Iránytű | Játszótér Alapítvány | Az Európai Unió támogatásával

ZÖLD KISOKOS

Nem kell teljesen
zero waste módon élned.

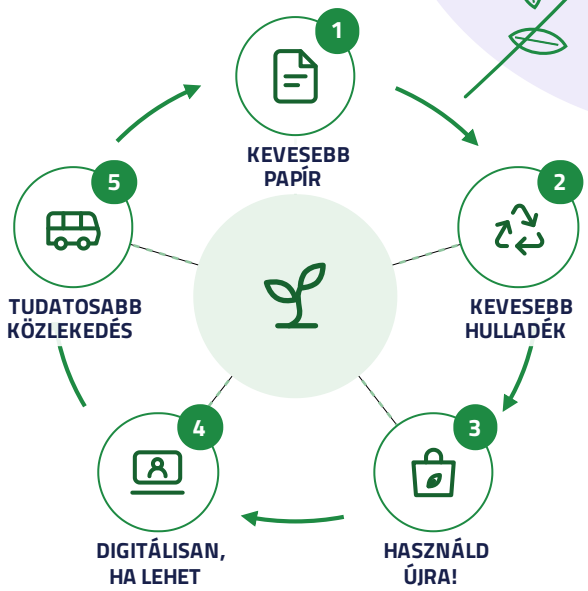
Elég, ha **tudatosabban** döntesz.

01 MIÉRT SZÁMÍT?

A zöld gondolkodás nem csak egy rendezvényen kezdődik.

Egy program akkor is lehet **környezettudatosabb**, ha nem tökéletes. A kis döntések összeadódnak: kevesebb papír, kevesebb szemét, okosabb utazás. A programjainkban ezért arra törekszünk, hogy ne csak beszéljünk a környezettudatosságról, hanem a megvalósításban is alkalmazzuk.

A kör **öt területét** lent sorban, ugyanazzal a számozással találod: balra, mit teszünk mi, jobbra, mit tehetsz te.



MIT JELENT EZ NÁLUNK?

1 KEVESEBB PAPÍR
Amit lehet, elektronikusan készítünk és osztunk meg. A kérdőívek online, telefonról vagy tabletről is kitölthetők.

2 KEVESEBB HULLADÉK
Kerüljük az egyszer használatos poharakat, tányérokat és palackokat, és ahol lehet, újrahasználható eszközöket választunk.

3 HASZNÁLD ÚJRA!
Nem mindenhez kell újat venni. A korábbról megmaradt, használható eszközöket és anyagokat tovább használjuk.

4 DIGITÁLISAN, HA LEHET
Egy online megbeszélés nemcsak praktikus, hanem a környezetet is kíméli: ha nem kell miatta utazni, kisebb a terhelés.

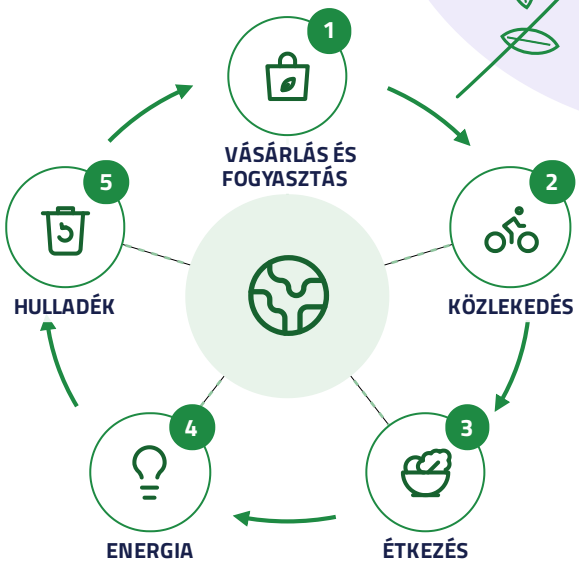
5 TUDATOSABB KÖZLEKEDÉS
Ha el kell jutnunk egy programra, ahol lehet, tömegközlekedést, biciklit vagy telekocsit választunk.

ÉS TE MIT TEHETSZ?

- [ ] Nem nyomtatom ki, amit a telefonomon is elolvashatok.
- [ ] A programra saját poharat vagy kulacsot viszek.
- [ ] Mielőtt újat veszek, megnézem, mi van már otthon.
- [ ] Ha egy egyeztetés online is megoldható, nem utazom miatta.
- [ ] A következő programra busszal, vonattal vagy biciklivel megyek.

Egy kis lépés is lépés.
Válassz ki egyetlen pontot jobbról, és próbáld ki már a következő programodon!

02 A ZÖLD HÉTKÖZNAPOK 5 TERÜLETE



Nem kell tökéletesnek lenned – elég, ha tudatosabban választasz.

A környezettudatos életmód sok apró döntésből áll össze. Az sem baj, ha egyszerre csak egy területen változtatsz: már az is számít.

Így használd ezt az oldalt
Válassz ki **egy területet**, és pipáld ki a hozzá tartozó apró vállalást erre a hétre. Ha jól ment, jöhet a következő!

MIT JELENT EZ A GYAKORLATBAN?

1 VÁSÁRLÁS ÉS FOGYASZTÁS
Nemcsak az számít, mit veszel meg, hanem az is, mire van valóban szükséged. Tartós, javítható vagy használt termékekkel is sokat tehetsz.

2 KÖZLEKEDÉS
Ha lehet, válaszd a gyaloglást, a biciklit, a tömegközlekedést vagy a telekocsit. Nem mindig kell autóba ülni.

3 ÉTKEZÉS
A szezonális, helyi alapanyagok és a kevesebb pazarlás is környezettudatos döntés. Már az is számít, ha jobban odafigyelsz.

4 ENERGIA
A felesleges világítás, a készenléti (stand-by) üzemmód és a pazarló szokások csökkenthetők. Az energiatudatosság otthon kezdődik.

5 HULLADÉK
A kevesebb csomagolás, az újrahasználat és a szelektív gyűjtés egyszerű, mégis fontos lépések.

HETI VÁLLALÁS

- [ ] Vásárlás előtt listát írok, és csak azt veszem meg, ami rajta van.
- [ ] Egy rövid utat autó helyett gyalog vagy biciklivel teszek meg.
- [ ] Egyszer a héten abból főzök, ami már otthon van.
- [ ] Lekapcsolom a villanyt, ha kimegyek a szobából.
- [ ] Egy héten át figyelem, mennyi szemetet termelek, és mi lehetne belőle kevesebb.

Egy kis lépés is számít.
Nem kell mind az öt területen egyszerre változtatnod.

03 MIT TEHETSZ MÁR MA?

A környezettudatosság nem holnap kezdődik.

Nem kell mindent egyszerre megváltoztatnod. Elég, ha ma egy apró dolgot másképp csinálsz. Ha működik, megtarthatod. Aztán jöhet a következő.

A 10 MÁSODPERCES ZÖLD KÉRDÉSSOR

Mielőtt vásárolsz, kidobsz valamit vagy elindulsz valahová, kérdezd meg magadtól:

KELL? → VAN MÁR? → JAVÍTHATÓ? → KÖLCSÖN-KÉRHETŐ? → MEGOLDHATÓ MÁSHOGY?

Nem mindig a „legtökéletesebb” döntés a cél. **Az is számít, ha egy pillanatra tudatosabban választasz.**

5 GYORS ZÖLD CSERE

1. **Eldobható kávéspohár helyett → saját bögre**
   Sok kávézó szívesen a te poharadba tölt – van, ahol még kedvezményt is adnak érte.

2. **Műanyag zacskó helyett → vászontáska**
   Tarts egyet a táskádban, így mindig kéznél lesz. Egy jó vászontáska évekig kitart.

3. **Új cucc helyett → javítás vagy használt**
   Egy varrás, egy csere-bere vagy egy turi sokszor jobb ötlet – és pénzt is spórolsz.

4. **Lift helyett → lépcső**
   Energiát spórolsz, és még mozogsz is egy kicsit – a szíved is hálás lesz érte.

5. **Nyomtatás helyett → digitális megoldás**
   Amit lehet, intézz telefonról vagy laptopról. Jegyzetelni is lehet digitálisan.

PRÓBÁLD KI!

7 NAPOS MINI KIHÍVÁS

Válassz hármat a következő hétre:

- [ ] Egy napig nem kérek semmilyen eldobható csomagolást.
- [ ] Egy utat autó helyett gyalog vagy biciklivel teszek meg.
- [ ] Nem veszek meg valamit csak megszokásból.
- [ ] Maradékból vagy abból főzök, ami már otthon van.
- [ ] Egy tárgyról megnézem, javítható-e.
- [ ] Kihúzom a töltőt, ha nem használom.
- [ ] Megosztok egy zöld tippet valaki mással.

+1 **Saját ötlet:** _____

Heti napló – színezd ki a napot, ha sikerült!

H ○ K ○ Sze ○ Cs ○ P ○ Szo ○ V ○

Nem a tökéletesség a cél.

Az számít, hogy amit ma kipróbálsz, abból holnapra szokás lehet.

Iránytű | Játszótér Alapítvány | Az Európai Unió támogatásával

Következik: Zöld tévhitek → ZÖLD KISOKOS 03

04 ZÖLD TÉVHITEK

Igaz vagy kamu? Nézzük meg a leggyakoribb félreértéseket!

A környezettudatossággal kapcsolatban sok tévhit kering. Nem kell mindent elhinni – elég, ha tudatosan kérdezel, és a lényegre figyelsz.

IGAZ vagy KAMU

1 „Egy ember úgysem számít."

KAMU

A nagy változások sok kis döntésből állnak össze. Ha te változtatsz, az másokra is hat.

2 „A szelektív gyűjtés önmagában elég."

KAMU

Fontos lépés, de még jobb, ha eleve kevesebb hulladék keletkezik.

3 „A használt vagy javított termék rosszabb választás."

KAMU

Sokszor pont ez a tudatosabb döntés: tovább használni valamit, ami még működik.

4 „A helyi és szezonális élelmiszer gyakran jobb választás."

IGAZ

Kevesebb szállítás, frissebb alapanyagok, sokszor kisebb környezeti terhelés.

5 „A digitális megoldás mindig teljesen zöld."

KAMU

Sokszor környezetkímélőbb, de a digitális eszközöknek és az adatközpontoknak is van energiaigényük.

6 „Nem kell tökéletesnek lenned ahhoz, hogy zöldebben élj."

IGAZ

Nem a hibátlan életmód a cél, hanem a tudatosabb döntések.

HOGYAN SZŰRD KI A TÉVHITEKET?

- [ ] Ki mondja, és honnan tudja?
- [ ] Van mögötte bizonyíték vagy forrás?
- [ ] Minden helyzetben igaz?
- [ ] Valóban segít jobban dönteni?

AMI TÉNYLEG SZÁMÍT

Nem kell mindent egyszerre megváltoztatnod. Ez a három szokás hosszú távon a legtöbbet hozza:

- **Kevesebb hulladék:** A legjobb szemét az, ami meg sem születik.
- **Hosszabb élettartam:** Ami tovább szolgál, annak kisebb a lábnyoma.
- **Kevesebb ételpazarlás:** Tervezz, és használd fel a maradékot.

05 SZELEKTÍVEN: MI HOVA KERÜL?



A jó szelektálás a kukánál kezdődik.

A szelektíven gyűjtött hulladékból új alapanyag lehet, de csak akkor, ha a megfelelő helyre kerül. Egy rossz helyre dobott, szennyezett csomagolás a többi újrahasznosítását is megnehezítheti.

Sárga
Műanyag és fém

✓ IDE JÖHET
- PET-palack, műanyag flakon (kiöblítve)
- fólia, zacskó, joghurtos pohár
- italos- és konzervdoboz, fém kupak
- italos karton (pl. tejes doboz)*

✕ IDE NE
- festékes, olajos vagy vegyszeres doboz
- erősen szennyezett csomagolás

Kék
Papír

✓ IDE JÖHET
- újság, füzet, prospektus
- kartondoboz (laposra hajtva)
- papírzacskó, csomagolópapír
- tojástartó, papírguriga

✕ IDE NE
- zsíros, ételmaradékos papír (pl. pizzás doboz)
- használt papírzsebkendő, szalvéta
- fóliázott, matricás papír

Üveg
Fehér és színes

✓ IDE JÖHET
- befőttes- és italos üveg (kupak nélkül)
- olajos, szószos üveg (kiöblítve)
- a fehér és a színes üveg külön

✕ IDE NE
- ablaküveg, tükör
- kerámia, porcelán
- izzó, hőálló edény, pohár

Barna (bio)
Zöld- és konyhai

✓ IDE JÖHET
- zöldség- és gyümölcshéj, kávézacc
- tojáshéj, teafilter
- fű, lomb, nyesedék, hervadt virág

✕ IDE NE
- főtt étel, hús, csont
- kisállat-alom, cigarettacsikk
- műanyag, „lebomló” zacskó (ha a helyi szabály tiltja)

* Az italos karton a legtöbb településen a sárga gyűjtőbe kerül, de érdemes megnézni a helyi szabályt.

TUDTAD?

- Laposra nyomva sokkal több fér a sárga kukába.
- A papír többször is újrahasznosítható.
- Az üveg minőségromlás nélkül újraolvasztható.
- A konyhai hulladékból komposzt, majd virágföld lesz.

EZEKET KÜLÖN KELL LEADNI

- **Elem, akkumulátor** → boltok gyűjtődobozai
- **Elektronika** → hulladékudvar vagy műszaki bolt
- **Lejárt gyógyszer** → gyógyszertár
- **Használt sütőolaj** → gyűjtőpont, hulladékudvar
- **Festék, vegyszer** → hulladékudvar

SZELEKTÁLÁSI TIPPEK

1. Öblítsd ki a flakonokat, és lapítsd laposra a dobozokat!
2. Ha bizonytalan vagy, inkább a vegyes kukába dobd.
3. A REpont-jelölésű palackot ne dobd ki, hanem vidd vissza (következő oldal)!
4. A szabályok településenként eltérhetnek: nézd meg a helyi hulladékszállító honlapján!

Iránytű | Játszótér Alapítvány | Az Európai Unió támogatásával

06 VIDD VISSZA! REPONT

Palackonként 50 forint – és egy körrel kevesebb szemét.

2024. január 1. óta Magyarországon kötelező visszaváltási díj van az italos palackokon és dobozokon. A díjat vásárláskor kifizeted, és amikor visszaviszed az üres csomagolást, **visszakapod**.

50 Ft
palackonként vissza

HOGYAN MŰKÖDIK?

1. **Vásárlás**
   A palack árában 50 Ft díj is benne van.
2. **Kiürítés**
   Ne nyomd össze, a vonalkód maradjon ép!
3. **Automata**
   Az automata a forma, a súly és a vonalkód alapján felismeri.
4. **50 Ft vissza**
   Utalvány, utalás vagy akár adomány.
5. **Újrahasznosítás**
   Az anyagából új termék készül.

MIT LEHET VISSZAVÁLTANI?

- **Műanyag palack** – PET
- **Fém italos doboz** – alumínium
- **Üveg** – egyutas üveg

- **0,1–3 literes** italos csomagolás,
- ha rajta van a **REpont visszaváltási jelölés**,
- a tejalapú italok csomagolása **nem** váltható vissza,
- üresen, épen, **összenyomás nélkül** vidd vissza.

Nincs rajta jelölés? Akkor a sárga gyűjtőbe kerül – kiöblítve, laposra nyomva.

ERRE FIGYELJ!

- [ ] Ne nyomd össze a palackot vagy a dobozt.
- [ ] A címke és a vonalkód maradjon olvasható.
- [ ] Ürítsd ki, mielőtt viszed.
- [ ] Gyűjtsd egy szatyorban, és vidd vissza, amikor amúgy is boltba mész.
- [ ] Megbeszélem a családdal, hogy otthon külön gyűjtjük a visszaváltható palackokat.

HOL TUDOD VISSZAVINNI?

NAGYOBB BOLTOKBAN
Minden 400 m²-nél nagyobb élelmiszerboltban van automata, és sok kisebb bolt is csatlakozott.

KÉZI VISSZAVÁLTÁS
Van, ahol automata helyett kézzel veszik át – ezeket a helyeket is mutatja a REpont-térkép.

REPONT-TÉRKÉP
A legközelebbi visszaváltó helyet a REpont alkalmazásban találod meg.

HOGYAN KAPOD VISSZA A PÉNZT?

VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY
Az automata blokkot nyomtat, amit a boltban levásárolhatsz.

UTALÁS A REPONT APPBAN
Az összeg pár másodperc alatt a bankszámládra érkezik.

ADOMÁNY
Ha nem kell az 50 Ft, jótékony célra is felajánlhatod.

Irántyű | Játszótér Alapítvány | Az Európai Unió támogatásával

07 SPÓROLJ A VÍZZEL!

A tiszta víz érték – akkor is, ha a csapból folyik.

Magyarországon egy ember átlagosan **kb. 110 liter** vizet használ el naponta otthon. Ennek nagy része a fürdőszobában folyik el – és jó része minden kényelmetlenség nélkül megspórolható.

Forrás: Index.hu, 2021 – Ürge-Vorsatz Diána kutatócsoportjának felmérése alapján



6 EGYSZERŰ VÍZSPÓROLÓ SZOKÁS

Fogmosás közben zárd el a csapot!
Egy fogmosással akár 6 liter vizet is megspórolhatsz.

Zuhanyozz kád helyett!
Egy rövid zuhany sokkal kevesebb vizet fogyaszt, mint egy teli kád.

Rövidebb zuhany
Szappanozás közben zárd el a vizet – ezzel a napi fogyasztás nagy része megspórolható.

Csak tele géppel!
A mosogató- és a mosógépet akkor indítsd el, ha tele van.

Javítsd meg a csöpögő csapot!
Ami cseppenként folyik el, az egy év alatt rengeteg víz.

Esővíz a kertbe
A növények öntözésére jó az esővíz is – gyűjtsd hordóba!

TUDTAD?

Egy teli mosogatógép kevesebb vizet használ, mint ha ugyanannyi edényt kézzel, folyó víz alatt mosogatnál.



Forrás: Index.hu, 2021

HETI VÍZ-KIHÍVÁS

- [ ] Fogmosás közben elzárom a csapot.
- [ ] Legfeljebb 5 percig zuhanyozom.
- [ ] Csak tele géppel mosok és mosogatok.
- [ ] Csapvizet iszom palackos helyett.
- [ ] Szólok, ha otthon csöpög valamelyik csap.
- [ ] A növényeket esővízzel vagy a zöldségmosó vízzel locsolom.

Minden csepp számít.
Kevesebb víz kevesebb energiát is jelent: a melegítése és a tisztítása is áramba kerül.

08 FÁK ÉS TERMÉSZETVÉDELEM

Minden fa egy kis klímaberendezés.

A fák hűtenek, tisztítják a levegőt, megtartják a vizet, és otthont adnak az élővilágnak. A természet védelme nem csak a nagy nemzeti parkokban kezdődik: a saját utcád fái és a kedvenc kirándulóhelyed is rajtunk múlik.

MIÉRT FONTOSAK A FÁK?

ÁRNYÉK ÉS HŰSÍTÉS
Egy nagy lombkoronájú fa alatt nyáron érezhetően hűvösebb van, a fás utcák kevésbé forrósodnak fel.

TISZTÁBB LEVEGŐ
A fák szén-dioxidot kötnek meg, oxigént termelnek, és a levelükön megköti a port is.

VÍZ A TALAJBAN
A gyökerek megtartják a talajt és az esővizet, csökkentik a kiszáradást.

OTTHON AZ ÉLŐVILÁGNAK
Madarak, rovarok és kisemlősök találnak a fákon élelmet és búvóhelyet.

JÓT TESZNEK NEKÜNK IS
Egy séta a fák között csökkenti a stresszt, és javítja a hangulatot.

MIT TEHETSZ TE?

Vegyél részt egy faültetésen!
Önkormányzatok, iskolák és civil szervezetek is szerveznek ilyet, főleg ősszel és tavasszal.

Vigyázz a meglévő fákra!
Ne törd le az ágakat, ne parkolj a gyökerekre, és jelezd, ha egy fa sérült vagy beteg.

Locsold az utcai fát kánikulában!
Egy vödör víz egy fiatal fának sokat segít a legmelegebb napokon.

Ültess virágot az erkélyre!
A beporzó rovaroknak egy virágláda is számít.

Tegyél ki madáritatót!
Nyáron a madaraknak a víz is fontos, télen az etető.

A TERMÉSZETBEN JÁRVA

- Maradj a kijelölt turistaúton!
- A szemetedet vidd haza – azt is, ami „lebomlik”.
- Ne szedj védett virágot, és ne zavard az állatokat!
- Tüzet csak kijelölt tűzrakóhelyen gyújts!
- Légy csendben: a zaj megzavarja az állatokat.

Május 10. – a Madarak és fák napja. Magyarországon 1906 óta tartják meg: jó alkalom egy közös faültetésre vagy madárodú-készítésre.

Ültess, óvj, figyelj!

Az ültetés legjobb ideje a lombhullás utáni ősz és a kora tavasz.

Iránytű | Játszótér Alapítvány | Az Európai Unió támogatásával

Következik: Kapcsold ki! → ZÖLD KISOKOS 08

09 KAPCSOLD KI!

Az online világnak is van lábnyoma.

Minden videó, poszt, felhőbe mentett fénykép és AI-kérdés mögött adatközpontok dolgoznak, amelyek áramot fogyasztanak és hűtést igényelnek. Egyetlen kattintás szinte semmi – de milliárdnyi felhasználó mellett ez összeadódik.

~1,5%

A világ teljes áramfogyasztásának nagyjából ennyit használtak az adatközpontok 2024-ben (kb. 415 TWh).

Forrás: IEA, Energy and AI, 2025

2×

2030-ra az adatközpontok áramigénye a becslések szerint több mint duplájára nőhet – főleg a mesterséges intelligencia miatt.

Forrás: IEA, 2025

~0,08 kWh

Ennyi áramot használ átlagosan egy óra videónézés. Egy nagy tévé sokszor többet fogyaszt, mint egy telefon.

Forrás: IEA, 2020

0,24 Wh

Egy átlagos szöveges AI-kérdés (Gemini) ennyi energiát használ – a kép- és videógenerálás ennél sokkal többet.

Forrás: Google, 2025

ÍGY CSÖKKENTHETED A DIGITÁLIS LÁBNYOMODAT

- Töltsd le, amit sokszor hallgatsz vagy nézel – így nem kell újra és újra streamelni.
- Kapcsold ki a videók automatikus lejátszását a közösségi oldalakon.
- Ne generálj feleslegesen képet vagy videót AI-val – a szöveges kérdés sokkal kevesebb energiát igényel.
- Ha új eszköz kell, nézz felújított (refurbished) telefont vagy laptopot.
- Éjszakára kapcsold ki a wifi-routert és a gépet, ne hagyd készenlétben.
- Töröld a felesleges fájlokat és a régi e-maileket a felhőből.
- Nagy fájl helyett küldj linket – így nem tárolódik sok példányban.

Jó tudni: egy telefon lábnyomának nagy része már a gyártáskor keletkezik, ezért az a legzöldebb telefon, amelyik már nálad van.

UGYANAZ A FILM – MÁS ESZKÖZÖN

Egy óra videónézés áramfogyasztása az eszköztől függően (telefon = 1):

Telefon	1×
Laptop	20×
50 colos tévé	100×

Forrás: IEA, 2020 – nagyságrendi becslés

OFFLINE IDŐ = ZÖLD IDŐ

A legkisebb lábnyoma annak az időnek van, amit képernyő nélkül töltesz – és jót tesz a figyelmednek és az alvásodnak is.

- Olvass egy könyvet
- Menj ki sétálni
- Társasozz
- Beszélgess élőben

☐ **Kihívás:** tölts el a héten egy estét teljesen offline!

Nem kell lemondanod a netről.

Elég, ha tudatosabban használod – és néha egyszerűen kikapcsolod.

10 ZÖLD KIHÍVÁS

Egy hónap, három vállalás.

Nem kell mindent egyszerre megváltoztatnod. Válassz 3 dolgot, amit a következő hónapban kipróbálsz, és figyeld meg, melyik válik szokássá.

HOGYAN MŰKÖDIK?

1. Válassz 3 vállalást
2. Jelöld be őket
3. Próbáld ki egy hónapig
4. A hónap végén nézd meg, mi működött

VÁLASSZ HÁRMAT!

- [ ] Egy hónapig saját bögrét vagy kulacsot használok. **KEVESEBB HULLADÉK**
- [ ] Visszaviszem a REpont-palackokat. **KEVESEBB HULLADÉK**
- [ ] Egy programra tömegközlekedéssel megyek. **KÖZLEKEDÉS**
- [ ] Legfeljebb 5 percig zuhanyozom. **VÍZ**
- [ ] Nem dobok ki ételt: a maradékot felhasználom. **ÉTKEZÉS**
- [ ] Hetente egy estét offline töltök. **DIGITÁLIS**
- [ ] Lecserélek egy egyszer használatos dolgot tartósabbra. **KEVESEBB HULLADÉK**
- [ ] Hetente legalább egyszer gyalog vagy biciklivel megyek. **KÖZLEKEDÉS**
- [ ] Kihúzom a nem használt töltőket. **ENERGIA**
- [ ] Hetente legalább 3 húsmentes étkezést iktatok be. **ÉTKEZÉS**
- [ ] Megjavítok valamit, ahelyett hogy újat vennék. **FOGYASZTÁS**
- [ ] Részt veszek egy faültetésen vagy szemétszedésen. **KÖZÖSSÉG**

+1 SAJÁT VÁLLALÁS: _____

Havi napló – színezd ki a kört, ha az adott héten sikerült!

	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét
1. vállalás	○	○	○	○
2. vállalás	○	○	○	○
3. vállalás	○	○	○	○

A HÓNAP VÉGÉN

Melyik ment a legkönnyebben?

Mi okozott nehézséget?

Mit szeretnél hosszú távon is megtartani?

Kit tudnál bevonni a következő hónapban?

Mi legyen a következő zöld lépésed?

Tipp: kezdd olyan vállalásokkal, amelyeket reálisan be tudsz tartani. A kis lépésekből lesz hosszú távon valódi változás.

Nem a tökéletesség a cél.
Ha a 3 vállalásból csak 1 marad veled, már az is számít.

11 LÉGY ZÖLDEN AKTÍV!

„Egy kis cselekvés sok emberrel együtt hatalmas változást hoz."



Civilként is számítasz.

Nem kell aktivistának lenned ahhoz, hogy jobbá tedd a környezeted. Már kis lépésekkel, ötletekkel és mások bevonásával is nagy változást érhetsz el – a lakóhelyeden, az iskoládban vagy online.

Önkéntesség | Hangod van | Közösség

MIT TEHETSZ A KÖRNYEZETEDÉRT?

1. **ÖNKÉNTESKEDJ!**
   Csatlakozz helyi akciókhoz: szemétszedés, faültetés, állatmenhely, adománygyűjtés.

2. **TÁMOGASS HELYI ÜGYEKET!**
   Figyelj a környékeden zajló kezdeményezésekre, és állj melléjük – legyen az egy park megóvása vagy egy új bicikliút.

3. **KEZDEMÉNYEZZ TE IS!**
   Van egy jó ötleted? Beszélj róla, és indítsd el! Akár egy iskolai projekt, akár egy közösségi kert – minden számít.

4. **MONDD EL MÁSOKNAK!**
   A tudás erő! Beszélgess, ossz meg hiteles információt, inspiráld a barátaidat és a családodat is.

5. **TÁMOGASD A CIVILEKET!**
   Kövesd és oszd meg a munkájukat, vagy ajánlj fel időt, tudást, eszközt – minden támogatás fontos.

CIVIL LEHETSZ DIGITÁLISAN IS!

- [ ] Oszd meg a zöld ügyeket a közösségi médiában, hogy több emberhez eljussanak!
- [ ] Hozz létre online eseményt vagy kihívást, vagy csatlakozz egyhez!
- [ ] Írj blogot, posztot, vagy készíts videót arról, ami fontos neked!
- [ ] Írj levelet a döntéshozóknak, vagy írd alá az online petíciókat!
- [ ] Használj online eszközöket közösségépítésre és közös szervezésre!

Tudtad? A változások nagy része **helyben** kezdődik. Amikor te cselekszel, másokat is **inspirálsz**.

KIS LÉPÉSEK, NAGY HATÁS

Válassz egy ügyet! → Keress társat! → Tervezzetek akciót! → Ünnepeljétek az eredményt!

Irántyű | Játszótér Alapítvány | Az Európai Unió támogatásával

ZÖLD KISOKOS

12 SZERVEZZ ZÖLDEBB RENDEZVÉNYT!

Egy közösségi program is lehet tudatosabb.

Egy zöldebb rendezvénynek nem kell tökéletesnek lennie. Már a tervezés során hozott kisebb döntések jelentősen csökkenthetik a környezeti terhelést, és példát mutathatnak másoknak is.

Digitálisan is segíthetsz: online meghívó és regisztráció, QR-kódos program, közös online dokumentum a szervezőknek.



MIT JELENT EZ A GYAKORLATBAN?

1. **HELYSZÍN**
   Válassz könnyen megközelíthető helyet, ahol van árnyék, ivóvíz és szelektív gyűjtés.
2. **KÖZLEKEDÉS**
   Bátorítsd a résztvevőket gyaloglásra, biciklizésre, telekocsira vagy tömegközlekedésre.
3. **ÉTEL-ITAL**
   Kínálj helyi, szezonális, kevés csomagolással járó ételt, és támogasd a saját kulacs használatát.
4. **KOMMUNIKÁCIÓ**
   Használj online regisztrációt és digitális programot, és csak azt nyomtasd ki, amit feltétlenül kell.
5. **HULLADÉK**
   Készülj szelektív gyűjtéssel, újratölthető megoldásokkal és kevesebb egyszer használatos eszközzel.
6. **ESZKÖZÖK, DEKORÁCIÓ**
   Amit lehet, kérj kölcsön, használj újra, és válassz tartós dekorációt.

RENDEZVÉNY-CHECKLIST

- [ ] Van ivóvíz és vízutántöltési lehetőség.
- [ ] A meghívóban leírom, hogyan lehet tömegközlekedéssel odaérni.
- [ ] Előre kiszámolom az adagokat, és megszervezem a maradék elvitelét.
- [ ] Nem nyomtatok feleslegesen: a programot QR-kóddal osztom meg.
- [ ] Lesz jól jelölt szelektív gyűjtés, és a végén a takarítás is.
- [ ] Újrahasználható vagy kölcsönkért eszközöket használok.

KIS DÖNTÉSEK, NAGY HATÁS

Tervezés → Tudatos választás → Kevesebb hulladék → Kisebb terhelés → Jobb élmény

13 ZÖLD ÖTLETBŐL KÖZÖSSÉGI AKCIÓ

Így lesz egy jó ötletből valódi közös lépés.

Nem kell nagy szervezet ahhoz, hogy változást indíts. Egy jó ötletből, néhány emberrel és egy egyszerű tervvel is lehet olyan közösségi akciót szervezni, amely valódi hatást ér el.

Tipp: nem kell tökéletesnek lennie. Az első kis akció tapasztalatot ad a következőhöz.



HOGYAN INDULJ EL?

1. **VÁLASSZ EGY ÜGYET!**
   Mi az, amit a környezetedben szívesen jobbá tennél?
2. **FOGALMAZZ MEG EGY CÉLT!**
   Legyen egyszerű, konkrét és mérhető.
3. **KERESS TÁRSAKAT!**
   Együtt könnyebb szervezni és kitartani.
4. **TALÁLD KI A LÉPÉSEKET!**
   Mikor, hol, mivel és kikkel?
5. **SZÓLJ RÓLA MÁSOKNAK!**
   Hívd meg a közösséget, és oszd meg az eredményt is.

MINI AKCIÓTERV

Mit csinálunk?

Honnan tudjuk, hogy sikerült?

Kik vesznek részt?

Mikor és hol? Mire lesz szükség?

Hogyan kommunikáljuk?

PÉLDÁK KÖZÖSSÉGI AKCIÓKRA

- csere-bere vagy adománygyűjtés
- közös szemétszedés
- műanyagmentes nap
- közösségi kert, faültetés
- bringás kihívás

A változás sokszor egyetlen ötlettel kezdődik –
és azzal, hogy mersz tenni érte.

14 HASZNOS LINKEK – TOVÁBB OLVASNÁL?

Valódi, hétköznapi források kevesebb hulladékhoz és tudatosabb döntésekhez.

Olvasd be a QR-kódot a telefonoddal, vagy írd be a címet a böngészőbe!

KIKET ÉRDEMES KÖVETNI?

Hulladék Nélkül
Hétköznapi hulladékcsökkentés, zero waste tippek, bevásárlás és újrahasználat.
hulladeknelkul.hu

Humusz Szövetség
Szelektálás, javítás, újrahasználat és hulladékmegelőzés közérthetően.
humusz.hu

Zöld Követ Egyesület
Zöld tippek, kihívások és közösségi programok.
zoldkovet.hu

Munch
Ételmentés a gyakorlatban: ments meg jó minőségű, megmaradt ételeket.
munch.eco

Greendex
Fiatalos, rövid zöld tartalmak és könnyen megvalósítható tippek.
greendex.hu

Körforrás
Körforgásos gondolkodás, fenntarthatóság és élhetőbb jövő közérthetően.
korforras.hu

PRÓBÁLD KI!

- Töltsd le a Munchot, és ments meg egy csomagot!
- Nézd meg, mit hova dobhatsz szelektíven nálatok!
- Gyűjtsd össze egy hétig a REpont-palackokat, és vidd vissza őket!
- Javíts meg vagy adj tovább egy felesleges tárgyat!
- Kövess be 2 hasznos zöld oldalt, és próbálj ki még ezen a héten 1 tippet!
- Nézz utána, hol van hozzád a legközelebbi hulladékudvar!
- Egy hétig vigyél magaddal saját kulacsot, bárhová mész!

NE A TÖKÉLETES ZERO WASTE LEGYEN A CÉL!

Az is számít, ha kevesebb hulladékot termelsz, jobban szelektálsz, és amit lehet, tovább használsz.

Kezdd egyetlen lépéssel – a legkisebb változás is számít.

Iránytű | Játszótér Alapítvány | Az Európai Unió támogatásával

Iránytű

Projekt címe
Iránytű – Pályaorientációs kutatás

Azonosítószám
2026-1-HU01-KA154-YOU-000397640

Megvalósító
Játszótér Közhasznú Alapítvány

Elnyert támogatás
60 000 euró

Megvalósítási időszak
2026. 06. 01. – 2027. 06. 30.

Ez a kiadvány az **Iránytű – Pályaorientációs kutatás** projekt keretében készült. Célja, hogy támogassa a fiatalokat a digitális és zöld kompetenciák fejlesztésében, valamint erősítse a tudatos, felelős jövőtervezést.

Iránytű

Játszótér Alapítvány

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió támogatásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.