



Τεστ Αυτοαξιολόγησης

Γνώρισε τον εαυτό σου. Ανάπτυξέ τον.

Απάντησε με ειλικρίνεια στις παρακάτω ερωτήσεις. Το τεστ αυτό δεν αφορά την τελειότητα — έχει να κάνει με την επίγνωση των συνηθειών σου, ώστε να μπορέσεις να κάνεις θετικές αλλαγές, ένα βήμα τη φορά.

ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ

Πόσο συχνά διαχωρίζεις τα απορρίμματα σου (χαρτί, πλαστικό, γυαλί κ.ά.) για ανακύκλωση;

- ☐ ΠΑΝΤΑ
- ☐ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ
- ☐ ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΥ
- ☐ ΣΠΑΝΙΑ Ή ΠΟΤΕ

Γνωρίζεις ποια υλικά γίνονται δεκτά από το τοπικό πρόγραμμα ή τον σταθμό ανακύκλωσης;

- ☐ Ναι, και παρακολουθώ στενά οποιαδήποτε ενημέρωση ή αλλαγή
- ☐ Έχω μια γενική ιδέα
- ☐ Δεν είμαι σίγουρος/η
- ☐ Όχι, δεν το ελέγχω πραγματικά

Ξεπλένεις ή καθαρίζεις τα ανακυκλώσιμα (όπως δοχεία φαγητού) πριν τα πετάξεις στον κάδο;

- ☐ ΠΑΝΤΑ
- ☐ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ
- ☐ ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΥ
- ☐ ΔΕΝ ΗΞΕΡΑ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ



Τεστ Αυτοαξιολόγησης

ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ & ΕΠΑΝΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ

Όταν τελειώσεις με ένα αντικείμενο, πόσο συχνά προσπαθείς να το επαναξιοποιήσεις ή να το δωρίσεις αντί να το πετάξεις;

- ☐ ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ
- ☐ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
- ☐ ΣΠΑΝΙΑ
- ☐ ΠΟΤΕ

Πόσο συχνά χρησιμοποιείς επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες, μπουκάλια ή δοχεία αντί για μιας χρήσης;

- ☐ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
- ☐ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- ☐ ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΥ
- ☐ ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ

Επισκευάζεις πράγματα (όπως ρούχα, ηλεκτρονικές συσκευές ή έπιπλα) αντί να τα αντικαταστήσεις;

- ☐ Όσο περισσότερο μπορώ
- ☐ Περιστασιακά, αν είναι αρκετά εύκολο
- ☐ Συνήθως τα αντικαθιστώ
- ☐ Δεν σκέφτομαι πραγματικά την επισκευή



Τεστ Αυτοαξιολόγησης

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

Πόσο συχνά αγοράζεις προϊόντα μιας χρήσης (π.χ. πλαστικά μαχαιροπίρουνα, μπουκάλια νερού, συσκευασίες);

- ☐ ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ
- ☐ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ
- ☐ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
- ☐ ΤΑΚΤΙΚΑ

Αναζητάς ενεργά προϊόντα με ελάχιστη ή φιλική προς το περιβάλλον συσκευασία όταν ψωνίζεις;

- ☐ ΠΑΝΤΑ
- ☐ ΣΥΧΝΑ
- ☐ ΟΧΙ ΣΥΝΗΘΩΣ
- ☐ ΔΕΝ ΤΟ ΕΙΧΑ ΣΚΕΦΤΕΙ

Απορρίπτεις προϊόντα μιας χρήσης (π.χ. καλαμάκια, χαρτοπετσέτες, πλαστικές σακούλες) όταν σου τα προσφέρουν αυτόματα;

- ☐ ΝΑΙ, ΟΣΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΜΠΟΡΩ
- ☐ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
- ☐ ΟΧΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ
- ☐ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΑ ΔΕΧΟΜΑΙ

Πάρε ένα λεπτό να κοιτάξεις τις απαντήσεις σου. Τι παρατηρείς;

Δεν υπάρχει ενοχή — μόνο εξέλιξη. Κάθε μικρή συνήθεια μετράει, και όσο πιο πολύ επίγνωση έχεις, τόσο πιο ενδυναμωμένες θα είναι οι επιλογές σου.

