



Az 5K-szabály – Fenntartható döntések a mindennapokban

Általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: tudatosság, fenntarthatóság, felelősségvállalás

Naponta rengeteg döntést kell hoznunk, például, hogy mit vegyünk meg, mit dobjunk ki, hogyan bánjunk a tárgyainkkal. De vajon tényleg szükségünk van mindenre, amit megveszünk? Az **5K-szabály** egy egyszerű módszer arra, hogy **tudatosabban éljünk, csökkentsük a hulladékot és kevesebb felesleget halmozzunk fel.** A giving szemlélet célja nemcsak mások megsegítése, hanem az is, hogy **tudatosabban bánjunk a környezetünkkel és a fogyasztásunkkal.** Ha felelősségteljes döntéseket hozunk, akkor kevesebb hulladékot termelünk, és hosszú távon is jobb hatással lehetünk a világra.

► Lépések

1. Ismerjétek meg az 5K-szabályt!

- Kérdezd meg magadtól: valóban szükségem van erre?
- Kerüld a felesleges vásárlást és hulladéktermelést.
- Kölcsönözz vagy újrahasznosíts, ha lehetséges.
- Kreatívan használd újra a dolgokat!
- Komposztáld vagy szelektáld, amit lehet.

2. Hozzatok példákat a mindennapi életből!

- Vásárlás előtt kérdezzétek meg: „Biztos, hogy kell ez nekem?”
- Nézzétek meg, mit lehetne megjavítani kidobás helyett.
- Figyeljétek meg, hogy egy hét alatt mennyi felesleges csomagolást halmoztok fel.

3. Alkossatok kihívást az 5K alkalmazására!

- Egy hétig mindenki vezesse egy naplóban, miről mondott le, amit feleslegesen vett volna meg.
- Próbáljatok egy napon át teljesen hulladékmentesen élni!
- Készítsetek plakátot az 5K-szabály lépéseiről, és osszátok meg másokkal.

*„Minden döntés számít. Ha kevesebbet pazarolsz,
a bolygó is hálás lesz érte!”*



HOUSE OF GIVING



Az 5K-szabály – Fenntartható döntések a mindennapokban

► Eszközigény

- Jegyzetfüzet vagy mobilalkalmazás a napi megfigyelésekhez
- Plakátkészítő eszközök (papír, filctollak)

► Tippek / Variációk

- **„Ne vegyél semmit nap”:** Tartsatok egy napot, amikor senki nem vásárol semmit, és nézzétek meg, milyen érzés tudatosan nemet mondani a felesleges költsésre.
- **Közös cserebörze:** Hozzatok olyan tárgyakat, amelyeket már nem használtok, és cseréljétek egymással, ahelyett, hogy új dolgokat vennétek.
- **Hulladéknapló:** Írjátok fel egy hétig, mennyi szemetet termeltek, majd beszéljétek meg, hogyan lehetne ezt csökkenteni.

„Minden döntés számít. Ha kevesebbet pazarolsz,
a bolygó is hálás lesz érte!”

