

| Péntek                         | Szombat   | Vasárnap                     | Hétfő  | Kedd | Szerda  | Csütörtök |
|--------------------------------|---|------------------------------|--|------|---|-----------|
| <b>1. Stand-by</b>             |   |                              |  |      |   |           |
| Február 22<br>Húsmentes Péntek | 23<br>Szerezzünk be/kérjünk kölcsön egy <b>energiafogyasztás-mérőt</b> és ellenőrizzük elektromos készülékeink fogyasztását!  | 24<br>Heti mérőóra-leolvasás | 25<br>Induljatok <b>éjszakai túrára</b> : sötétben bejárva mérjétek fel, milyen berendezések maradnak éjszakára is bekapcsolva <b>készenléti állapotban - kapcsoljátok le, amit lehet.</b> | 26   | 27<br>A <b>TV/set-top-boksz/laptop/router/Hi-fi</b> mind <b>fogyaszt készenléti állapotban. Ne használjátok ma ezeket</b> , helyette olvassatok, társasozzatok, vagy menjetek el egy nagy sétára. | 28        |
| <b>2. Fürdőszoba</b>           |   |                              |  |      |   |           |
| Március 1<br>Húsmentes Péntek  | 2<br>Hányszor <b>mostok</b> egy héten? Ezen a héten <b>próbáljátok ezt a felére csökkenteni - maximum 40 °C-on!</b>   | 3<br>Heti mérőóra-leolvasás  | 4<br>Tartsunk <b>nagy családi fürdést</b> közösen a gyerekekkel. A fürdővizet használjuk később felmosásra, WC-öblítésre.  | 5    | 6<br>A <b>háromperces</b> fogmosó-ideőt terjesszük ki a <b>zuhanyzásra</b> is. :)   | 7         |
| <b>3. Konyha</b>               |   |                              |  |      |   |           |
| 8<br>Húsmentes Péntek          | 9<br>Mára készítettetek egy <b>változatos nyers menüt</b> . / Esetleg egy <b>jó bográcsozás</b> is szóba jöhet. A héten <b>próbáljátok egyszerű, kis energiaigényű ételeket</b> enni.                       | 10<br>Heti mérőóra-leolvasás | 11<br><b>Olvassuk le a hűtőt és a fagyasztót</b> , tisztítsuk meg a kondenzációs rácsot. / <b>Takarítsuk ki a sütőt</b> , hogy falai több hőt tudjanak visszaverni.                        | 12   | 13<br><b>Ne használjuk a mikró, szendvicssütőt, kávéfőzőt.</b> Kávéfűgőknek: French-press kipróbálása javasolt.   | 14        |
| <b>4. Világítás</b>            |   |                              |  |      |   |           |
| 15<br>Húsmentes Péntek         | 16<br>Szervezzünk szombatig tartó „ <b>Ki nem kapcsolta le?</b> ” versenyt. A nyertes eldöntheti, mi legyen a vasárnapi családi program. :)   | 17<br>Heti mérőóra-leolvasás | 18<br><b>Csavarjunk ki 2-3 égőt</b> a hét végéig, amire kevésbé van szükségünk. A böjt végén cseréljük ki őket <b>LED-es fényforrásra.</b>   | 19   | 20<br>Tartsunk <b>lámpa-mentes</b> estét, vacsorázzunk és társasozzunk <b>gyertyafénynél</b> , este olvassunk mesét <b>zseblámpával.</b>  | 21        |
| <b>5. Saját kihívás</b>        |   |                              |  |      |   |           |
| 22<br>Húsmentes Péntek         | 23<br>A saját vállalat indításaként tartsatok <b>kütyümentes napot</b> , és menjtek <b>közös kirándulásra</b> a családdal!  | 24<br>Heti mérőóra-leolvasás | 25<br><b>Saját kihívás</b>   | 26   | 27<br><b>Saját kihívás</b>  | 28        |
| <b>Értékelés</b>               |   |                              |  |      |   |           |
| 29<br>Húsmentes Péntek         | 30<br>Üljetek össze <b>a családdal</b> , és <b>értékeljétek ki</b> a karbon-böjtöt. Mi volt a <b>jó</b> és mi volt <b>rossz</b> a <b>böjt során?</b> Takarítottatok meg energiát? (ld. mérőóra-leolvasások) | 31<br>Heti mérőóra-leolvasás | <b>Április 1</b>   | 2    | 3<br><b>További ötletek, tippek:</b><br><a href="http://www.kislabnyom.hu">www.kislabnyom.hu</a><br>         | 4         |