

# Περιεχόμενα

<i>Εισαγωγή</i> .....	11
-----------------------	----

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

<b>Στο σπίτι</b> .....	19
<i>Στο καθιστικό</i> .....	21
Προσοχή στην κατανάλωση ρεύματος .....	21
Αερισμός του σπιτιού .....	42
Συμπληρωματικά μέτρα προστασίας .....	47
 <i>Στην κουζίνα</i> .....	51
Οικιακές συσκευές χαμηλής κατανάλωσης .....	52
Στο κρύο .....	55
Στη ζέστη .....	60
Εξοικονόμηση νερού .....	63
Πού να πλύνουμε τα πιάτα, στο πλυντήριο ή στο χέρι; .....	72
Οικολογικό καθάρισμα .....	75
 <i>Στο υπνοδωμάτιο</i> .....	84
Ποιοτικός αέρας .....	84
Μείωση της θερμοκρασίας .....	85
Στρώματα ύπνου από φυσικά υλικά .....	86
 <i>Στο μπάνιο</i> .....	87
Εξοικονόμηση νερού τώρα και για πάντα .....	87

Προϊόντα περιποίησης . . . . .	92
Πλύσιμο των ρούχων . . . . .	98
<i>Στην τουαλέτα</i> . . . . .	104
Αξιοποίηση του όγκου του νερού . . . . .	105
Σωστή συντήρηση των αποχετεύσεων . . . . .	106
Διάφορα . . . . .	107
<i>Αυτοκίνητο και γκαράζ</i> . . . . .	109
Σωστή συντήρηση του αυτοκινήτου . . . . .	109
Χώροι απόθεσης λυμάτων . . . . .	110
<i>Από την αποθήκη στη σοφίτα</i> . . . . .	112
Οικονομικός λέβητας . . . . .	112
Η δεύτερη ζωή των αντικειμένων . . . . .	112
Μαστορεύουμε με ασφάλεια . . . . .	114
<b>Αγορές: ας γίνουμε ευσυνείδητοι καταναλωτές</b> . . . . .	117
Υιοθετούμε υπεύθυνα στάση . . . . .	118
Τέλος στις «Σειρήνες» της διαφήμισης . . . . .	134
<b>Σκουπίδια: το δράμα του πλανήτη</b> . . . . .	139
Με τι γεμίζουν οι σκουπιδοτενεκέδες . . . . .	141
Διαχωρισμός των απορριμμάτων . . . . .	143
Λέμε όχι στα προϊόντα μίας χρήσης . . . . .	150
Δεν πετάμε τις μπαταρίες οπουδήποτε! . . . . .	152
Ογκώδεις συσκευές . . . . .	155

<b>Στο σχολείο</b> .....	159
Στο δρόμο για το σχολείο .....	159
Η «πράσινη» σχολική τσάντα .....	160
Διάφορα .....	165

<b>Γραφείο: ένας οικολογικά βιώσιμος χώρος εργασίας</b> .....	169
Ηλεκτρονικοί υπολογιστές .....	169
Διαχείριση χαρτιού .....	171
Διάφορα .....	174

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

<b>Στον κήπο</b> .....	179
Εξοικονόμηση βρόχινου νερού για το πότισμα .....	179
Προϊόντα συντήρησης: κηπουρική χωρίς φυτοφάρμακα .....	183
Ενίσχυση της τοπικής βιοποικιλότητας .....	186
Κομποστοποίηση: οργανικά απορρίμματα που δίνουν ζωή στον κήπο μας .....	189
<b>Μέσα μεταφοράς</b> .....	203
Το Α και το Ω ενός υπεύθυνου οδηγού .....	205
Επιλέγουμε εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης .....	212
Προτιμάμε το τρένο από το αεροπλάνο και το αυτοκίνητο .....	217

<b>Σαββατοκύριακο και διακοπές στη φύση . . . . .</b>	<b>221</b>
<i>«Πράσινος» τουρισμός. . . . .</i>	223
Προετοιμασίες αναχώρησης: λάβετε θέσεις... φύγαμε! . . . . .	223
Οι έντεκα χρυσοί κανόνες των διακοπών . . . . .	225
<i>Στη θάλασσα . . . . .</i>	232
Στην παραλία . . . . .	232
Να σαλπάρουμε αυτό το καλοκαίρι; . . . . .	235
Ώρα για μακροβούτια . . . . .	237
<i>Στο βουνό. . . . .</i>	239
<i>Διακοπές στο εξωτερικό. . . . .</i>	242
 <b>Ανακεφαλαίωση . . . . .</b>	 <b>247</b>
Η αλληλεγγύη είναι ζήτημα νοοτροπίας . . . . .	247
<i>Χρήσιμες διευθύνσεις . . . . .</i>	251
<i>Eco cinema. . . . .</i>	252
<i>Οικολογική σήμανση. . . . .</i>	254