



ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet

Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37

e-mail: titkarsag@ogyei.hu



SZÉCHENYI TERV

Mindennapi környezet- tudatosság

**Dr. Klujber Valéria, gyermekorvos,
szakmai vezető**

2014. május - Védőképzések

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

**„Országos kampány a fenntartható életmódot
a családok és lakosok körében”**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai
Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.





ÁNTSZ Országos Gyermek egészségügyi Intézet
Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37
e-mail: titkarsag@ogyei.hu



A képzés előtt elhangzott előadásról

Dr. Vida Gábor, akadémikus előadása

A „Tükörben a világ” című kiállítás ihlette

Szabadon letölthető és hallgatható, terjeszthető:

<http://www.tukorbenavilag.hu/hu/kiadvanyok>

Köszönet érte a kiállítás szervezőinek, Hankó Gergelynek!

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

**„Országos kampány a fenntartható életmódért
a családok és lakosok körében”**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Általános tippek környezettudatos életmódhoz

- Nem kell mindent egyszerre. **Kis lépésenként alakítsuk át az életmódunkat!**
- Kezdjük a legvonzóbb, legérdekesebb vagy legkönnyebb dologgal. Ha ez már beépült az életünkbe, mindennapi rutinná vált, válasszunk újabb kihívást.
- Ez nem verseny. Ne hasonlígtassuk magunkat máshoz, hiszen mindenkinek mások az adottságai, preferenciája, életkörülményei. Ezekhez mérten kell megtalálnunk, hogy mi az, amiben mi fejlődni, zöldülni tudunk.
- Ha sikerült valamiben előbbre lépnünk, újságotljk el a környezetünknek is a sikerélményünket. A jó példa ragadós, meglátjuk, sokkal könnyebben követik és kipróbálják ők is, mintha erőszakosan próbálnánk meggyőzni őket.
- Legyünk büszkék magunkra, akármilyen kis lépést sikerült is megtennünk.



ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet

Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37

e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Védőnői kézikönyv

A5-ös 41 oldalas kiadvány

Tartalom:

Hulladék

Víz

Energia

Élelmiszer

Vegyszerek



KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

„Országos kampány a fenntartható életmódért
a családok és lakosok körében”

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Visszatérő alcímek, színekkel ábrákkal

Kérdések, kritikák, amelyekkel gyakran találkozhatunk

„Engem hidegen hagynak a reklámok, nem vásárolok reklámok hatására.”

„Nagyon drága az energiatakarékos izzó.”

„Az egészséges étkezést csak a gazdagok engedhetik meg maguknak.”

„A bolti vegyszerek és kozmetikumok biztonságosak, különben nem árulnák őket.”



VÍZ

Ajánlott honlapok



ENERGIA

Sütés, főzés, fűtés

Villamos-energia

Ajánlott honlapok





ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet
Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37
e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Visszatérő alcímek

Tudta?

Olyan, sokszor sokkoló tények, amikkel jó, ha tisztában vagyunk és érvenek is jó.

Rajtunk is múlik

Tippek, ötletek a környezettudatos mindennapokhoz

Ajánlott honlapok



Ajánlott honlapok:

Hulladékkal kapcsolatos cikkek, videók:

http://tudatosvasarlo.hu/rovat/otthon_es_iroda

Tippek környezetbarát pelenka vásárláshoz, használathoz:

<http://tudatosvasarlo.hu/zold-pelenkak>

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

„Országos kampány a fenntartható életmódotért
a családok és lakosok körében”

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet

Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37

e-mail: titkarsag@ogyei.hu



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Üzenetek - 1

Minimum 1 kg szemét/nap/fő

1,5 millió db műanyagszatyor naponta

A hulladék minimalizálásának eszközei

Van olyan a XXI. században, hogy zéró hulladék

<http://zerowastehome.blogspot.hu/>



KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

„Országos kampány a fenntartható életmódért
a családok és lakosok körében”



ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet
Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37
e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Termeljünk kevesebb hulladékot! Vagyis: vigyünk haza kevesebbet!

Kevesebb csomagolás és visszaváltható csomagolás.

Csak tervezetten vásároljunk, védekezzünk aktívan a reklámok ellen.

Csökkentsük az élelmiszer-hulladékot! Akciók helyett a lejáratati időt figyeljük.

Pelenka-kérdésről a kézikönyvben olvashatnak!

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

**„Országos kampány a fenntartható életmódot
a családok és lakosok körében”**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet
Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37
e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Régi fogalmak

Kölcsön-adás, kölcsönkérés

Könyvtár, DVD-kölcsönző

Használtruha szaküzlet

Továbbadni, ami nem kell! Ismerősnek, vagy karitatív szervezetnek.

Újabb fogalmak: facebook-csoportok, ahol kérhetünk felajánlhatunk

Pl. mindent ingyen, lomtalanítás csoport

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

**„Országos kampány a fenntartható életmódotért
a családok és lakosok körében”**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet
Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37
e-mail: titkarsag@ogyei.hu



A szelektív hulladékgyűjtés lehetőségei, jelentősége

15-17%-ot hasznosítunk újra

A szelektív hulladékgyűjtő szigeteken, vagy a házaknál lévő színes kukákba mindig a kiírásnak megfelelő hulladékot dobjuk. Figyeljünk rá, hogy a szelektív gyűjtőbe *nem szabad bedobni*: zsíros, olajos, háztartási vegyi anyaggal szennyezett (nem kimosott) flakont, papírt, élelmiszer-maradványt tartalmazó műanyagot, hungarocellt, CD-t, magnó- és videokazettát, egyéb műanyagnak ítélt hulladékot (pl. nejlonharisnya).

Veszélyes hulladékokat külön! Elemek, háztartási gépek, főzőolaj

<http://www.fkf.hu/portal/page/portal/fkf/szolg/Lakossag/Hulladek/Szelektiv>

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

„Országos kampány a fenntartható életmóddért
a családok és lakosok körében”

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet
Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37
e-mail: titkarsag@ogyei.hu



A komposztálás lehetőségei kertés és kert nélküli lakásban

25-30% lebomló szerves anyag (kertből, konyhából)

**A komposzttal értékes tápanyagot nyerünk növényeinknek –
INGYEN**

Kertben: hagyományos komposzthalom kerettel

Lakásban: gilisztaládás komposztálás

Szükségletek: félárnyék, nedvesség, szellőzés

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

**„Országos kampány a fenntartható életmódot
a családok és lakosok körében”**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.





ÁNTSZ Országos Gyermekégeszségügyi Intézet

Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37

e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Üzenetek - 2

Élelmiszer fogyasztás és termelés.



KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

„Országos kampány a fenntartható életmódeért
a családok és lakosok körében”

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet
Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37
e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Élelmiszerfogyasztás, -beszerzések és a fenntartható fejlődés kapcsolata.

Minden 10 család elláthatna étellemmel legalább még egy családot a kifizetett, de soha meg nem evett fölöslegről.

A helyben termelt élelmiszerek jelentősége: környezettudatosság, biztonságosabb, finomabb, a helyi termelőt támogatjuk – vagyis saját magunkat!

Saját termelés (?) legalább saját főzés!

Bio legyen: fejes saláta, paprika, paradicsom, retek, uborka, eper.

HÚS!

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

**„Országos kampány a fenntartható életmóddért
a családok és lakosok körében”**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.





ÁNTSZ Országos Gyermek egészségügyi Intézet

Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37

e-mail: titkarsag@ogyei.hu



SZÉCHENYI TERV

Üzenetek - 3

Vízgazdálkodás a családban.

Energiagazdálkodás a háztartásokban.

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

„Országos kampány a fenntartható életmódért
a családok és lakosok körében”

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.





ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet
Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37
e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Vízgazdálkodás a családban

Napi 130-150 l víz/nap, 45 liter wc-öblítésre!

Vízivás: csapvíz – ásványvíz

Tisztálkodás: zuhanyzás – fürdés

Teli mosógép!

Mosogatás: elég a folyóvíz az öblítéshez!

Nyitott csap borotválkozáshoz, fogmosáshoz – fogmosó pohár

Spórolási lehetőségek: esővíz gyűjtése, szürke víz a wc-öblítésre

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

**„Országos kampány a fenntartható életmódot
a családok és lakosok körében”**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Energiagazdálkodás a háztartásokban

Az energia harmadát a családok fogyasztják el! Ehhez a CO₂ kibocsátás 29%-a szükséges.

Fűtés: 1 fok különbség az energia 5%-át jelenti, nem kell minden helyiséget egyformán

Hűtés – mindig kell? Árnyékolás

Szigetelés

„stand by” üzemmód az áramfogyasztás 10%-a is lehet

Energiatakarékos izzók

Főzés-sütés (fedő, maradék-hő, gázrózsa mérete)

Az Aral tó változása 1989 és 2008 között





ÁNTSZ Országos Gyermekégeszségügyi Intézet

Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37

e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Üzenetek – 4

Vegyszerek a háztartásban, a fürdőszobában.



KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

„Országos kampány a fenntartható életmóddért
a családok és lakosok körében”

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÁNTSZ Országos Gyermekégeszségügyi Intézet
Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37
e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Vegyszerek a háztartásban.

Egy átlagos ember naponta körülbelül 10 ezer szintetikus vegyi anyaggal találkozik.

Környezetkímélő takarítás.

A szódabikarbóna lágyítja a vizet és tisztít is. A mosószerhez adagolva kevesebb mosószerre lesz szükség, de használható súrolásra is!

A citromsav az ecethez hasonló hatású szer, használhatjuk akkor, ha nem szeretjük az ecet szagát!

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

**„Országos kampány a fenntartható életmóddért
a családok és lakosok körében”**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÁNTSZ Országos Gyermekégeszségügyi Intézet

Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37

e-mail: titkarsag@ogyei.hu



SZÉCHENYI TERV

Vegyszerek és környezet

Az Environmental Working Group nevű amerikai környezetvédő szervezet felmérése szerint a nők naponta átlagosan tizenkétféle kozmetikumot használnak 168 különböző összetevővel, míg a férfiak hat terméket 85 összetevővel.

A vegyszerek többsége (a csatornán lehúzva, lefolyón leeresztve, párolgás révén vagy a nem megfelelő hulladékkezelés miatt) bejut a természeti körforgásba: a talajba, a talajvízbe és a felszíni vizekbe.

A táplálékláncon, ivóvízen és a belélegzett levegőn keresztül visszakerülnek hozzánk-belénk!

A vegyipari termékek leggyakrabban petrokémiai alapúak. A flakonok veszélyes hulladéknak minősülnek.

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

„Országos kampány a fenntartható életmóddért
a családok és lakosok körében”

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet
Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37
e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Vegyszerek és egészség

Vegyszeres steril környezet és allergia – közismert.

Milyen az egészséges? A természetes? A növényi? Adalékban szegény?

Minél kevesebb, annál jobb! Vegyszerek bennünk, a köldökzsinórvérben, az anyatejben, a jegesmedvékben...

Biztosan nem kell:

- levegő-illatosító**
- wc-be lógatható tisztító-illatosító**
- antibakteriális szappan (általában)**
- triklozán (baktériumölő)**
- parabén (tartósító)**

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

**„Országos kampány a fenntartható életmóddért
a családok és lakosok körében”**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



ÁNTSZ Országos Gyermekegészségügyi Intézet

Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37

e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Használjunk minél kevesebb és minél egyszerűbb, lehetőleg illatanyag-, színezék- és tartósítószer-mentes terméket.

Nézzünk utána az adott termék biztonságosságáról rendelkezésre álló információknak. Jó forrás ehhez a www.cosmeticsdatabase.com ingyenesen hozzáférhető adatbázis.

Ne bízunk a termékeken szereplő „hipoallergén”, „bőrgyógyászok által tesztelt”, „természetes”, „bio”, „érzékeny bőrre” feliratokban. Inkább próbáljuk megérteni az összetevők listáját, és megtalálni az ideális terméket.

Mindig olvassuk el és vegyük komolyan a csomagoláson feltüntetett figyelmeztetéseket, amelyek sokszor veszélyes vegyületek jelenlétéről árulkodnak.

Ha szépülni vágyunk, ne csak a kozmetikai eszközök jussanak eszünkbe. Az egészséges táplálkozás, a napi 7-8 óra alvás, a dohányzás és alkoholfogyasztás kerülése és a jó közérzet látványosan megszépítheti az embert – alattomos mellékhatások nélkül.

KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

„Országos kampány a fenntartható életmóddért
a családok és lakosok körében”

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Az Everest oldalát szántó Keleti-Rongbuk-gleccser jégtömege 106 méternyiit vékonyodott 1921 (fent) és 2008 között.



Hogyan képzeljük el?

A védőnői munkába beépítve.

A környezet megfigyelése során, a szóba-kerülő kérdések környezetvédelmi vonatkozásait is meg lehet említeni – figyelve a család érzékenységére, fogékonyságára.

Van amikor a család kérdez is!

Milyen pelenka használatát javasolja a védőnő?

Mivel kenjük az újszülött bőrét?

Kell-e naponta fürdetni?



ÁNTSZ Országos Gyermekégeszségügyi Intézet

Telefon: 36 1 365-15-40 Fax: 36 1 209-33-37

e-mail: titkarsag@ogyei.hu



Lakossági kiadványok

Légy te is a föld barátja!

A5-ös, kétlapos, kisiskolásoknak

Öko okosságok

A5-ös, kétlapos, családoknak

Plakátok a rendelőbe, iskolába

Öko-portal honlap



KEOP 6.1.0/C/11-2011-0002

„Országos kampány a fenntartható életmóddért
a családok és lakosok körében”

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

