

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
		1 Óraleolvasás	2 A böjt idejére csavarjunk ki két-három égőt, amelyekre kevésbé van szükség a hétköznapiak során.	3 Extra vállalás: márciusban legyen minden péntek húsmentes!	4 Gyertyafényes ebéd/vacsora főzés nélkül! Saláták, nyersételek, sütés nélküli sütemények	5 Óraleolvasás
6	7 Keressünk készenléti üzemmódban lévő gépeket és bedugva hagyott telefontöltőket – kapcsoljuk/húzzuk ki őket!	8	9 Ne használjuk a mikró, szendvicsütőt, kávéfőzőt. Kávéfüggőknek: főzzünk nagy adag kávé reggel, és tegyük termoszba.	10 Extra vállalás: húsmentes péntek	11 Olvassuk le a hűtőt és a fagyasztót, tisztítsuk meg a kondenzációs rácsot. ¹	12 Óraleolvasás
13	14 A háromperces fogmosó-időt terjesszük ki a zuhanyzásra is ☺ Extra vállalás: a fürdővizet/zuhanyzásból felfogott vizet hasznosítsuk újra!	15	16 Tartsunk autómentes napot - rövidebb utat váltsunk ki biciklivel/sétával, hosszabbat tömegközlekedéssel.	17 Extra vállalás: húsmentes péntek	18 Szervezzünk kütyümentes hétvégét, azaz kerüljük a szórakoztató elektronikai eszközöket, a telefonokat is beleértve! Alternatívaként kirándulhatunk egyet az EnergiaKözösségünkkel.	19 Óraleolvasás
20	21 Szervezzünk szombatig tartó „Ki nem kapcsolta le?” versenyt. A nyertes eldöntheti, mi legyen a vasárnapi családi program ☺ ²	22	23 Iskola/munka után tilos a tv/számítógép/tablet/telefon – helyette olvassunk, játszunk a szabad levegőn, biciklizzünk, társasozzunk stb.	24 Extra vállalás: húsmentes péntek	25 Árammentes nap – ne használjunk semmilyen árammal működő eszközt.	26 Óraleolvasás
27	28 Gyűjtsünk sütés nélküli édesség/nyers süti recepteket, húsvéti energiatudatos recepteket, és osszuk meg az EnergiaKözösség tagjaival!	29	30 Társasozzunk gyertyafénynél, hívjunk barátokat! Kisebbeknek olvassunk esti mesét zseblámpafénynél.	31 Óraleolvasás és Extra vállalás: húsmentes péntek	Ünnepeljük meg, hogy sikerült a böjtöt megvalósítani ☺	

¹ március 11. Tovább növelhetjük a hűtés hatékonyságát, ha a mélyhűtőt megpróbáljuk telepokolni. Nem muszáj étellel – a tér kitöltése érdekében tegyünk vízzel töltött tárolóedényeket a fagyasztott ételek közé!

² március 21. A család tagjai egymást figyelik – akit rajtakapnak, hogy égve hagyta a villanyt, nem kapcsolt ki egy berendezést, vagy túllépte a 3 perc fürdőidőt, az a jól látható helyre kifüggesztett versenytáblán a neve mellé fekete pontot kap. Az nyer, aki a leginkább odafigyelt, azaz a legkevesebb pontja van ☺