

## A Villanyász közösség nagybőjti energia-bőjtje



Csapatunk három családja ismét összejött, hogy a tudáspróbát megoldjuk, és a feladatot elkészítsük.

### Az első hét szóljon az energia megtakarításáról

1. Egy égőt kicsavarunk és a bőjt végén energiatakarékosabb égőre cseréljük.
2. Hajmosás után nem használjuk a hajszárítót.
3. Egy héten 2 nap nem használjuk a mikrohullámú sütőt.
4. 40 napig csak zuhanyozunk.
5. Egy héten egyszer nem használjuk a számítógépet, és a tévét helyette olvasunk és beszélgetünk.
6. Minden pénteken húsmentes nyers kosztot eszünk pl. gyümölcsök, saláták. Egészségesebben étkezünk és még energiát is spórolunk.
7. A hét egy napján gyertyafényes vacsorát tartunk.



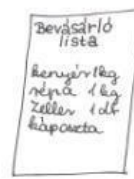
## A második héten odafigyelünk, hogy minél kevesebb szemetet termeljünk

1. Nem kérünk szórólapot és reklámújságot a postaládánkba.
2. Ha boltba megyünk, viszünk magunkkal bevásárló táskát.
3. Pékáru vásárlásakor nem veszünk zacskót, hanem saját környezetbarát tárolónkat használjuk, mint pl. az általam régi függönymaradékból varrt zsákot. De jó lehet erre az olyan vászontáska is, amit csak erre a célra használunk, és egy kicsit átalakítjuk, hogy a szája zárható legyen.



A függönyből készült zsák

4. Minél kevesebb ételmaradék kerüljön a szemétkbe. Mindenki csak annyit merjen, amennyit megeszik.
5. Előre megtervezzük, hogy mit főzünk, bevásárlólistát írunk és szigorúan tartjuk magunkat hozzá.
6. Megpróbálunk magyar termékeket vásárolni, a helyi bioboltban vásárolni, vagy fair trade termékeket venni.



## A harmadik hét közlekedjünk okosan

1. Egy héten egyszer nem használjuk az autót.
2. Ha autót használunk, megtervezzük előre az útvonalat.
3. Leellenőrizzük autónkban a keréknyomást, és javasoljuk másoknak is.
4. Kerékpárral vagy gyalog visszük a gyerekeket különóra.



### Negyedik hét újrahasznosítás

1. Átválogatjuk a ruhásszekrényeket és a nem használt ruhákat odaadományozzuk a rászorulóknak.
2. A konzerves dobozokat lefestjük, kidekoráljuk, és virágpalántát vagy fűszernövényeket ültetünk bele.
3. A nagy tejfölös dobozból ceruzatartót vagy kaspót készítünk.
4. A kiürült mosószeres flakonból irrattartót készítünk.



### Ötödik hét nagytakarítás

1. A nagytakarításhoz környezetbarát tisztítószereket használunk, mint pl. ecet, szódobikarbóna méhviasz, só.
2. 30°C-on mossuk a függönyöket, plédeket. Mosódiót használunk.



### Hatodik hét Nagyhét

1. Itt az ideje, hogy magunkat is feltöltsük, törődjünk a lelkünkkel is. Irány ki a szabadba. Itt a tavaszi szünet biciklis kirándulást szervezünk.
2. Idén a tojásokat csak gyümölcs- és zöldségalapú festékekkel színezzük.



Reméljük, hogy az energia-böjt összeállításból minél többet be tudunk tartani az elkövetkező hetekben, és egyes szokások beépülnek a mindennapjainkba is.