



קיימות בפתח הבית



חוברת למשק
בית מדגים

רקע

ברוכים המצטרפים לפרויקט קיימות בפתח הבית! מטרת הפרויקט היא לפרק את המושג 'קיימות' לתחומים בהם ניתן להשיג ניצחונות כפולים ומכופלים במגרש הביתי - לחסוך בכסף, להפחית את השפעתנו על הסביבה ומשאביה ולחזק את הכלכלה והקהילה המקומיים. **טוב + טוב + טוב = טוב!**

משפחת מרכזי הקיימות המקומיים הארצית מאחלת לכם השתתפות מהנה ומשמעותית בפרויקט 'קיימות בפתח הבית'. כולנו תקווה שזריעת הזרעים המשותפת יניבו פירות עבוכן המשפחות, עבור הקהילות שמסביבנו ועבור הסביבה בה אנו חיים.

הפרויקט הינו תוצר שיתוף פעולה בין ק"ל לבין מיזם רשת מרכזי הקיימות המקומיים של המשרד להגנת הסביבה, רשת קהילות המשימה, מרכז השל לקיימות, הסוכנות היהודית ושותפים נוספים. במסגרת הפרויקט נבחרים כ 50 בתים ב 10 רשויות מקומיות ברחבי הארץ לעבור הכשרה והתאמה כבתים מדגימים לאורח חיים מקיים. במסגרת ההכשרה, עוברות המשפחות תהליך למידה והיכרות עם ערוצי הפעולה השונים של אורח חיים מקיים. במסגרת ההתאמה, כל בית יעבור שידרוג קל שמטרתו הפחתת צריכת משאבים כמו אנרגיה ומים, וייושמו פרקטיקות בסיסיות מאד של שיפוץ ירוק. כל התהליך יעשה במשותף ורק בהסכמה מלאה של המשפחה. לבסוף, תתבצע התארגנות לקראת פעילויות "בתים פתוחים", במסגרתה כל משפחה תארח כ 10 משפחות או יותר, בכדי שאלו יחשפו לתוצרי הלמידה וההתאמה שבוצעו במסגרת הפרויקט.

מה בחוברת?

1

כללי - רקע

מהי קיימות?
מהו אורח חיים מקיים?

2

10 ערוצי פעולה ל'חיים של עולם אחד'

3

משימות משפחתיות

- א' / מיפוי תחבורה
- ב' / פעילות גופנית
- ג' / משחקי התנסות עם מד אנרגיה ביתי
- ד' / סיכום מפגש עם תזונאי/ת או ייעוץ אורח חיים בריא
- ה' / מיפוי עסקים ונותני שירות מקומיים
- ו-ח' / מעקב חשמל, מים ודלק
- ט' / רשימת קניות
- י' / תרמיל מחשבות, תובנות, הרהורים ושאר ירקות



מהי קיימות? מהו אורח חיים מקיים?

קיימות היא תפישה המבקשת ליצור 'מקום שטוב לחיות בו'. מקום בו האוויר נקי לנשימה, המזון בריא למאכל וגידולו אינו פוגע בסביבה. מקום בו ילדים יכולים לשחק בבטחה בשכונה, ושכנות טובה מהווה מרכיב בחיי היום יום. מקום בו הקהילה לוקחת אחריות על נכסיה המשותפים - הרחוב, הגינה הקהילתית והחצרות. מקום בו הקהילה תומכת ומפתחת כלכלה ותרבות מקומיים. המסע המקומי ליצירת 'אורח חיים בראי הקיימות' או 'אורח חיים מקיים', לובש צורה שונה בכל מקום, אך הוא תמיד משלב דאגה לאדם, לקהילה ולסביבה.

אורח חיים מקיים, אותו נרצה להדגים במסגרת פרויקט זה, הוא כזה המתנסה בפעולות שונות להפחתת ההשפעה הסביבתית של אורח חיינו, כמו התייעלות בשימוש באנרגיה ומים והפרדת פסולת, ובהיכרות מחודשת עם הקהילה, הסביבה והכלכלה המקומיים.

אחת הדרכים לתאר את אתגר הקיימות היא באמצעות המושג טביעת רגל אקולוגית. טביעת הרגל האקולוגית היא שיטה מדעית לחשב כמה "טבע" אנחנו צורכים כל שנה. חישוב טביעת הרגל העולמית מלמד שבני האדם צורכים בשנה את מה שלוקח לטבע שנה וחצי לייצר. במלים אחרות אנחנו משתמשים ביותר ממה שיש - חיים במשיכת יתר. אנחנו משתמשים במשאבים המתחדשים בקצב שעולה בהרבה על קצב התחדשותם. אילו כל תושבי העולם היו חיים כמו הישראלי הממוצע היו נדרשים כשלושה כדורי ארץ על מנת לספק את כל צרכינו. ברור שאי אפשר להמשיך כך לאורך זמן ואנחנו צריכים ללמוד לחיות חיים של עולם אחד - העולם העומד לרשותנו.



10 ערוצי פעולה ל'חיים של עולם אחד'

הרעיון 'חיים של עולם אחד' * מציע לנו 10 ערוצי פעולה בכדי שנוכל להשתמש במה שיש ולא יותר מזה. באם נפעל ב 10 הערוצים הללו, ברמות משק הבית, השכונה והרשות המקומית, נוכל לקדם אורח חיים מקיים ומקום שטוב לחיות בו.

מים
שימור מים, שימוש מושכל, הפחתה בצריכה, מניעת זיהום מקורות המים.



אנרגיה
התייעלות אנרגטית בבתים, מבנים ותשתיות, קידום אנרגיות מתחדשות.



טבע
שימור טבע ובתי גידול, בעיר ומחוץ לה והנגשתם לציבור.



פסולת
הפחתת צריכה ופסולת, שימוש חוזר, הפרדת אשפה ואפס פסולת להטמנה.



קהילה, מורשת ותרבות
טיפוח זהות וידע מקומיים, קידום דמוקרטיה עירונית פעילה, רב דוריות וחוסן קהילתי.



תחבורה מקיימת
קידום הליכה ורכיבה על אופניים ושימוש בתחבורה ציבורית.



כלכלה מקומית
פיתוח כלכלה מקומית ומקיימת לקידום סחר הוגן וצמצום פערים.



תכנון ובנייה
דיור הוגן לכול, בניה ירוקה, שימוש בחומרים מקומיים, שיתוף ציבור בתכנון.



בריאות ואושר
קידום חיים בריאים, תזונה ראויה ויחסים חברתיים ענפים, ליצירת משמעות וסיפוק.



חינוך לקיימות
חינוך מבוסס מקום המחויב לשינוי חברתי, מוסדות חינוך ירוקים, למידה על הסביבה, בתוך ולמען הסביבה, מזון מקומי ומזין.



* מודל 'חיים של עולם אחד' פותח על ידי הארגונים WWF (הקרן לשימור חיות הבר), Bioregional, ו-Global Footprint Network.

10 ערוצי פעולה ל'חיים של עולם אחד'

קשה לדמיין את החיים שלנו בלי חשמל

לחיצה על כפתור והכול פועל ועובד – חימום, קירור, תאורה, מחשבים, טלוויזיה, מכונת כביסה. ומה לא. כשאנחנו צורכים חשמל נוח לנו, אבל יש לזה מחיר – ייצור החשמל מזהם את האוויר, כדור הארץ נפגע ועתידנו בסכנה. מחיר החשמל עולה בהתמדה ופוגע לנו בכיס.

מה עושים?

כל אחד מאיתנו יכול לצרוך חשמל בתבונה ולחסוך כסף, זיהום אוויר ואת הפגיעה בכדור הארץ. כל מה שצריך זה "לחשוב חסכון"
< לזכור לכבות מכשירי חשמל. להשתמש בנורות חסכוניות ובמכשירים בעלי יעילות אנרגטית גבוהה.
< לחשוב פעמיים לפני שלוחצים על הכפתור.

מה זה בכלל חינוך לקיימות?

המילה קיימות באה מהטבע, מערכת מקיימת בטבע יודעת לספק לעצמה את כל מה שהיא צריכה כדי לחיות ולהיות בריאה לאורך זמן. החינוך לקיימות מאמין ביכולת של כל אחד ואחת ליצור מקום שטוב לחיות בו, כחלק מקהילה דמוקרטית, אחראית, אנושית ואופטימית.

אז מה עושים?

< מתחברים לאנשים סביבנו וביחד איתם יוצרים שינוי – פועלים ביחד בגינה קהילתית, בבתי הספר ובגנים.
< מקרבים את הטבע לילדים ואת הילדים לטבע. לומדים איתם להעריך את הסביבה והטבע, לאהוב ולטפח אותם.
< לומדים להכיר את הסביבה הקרובה אלינו ויוצרים דרכה את השינוי.
< מזמינים עוד אנשים להצטרף אלינו וליהנות ביחד מחיים מקיימים.

טבע זה כיף

לטייל, לנשום אוויר נקי, לראות ירוק בעיניים זה כיף!
טבע זה גם חשוב: הטבע מספק לנו אוויר נקי, תרופות, מזון, מגוון ביולוגי ומים נקיים ותורם לבריאות הגוף והנפש.
בישראל הצפופה, עלינו לשמור על הטבע – ולהתחיל קרוב לבית, בשטחי הטבע הזמינים לנו – כדי להבטיח לעצמנו חיים טובים ובריאים.

מה עושים?

יוצאים החוצה.
< מטפחים גינות, שומרים על השטחים הפתוחים שנותרו ומקדמים עוד ריאות ירוקות ליד הבית.
< בוחרים לשתול צמחיה מקומית, כזאת המשמשת כבית גידול לפרפרים, ציפורים וחיות בר נוספות.
< הכי חשוב – נהנים מהטבע עם המשפחה והחברים.

אנרגיה טובה



קיימות זה אופי



טוב לי בטבע



10 ערוצי פעולה ל'חיים של עולם אחד'

מה עם המים?

במשך שנים רבות שאבנו יותר מדי ממקורות המים וזיהמנו את הנחלים. למרות שבשנים האחרונות ישראל מתפילה מים, הם תמיד יהיו משאב חסר ולכן חשוב שנשתמש בהם בתבונה ובאחריות.

מה עושים?

- < מתקינים חסכמים.
- < מתקנים במהירות דליפות מים.
- < משתמשים במים להשקיה בשעות לא חמות - כדי שיספגו בקרקע ולא יתנדפו.
- < אוספים את מי המזגנים והגשמים ומשתמשים בהם להשקיה.
- < בעיקר - שמים לב וחוסכים מים וכסף.

תחשבו טיפ-טיפה



מקדמים ביחד את איכות החיים שלנו

נסו לדמיין את העולם בלי הקהילה הסובבת אותנו, קבוצות השייכות, השפה והתרבות. אם נחזק אחד את השני ונבחר במי שמקיף אותנו להיות לנו לגב ולעזר, אם נהיה מחוברים למקום ממנו באנו, נקבל את השונה ונסתכל ביחד אל המקום בו אנו רוצים להיות, נוכל לפעול ולייצר שינוי.

מה עושים?

- < מתחילים מלהגיד שלום ולהתעניין במי שלצידנו.
- < שומרים על מה שטוב ומיוחד בשכונה שלנו.
- < מזמינים שכנים, חברים ובני משפחה לחשוב ולפעול ביחד ומגבשים קהילה המקדמת מעשים, ערכים ורעיונות שחשובים לנו ויכולים לשפר את איכות חיינו.
- < כשאנחנו משתמשים בעוצמה של ה"ביחד", מהמקום המיוחד ממנו באנו, אנחנו יוצרים מקום שטוב לחיות בו.

הכל מתחיל באנשים



כל אחד מאיתנו מייצר כ-2 ק"ג פסולת ביום שהם כ-ססל ק"ג בשנה

בטבע אין פסולת - כל פסולת של יצור אחד היא מזון ליצור אחר. כדי לחיות בצורה מקיימת גם אנחנו צריכים ללמוד לנצל את האשפה ולהפוך אותה למשאב במקום לקבור אותה באדמה. כיום רוב הפסולת שלנו נטמנת בבורות גדולים, העשויים לגרום לזיהומים אוויר, קרקע ומי תהום הפוגעים בבריאותנו.

מה עושים?

- < מייצרים פחות פסולת-קונים מוצרים באריזות חסכוניות, משתמשים פחות בכלים ומוצרים חד פעמיים, עוברים לשקיות בד.
- < מפרידים אשפה - הזבל שלנו שווה הרבה: שאריות המזון הן חומר גלם ליצירת קומפוסט לחקלאות ולהפקת אנרגיה. הנייר, הפלסטיק, המתכת והזכוכית הם חומרי גלם לתעשייה שיכולים להפוך למוצרים חדשים.
- < מעבירים הלאה- בגדים, מוצרי חשמל, רהיטים, ספרים שאין לנו צורך בהם, ומוצרים שיכולים לעזור לאנשים אחרים.

פחות זבל



10 ערוצי פעולה ל'חיים של עולם אחד'

מה הקשר בין בריאות לאושר?

בריאות גופנית ונפשית תורמת רבות לתחושה טובה ולאושר. כשאנחנו אוכלים בריא ויוצאים לפעילות גופנית קבועה – אנחנו מרגישים טוב יותר עם עצמנו. כאשר אנחנו "מוותרים על עצמנו", ולא נשאר לנו זמן לעשות מה שאוהבים עם האנשים שאוהבים – אנו מנסים לפצות את עצמנו בקניות. זה לא עובד. האושר הזה הוא רגעי ונעלם מהר מאוד. החוויות נשארות לתמיד.

מה עושים?

- < מתארגנים על רכישה משותפת של פירות וירקות מחקלאי מקומי
- < יוצאים מהבית ומהקניון ובוחרים לטייל, לצעוד, להתנועע.
- < מייצרים זמן איכות משותף, שאינו מתבסס על צריכה אלא על יצירה, פעילות וחוויות משותפות.
- < מתנדבים בקהילה, משפרים את הסביבה הקרובה ויוצרים ריאות ירוקות ביחד.
- < יוצאים לטבע ולפעילות תרבותית ונותנים "מזון" לגוף ולנפש – בדרך אל האושר.

איך הופכים את הבית שלנו לנעים, חסכוני ובריא?

שינויים ירוקים בתוך הבית הם פשוטים וזולים ויחד עם זאת שומרים על הסביבה כולה. התאמת הבית לעקרונות הבית הירוק מאפשרת להכניס לבית כמה שיותר אור טבעי ואויר, לצמצם את צריכת האנרגיה והמים ולחסוך בהוצאות השוטפות. הרבה בתים שנבנים היום בנויה מאסיבית משתמשים בחומרים לא בריאים המזיקים לאדם ולסביבתם.

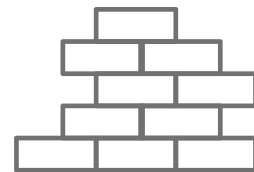
מה עושים?

- < בית ירוק – זה פשוט משתלם
- < מאפשרים כניסת אור טבעי ואוורור.
- < מחליפים לנורות חסכוניות ובוחרים לקנות מכשירי חשמל יעילים אנרגטית.
- < משפרים את איטום ובידוד הבית.
- < מתקינים חסכמים לחסכון במים.
- < בשיפוץ ובתכנון מבנה חדש, בוחרים בחומרים בריאים וממוחזרים, שמים לב להתייעלות האנרגטית במבנה והופכים את הבית למקום שנעים לחיות בו.

בריאות ואושר



בונים חכם חוסכים המון



10 ערוצי פעולה ל'חיים של עולם אחד'

קונים קרוב וטוב

הבחירה מה לקנות היא הכוח שלנו להשפיע על החברה בתור צרכנים - האם המוצר מזיק או מועיל לנו או לאחרים? כלכלה מקומית שמה במרכז את הקהילות המקומיות ואת היתרונות שבשיתוף. אם נרכוש קרוב לבית, בעסקים הקטנים ואצל בעלי המקצוע המקומיים - נשאיר את הכסף בקהילה ונחזק אותה.

מה עושים?

- < צריכה מקיימת היא צריכה מושכלת.
- < מחפשים לקנות דברים ביחד, להחליף, ולהשאיל.
- < מעדיפים שירות, פעילות וחוויות על פני קניה של מוצרים.
- < בוחרים להשקיע את הכסף שלנו בקהילה המקומית ובמוצרים טובים, חברתיים ובריאים יותר.

לקנות נכון, זה כל הסיפור



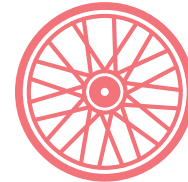
אנחנו באמת חייבים להגיע לכל מקום ברכב?

מאות אלפי המכוניות הנעות מדי יום בכבישי ישראל מזהמות את האוויר ומסכנות את הבריאות של כולנו. מערכות איכותיות של שבילי הליכה ורכיבה על אופניים המקושרות לתחבורה ציבורית, יאפשרו לנו לותר על נסיעה בכלי רכב פרטיים, לצמצם את פקקי התנועה ואת הזיהום ולמנוע מחלות קטלניות

מה עושים?

- < הולכים כמה שיותר ברגל או רוכבים על אופניים.
- < כשצריך, משתמשים ברכבות ובאוטובוסים.
- < משתדלים להזיז את הרכב הפרטי כמה שפחות.
- < כשמשמשים ברכב פרטי, חולקים אותו (ואת ההוצאות) עם עוד נוסעים - תורנות הסעות הורים לחוגים, נסיעה ביחד לעבודה ועוד.
- < מתארגנים בשכונה ובמקומות העבודה לדרוש תחבורה ציבורית נוחה.

זזים בחוכמה



משימות משפחתיות

בפרק זה תמצאו משימות משפחתיות שונות. את חלקן תמלאו במסגרת פעילות עם מרכז הקיימות המקומי וחלקן תמלאו עצמאית. המשימות נועדו לתמוך בתהליך הלמידה, לשמר ידע ולעקוב אחר תהליכים שונים (כמו חסכון אנרגיה ומים). לבסוף, במידה ותרצו, ניתן יהיה להראות למבקרים בבית חלקים מהתהליך, תובנות ולקחים שאתם הייתם רוצים להעביר הלאה.

א' / מיפוי תחבורה

ככלל, ריבוי מכוניות על הכבישים יוצר פקקים, סכנה בכבישים, זיהום אוויר ומפחית פעילות גופנית ומפגש עם הקהילה המקומית. כך שיש הרבה סיבות טובות להעדיף אלטרנטיבות – הליכה רגלית, נסיעה באופניים ותחבורה ציבורית. אמנם, לא לכל מצב האלטרנטיבות מתאימות, אך לרוב הן עשויות לתת מענה סביר ובפחות כסף. על מנת להכיר טוב יותר את האפשרויות המקומיות, נכין כמשפחה רשימה של מקומות אליהם אנו צריכים להגיע מעת לעת (בית הספר, מרכז קניות, דואר, מרכז בילוי, מקום העבודה, חברים, פארק ציבורי...) ונבדוק כמה זמן ואיך ניתן להגיע לשם, שלא באמצעות רכב פרטי. בכדי למלא את הטבלה ניתן להיכנס לאתר האינטרנט של מפעיל התחבורה הציבורית המקומי או לצאת מהבית, ולמדוד כמה זמן לוקח ללכת או לנסוע על אופניים, בתחבורה ציבורית וברכב פרטי.

זמן הגעה

ברכב פרטי

באוטובוס (כולל קו) / רכבת / מונית שירות

באפניים

בהליכה

היעד

	ברכב פרטי	באוטובוס (כולל קו) / רכבת / מונית שירות	באפניים	בהליכה	היעד
					מרכז קניות
					דואר
					פארק ציבורי
					בית הספר
					מקום העבודה



/ ג' / משחקי התנסות עם מד אנרגיה ביתי

מטרת הפעילות הנה היכרות עם מד האנרגיה הביתי שהותקן בביתכם. המד נועד בראש ובראשונה להפוך את השימוש באנרגיה משקוף – לנראה. לראשונה, לא עוד אלקטרונים שקטים המפעילים את מכשירי החשמל שלנו, עוברים בדממה בקירות, ופעם בחודשים מופיעים בחשבון החשמל. מעתה, בכל רגע נתון, נדע בכמה חשמל אנחנו משתמשים וכמה זה עולה לנו!

מוזמנים לשבת סביב למסך האלחוטי ביחד כל המשפחה, להפעיל ולכבות מכשירים, לבדוק בכמה חשמל הם משתמשים וכמה זה עולה לכם. בדף הבא ניתן למצוא הסבר לשלושת המצבים של המכשיר – עלות (ש"ח), כמות חשמל (קוט"ש) וגזי חממה.

הדליקו נר במטבח (אם כבר חשוך...), וכבו את כל האורות ומוצרי החשמל בבית. מוזמנים למלא את השאלון הבא:

תנור אפייה

החלטתם להכין עוגה.
אפיית העוגה דורשת חצי שעה של חימום התנור ל 180 מעלות.
כמה יעלה החשמל הנדרש לאפיית העוגה?
ש"ח _____

דוד חשמל

יום אחד שכחתם בטעות את הדוד החשמלי דולק 4 שעות...
כמה שילמתם על זה?
ש"ח _____
בכמה קוט"ש עשה הדוד החשמלי שימוש באותן 4 שעות?
קוט"ש _____

מקרר

כמה עולה לכם שעת פעולה של המקרר?
ש"ח _____

מזגן

כמה תעלה הפעלת המזגן לשעה, כשהוא מכוון לקרר ל 19 מעלות ולעוצמה המקסימאלית?
ש"ח _____

כמה תעלה הפעלת המזגן לשעה, כשהוא מכוון לקרר ל 25 מעלות ולעוצמה מינימאלית?
ש"ח _____

כמה תעלה הפעלת המזגן לשעה, כשהוא מכוון לחימום ל 30 מעלות ולעוצמה המקסימאלית?
ש"ח _____

כמה תעלה הפעלת המזגן לשעה, כשהוא מכוון לחימום ל 25 מעלות ולעוצמה מינימאלית?
ש"ח _____

תאורה

אם יש לכם סוגי מנורות שונים, בדקו כמה תעלה הפעלת כל אחת מהנורות הללו, 6 שעות ביום, 30 ימים בחודש:

כמה תעלה ההפעלה 6 שעות
כל יום במשך חודש?

כמה תעלה ההפעלה
במשך 6 שעות?

סוג המנורה
(ליבון, פלורסנט, הלוגן, חסכונית, לד)

כמה תעלה ההפעלה 6 שעות כל יום במשך חודש?	כמה תעלה ההפעלה במשך 6 שעות?	סוג המנורה (ליבון, פלורסנט, הלוגן, חסכונית, לד)

הידעתם? מכשירים במצב המתנה

בדקו כמה חשמל צורכים מכשירי החשמל בביתכם כשהם במצב המתנה (Standby). קרוב לוודאי שמד האנרגיה אינו רגיש דיו בכדי למדוד זרם נמוך שכזה. עם זאת, כדאי לדעת שמחשבים, ממירים, טלוויזיות, מערכות מוזיקה ומכשירים נוספים, עושים שימוש בחשמל גם כשאינם בשימוש. למעשה, פורסם לאחרונה שבארה"ב בלבד, 224 מיליון ממירים, צורכים כשאינם בשימוש חשמל שמיצרות 4 תחנות כח גרעיניות! מוזמנים להמשיך ולחקור את העלויות של החשמל במכשירים בביתכם. הגיע הזמן לדעת כמה עולה הפעלה של מכונת הכביסה, בכמה חשמל משתמש המדיח? המיקסר? המייבש?



מידע נוסף על 3 המצבים במסך התצוגה

מד קוט"ש

המספר הגדול במרכז עונה על שאלה הבאה: אם נשתמש מעכשיו, במשך שעה עגולה, באותה הכמות של החשמל, ובאותם המוצרים בהם אנו משתמשים ברגע זה, זו כמות החשמל שנצרוך. דימוי טוב להבנת נושא זה הוא מד המהירות שלנו ברכב. כאשר אנחנו נוסעים ב 40 קמ"ש, המשמעות היא, שאם ניסע שעה במהירות זו ממש, נגמע מרחק של 40 ק"מ. מד הקוט"ש הוא "מד המהירות" אם נרצה, לשימוש בחשמל. המספר הקטן מימין, הוא סך הקוט"שים שנמדדו. על כל אחד מהם נשלם 63 אגורות.



עלות בש"ח

(אין להתייחס לסימן ה-\$, המספר הוא בש"ח) - כמו מד הקוט"ש, המידע הוא כמות הכסף שתעלה שעה של צריכה בכמות זו. המספר הקטן מימין הוא סך העלות עד כה (מאז שאופס המכשיר).



גזי חממה

זהו מספר המייצג את כמות גזי החממה (כמו פחמן דו חמצני) בקילו לשעה שנפלטים בתחנת הכוח בשל ייצור יחידות האנרגיה בהן אנו עושים שימוש ברגע זה ממש. המספר הגדול פועל כמו השניים הקודמים ("מד מהירות") והמספר הקטן מימין הוא סך גזי החממה בטונות. גזי החממה גורמים לאפקט החממה ולשינויי אקלים. זו אחת הסיבות המרכזיות לכדאיות בהפחתת צריכת החשמל, ולכן הפחתה בפליטת גזי חממה.



ד' / סיכום מפגש עם תזונאי / ת או ייעוץ אורח חיים בריא

מה לקחתם מהפגישה?
אילו התנהגויות הייתם רוצים לאמץ ולשמר לאורך זמן?

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

ו' / מעקב צריכת חשמל

מטרת המעקב הינה לבחון כמה אנו צורכים וכמה אנו משלמים, להציב לעצמנו יעדים להתייעלות וחסכון ולהעריך את ההצלחה שלנו. יש לדבוק שעונות השנה משפיעות רבות על צריכת החשמל ולכן שינוי מחודש לחודש אינו בהכרח מראה על בזבוז יתר. מסיבה זו, כדאי לאתר את חשבונות החשמל הקודמים שלכם, ולהכניס לטבלה את הנתונים של השנה האחרונה (לעיתים ניתן לקבל את המידע בחשבון האישי באתר האינטרנט של חברת החשמל). בצורה זו ניתן כל חודש להשוות את הצריכה לחודש המקביל בשנה הקודמת.

חשבונות שנה קודמת (12 חודשים עד החשבון האחרון)

תאריך (חודש) חשבון החשמל	סה"כ קוט"ש	סה"כ עלות בשקלים
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

ו' / מעקב צריכת חשמל

חשבונות חשמל שנה נוכחית

תאריך (חודש) חשבון החשמל	סה"כ קוט"ש	סה"כ עלות בשקלים
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		



/ ז' / מעקב צריכת מים

כמו החשמל, גם צריכת המים שלנו היא "שקופה". כמה מאיתנו יודעים בכמה מים השתמשנו היום? השבוע? בכמה מים השתמשנו וכמה שילמנו עליהם בחשבון האחרון? על מנת לבחון את השימוש ואת ההתייעלות בשימוש במים, עלינו לעקוב ולנסר אחר הצריכה שלנו. כמו בחשמל, עשו מאמץ לאתר את חשבונות המים שלכם בשנה החולפת, ומעתה, כל פעם שמגיע חשבון, עדכנו את הטבלה והשוו את הצריכה לתקופה המקבילה בשנה החולפת.

חשבונות מים שנה קודמת (שנה עד החשבון האחרון)

התקופה בגינה משולם חשבון המים	סה"כ קו"ב	סה"כ עלות בשקלים
1		
2		
3		
4		
5		
6		

חשבונות מים שנה נוכחית

התקופה בגינה משולם חשבון המים	סה"כ קו"ב	סה"כ עלות בשקלים
1		
2		
3		
4		
5		
6		



ח' / מעקב צריכת דלק (רכב)

אצל משפחות רבות, ההוצאה על רכב ובעיקר על דלק, מהווה נתח רחב מההוצאה המשפחתית. נהיגה חסכונית בדלק, הפחתת נסועה, העדפת אלטרנטיבות כמו הליכה, נסיעה באופניים ותחבורה ציבורית, יכולה לחסוך כסף, זיהום אוויר, פליטת גזי חממה ולהעלות את איכות החיים. אחת הדרכים ללמוד על ההוצאה על הדלק לאורך זמן, היא לבצע מעקב. אתם מוזמנים לשמור את הקבלות בכל תדלוק ולציון בטבלה הבאה את תאריך התדלוק, מספר הליטרים, המחיר והקילומטראז'. מוזמנים לשכפל דף זה כשהטבלה התמלאה.

שנת ייצור:	דגם הרכב:
	מס' קילומטר לליטר בממוצע:

קילומטראז'	מחיר	מספר ליטרים	תאריך תדלוק

טיפים לנהיגה חסכונית

- < העדיפו אלטרנטיבה לרכב פרטי כשניתן.
- < וודאו שלחץ האוויר בצמיגים הינו על פי הוראות יצרן.
- < השתדלו לנסוע במהירויות קבועות. האצה ובלימה תכופות מעלים את צריכת הדלק.
- < הימנעו מנשיאת משקל מיותר ברכב.
- < דממו מנוע בעצירה הארוכה מדקה.
- < הקפידו על תקינות הרכב.



/ ט' / רשימת קניות

הקניות השבועיות שאנו עושים מהוות מחד סוגיה כלכלית ומאידך סוגיה הנוגעת לתזונה המשפחתית שלנו. על מנת למנוע בזבוז (כסף ומזון), להלן טיפים לצרכנות נבונה:

1. עריכת רשימת קניות בבית מצמצמת רכישה מיותרת.
2. מעקב אחר מזון שנזרק בבית, יכול לעזור לדיוק הקנייה.
3. מומלץ להעדיף קנייה מרוכזת של אוכל גולמי (שאינו מעובד). זהו מזון שלרוב יהיה זול ובריא יותר.
4. מומלץ להעדיף מכולת מקומית ומוצרים מקומיים - בצורה זו נתמוך כלכלית בעסקים קטנים ומקומיים על פני תאגידים גדולים ומרוחקים.
5. מומלץ להפחית צריכת מוצרים מן החי (בריא לגוף ולסביבה).
6. כדאי להרבות באכילת מזון טרי - ירקות ופירות.

קיימות
בפתח הבית

בהצלחה!

לפרטים נוספים, מוזמנים לפנות אלינו ב - info@kayamut.org.il

קיימות בפתח הבית
ינואר 2015

צוות היגוי וכתיבה

שחר כהנוביץ' ולורית ליבוביץ',
המרכז לקיימות מקומית, מרכז השל לקיימות,
רן רביב, מנהל מיזם רשת מרכזי הקיימות
המקומיים ואסתר עקיבא, רשת קהילות המשימה.

עריכה מדעית

ד"ר ליה אמינגר

עיצוב

קולקטיב אנייה: אביגיל רוביני