

Péntek

Szombat

Vasárnap

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

1. Stand-by

15 Húsmentes Péntek Olvasd el tippünket a következő kihíváshoz!	16 Szervezzünk szombatig tartó „ Ki nem kapcsolta le? ” versenyt. A nyertes eldöntheti, mi legyen a vasárnapi családi program. :)	17 Heti óraleolvasás	18 Induljatok éjszakai túrára : sötétben bejárva mérjétek fel, milyen berendezések maradnak éjszakára is bekapcsolva készenléti állapotban - kapcsoljátok le, amit lehet.	19	20 A TV/set-top-boks/laptop/router/Hi-fi mind fogyaszt készenléti állapotban. Ne használjátok ma ezeket , helyette olvassatok, társasozzatok, vagy menjetek el egy nagy sétára.	21
--	---	-------------------------	--	----	--	----

2. Fűtés

22 Húsmentes Péntek Olvasd el tippünket a következő kihíváshoz!	23 Közeledik a tavasz! Vegyük le a fűtést 1-2 fokkal a hétre. Gyertek el a 2. klíma-koordinátor találkozóra!	24 Heti óraleolvasás	25 Térképezzük fel hőmérővel a szobák különböző pontjait . A páratartalomról se feledkezzünk meg, mivel az is befolyásolja hőérzetünket . Párolgassunk, ha alacsonynak találjuk!	26	27 Járjuk körbe otthonunkat, és nézzük meg hol vannak a fűtőtest előtt bútorok . Ezeknek érdemes új helyet keresni. Járjuk körbe a nyílászárókat is. Ha beengedik a hideget, pokróccal orvosoljuk!	28
--	--	-------------------------	--	----	---	----

3. Fürdőszoba

1 Húsmentes Péntek Olvasd el tippünket a következő kihíváshoz!	2 Hányszor mostok egy héten? Ezen a héten próbáljátok ezt a feléré csökkenteni - maximum 40 °C-on!	3 Heti óraleolvasás	4 Tartsunk nagy családi fürdést közösen a gyerekekkel. A fürdő vizet használjuk később felmosásra, WC-öblítésre.	5	6 A háromperces fogmosó-időt terjesszük ki a zuhanyzásra is. :)	7
---	--	------------------------	---	---	--	---

4. Konyha

8 Húsmentes Péntek Olvasd el tippünket a következő kihíváshoz!	9 Mára készítsetek egy változatos nyers menüt . / Esetleg egy jó bográcszás is szóba jöhet. A héten próbáljatok egyszerű, kis energiaigényű ételeket enni.	10 Heti óraleolvasás	11 Olvassuk le a hűtőt és a fagyasztót , tisztítsuk meg a kondenzációs rácsot. / Takarítsuk ki a sütőt , hogy falai több hőt tudjanak visszaverni.	12	13 Ne használjuk a mikró t, szendvicssütőt, kávéfőzőt . Kávéfüggőknek: French-press kipróbálása javasolt.	14
---	--	-------------------------	---	----	--	----

5. Közösség által választott

15 Húsmentes Péntek	16 A közös tematika indításaként tartsatok kütyümentes napot , és menjtek közös kirándulásra az EnergiaKözösségek többi családjával!	17 Heti óraleolvasás	18 Közösségi vállalás	19	20 Közösségi vállalás	21
------------------------	--	-------------------------	--------------------------	----	--------------------------	----

Értékelés

22 Húsmentes Péntek Olvasd el tippünket az értékeléshez!	23 Üljetek össze családonként , és értékeljétek ki a karbon-böjtöt. Mi volt a jó és mi volt rossz a böjt során?	24 Heti óraleolvasás	25	26	27	28 Értékelés beküldésének határideje!
---	--	-------------------------	----	----	----	--