Karbon-böjt beszámoló

Energöd

0. hét: Felkészülés

Szabó család (az ötéves nagyfiú szemszögéből):
Anyu már hónapok óta folyton ide-oda dugdos egy kis kütyüt a konnektorokba, és áhitattal bámulja a kijelzőjét, pedig még csak nem is lehet simogatni. Pálcikákkal rajzolt számok vannak rajta, mint a mikrón. Amúgy azokat már én is le tudom rajzolni! Anyu is lerajzolja őket egy papírra, aztán átdugja a mérőt egy másik konnektorba. Mindent meg akar mérni, sokat nyomogatja a többi számgépet is, meséli apunak, hogy mi mennyit fogyaszt. Apu meg bólogat, és folyton azt akarja, hogy cseréljük le a hűtőt, mert régi, meg kevés benne a polc, és a palacktartója is letörött már. Remélem, a hűtőmágneseket átrakhatom majd az új hűtőre!
Anyu folyton azt hajtogatja az öcsémnek, hogy ne úgy mossa a kezét, hogy a kezéből kört formáz a kifolyó víz köré, és azt percekig bámulja. Pedig ez egy kísérlet: mert nagyon izgi, hogy amikor valamelyik ujja közelít a vízhez, akkor az egyszeriben csak hozzátapad, és akkor ferdén folyik tovább a víz! Ha anyu látná, biztos nem akarná elzáratni a csapot! Én, mondjuk, kézmosó bajnok vagyok, 3 másodperc alatt megmosom a kezem. Szappannal. Esküszöm!Apu egyik nap egy köteg színes papírral állít haza, ezeket rámágnesezzük a hűtőre. Jó magasra, hogy a kisebb öcsém ne érje el, mert ő csak összegyűrné meg széttépné. Ezek most fontos papírok, minden napra van valami feladatunk, az egész családnak közösen! Amúgy már van rajta egy koszos lábnyom, de nem én voltam!

Gerevich-Forró család:
Sziasztok, Nimi vagyok, egy hamarosan két éves dumagép. Ezt szokták mondani, mikor hallanak a játszótéren. Pár hónapja költöztünk, nagy móka volt, egy teherautóba pakoltuk a dolgainkat, aztán kipakolták és elment a teherautó. Jó lett volna ha itt marad. Az új otthonunkba költözve Anya sokat pakolt, és szerencsére gyorsan előkerültek a játékaim és a könyveim. Egyik este mikor Apa hazaért, Anya lelkesen mesélte neki, hogy milyen jó feladataink lesznek a következő hetekben. Anya majdnem úgy örült, mint mikor egyszer a bilibe pisiltem.

Babják család:
Babják Eszter vagyok, 3 éves. A szüleimmel mi is beneveztünk az „energiaspórolós” játékba – ahogy anyukám nevezi. Anyukám sokkal lelkesebb, mint apukám, de azért apa is kiveszi a részét a feladatokból. Apa szeret nagyban gondolkodni, ő már évekkel ezelőtt kitalálta, hogy lesz napelemünk, ezáltal rengeteg energiát meg tudunk majd spórolni. Szerencsére a napelem kivitelezése már el is kezdődött és már idén nyáron tudjuk majd gyűjteni általa a napenergiát. Anya szeret elveszni a részletekben, minden kicsi számít, állandóan kapcsolgatja a villanyokat, mindent kihúzogat a konnektorból, a fűtést is folyamatosan állítgatja. Egy kis fehér szerkezettel mindenféle méréseket végez a konnektorban és sokat jegyzetel, úgy látom ez nagyon fontos neki.

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

1. hét: február 22 – 28. Hálószoba és fűtés

Hojtsy porontyok:
A böjt első hetében anya megint lejjebb akarta venni a fűtést, pedig már így is hideg van, ezért leszavaztuk a tervét. Azért később észrevettük, hogy suttyonban kicsit mégis tekert a termosztátokon! Amúgy tavaly óta profik vagyunk fűtés terén, így sok dolga nem volt a héten, és még a szerdai előadás megtekintését is sikeresen szabotáltuk, hogy inkább velünk foglalkozzon. Pénteken nem zavart minket a húsmentes nap, mivel így is sok finomságot kaptunk, viszont az autómentességet nem sikerült teljesíteni, mert nemrég megszületett a kis Rozi unokatestvérünk és anya csak autóval tud nekik segíteni. A vasárnapi filmet szívesen megnéztük volna, mert anyáék mesélték, mennyire tetszett nekik tavaly, de sajnos még nem engedték meg, mert túl kicsik vagyunk hozzá.

Szabó család:
A fűtés lejjebb tekeréséről szó sem lehet! - anyu ezt kategórikusan kijelenti. - Három (n)agyontaknyos gyerek van éppen a lakásban, akik állandóan leveszik a zoknijukat, nem használ se szép szó, se prédikáció, se fenyegetés, se kiabálás! Este meg lerúgják a takarót magukról az egyébként is 16-17 fokos hálószobában. No way!
Hát ebben sajnos igaza van.
Ma pipákat kattintunk a kis négyzetekbe. Majdnem mindegyikbe teszünk! Nagyon mókás! Anyu is elégedett, a tegnapi felhorkanás után ez jól esik.
Az óraleolvasás napján végigjárjuk a múltkor megtisztított kis ösvényeket, kinyitjuk a rozsdás, nehéz nenyúljhozzá fémajtókat és felírjuk a számokat, amiket az ajtók mögött látunk.
Ma mi is a kezünkbe kapunk néhány kicsi számos kütyüt, és azt játszuk, hogy ebéd előtt el kell rejteni valahol, a délutáni alvás után pedig megkeresni. Aztán megint elrejteni, aztán meg reggel megkeresni. Néha cserélünk kütyüt. Az én kedvencem a színváltós, ami mindig más színű, ha másképp tartom a kezemben.
Ma délelőtt meglátogatjuk a mamát, aki eltörte a lábát, nekünk meg végre nem folyik annyira az orrunk, és olyan jó idő van, hogy pólóban is lehet a kertben lenni! Oda autóval megyünk, mert a vírus miatt most ez biztonságosabb, mint vonatozni. De anyu ügyesen betartotta a húsmentességet: Reggeli: zabkása, kávé, Ebédre: póréhagyma krémleves, rántott gomba, rizs, párolt zöldség volt. Uzsonnára: mézes krémes (vendégek jöttek), vacsorára: vajas kifli, zöldike, birsalmasajt. Nyamiii!
Anyu azt mondja, hogy most nem azt a filmet nézzük meg, ami a papírra fel van írva, mert azt már láttuk, hanem egy csomó kertészkedős meg komposztálós kismesét. Ezek is nagyon tetszenek, szeretem a gilisztákat, meg a pincebogarakat!

Fifi, Dináék kutyusa:
Irtó hideg van kint, én is bent vagyok inkább, ha nincsenek itthon. Ugyan lejjebb veszik a fűtést, de nincs olyan hideg így se mint kint… Elmentünk kirándulni az erdőbe. Először nem akartam menni ilyen hidegben sehova, de végül jó volt a sárban szaladgálni az erdőben. Ők végig arról beszélgettek, hogy át kéne rendezni a nappalit, mert a kanapé eltakarja a radiátort. Amikor hazaértünk kiderült, hogy egész nap nyitva maradt a fürdőben az ablak :(Dina bepakolta a saras túranadrágokat és bakancsokat a kádba. Mostanában állandóan tartogatják a vizet a kádban és onnan a WC-be merik át. Érdekes szokás… Dina ugyan autóval ment dolgozni, de ma sem ettek húst szokás szerint. Hétvégén filmet akartak nézni, de végül társasoztunk, mert már látták. Amikor hideg van mindig arról van szó, hogy mennyire rosszak ezek az ablakok és ajtók, mert nem tartják kint a hideget bármit is tuszkolnak be a két ablak közé. Szerintem azért fáznak állandóan, mert nincs olyan szuper bundájuk mint nekem.

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

Gerevich-Forró család:
Anya a hőmérőt vitte mindenhová, kértem tőle, de mindig azt mondta, hogy ez veszélyes, nem nekem való. Egyik reggel azt mondta, hogy két napig úgy leszünk mintha a birtokon lennénk, ahol 15-16 fok szokott várni és egy-két nap kell, hogy elérjük a 18 fokot egy cserépkályha segítségével. Levette a fűtést 18 fokra. Igazából csak ő fázott, mi Apával nagyon jól bírtuk. Anya pokrócot csavar magára és úgy építettünk garázst az autómnak. Láttam rajta, hogy fázik, nem szereti a hideget, de nem tekerte fel a fűtést. Alváshoz vastag hálózsákot kaptam, Anya pedig a takarójára tett egy vastag plédet.
Minden hétvégén egy napot kirándulunk, én nagyon szeretem az erdőt, a madarakat, az odúkat és a köveket. Indulás előtt mindig megkérdezi Anya Apától, levette-e a fűtést. Apa pedig mindig mondja, hogy igen.
Szombaton Anya elment, azt mondta, hogy most másokkal kirándul. Gödön volt más nénikkel sétált egy nagyot, és mikor hazaért elmesélte, hogy szeles volt az idő, de a napsugarak csiklandozták, sokat beszélgettek és az úton láttak egy hatalmas autót.

Babják Eszter:
Eddig is szerettünk hűvösben aludni, de úgy látom anya teszteli a tűrőképességünket apával. A héten rám adták a legvastagabb pizsamámat és hálózsákomat és még egy vastag paplant is kapok, hogy véletlenül se fázzak meg. A hőmérő a szobámban 17 fokot mutat hajnalra, de szerencsére senki sem fázott meg és még jókat is aludtunk. Anya napközben mindig erőlteti, hogy vegyem fel a kardigánomat, de én nem fázom, folyamatos mozgásban vagyok, nagyon sok a dolgom.

Képek a közös kirándulásról – csak csajok (így legalább a hulladékmentes intim higiénia témakörét is kiveséztük a beszélgetés során)

2. <u>hét: március 1 – 7. Fürdőszoba és mosás</u>

Hojtsy porontyok:
Anyának egyre jobban segítünk, hogy keveset tudjon mosni. Azért a héten még volt egy plusz mosás miattunk… A csütörtöki közös fürdés nagyon jó buli volt, mi meg már egyre többször észben tudjuk tartani, hogy ne húzzuk le a WC-t, amikor sok fürdővíz maradt. Autómentes napot 3x tartottunk a héten, anya igazi hős volt, amikor egyszerre kettőnket húzott haza biciklivel az oviból (3,6 km). Húsmentes étel is egyre többször van nálunk, a csicseripörkölttel készített rakott kelkáposztát például nagyon szeretjük (igaz, csak a rizst és a csicserit esszük meg belőle).

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

Szabó család:
Juhúú, új papír van a hűtőn! Délután megkérdezem, hogy mi a mai feladat: elolvassuk: mennyit mosunk egy héten és meg tudjuk-e felezni? Ajjaj, anyu szája és homloka összecsücsörödik, azt mondja, ebben sajnos megint nem vagyunk jók, mert a nagyobbik öcsém még gyakran bepisil. Aztán megissza a délutáni kávéját, és azt mondja: mivel jó idő van, újra lehet a szabadban teregetni, ezzel kicsit ellensúlyozhatjuk a mosás-szárítás miatti túlfogyasztásunkat! Azt mondja ezen a héten nem foglalkozunk a foltokkal, itthon mindenki felveheti délután ugyanazt a ruháját, amit tegnap délután is használt, és azt mondja, fürdeni sem kell minden nap. Egyre kevésbé értem… Ma már tényleg itt az ideje a fürdésnek. Tesóimmal együtt állunk a fürdőkádban, és apu villámzuhanyzós módszerével csináljuk, anyu meg levideózza. Mi hármunkat alig 2 perc alatt meg lehet így mosni, és még vicces is!
A kádban összegyűlt vizet lavórba, meg vödrökbe merjük. Aztán másnap anyu a vödörrel öntögeti a wc-t, meg felmos, meg beledobja a pisis ruhákat, hogy ne bűzölögjenek mosásig.
Ma meg kell nézni a csapokat, hogy csöpögnek-e! Csak a kerti csap csöpög: egyelőre aláteszünk egy vödröt, s ha elmúltak a hideg napok, apu megszereli.

Bulkai-Karácsonyi Aba (6 éves):
Túl vagyunk a COVID-on, de javarészt így is otthon töltjük a legtöbb időt. A ruháimat 3-4 napon át hordom, mert anya nem akar mosni (kivéve a zoknit és az alsónadrágot). Anya szaglása a COVID alatt sem ment el teljesen, most pedig a régi, de a karbonböjtre való tekintettel a határesetnek számító ruhadarabokat még picit tovább hordjuk, hogy kevesebb legyen a mosás. Lehet, hogy kialakul egy új szokás minálunk...

Fifi, Dináék kutyusa:
Dina éjszaka felkelt és a fürdőben a csapot babrálta elég sokáig, én is hallom, hogy csöpög. Másnap már el sem tudják zárni rendesen. Hallottam, hogy amúgy is venni akartak valami kütyüt hozzá, hogy könnyebb legyen elzárni a vizet zuhanyzás közben, de most így az egészet le kell cserélni azt hiszem… Újabb érdekes szokást találtak ki amellett, hogy tartogatják a fürdővizet: ma együtt fürödtek! Valamiért engem nem akartak beengedni a vízbe, pedig én nagyon szeretek lubickolni :(
Szokás szerint semmi hús nem esett le az asztalról és nem is autóztunk sehova. Igazán unalmas hét volt ez így. A legjobb a hétvégi filmezés volt, mert valami irtó hosszú dokumentumfilmet néztek, amiért teljesen odáig voltak és közben végig engem simogattak mindketten.

Gerevich-Forró család:
Anya mondta, hogy milyen jó nekünk, mert Apa a költözéskor mindenhová perlátort tett be. Szeretek Apával fürdeni, és ezen a héten többször is együtt fürödtünk, csak az volt a baj, hogy Anya nem engedte, hogy kihúzzam a dugót, pedig azt nagyon szeretem. Azt mondta, hogy a mosható pelusaimat beletesszük a vödörbe és arra öntjük a fürdővizet. Volt olyan este, amikor a lámpát sem kapcsoltuk fel, csak gyertyák égtek. Anyukám nagyon szeret zuhanyozni, forró vízzel, és mikor végez a tükörben nem is látom magam. Most viszont valami furcsát csinált, mert a polcra tette a telefonját, ami egyszer csak elkezdett zenélni és erre Anya azt mondta, hogy *máris!?* és elzárta a vizet. Mostantól rövid zuhany napok lesznek. Apa mindig mondja, hogy Anya kedvence a mosás, és ezt Anya nem is szokta tagadni, mindig mindent kimosna egyből. Szoktam Anyának segíteni a szárítóba bepakolni a vizes ruhákat, de mostanában azt mondja, hogy nem ide tesszük, hanem az állványos szárítóra pakolunk.

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

Babják Eszter:
Anyával mindig versenyzünk, hogy le tud-e olyan gyorsan zuhanyozni, amíg én kirakok egy kirakót, én szoktam nyerni, én gyorsabban kész vagyok, de anya is nagyon igyekszik. Új találmányunk, hogy egymás után pisilünk és csak egyszer öblítjük le a WC-t, ezzel is spórolunk. Anya kitalálta, hogy zuhanyozzunk együtt. Én eddig mindig a kádban fürödtem, de most nagyon élvezem ezt a zuhanyzós dolgot is, azóta mindig a zuhanyzóban akarok fürdeni, egyszer anyával, egyszer apával. Anya mindig mondja, hogy vigyázzak a ruháimra, ne egyem le magam, hogy ne kelljen olyan sokat mosni, de hát én még csak 3 éves vagyok, még nem tudok olyan szépen enni, mint a felnőttek.

Teregetés szárítógép használata helyett:

Kirándulás kütyüzés helyett:

3. hét: március 8 – 14. Konyha

Hojtsy porontyok:
Anya egyre kevesebb húsos ételt készít. Nekünk mondjuk mindegy, így is úgy is válogatósak vagyunk, apa már inkább húzza a száját, de főzni azért nem szeretne anya helyett. Csütörtökön kicsit morcosak voltunk, mert nem kaptunk pirítóst, bár ez mostanában egyre ritkább nálunk, mindig találnak valamilyen kifogást, hogy miért nem készítenek. Kész szerencse, hogy nem kell most oviba járni, így rossz idő esetén se püffögtetünk az autóval, a héten szinte minden nap autómentes volt! Szombaton pedig csupa izgi dolgot pakolt ki anya a konyhai szekrényekből. Nem értettük, miért nem nyúlhatunk hozzájuk. Sajnos mind el lettek ajándékozva a Boldogságcseppeknek, még az elektromos csoki bonbon készítő is, mert azt sose használjuk.

Fifi, Dináék kutyusa:
Már megint állandóan csak a vega kaják. Persze jó, amikor a sok zöldséget aprítják és dobálják nekem néha a darabokat és végülis, amit a komposztba tesznek azt is ki tudom enni, ha akarom. De azért jó lenne, ha végre találkoznék valamelyik nagyival, hogy egy kis kolbász vagy csont is jusson. Ugyan a hét elején járt a kutter és botmixer elég sokat a szokásos hummusz, falafel és egyéb krémek elkészítése miatt, de most még pirítóst sem ettek… Ahol korábban laktam ott állandóan mikróztak, melegszendvics sütővel csináltak szendvicseket és a kávé is időre főtt le reggel. Dináéknál nincsenek ilyen kütyük. A kávét is tűzhelyen főzik és fütyül ha kész van. Én nagyon szeretem az illatát. valami francia kávéfőzőt akartak venni, amit nem kell a tűzhelyre se tenni, de végül úgy döntöttek, hogy a vízforralás miatt ugyanolyan lenne, mint a kis kotyogós… Szerintem már semmi olyan elektromos kütyü nincs a

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

házban, amit nem használnak. Pár éve megszabadultak csomó ilyentől. A héten sokat volt itthon mindenki és korábban kezdődött a hétvégi filmezés egy rövid dokumentumfilmmel. Dina nagyon lelkes lett mert sok szereplőt ismert más filmekből... Elkezdték tervezgetni és rendezni a konyhakertet. Már alig várom, hogy kint kertészkedjünk. Ráadásul olyankor mindig kint főznek egy nagy bográcsban.

Szabó család:
A heti kihívás: menütervezés, sok zöldséggel és kevés hússal. A kaja nálunk amúgy is mindig kihívás, mert anyu nem igazán szeret főzni, mert elviszi az időt, aztán meg se esszük, és akkor még ki is akad. Amúgy lekvárral és tejföllel szinte minden ehető. Végre beindultak a tyúkjaink is, egyre több tojást találunk, és a főtt tojást nagyon szeretjük. Végignézzük a kamrát meg a hűtőt, mi az még, amiben nincs hús, és akkor azokat elővesszük a héten: granola, műzli, befőttek, gomba, répa, póréhagyma, joghurt, palacsinta… a többire nem emlékszem.
A kattintgatós feladatban megint jók vagyunk, a számvadászat is szuper, egyre több számot megismerek már, lehet, hogy húsvétra az összeset tudni fogom!
Anyu fifikásan leméri a kávéfőző és a vízforraló áramfogyasztását is, és diadalmasan kijelenti, hogy nem fogyaszt többet a főző, mint a forraló. Ráadásul az elkészített kávé íze is jobb a főzőben. Háhh! - ezt is anya mondta.
Ma megint körbemegyünk a konyhában és följegyezzük, mi az, ami árammal működik: kávéfőző, vízforraló, party grill, mikró, botmixer, hűtő, sütő, mosogatógép, kéz mixer, daráló, a lámpák. Van kenyérpirítónk is, de azt nem nagyon használjuk.

Gerevich-Forró család:
Anya minden vasárnap leírja, hogy mit fogunk enni a következő héten. Nagyon szeretem amiket főz, és én is szoktam segíteni keverni, adogatni a répát és a saját tányéromat az asztalhoz vinni, mert már felérem egyedül. A mi családunk nem használ mikrót, csak a Nagyinál láttam, de tudom, hogy Anya nem szereti. A kávéfőzőnk elromlott, Apa megpróbálja megjavítani, mindig mindent meg tud szerelni, nagyon ügyes! Tőle tanultam fúrni és csavarozni. Pénteken ebédre falafelt és nyers répát, uborkát és káposztát ettünk, Anya az enyémre tett joghurtot, mert nagyon szeretem. Hétvégén kipakoltuk a konyhában lévő dolgokat és Anya monda, hogy nincs olyan eszköz amit nem használunk, bár a turmixot ritkán. Nagyon szeretem a gyertyákat, az adventi időszakban megtanultam elfújni is. Mostanában Anya a vacsoránál nem kapcsolja fel a lámpát, hanem gyertyák világítanak, és vacsora után elfújhatom.

Babják Eszter:
Anya szeret főzni, és nagyon szereti az egészséges ételeket, mindig azt mondja hogy sok zöldséget és gyümölcsöt kell enni, mert abban van a sok vitamin. Apa kicsit válogatós, de anya mindig próbál a kedvében járni. Apa legszívesebben csak pizzát enne minden nap. A héten anya nagyon sok finomságot készített: Spárgás rizottó, paradicsomos-padlizsános lasagne, sárgarépa-édesburgonya krémleves, cukkinis quiche. Sajnos anya a reggeli kávéjáról nem tud lemondani, anélkül nem indul a nap, de úgy láttam a kenyérpirítót és a mikrót nem használtuk.

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

4. hét: március 15 – 21. Nappali

Fifi, Dináék kutyusa:
Egyre több fura dolgot csinálnak idén… Egy ideje Dina mindent konnektorba egy fura kütyüt rak és utána nézegeti, hogy milyen számokat ír ki és ezekről órákig tudnak témázni még a barátaikkal is. Februárban viszont csak a TV melletti konnektorba volt bedugva a kütyü. Erről a számról elég sokat beszéltek: úgy hallottam, hogy az áram fogyasztásuk 10%-át teszi ki, ami ide van bedugva (TV, router, set-top box, kislámpa a festőállvány felett és néha a laptopokat és hangszórókat is ott töltik). Mielőtt Dina elment volna sétálni néhány környezetbarát, karbon-böjtölő barátjával, kötöttek egy alkut és most nem dohányoznak. Ezen nagyon meglepődtem, mert Dina minden reggel kijön velem kávézni és cigizni, de ami még meglepőbb, hogy Peti nem fog TV-t nézni állandóan, amikor unatkozik. Dina azt is kitalálta, hogy nem fog otthon dolgozni annyit, hanem bejár az apukájához az irodába, mert ott van egy szerver számítógép, amit nem használ senki, de be van kapcsolva állandóan. Ez egyre rosszabb… Most egyedül leszek egész nap megint, amíg dolgoznak :(Eközben Peti még mindig nem cserélte le a csapot és most már csak egy fogóval lehet elzárni. Dina elég morcos emiatt, mert elrontja a verseny eredményét szerinte.

Gerevich-Forró család:
Anya nagyon izgatott volt, egy mérővel rohangált és kiabált Apának. *Az elektromos fogkefénk készenléti állapotban, mikor nincs is rajta a fogkefe 0,2 W, a szárítógép 0,8 W, bekapcsolva de nem elindítva 7,5 W*…. a többit nem hallottam, mert kiabáltam, hogy Anyaaa! Tévét nem néznek a szüleim, mert nincs is tévénk, nekem pedig a laptopon sem engednek semmit nézni. A kenyérpirítót, a dagasztót és a hajszárítót nem fogjuk húsvétig használni.

Hojtsy porontyok:
Anya megint elővette a mérőt és mindent megvizsgál. Kérésünkre az éjjeli fényünket is megmérte (1 W). Aztán valami kütyümentes estét emlegetett, amit nem is értettünk, hiszem mindig könyvből olvasnak nekünk lefekvés előtt… de azt mondták, este ők is olvasni fognak és társasozni. Másnap még a mikro és a sütő kijelzőjét is átállította, hogy ne világítsanak olyan erősen este. Persze igy napközben kicsit nehezen látni.

Babják Eszter:
Ugyan van TV-nk, de anya azt sem tudja, hogy kell bekapcsolni, apa meg mindig csak a tenisz meccseket nézi a TV-ben, az olyan uncsi… Én legjobban kirakózni és memóriakártyázni szeretek, és ha anya és apa mesét olvasnak nekem, anélkül nem vagyok hajlandó elaludni. Anya szereti nyomkodni a telefonját én pedig mindig rászólok, hogy „Anya, ne mobilozzál!”. Szerencsére egyik este hozzá se nyúlt a telefonjához, csak együtt társasjátékoztunk egész este és anya elolvasott nekem 3 mesét is estére. Bárcsak minden nap így lenne!

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

5. hét: március 22 – 28. Értékelés és fénykép

Fifi, Dináék kutyusa:
Dina nincs itthon a héten, elutazott :(de Peti egész nap elektromos kütyüket pakolászott és telfonon megbeszélték, hogy nem fogja használni a kuttert, turmix gépet, botmixert és a darálót sem húsvétig. Úgy tűnik ő pedig beteg, így barkácsolni sem fog, viszont ez rossz nekem mert lehet sétálni se tudunk menni… Már be is lázasodott, ezért úgy tűnik a kütyükkel nem csinál semmit csak előszedte őket. Arról beszélgetnek telefonon, hogy van-e olyan kütyü, ami felesleges a házban. Úgy hallom a vízforralót és a kenyérpirítót tudnák nélkülözni és szerezni akarnak kézi kávédarálót. Olyan a régi családomnál is volt és sokkal jobban szerettem, mert nem hangos. Dina kocsival ment el, de úgy tudom sokat kirándulnak a barátnőjével és biztosan vele sem eszik húst. Legalábbis remélem, mert akkor igazán hozhatna nekem is valamit.

Hojtsy porontyok:
Anyának új fura szokása lett: elektromos eszközökkel szelfizik. Nem is gondoltuk volna, hogy ennyi "kütyü" van a fürdőszobában! Persze a legtöbb nélkülözhető, így a mosógépen kívül nem is használjuk a többit egészen húsvétig. Most egy kicsit pihenhet a szájzuhany, az elektromos fogkefe, a hajszárító, az elektromos borotva és a hajvágó!

Gerevich-Forró család:
Nimród vagyok, majdnem két éves. Minden hétvégén kirándulunk, nagyon jó a természetben lenni, különösen a madarakat, az odúkat és a köveket szeretem. Magyarországon gyönyörű erdők vannak, a szüleim mindig mondják, hogy vigyáznunk kell a természeti kincseinkre.Ezért sem engedik, hogy a dugót kihúzzam, mindig azt mondják, hogy a Föld víztartaléka véges, figyeljünk rá mindannyian! Azt is szokták mondani, hogy magunkat kell fűteni és nem a házat, mindenki vegyen pulóvert. Csak olyan tárgyakat szabad megvenni amire igazán szükségünk van, és időnként végig kell nézni, az otthonunkat, hogy mi az ami igazán nélkülözhetetlen. Ezért a mi családunk a kenyérpirítót, a dagasztót és a hajszárítót nem fogja húsvétig használni.

Összegzés

Dina: Összességében úgy érzem, hogy egész jól sikerült a böjt és sokat tanultunk, tudosodtunk az energiafelhasználásunkkal kapcsolatosan. A fűtési szokásainkon nem sokat változtattunk, inkább csak ellenőriztük, hogy valóban úgy csináljuk-e ahogyan ajánlott. Ellenben a vízfogyasztásunkon sokat sikerült megtakarítani, hála a sok hasznos tippnek. Ezeket biztosan fenntartom a verseny után is. A hús- és autómentes napok nem okoztak gondot, de érdekes kihívás volt energiahatékonyan főzni. Ezek közül is igyekszem a legtöbb tanácsot megtartani később is és megpróbálok beszerezni hatékonyabb lábasokat, kuktát, stb. A legnagyobb tanulság számomra az volt, hogy milyen fontos az, hogy energiahatékonyan legyen megépítve egy ház. Hamarosan aktuális lesz az építkezés és nagyon nagy hangsúlyt fogok fektetni arra, hogy minél kisebb karbonlábnyoma legyen lakhelyünknek. Remek volt arra is ez a pár hónap, hogy a környezettudtatos életmódomba jobban be tudjam építeni az energiahatékonyság szempontjait és

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

rávilágított, hogy mennyire összefüggésben van ez is a mindennapjaimmal. És kicsit jobban megbarátkoztam a fogyasztásmérés gondolatával, de ezt nem fogom rendszeresen csinálni. Viszont hálás vagyok érte, hogy a párom emiatt megértette, hogy milyen fontos, hogy leszokjon a tévézésről. Mindenképpen részt fogok venni a versenyben az új lakóhelyemen is és kíváncsian várom majd azon mérések eredményeit.

Gerevich-Forró család
Hallottam, mikor Anya azt mondta, Apának, hogy olyan érdekes, izgalmas és tanulságos volt ez a pár hét, hogy sajnálja, hogy ilyen gyorsan vége lett. Anyukám nagyon lelkes volt. A mosások számát sikerült csökkenteni és ez ezentúl is így lesz, és persze a szárítógépet is keveset fogjuk használni, hiszen eddig már sikerült. Anya mondta, hogy magától nem vette volna lejjebb a fűtést, de most már tudja, hogy ez is megszokható, a szervezet jól alkalmazkodik. Tudom, hogy neki a forró zuhany rövidítése lesz a jövőben is a legnehezebb, de mivel Anya nagyon eltökélt és erős, ezért szerintem ez is sikerülni fog. A mérések eredménye is megdöbbentette, így nagyon figyelnek az elektromos eszközök használatára. Remélem, hogy lesz még sok közös fürdés és gyertyás vacsoránk.

Hojtsy család
A böjt elején azt reméltem, több időm lesz vele foglalkozni, de a lezárások miatt sajnos nem így lett. Ennek ellenére egész sok feladatot sikerült megoldani, az autómentesség pedig kifejezetten könnyű volt ebben az élethelyzetben. Legviccesebb talán a közös fürdés volt, a gyerekek nagyon élvezték. A tanulság a böjt és az egész verseny során, hogy mindig van hova fejlődni, apró lépésekkel tovább és még tovább lehet csökkenteni a felhasznált energia és víz mennyiségét. Bár tavaly is sikeres résztvevők voltunk, meglepő, hogy ennyi ráfordítással mennyit tudunk most is spórolni!

Bulkai – Karácsonyi család
A böjt jelentős részében betegek voltunk (COVID19), ez sajnos eléggé keresztbe húzta a terveinket a böjttel kapcsolatban. A fűtést nem tudtuk lejjebb kapcsolni a beteg családtagok miatt, valamint egy új “családtag”, egy retro szedvicssütő gyakori használata is tovább nehezítette céljaink elérését. Ennek ellenére figyelemmel követtük a böjt feladatait és a jövőben igyekszünk majd ezekre is több figyelmet fordítani. Hálószobánkban már rutin szerűen megy a hőfok lejjebb kapcsolása napközben (úgyse vagyunk ott), de ugyanez a gyerekszobában még el szokott felejtődni, ebben mindenképpen szeretnénk fejlődni még.

Babják család:
Úgy érzem hogy sikeresen végig tudtuk csinálni ezt a néhány hónapot. Követtem folyamatosan a heti feladatokat, nem okozott problémát a mérőóraállások leolvasása sem, a heti kvízt mindig nagyon vártam, sok jó ötletet adott. A pénteki hús és autómentes napot is tudtuk tartani. Egyedül a vasárnap esti filmnézést nem tudtuk minden alkalommal kivitelezni. Sajnos a kislányom nagyon későn alszik el, és este 10-kor már túl fáradtak vagyunk elkezdeni egy filmet.
Az itthoni hőmérséklettel kapcsolatban voltak nézeteltéréseink a férjemmel, ő elég fázós mostanában és szerette volna magasabbra állítani a termosztátot, de én mindig mondtam, hogy vegyen fel még egy pulcsit. Korábban én is fázós voltam, de annyira megszoktam már ezt a 20 fokot, hogy 21 fokban már melegem van.
Mi eddig sem ettünk túl sok húst így egyáltalán nem okozott problémát a húsmentes napok étrendjének a kivitelezése.

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

Nem csináltunk drasztikus változásokat, mindenhol egy picit próbáltunk fogni és a sok kicsi meghozta a gyümölcsét. Picit alacsonyabb hőmérséklet, picit gyorsabban fürdeni, picit kevesebbet mosni, jobban figyeltem az úgy felejtett villanyokra. Jobban odafigyeltem hogy mindig mindent kikapcsoljak használat után. Figyeltem hogy mindent kihúzzak a konnektorból amit éppen nem használunk. A táblázatba felvitt mérőóraállások alapján nagyon szép eredményeket sikerült elérnünk.
Természetesen a verseny végeztével is folytatni fogjuk ezeket a szokásainkat.
Tudatos odafigyeléssel nagyon sok energiát meg lehet spórolni és egyáltalán nem kell lemondani semmiről. Minél korábban elkezdjük gyermekeink energiatudatos nevelését, akkor ez lesz számukra a természetes és követendő példa.

Szabó család:
A kihívásokat szinte minden esetben sikerült megvalósítani, az óraleolvasások is flottul mentek. Hús- vagy autómentes napokból heti 1-nél többet is be tudtunk iktatni. Hála a kertnek és a jóidőnek, sokat voltunk a szabadban. A haladóknak szóló feladatokat kb 50%-ban sikerült megvalósítani. Filmeket idén nem néztük meg, mert tavaly már mindet láttuk, "helyettük" a csoportban és a helyi ökoklubban összegyűjtött egyéb környezetvédelmi témájú filmeket néztük.
Könnyű volt az óraleolvasás, a fogyasztásmérés, a vizes és konyhai feladatok jól mentek. Mosások és kütyüzések területen nem sokat tudtunk csökkenteni.
A fűtésen már nem volt lejjebb csökkentési lehetőség, elértük a határainkat.
Nagyon jók voltak, inspirálóak és viccesek a csapat közös levelezős és fb csoportbeli üzenetváltásai! Vicces volt a közös fürdőzés kihívás.
Amit tovább folytatunk: a menütervezés, a stand by-ban sokat fogyasztó eszközök teljes áramtalanítása, vízhasználatra nagyobb figyelemmel lenni. Az eszközeink fogyasztását lemérni, figyelemmel kísérni.
Amit tanultunk: A kis fogyasztású LED-es spotlámpát, amit éjszakai fénynek használunk a fürdőszobában, hogy este felnőtt nélkül is ki tudjanak menni a gyerekek pisilni, nem kell lecserélni több ezer forintos mozgásérzékelős cuccra, mert éves szinten kevesebb, mint 250 forintot fogyaszt. És néhány standby esetben sem kell mindig mindent kihúzni a konnektorból.
A hűtőgépünket idő közben le kellett cserélni, a választásnál minimum A++ fogyasztásra figyeltünk, és mérés alapján még a gyári adatnál is jobbat produkált a választott termék!
Összességében heti 1-4%-ot sikerült faragni a fogyasztásainkon hétről hétre!

Kertészkedés

Közös fürdés

Éjszakai túra

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

Kütyümentes este

Hétvégi kirándulás

Vegán édesség :)

Gyertyafényes közös fürdés

Húsmentes fogások

Kirándulások:

Hálásan köszönjük a böjti programokat! Szép élményekkel gazdagodtunk! :)

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.