تعلم؟ أجهزة في وضعية انتظار

تستهلك أجهزة الكمبيوتر وأجهزة الرسيفر وأنظمة موسيقية وأجهزة أخرى الكهرباء عندما لا يتم استخدامها أيضا. في الواقع، نُشر مؤخرا أن في الولايات المتحدة لوحدها هناك 224 مليون جهاز رسيفر تستهلك كهرباء تنتجها 4 محطات طاقة نووية عندما لا تكون قيد الاستعمال. لأغراض التمرين سنفترض أنه لا يتم استخدام جميع الأجهزة المذكورة أعلاه بمعدل 16 ساعة يوميا، 365 يوما في السنة. قوموا بفصل جميع الأجهزة المنزلية في منزلكم وفحص المبلغ الذي تدفعونه سنويا مقابل الكهرباء التي تمر عبر الأجهزة عندما لا تكون هذه الأجهزة قيد الاستعمال؟ بإمكانكم مواصلة فحص تكاليف الكهرباء في أجهزة تكلم المنزلية. حان الوقت لمعرفة تكلفة تشغيل الغسالة. كمية الكهرباء التي تستهلكها غسالة الصحون؟ الخلاط؟ مجفف الملابس؟

معلومات إضافية عن الوضعيات الثلاث في شاشة العرض

عداد كيلواط ساعي

الرقم الكبير في الوسط يجيب على السؤال التالي: إذا قمنا باستخدام نفس كمية الكهرباء ومع نفس الأجهزة التي نقوم باستخدامها حاليا من هذه اللحظة وعلى مدى ساعة كاملة، فهذه هي كمية الكهرباء التي سنستهلكها. مثال جيد لفهم هذه المسألة هو عداد السرعة في سيارتنا. عندما نقود السيارة بسرعة 40 كيلومترا في الساعة، معنى ذلك هو أنه إذا قدنا السيارة لمدة ساعة بهذه السرعة، فسوف نقطع مسافة 40 كيلومترا. عداد الكيلواط الساعي هو «عداد السرعة» في استهلاك الكهرباء. الرقم الصغير من اليمين هو إجمالي الكيلواط الساعي المقاس. مقابل كل كيلواط ساعي ندفع 63 أغورة.

التكلفة بالشيكل

(تجاهل علامة الـ \$، الرقم بالشيكل) - كما هو الحال مع الكيلواط الساعي، المعلومات تعطينا مقدار المال الذي سندفعه مقابل كل ساعة نستهلك فيها هذه الكمية. الرقم الصغير من اليمين هو إجمالي التكلفة حتى اللحظة.

غازات الدفيئة

هذا الرقم يمثل غازات الدفيئة (مثل ثاني أكسيد الكربون) بالكيلو في الساعة المنبعثة من محطة توليد الكهرباء بسبب إنتاج وحدات الطاقة التي نستهلكها في هذه اللحظة. الرقم الكبير يعمل مثل سابقته («عداد السرعة») والرقم الصغير من اليمين يمثل إجمالي غازات الدفيئة بالطن. تتسبب غازات الدفيئة بظاهرة الاحتباس الحراري وتغير المناخ. وهذا هو أحد الأسباب المركزية التي تجعل من خفض استهلاك الكهرباء، وبالتالي التقليل من انبعاثات غازات الدفيئة، أمرا مستحسنا.

د / ملخص اللقاء مع خبيرة تغذية أو استشارة في مجال أسلوب الحياة الصحي

ما هي انطباعاتكم من هذا اللقاء؟
أي من السلوكيات التي كنتم تودون تبينها والحفاظ عليها بمرور الوقت؟

A large rectangular area with a decorative border of orange dots and green diagonal lines, intended for notes or a summary.

ا / متابعة استهلاك الكهرباء

الهدف من المتابعة هو فحص مقدار ما نستهلكه وما ندفعه، ووضع أهداف لأنفسنا لاستخدام أكثر فعالية وللتوفير، وكذلك من أجل تقييم نجاحنا. يجب الأخذ في عين الاعتبار أن مواسم السنة تأثر كثيرا على استهلاك الكهرباء، ولذلك فإن التغيير من شهر لآخر لا يعني بالضرورة وجود إنفاق مفرط. لهذا السبب، من المستحسن الرجوع إلى فواتير الكهرباء السابقة، وإدخال معطيات السنة الأخيرة على القائمة (في بعض الأحيان يمكن الحصول على المعلومات في الحساب الشخصي على الموقع الإلكتروني لشركة الكهرباء). بهذه الطريقة بالإمكان أن نقارن الاستهلاك في كل شهر باستهلاكنا للكهرباء في الشهر نفسه من العام الماضي.

فواتير العام الماضي (12 شهرا حتى الفاتورة الأخيرة)

تاريخ (شهر) فاتورة الكهرباء	إجمالي الكيلوواط الساعي	إجمالي التكلفة بالشيكل
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

از/ استهلاك المياه

كما هو الحال مع الكهرباء، فإن استهلاكنا للمياه شفاف أيضا. من منا يعرف كمية المياه التي استهلكناها اليوم؟ هذا الأسبوع؟ ما هي كمية المياه التي استهلكناها وكم دفعنا مقابل ذلك في الفاتورة الأخيرة؟
وكما هو الحال مع الكهرباء، من أجل معرفة الاستهلاك ومن أجل استهلاك أكثر فعالية للمياه، علينا متابعة ومراقبة الاستهلاك. ومثل الكهرباء، حاولوا ايجاد فواتير المياه من السنة الماضية، ومن الآن فصاعدا، في كل مرة تصل فيها الفاتورة، اعملوا على تحديث الجدول ومقارنة الاستهلاك بنفس الفترة من العام الماضي.

فواتير السنة الماضية (12 شهرا حتى الفاتورة الأخيرة)

الفترة التي يتم فيها دفع حساب المياه	اجمالي الأكواب	إجمالي التكلفة بالشيكل
1		
2		
3		
4		
5		
6		

فواتير العام الحالي

الفترة التي يتم فيها دفع حساب المياه	اجمالي الأكواب	إجمالي التكلفة بالشيكل
1		
2		
3		
4		
5		
6		



ط/ قائمة مشتريات

تشكل المشتريات الأسبوعية التي نقوم بها مسألة اقتصادية من جهة ومن جهة أخرى مسألة تتعلق بتغذية عائلتنا. من أجل منع الإفراط في الإنفاق (في المال والغذاء)، تحت تصرفكم دفتر الملاحظات والنصائح التالي:

1. وضع قائمة مشتريات في البيت تقلل من المشتريات غير الضرورية.
2. تتبع بقايا الطعام في المنزل يمكن ان يساعد على الدقة في الشراء.
3. يوصى بتفضيل شراء مركّز من الأغذية الخام (غير المعالجة). عادة يكون هذا النوع من الغذاء أرخص وصحي أكثر.
4. يوصى بتفضيل بقالة محلية ومنتجات محلية - بهذه الطريقة سوف ندعم المصالح التجارية الصغيرة والمحلية اقتصاديا ونفضلها على الشركات الكبيرة والبعيدة.
5. من المفضل التقليل من استهلاك المنتجات الحيوانية (صحي للجسم وللبيئة)
6. من المفضل الإكثار من تناول الطعام الطازج - خضار وفواكه.

استدامة
على عتبة البيت

بالنجاح!



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

تحرير علمي: د. ليا اتنغير
تصميم وتحرير: كولكتيف أنيا: أبيغيل روبيني
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

نيسان 2018