



Κουίζ: Ποιο είναι το Οικολογικό σου Αποτύπωμα;

Πόσους πλανήτες χρειαζόμαστε αν όλοι ζούσαμε όπως εσύ;
Ποια είναι η προσωπική σου Ημέρα Υπέρβασης των Πόρων;

ΤΡΟΦΗ

Πόσο συχνά καταναλώνεις ζωικά προϊόντα;

- ☐ **ΠΟΤΕ:** αυστηρά χορτοφάγος (μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά)
- ☐ **ΣΠΑΝΙΑ:** χορτοφάγος – καταναλώνω αυγά/γαλακτοκομικά, όχι κρέας
- ☐ **ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ:** προτιμώ τα λαχανικά – καταναλώνω περιστασιακά κρέας, αυγά/γαλακτοκομικά
- ☐ **ΣΥΧΝΑ:** συρροπημένη κατανάλωση κρέατος/λαχανικών – τρώω κρέας μερικές φορές την εβδομάδα, αυγά/γαλακτοκομικά σχεδόν καθημερινά
- ☐ **ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ:** τρώω κρέας καθημερινά

Ποιο ποσοστό της τροφής που καταναλώνεις είναι
ανεπεξέργαστη, χωρίς συσκευασία ή τοπικής παραγωγής;
(λιγότερο από 320 χλμ. απόσταση)

ΚΑΘΟΛΟΥ

_____ %

ΟΛΗ

ΣΤΕΓΑΣΗ

Ποιος τύπος κατοικίας περιγράφει καλύτερα το σπίτι σου;

- ☐ Μονοκατοικία χωρίς τρεχούμενο νερό
- ☐ Μονοκατοικία με τρεχούμενο νερό
- ☐ Διαμέρισμα σε πολυκατοικία
- ☐ Διπλοκατοικία, μεζονέτα ή κτίριο με 2-4 κατοικίες
- ☐ Πολυτελές διαμέρισμα



Κουίζ: Ποιο είναι το Οικολογικό σου Αποτύπωμα;

Πόσους πλανήτες χρειαζόμαστε αν όλοι ζούσαμε όπως εσύ;
Ποια είναι η προσωπική σου Ημέρα Υπέρβασης των Πόρων;

Από ποιο υλικό είναι κατασκευασμένο το σπίτι σου;

- ☐ Άχυρο / μπαμπού
- ☐ Τούβλο / μπετόν
- ☐ Ατσάλι / άλλο
- ☐ Ξύλο
- ☐ Πλίνθοι

Πόσα άτομα ζουν στο νοικοκυριό σου;

Ποιο είναι το μέγεθος του σπιτιού σου;

- ☐ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟ 5τμ - 12τμ
- ☐ ΜΙΚΡΟ 17τμ - 45τμ
- ☐ ΜΕΣΑΙΟ 50τμ - 136τμ
- ☐ ΜΕΓΑΛΟ 141τμ - 467τμ
- ☐ ΤΕΡΑΣΤΙΟ 472τμ - 1394τμ

Έχεις ηλεκτρικό ρεύμα στο σπίτι σου;

- ☐ ΝΑΙ
- ☐ ΟΧΙ

Πόσο ενεργειακά αποδοτικό είναι το σπίτι σου;

- ☐ **ΠΟΛΥ ΑΝΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ** (κακή μόνωση, λίγοι λαμπτήρες LED, συχνή χρήση συστημάτων θέρμανσης/ψύξης)
- ☐ **ΚΑΤΩ ΤΟΥ ΜΕΣΟΥ ΟΡΟΥ** (αναποτελεσματικός φωτισμός, συμβατικές ηλεκτρικές συσκευές)
- ☐ **ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ** (σύγχρονες συσκευές, βασικός έλεγχος κλιματισμού)
- ☐ **ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΕΣΟ ΟΡΟ** (καλή μόνωση, αποδοτικός φωτισμός και συσκευές, προσεκτική χρήση)
- ☐ **ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ** (παθητική θέρμανση/ψύξη, εξελιγμένος έλεγχος θερμοκρασίας και αερισμού, χαμηλή κατανάλωση ρεύματος)



Κουίζ: Ποιο είναι το Οικολογικό σου Αποτύπωμα;

Πόσους πλανήτες χρειαζόμαστε αν όλοι ζούσαμε όπως εσύ;
Ποια είναι η προσωπική σου Ημέρα Υπέρβασης των Πόρων;

Τι ποσοστό του ηλεκτρικού ρεύματος στο σπίτι σου προέρχεται από ανανεώσιμες πηγές;

ΧΑΜΗΛΟ _____ % ΥΨΗΛΟ

Σε σύγκριση με τους γείτονές σου, πόσα απορρίμματα παράγεις;

☐ ΠΟΛΥ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ☐ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ☐ ΙΔΙΑ ☐ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ☐ ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Πόσα χιλιόμετρα διανύεις με αυτοκίνητο ή μηχανή κάθε εβδομάδα;



_____ χλμ.



_____ χλμ.

Ποια είναι η μέση κατανάλωση καυσίμου των οχημάτων που χρησιμοποιείς πιο συχνά;



ΑΝΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ

24 λίτρα / 100 χλμ.

_____ l / 100 χλμ.

ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ Ή ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ

2 λίτρα / 100 χλμ.



ΑΝΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ

9 λίτρα / 100 χλμ.

_____ l / 100 χλμ.

ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ Ή ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ

2 λίτρα / 100 χλμ.



Κουίζ: Ποιο είναι το Οικολογικό σου Αποτύπωμα;

Πόσους πλανήτες χρειαζόμαστε αν όλοι ζούσαμε όπως εσύ;
Ποια είναι η προσωπική σου Ημέρα Υπέρβασης των Πόρων;

Όταν ταξιδεύεις με αυτοκίνητο, πόσο συχνά κάνεις συνεπιβίβαση;

- ☐ ΠΟΤΕ 0 % - 20 % ☐ ΣΠΑΝΙΑ 21 % - 40 % ☒ ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ 41 % - 60 % ☐ ΣΥΧΝΑ 61 % - 80 % ☐ ΠΑΝΤΑ 81 % - 100 %

Πόσα χιλιόμετρα ταξιδεύεις με τα μέσα μαζικής μεταφοράς κάθε εβδομάδα;

0 χλμ. **ΚΑΘΟΛΟΥ** χλμ. **ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΑ** 800 χλμ.

Πόσες ώρες πετάς με αεροπλάνο κάθε χρόνο;

0 ώρες **ΚΑΘΟΛΟΥ** ώρες **ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΕΣ** 200 ώρες