



בחן את עצמך – טביעת הרגל האקולוגית

כיצד את/ה משתמש/ת בנייר?

1. כותב/ת תמיד משני צידי הדף
2. משתמש/ת גם בניירות חדשים וגם בניירות שכבר כתבתי עליהם
3. כותב/ת רק על דפים חדשים ובמחברות חדשות, לרוב בשני הצדדים
4. כותב/ת מצד אחד של הדף, במחברות חדשות בלבד

האם את/ה נוהג/ת לקנות דברים שאינם נחוצים לך באמת?

1. אף פעם לא
2. לעיתים רחוקות
3. לעיתים קרובות
4. הארונות שלי מלאים בדברים שאיני משתמש/ת בהם

באיזו תדירות את/ה רוכב/ת על אופניים?

1. כמעט כל יום
2. לפעמים
3. לעיתים רחוקות
4. אף פעם לא

מהו כלי התחבורה העיקרי שאת/ה נעזר/ת בו?

1. הליכה ברגל
2. אופניים
3. תחבורה ציבורית – אוטובוס או רכבת
4. מכונית משפחתית

האם במשפחתך יוזמים הסעות משותפות לאירועים ולפעילויות?

1. תמיד
2. לפעמים, כשיוצא
3. בדרך כלל לא

4. אף פעם לא

כיצד אתה/אורזת את האוכל לבית הספר?

1. בקופסה/אריזה רב פעמית
2. בשקית נייר מתכלה
3. אני עושה שימוש חוזר בשקיות ניילון
4. בשקית ניילון שאחר כך אני משליך/משליכה לפח

איך אתה/מתנהגת כאשר אתה/יוצאת לטבע?

1. מקפיד/ה לקחת איתי תמיד שקית אשפה ולאסוף אשפה במסלול
2. לפעמים אוסף/אוספת אשפה שהשאירו מטיילים אחרים
3. שומר/ת על הניקיון ולוקח/ת איתי את הפסולת שלי, אבל לא אוסף/אוספת אשפה של אחרים
4. מטייל/ת ומעלים/מעלימה עין מהלכלוך במסלול – יש מי שיטפל בו במקומי!

עד כמה אתה/משתמש/ת בכלים חד פעמיים?

1. נדיר מאוד
2. בערך פעם בחודש – כאשר עורכים פיקניק, יום הולדת או אירוע חברתי
3. אני אוכל/ת או שותה לפחות פעמיים בשבוע בכלים חד פעמיים, גם בבית לפעמים
4. על בסיס יומיומי

האם אתה/מקפיד/ה לכבות אורות ומכשירי חשמל?

1. כן, תמיד
2. בדרך כלל
3. לפעמים
4. אף פעם לא

האם את/ה חוסך/חוסכת במים?

1. כן. למשל, אני משתמש/ת בידית הקטנה בשירותים וסוגר/ת את הברז בזמן צחצוח השיניים
2. משתדל/ת להקפיד על כך
3. מדי פעם אני נזכר/ת שצריך לחסוך במים
4. אני אוהב/ת שהמים זורמים בחופשיות

כמה פעמים בשבוע את/ה אוכל/ת מחוץ לבית?

1. לעיתים רחוקות
2. פעם בשבוע
3. פעמיים-שלוש בשבוע
4. כמעט כל יום

באיזו תדירות את/ה אוכל/ת אוכל מן החי (בשר, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב)?

1. אף פעם לא – אני טבעוני/ת
2. אני צמחוני/ת (לא אוכל/ת בשר ועוף, אוכל/ת ביצים/מוצרי חלב)
3. בדרך כלל (בשר פעם או פעמיים בשבוע, ביצים ומוצרי חלב כמעט כל יום)
4. כמעט בכל ארוחה (בשר וביצים/מוצרי חלב)

האם את/ה מפריד/ה פסולת?

1. כן. אני מפריד/ה זבל אורגני לקומפוסט, וממחזר/ת פלסטיק, נייר וסוללות
2. ממחזר/ת פלסטיק, נייר וסוללות
3. רק זורק/ת פלסטיק לכלובים ברחוב
4. כלל לא

עכשיו חשבו את סכום כל התשובות שסימנתם – כמה קיבלתם?

שימו לב! ככל שהניקוד שצברתם גבוה יותר, כך טביעת הרגל האקולוגית שלכם גדולה יותר ואורח החיים שלך גוזל משאבים רבים יותר מהסביבה.