

Σκουπίδια:

Προσπαθώ να κάνω όσα λιγότερα σκουπίδια γίνονται:

- Αγοράζω προϊόντα με λιγότερα υλικά συσκευασίας.
- Επιλέγω μεγάλες συσκευασίες.
- Μικραίνω όσο μπορώ τον όγκο των σκουπιδιών.
- Αποφεύγω τα πλαστικά ποτήρια και πιάτα.
- Όταν πάω για ψώνια χρησιμοποιώ δίκτυο ή ειδικές τσάντες που μπορώ να βρω στα μεγάλα σούπερ μάρκετ.
- Προτιμώ συσκευασίες που ανακυκλώνονται (γυαλί, αλουμίνιο, χαρτί).
- Δίνω για ανακύκλωση τις πλαστικές φιάλες, χαρτί, μπαταρίες, μικροσυσκευές, κινητά, άδεια κουτιά από μελάνια για εκτυπωτές, ηλεκτρικές συσκευές κ.α.
- Χρησιμοποιώ για πρόχειρο, τα άδεια φύλλα των παλιών τετραδίων ή οποιαδήποτε άγραφη σελίδα.
- Δίνω σε άλλους ότι δεν χρειάζομαι (ρούχα, παιχνίδια, βιβλία κ.α.)
- Αν έχω κατοικίδιο ζώο, φροντίζω όταν το βγάζω έξω, να έχω ένα φτυαράκι με ένα σκουπάκι για να μαζεύω τις ακαθαρσίες.
- Δεν πετάω αναμμένα τσιγάρα ή σκουπίδια από τα παράθυρα του, αυτοκινήτου ούτε αδειάζω τα τασάκια στο δρόμο.



Κέντρο Υγείας
του Παιδιού

Οικολογικό
Εργαστήριο
Δήμου
Καισαριανής



Το σχέδιο αυτό υλοποιείται με χρηματοδότηση της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς, μέσω του Προγράμματος Νεολαία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής -Δράση 3.1 "Πρωτοβουλίες Νέων" με το ποσό των 5.000€.

Το περιεχόμενο αυτού του σχεδίου δεν απηχεί απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Κοινότητας ή της Ε.Ε.Υ. και δεν μπορεί να συνεπάγεται ευθύνη της Ε.Κ. ή της Ε.Ε.Υ.

υγεία και περιβάλλον

γενικές οδηγίες

Μερικές φορές αναρωτιόμαστε τι μπορώ να κάνω εγώ για το περιβάλλον, αυτό είναι υπόθεση των εκάστοτε κυβερνήσεων. Κι όμως υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορεί να κάνει ο καθένας από μας, και έτσι όλοι μαζί να προστατεύσουμε το περιβάλλον και παράλληλα την υγεία τη δική μας και κυρίως των παιδιών μας που θα ζήσουν περισσότερο σ' αυτό.

Αν εμείς και περισσότερο τα παιδιά μας εφαρμόσουμε τις συμβουλές (όσο το δυνατόν περισσότερες), θα έχουμε κάνει ένα σημαντικό βήμα μπροστά.

Να, τι μπορούμε να κάνουμε:

Αερισμός

- Αερίζω το σπίτι ανοίγοντας τα παράθυρα διάπλατα για δεκαπέντε λεπτά και όχι μισάνοιχτα για ώρες.
- Δεν καπνίζω ποτέ μέσα στο σπίτι!
- Ανοίγω τα παράθυρα, όταν χρησιμοποιώ καθαριστικά, όταν σκουπίζω ή ξεσκονίζω.
- Δεν ανοίγω τα παράθυρα, όταν είναι σε λειτουργία θερμαντικά σώματα.

Χημικές ουσίες

- Αποφεύγω να χρησιμοποιώ χημικές ουσίες όπως είναι τα καθαριστικά, τα αποσμητικά χώρου, τα εντομοκτόνα, τα γυαλιστικά, τα σκορωκτόνα.
- Δεν χρησιμοποιώ καθαριστικά που περιέχουν χλωρίνη με καθαριστικά που περιέχουν αμμωνία, γιατί παράγεται τοξικό αέριο.

Αγοράζω όσες χημικές ουσίες χρειάζομαι και τις κρατώ καλά κλεισμένες σε χώρους μακριά από τα παιδιά.

Στο πλυντήριο ρούχων βάζω την ποσότητα απορρυπαντικού που προτείνει ο κατασκευαστής.

Αντικατάσταση χημικών ουσιών

Μπορώ να αντικαταστήσω μερικές από αυτές με άλλες φιλικές στο περιβάλλον. Για παράδειγμα:

- Όταν καθαρίζω τα τζάμια χρησιμοποιώ ξίδι με νερό. Το ίδιο κάνω, όταν θέλω να καθαρίσω τα χαλιά.
- Γυαλίζω τα ασημικά με σόδα ή οδοντόπαστα
- Καθαρίζω τα άλατα στα πλακάκια του μπάνιου με σόδα καθαρισμού και ζεστό νερό
- Πλένω τα πιάτα με μίγμα νιφάδων πράσινου σαπουνιού σε ζεστό νερό, όπου έχουμε ρίξει λίγο ξίδι.
- Στις ντουλάπες βάζω φυσική λεβάντα σε σακουλάκια, για να προστατεύσω τα ρούχα από το σκώρο.
- Για τα κουνούπια βάζω κουνουπιέρες και γλάστρες με βασιλικό στα παράθυρα και στο μπαλκόνι και κατά διαστήματα με το χέρι ανακινούμε τα φύλλα του για να βγαίνει το άρωμα.
- Για τις κατσαρίδες καθαρίζω το χώρο από τα αυγά τους και βάζω σίτες στα παράθυρα των φωταγωγών.
- Τα αποσμητικά χώρου δεν χρειάζονται, όταν τηρώ τους κανόνες υγιεινής και αερίζω συχνά το σπίτι.

Βεράντα - κήπος

Τα φυτά ομορφαίνουν το χώρο και καθαρίζουν την ατμόσφαιρα. Βάζουμε όσα περισσότερα φυτά μπορούμε. Προτιμούμε ανθεκτικά, όπως είναι τα γεράνια, τα ποτίζουμε το πρωί ή το βράδυ με ποτιστήρι και όχι με το λάστιχο. Αν έχουμε κήπο βάζουμε φυλλοβόλα δένδρα ανθεκτικά επίσης στην ξηρασία, όπως είναι συκιά, αμυγδαλιά κ.α. έτσι θα έχουμε δροσιά το καλοκαίρι και ήλιο το χειμώνα.

Ανακαίνιση σπιτιού

Όταν ανακαινίζω το σπίτι μου ή το βάφω, προτιμώ προϊόντα που είναι φιλικά στο περιβάλλον όπως: χρώματα (προτιμώ τα υδατοδιαλυτά), βερνίκια, διάφορα είδη ξύλου και μοκέτες. Μερικές φορές η ρύπανση των εσωτερικών χώρων ιδιαίτερα στα καινούργια ή ανακαινισμένα σπίτια είναι πολύ μεγαλύτερη από την εξωτερική.

Καλλυντικά

Χρησιμοποιώ με μεγάλη προσοχή τα διάφορα καλλυντικά, ακόμα και γνωστών εταιρειών, γιατί διαφημίζονται χωρίς να εξασφαλίζουν αυτά που υπόσχονται, δημιουργώντας πολλές φορές προβλήματα υγείας. Έτσι αποφεύγουμε τα καλλυντικά, ιδιαίτερα τις βαφές μαλλιών, μέικ απ, λιπστίκ, αρώματα, κολόνιες κ.α. Προτιμούμε βιολογικά προϊόντα που έχουν πιστοποίηση. Επίσης δεν ανακατεύουμε διάφορα καλλυντικά ή καλλυντικά με αντηλιακά.