

Sổ tay

SỐNG XANH SỐNG KHỎE



Đơn vị tài trợ



Irish Aid

Đơn vị thực hiện dự án



Trung tâm Hành động
vì Sự phát triển Đô thị

Đơn vị hỗ trợ kỹ thuật



Tổ chức Kế hoạch Hành động
Toàn cầu Ailen



Các nhóm Sống xanh tại Hà Nội

Ban thẩm định sách:

GS.TS. Nguyễn Lâm Dũng, Chủ tịch Hội Sinh học Việt Nam

GS.TSKH. Phạm Ngọc Đăng, Phó Chủ tịch Hội bảo vệ Thiên nhiên và Môi trường Việt Nam, Chủ tịch Hội Môi trường Xây dựng Việt Nam

Th.s. Đỗ Văn Nguyệt, Giám đốc Trung tâm Sống và Học tập vì Môi trường và Cộng đồng (Live&Learn)

Nhóm biên tập:

Trung tâm Hành động vì Sự phát triển Đô thị

Bà Đào Thị Hương Lan, NXB Kim Đồng

Bà Nguyễn Kim Anh, nguyên trưởng Ban Biên tập sách Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ Thuật

Xin chân thành cảm ơn các đối tác và cộng đồng dân cư đã đóng góp ý kiến để hoàn thiện quyển sổ tay Sống xanh Sống khỏe này:

Trung tâm Giáo dục và Truyền thông Môi trường

Hội Liên hiệp Phụ nữ Thành phố Đà Nẵng

Trung tâm Nghiên cứu Tư vấn Công tác Xã hội và Phát triển Cộng đồng

CLB Sống Xanh Phường Hạ Đình

CLB Sống Xanh Phường Giáp Bát

CLB Sống xanh Phường Thượng Đình

CLB Sống Xanh Phường Phúc Tân

Nhóm Sống Xanh Phường Thịnh Quang, Yên Hòa, Đồng Xuân và CLB Đạp xe UNESCO

Thông tin chi tiết về chương trình, xin mời tham khảo website: www.cungsongxanh.org

MỤC LỤC

Chung tay hành động hướng tới lối sống bền vững.....	9
--	---

CHỦ ĐỀ 1: Rác thải.....	12
-------------------------	----

Phân loại rác để tái chế, tái sử dụng	14
---	----

Phân loại đồ dùng cũ.....	16
---------------------------	----

Sử dụng túi dùng nhiều lần.....	18
---------------------------------	----

Sử dụng hộp đựng thức ăn sẵn thân thiện với môi trường.....	20
--	----

Sử dụng khăn vải thay vì khăn giấy.....	22
---	----

Tái sử dụng giấy một mặt.....	24
-------------------------------	----

Làm vệ sinh khu dân cư.....	26
-----------------------------	----

CHỦ ĐỀ 2: Nước	28
----------------------	----

Xét nghiệm nguồn nước sinh hoạt.....	30
--------------------------------------	----

Xử lý nguồn nước sinh hoạt.....	32
---------------------------------	----

Xử lý rò rỉ trong hệ thống nước sinh hoạt.....	34
--	----

Giảm lượng nước xả bồn cầu.....	36
---------------------------------	----

Giảm lượng nước sử dụng khi vệ sinh cá nhân.....	38
--	----

Giảm lượng nước sử dụng để rửa bát đĩa.....	40
---	----

Tiết kiệm nước khi tưới cây.....	42
----------------------------------	----

CHỦ ĐỀ 3: Người tiêu dùng thông thái.....	44
---	----

Mua sắm có kế hoạch.....	46
--------------------------	----

Lựa chọn thực phẩm an toàn.....	48
---------------------------------	----

Lựa chọn đồ dùng an toàn.....	50
-------------------------------	----

Đọc nhãn mác trên sản phẩm.....	52
---------------------------------	----

Tạo nguồn thực phẩm an toàn.....	54
----------------------------------	----

CHỦ ĐỀ 4: Năng lượng.....	58
---------------------------	----

Tắt các thiết bị điện khi không sử dụng.....	60
--	----

Sử dụng bóng đèn tiết kiệm năng lượng.....	62
--	----

Sử dụng máy giặt hiệu quả.....	64
--------------------------------	----

Sử dụng tủ lạnh hiệu quả.....	66
-------------------------------	----

Sử dụng bếp hiệu quả.....	68
---------------------------	----

Làm mát và ấm nhà theo mùa.....	70
---------------------------------	----

Sử dụng điều hòa tiết kiệm năng lượng.....	72
--	----

Sử dụng phương tiện giao thông xanh.....	74
--	----

CHỦ ĐỀ 5: Ngôi nhà an toàn.....	76
---------------------------------	----

Sử dụng nguyên liệu thiên nhiên.....	78
--------------------------------------	----

Thoát hiểm an toàn.....	80
-------------------------	----

Đảm bảo an toàn điện trong gia đình.....	82
--	----

Phòng tránh tai nạn tại gia đình.....	84
---------------------------------------	----

Hạn chế ô nhiễm không khí.....	86
--------------------------------	----

Trồng cây cảnh trong gia đình.....	88
------------------------------------	----

Cất giữ và bảo quản thuốc an toàn.....	90
--	----

CHỦ ĐỀ 6: Sức khỏe.....	92
-------------------------	----

Bữa ăn đủ chất dinh dưỡng.....	94
--------------------------------	----

Vận động mỗi ngày.....	96
------------------------	----

Ngồi làm việc đúng tư thế.....	98
--------------------------------	----

Mùa nào thức ấy.....	100
----------------------	-----

Giải trí hợp lý.....	102
----------------------	-----

Cân bằng tâm lý.....	104
----------------------	-----

Khám sức khỏe định kỳ.....	106
----------------------------	-----

Ngủ đủ giấc, đúng giờ.....	108
----------------------------	-----

CHỦ ĐỀ I RÁC THẢI



Trong tự nhiên vốn không có rác. Rác bắt đầu xuất hiện khi có sự hiện diện của con người. Rác có mặt ở tất cả mọi nơi. Chúng ta đang phải đối mặt với những bãi rác khổng lồ và chịu hậu quả của sự ô nhiễm từ các bãi rác này.

Phương châm mới dành cho công dân thế giới sống có trách nhiệm với môi trường là: *Tôi kiểm soát mọi thứ tôi đem về nhà*. Phương châm này yêu cầu chúng ta phải suy nghĩ kỹ trước khi mua về hay bỏ đi một vật dụng nào đó. Câu hỏi đặt ra: “Tôi có cách nào để tái sử dụng hoặc tái chế vật đó thay vì mua mới hoặc vứt chúng đi không?”.

Ví dụ đơn giản: chỉ cần mỗi hộ gia đình trong chương trình Sống xanh, bớt sử dụng **1** túi ni lông mỗi ngày thì tổng số túi ni lông giảm được trong một ngày là **1.000** túi ni lông, tức là mỗi tháng, giảm thiểu được tới **30.000** túi ni lông thải ra môi trường.

Các hành động sau đây sẽ giúp bạn hạn chế được lượng rác thải mỗi ngày, tiết kiệm tài nguyên cho Trái đất và tài chính cho gia đình, đồng thời, cải thiện ô nhiễm môi trường và bảo vệ nguồn nước sinh hoạt.

1

PHÂN LOẠI RÁC ĐỂ TÁI CHẾ, TÁI SỬ DỤNG



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Mỗi ngày người dân Hà Nội thải ra gần **5.000** tấn rác thải trong đó chỉ có **60** tấn rác thải vô cơ, còn lại là rác hữu cơ và rác có thể tái chế. Nếu như các gia đình đều có ý thức và thực hiện việc phân loại rác tại hộ gia đình thì sẽ rất thuận tiện cho việc tái chế, tái sử dụng nguồn tài nguyên này.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Tự làm hoặc mua thùng rác để đựng các loại rác khác nhau trong gia đình: rác hữu cơ, rác vô cơ và rác có thể tái chế. Các thành viên trong gia đình trao đổi và thống nhất cách phân loại rác và vị trí đặt các thùng rác.
- Đối với rác hữu cơ (như thức ăn thừa, hoa, bã trà và cà phê...): Tái sử dụng thức ăn thừa bằng cách làm thức ăn

cho vật nuôi hoặc làm thành phân bón, phân ủ.

- Đối với rác vô cơ (như xương động vật, giấy ăn, túi ni lông, xỉ than, sành, sứ, hộp nhựa, giấy báo, kim loại...): Tái sử dụng nếu còn lành lặn, sạch sẽ. Cố gắng tận dụng tái dụng của rác trước khi vứt đi.
- Đối với rác có thể tái chế (hộp nhựa, giấy báo, kim loại...): bán cho đồng nát hoặc giao cho nhân viên vệ sinh môi trường.



Rác hữu cơ



Rác vô cơ



Rác tái chế

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Thùng rác và bút đánh dấu để phân loại rác.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **10 phút** để thảo luận với gia đình về việc phân loại rác.
- **30 giây** trước khi vứt rác để phân loại và xác định bỏ rác vào thùng nào.

+ LỢI ÍCH

Với việc phân loại rác, mỗi ngày bạn có thể giảm thiểu 0,5 - 1kg rác ra môi trường, nhờ đó tiết kiệm năng lượng, nguyên liệu thô và các nguồn tài nguyên khác.

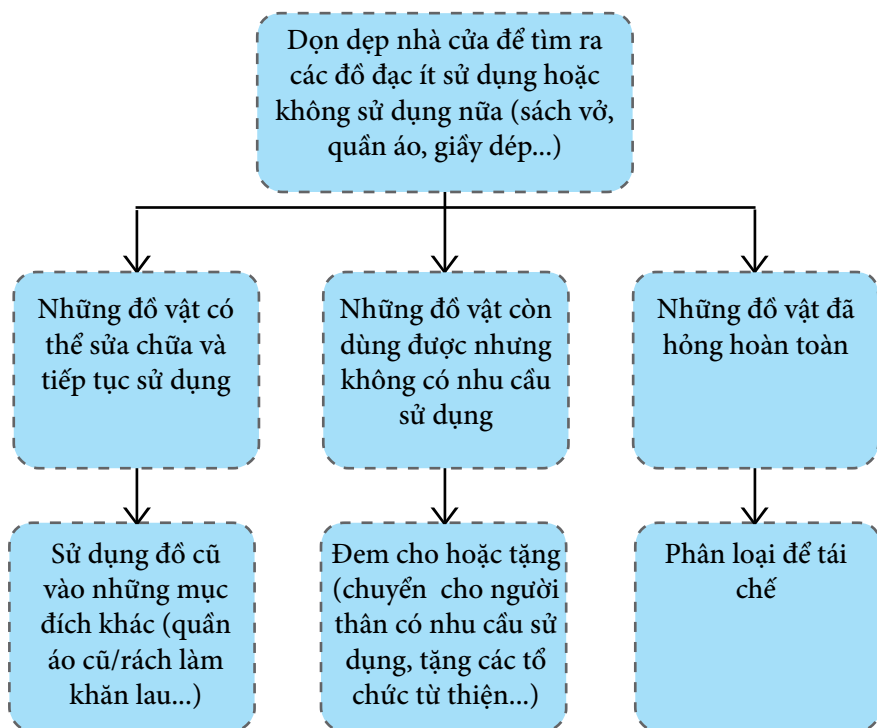
2

PHÂN LOẠI ĐỒ DÙNG CŨ

? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Tái sử dụng đồ dùng cũ sẽ hạn chế việc khai thác tài nguyên thiên nhiên và tiết kiệm chi phí cho gia đình bạn.

Nếu không còn nhu cầu sử dụng lại những đồ dùng đó, bạn có thể đem cho, tặng bởi người Việt Nam ta đã có câu “*Cũ người, mới ta*”.

➡ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN**🔧 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT**

Quyết tâm phân loại và tái sử dụng đồ dùng cũ.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **120 phút** để dọn dẹp nhà cửa.
- **30 phút** phân loại đồ đạc cũ.

+ LỢI ÍCH

- Tạo ra không gian sạch sẽ, thoáng mát cho ngôi nhà của bạn.
- Bảo vệ môi trường.



Sửa chữa đồ cũ



Quần áo cũ có thể sửa lại và đem cho những người cần chúng hơn



Đồ chơi cũ có thể quyên góp cho trẻ em nghèo

3

SỬ DỤNG TÚI DÙNG NHIỀU LẦN



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Trung bình các hộ gia đình tại Hà Nội sử dụng từ 5- 10 túi ni lông một ngày. Túi ni lông có thể tồn tại trong tự nhiên hàng trăm, thậm chí hàng nghìn năm. Đồng thời đựng thực phẩm bằng túi ni lông, nhất là thực phẩm chín, có thể gây ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe.

Mỗi khi sử dụng túi nhiều lần để đi chợ thay vì dùng túi ni lông, bạn đã góp phần bảo vệ môi trường và bảo vệ sức khỏe của chính gia đình bạn.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Thu thập tất cả các túi xách, làn hoặc giỏ trong gia đình bạn.
- Đặt chúng tại nơi gần cửa ra vào để nhớ mang theo khi bạn đi mua hàng.

- Từ chối sử dụng khi người bán hàng đưa túi ni lông vì bạn đã có túi rồi.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Túi vải hoặc làn /giỏ nhựa.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

Vài giây để nhớ mang theo túi hoặc làn /giỏ khi đi mua hàng.

+ LỢI ÍCH

Việc sử dụng túi sinh thái sẽ tiết kiệm được năng lượng, nguyên liệu thô để sản xuất túi ni lông và giảm thiểu lượng túi ni lông thải ra ngoài môi trường.



Sử dụng túi sinh thái để đi chợ

4

SỬ DỤNG HỘP ĐỰNG THỨC ĂN SẴN THÂN THIỆN VỚI MÔI TRƯỜNG



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Hàng ngày tại các quán ăn, hàng trăm hộp xốp, túi ni lông được sử dụng để đựng thức ăn sẵn cho khách hàng mang về. Túi ni lông mất 300 năm để phân huỷ nhưng hộp xốp không phân huỷ được trong môi trường và có ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe của chúng ta.

👉 CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Thu thập các hộp nhựa trong gia đình hoặc mua hộp nhựa, cặp lồng mới.
- Mỗi lần đi mua thức ăn sẵn (phở, bún, cháo, thực phẩm chín...) bạn hãy mang theo và đựng thức ăn vào hộp nhựa hoặc cặp lồng thay vì sử dụng hộp xốp hoặc túi ni lông.

- Thường thức món ăn ngon cùng với gia đình bạn.

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Cặp lồng hoặc các hộp nhựa.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

30 giây để lấy cặp lồng hoặc hộp nhựa trước khi ra khỏi nhà đi mua đồ ăn.

+ LỢI ÍCH

- Các bãi rác sẽ giảm được một lượng rác thải lớn bao gồm: túi ni lông, hộp xốp, giấy...
- Gia đình bạn sẽ có những bữa ăn ngon thay vì lo lắng hộp xốp hoặc túi ni lông thôi nhiễm chất độc, ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe.



Sử dụng hộp đựng thức ăn sẵn

5

SỬ DỤNG KHĂN VẢI THAY VÌ KHĂN GIẤY



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Giấy ăn là một vật dụng phổ biến và thuận tiện được mọi người sử dụng hàng ngày, nhưng bạn có biết để sản xuất ra giấy ăn chúng ta đã lấy đi của thiên nhiên bao nhiêu cây xanh? Sử dụng khăn vải thay cho giấy ăn là một biện pháp hiệu quả để tiết kiệm chi phí và bảo vệ môi trường.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Thay thế việc sử dụng giấy ăn bằng cách sử dụng khăn vải hoặc khăn mùi xoa.
- Sử dụng khăn lau bát thay vì sử dụng giấy ăn (chú ý: giữ gìn vệ sinh sạch sẽ khăn lau bát, thường xuyên giặt và phơi khô, tốt nhất là phơi dưới ánh nắng Mặt trời để tránh vi khuẩn).

- Trước mỗi bữa ăn đặt khăn ăn trên bàn để các thành viên trong gia đình có thể sử dụng được.
- Sau bữa ăn, giặt khăn mặt, khăn lau bát bằng xà phòng và phơi khô.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Khăn mặt, khăn mùi xoa, khăn lau bát.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **5 phút** lau khô bát đĩa bằng khăn sạch.
- **2 phút** trước mỗi bữa ăn đặt khăn mặt trên bàn ăn để mọi người sử dụng.
- **5 phút** sau bữa cơm giặt sạch khăn lau bát, khăn mặt...

+ LỢI ÍCH

Mỗi ngày bạn chỉ cần hạn chế sử dụng **một** gói giấy ăn là đã tiết kiệm được điện năng, nước, giảm thiểu chặt phá cây xanh để sản xuất giấy ăn, đồng thời cũng giảm chi tiêu trong gia đình bạn.



Dùng khăn mùi xoa lau tay, lau mặt

6

TÁI SỬ DỤNG GIẤY MỘT MẶT



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Quá trình sản xuất ra giấy tốn năng lượng và nhiều cây đã bị đốn hạ để làm nguyên liệu cho quá trình sản xuất đó. Việc chặt phá rừng để sản xuất giấy khiến cho diện tích rừng trên thế giới bị giảm đi rất nhiều.

Để sản xuất một tấn bột giấy cần đến $5m^3$ gỗ, tương đương với **17** cây xanh và $100 m^3$ nước, trong khi tỉ lệ thu hồi giấy để tái chế ở nước ta chỉ là **25%**.

Mỗi gia đình thường có nhiều giấy tờ chỉ in một mặt, các tờ quảng cáo, sổ viết, vở chưa dùng hết... Nếu mỗi gia đình sử dụng giấy hiệu quả bằng cách sử dụng cả hai mặt giấy sẽ làm

giảm đi đáng kể lượng giấy thải ra môi trường và hạn chế được việc chặt phá cây xanh để sản xuất ra giấy mới.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Thu gom và phân loại các loại giấy trong gia đình (giấy một mặt, sổ, vở chưa dùng hết, lịch, tờ rơi quảng cáo...).
- Sắp xếp các loại giấy vào trong hộp hoặc đóng thành quyển.
- Đặt các hộp đựng giấy này ở những vị trí thuận tiện (bàn học, bàn làm việc) để dễ sử dụng, hoặc tặng lại các quyển giấy nháp cho các em học sinh.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Giấy thừa.
- Hộp đựng giấy, kéo, ghim...

⌚ THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **15 phút** mỗi tuần thu gom và phân loại giấy.
- **10 phút** để đóng thành một quyển nháp hoặc quyển sổ ghi chép...



Dùng giấy một mặt làm sổ nháp

+ LỢI ÍCH

Việc tái sử dụng giấy một mặt không những tiết kiệm được hàng ngàn kilowat điện để sản xuất giấy mà còn bảo vệ được một lượng lớn cây xanh trên hành tinh này.

7

LÀM VỆ SINH KHU DÂN CƯ



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Hầu như ở bất cứ nơi nào bạn cũng có thể nhìn thấy rác như các chai lọ cũ, đầu lọc thuốc lá, giấy gói, túi ni lông... Mọi người thường xả rác ra nơi công cộng mà không nghĩ tới hậu quả của hành động gây ô nhiễm môi trường này. Khi bạn và những người hàng xóm bắt tay vào dọn dẹp, bạn đã góp phần làm đẹp cảnh quan môi trường.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Cùng cam kết không thải rác ra nơi công cộng.
- Lên lịch dọn vệ sinh nơi công cộng.
- Tiến hành dọn vệ sinh, thu gom rác thải và phân loại rác thải.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Găng tay, bao tải, xẻng xúc rác và chổi.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

2 - 3 giờ mỗi tuần.

+ LỢI ÍCH

Việc làm vệ sinh khu dân cư sẽ góp phần làm đẹp cảnh quan và chuyển những thông điệp tích cực về bảo vệ môi trường đến với cộng đồng nơi bạn sinh sống.



Xóa nạn rác tường tại khu dân cư

CHỦ ĐỀ II NƯỚC



Nước là tài sản quý giá của nhân loại. $\frac{3}{4}$ diện tích của Trái đất được bao phủ bởi nước, nhưng chủ yếu là nước mặn. Nước là thứ cần thiết đầu tiên cần truyền lại cho thế hệ sau nhằm duy trì sự sống. Để kiểm soát được nguồn tài nguyên quý giá này, mọi người cần sử dụng nước hợp lý và tiết kiệm.

Sử dụng nước lãng phí gây tác hại không tốt đến môi trường, thậm chí ở cả những nơi nguồn cung cấp nước dồi dào. Nước trong lòng đất sinh ra đang dần không đủ đáp ứng nhu cầu của con người.

Bằng việc sử dụng nước hợp lý hơn, mỗi hộ gia đình trong chương trình Sống xanh, Sống khỏe chỉ cần tiết kiệm được $1m^3$ nước/tháng thì tổng số nước của **1.000** hộ tiết kiệm được là **$1.000 m^3$** và cứ như vậy, **1** năm chúng ta đã tiết kiệm được lượng nước đủ để lấp đầy một hồ lớn.

1

XÉT NGHIỆM NGUỒN NƯỚC SINH HOẠT

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Nước đem lại sự sống nhưng cũng có thể là nguyên nhân gây ra bệnh tật cho con người. Để bảo vệ sức khỏe của bạn và gia đình, bạn cần biết nguồn nước sinh hoạt của gia đình bắt nguồn từ đâu và chất lượng của nguồn nước đó.

📏 CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Kiểm tra, tìm hiểu thông tin về nguồn nước nhà bạn.
- Lấy mẫu nước của nhà bạn vào trong một chai sạch (xúc rửa sạch chai 3 lần bằng chính nguồn nước định mang đi xét nghiệm).

- Chọn các cơ sở uy tín để xét nghiệm. Lấy kết quả xét nghiệm tại các cơ sở trên.

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Chai sạch (ví dụ như chai đựng nước khoáng).
- Chi phí để xét nghiệm nước.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **5 phút** để lấy mẫu nước tại nhà bạn.
- Thời gian đến các trung tâm xét nghiệm nước.



Lấy nước tại vòi để đem đi xét nghiệm

+ LỢI ÍCH

Nắm được thông tin về nguồn nước của gia đình, từ đó có biện pháp bảo vệ gia đình khỏi các bệnh liên quan đến nguồn nước.

2

XỬ LÝ NGUỒN NƯỚC SINH HOẠT

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Nếu chất lượng nước sinh hoạt của nhà bạn không đạt tiêu chuẩn, bạn cần thực hiện các bước tiếp theo để cải thiện chất lượng nước cho gia đình.

➡ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Kiểm tra kết quả xét nghiệm nguồn nước để biết thành phần nào vượt quá tiêu chuẩn cho phép.
- Nghiên cứu và tìm kiếm những giải pháp để loại bỏ hoặc

giảm nồng độ của các chất độc hại trong nguồn nước sinh hoạt.

- Nguồn thông tin tham khảo: báo chí, báo điện tử và cuốn Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe.
- Liên hệ với Trung tâm Hành động vì Sự phát triển Đô thị để được hỗ trợ tìm chuyên gia giúp cải thiện chất lượng nguồn nước.
- Thực hiện các phương pháp cải thiện chất lượng nước sinh hoạt tại gia đình bạn.



Lọc nước trước khi sử dụng

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Báo chí, internet, Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe.
- Chi phí để thuê bể và mua bình lọc nước (nếu cần thiết).

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- Thời gian để thảo luận và tìm kiếm giải pháp. Thời gian để được các chuyên gia về xử lý nguồn nước sinh hoạt tư vấn.
- Thời gian thực hiện các biện pháp cải thiện nguồn nước sinh hoạt.

+ LỢI ÍCH

Bảo vệ gia đình khỏi nguy cơ bệnh tật do nguồn nước bị ô nhiễm.

3

XỬ LÝ RÒ RỈ TRONG HỆ THỐNG NƯỚC SINH HOẠT



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Rò rỉ trong hệ thống nước sinh hoạt gây lãng phí tài nguyên và thiệt hại về tiền bạc cho gia đình bạn.

⬆️ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Kiểm tra các đường ống nước, các thiết bị nước trong gia đình (bồn cầu, vòi nước, vòi hoa sen...) để tìm ra các chỗ rò rỉ.
- Để phát hiện rò rỉ nước ở bồn cầu, bạn có thể dùng màu thực phẩm nhỏ vào bình chứa nước bồn cầu. Sau 30 phút, nếu thấy nước trong bồn cầu đổi màu thì chứng tỏ bồn cầu nhà bạn đã bị rò rỉ nước.
- Lên kế hoạch sửa chữa hoặc thay mới các thiết bị bị hỏng, rò rỉ.

- Sửa chữa hoặc thay mới các thiết bị trong hệ thống nước.

🔧 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Tuốc nơ vít, cờ lê, màu thực phẩm.
- Chi phí để thay mới hoặc sửa chữa các thiết bị.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **60 -120 phút** để kiểm tra toàn bộ hệ thống nước.
- **120 phút** để sửa chữa và thay thế các đoạn ống nước, vòi nước bị rò rỉ.

+ LỢI ÍCH

Tiết kiệm tài nguyên nước và chi phí cho gia đình.



Kiểm tra rò rỉ nước ở bồn cầu

4

GIẢM LƯỢNG NƯỚC XẢ BỒN CẦU



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Các bình nước ở bồn cầu chứa khoảng **6** lít nước, nhưng thực tế chỉ cần khoảng $\frac{1}{2}$ lượng nước đó để xả bồn cầu. Gia đình bạn có thể tiết kiệm ít nhất **80** lít nước mỗi ngày nếu thực hiện hành động đơn giản dưới đây.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

Hãy lựa chọn loại bồn cầu hai chế độ tiết kiệm nước khi mua mới thiết bị vệ sinh. Nếu gia đình bạn vẫn dùng bồn cầu cũ không có chế độ tiết kiệm nước, bạn có thể tham khảo các cách sau đây để giảm lượng nước sử dụng :

- Đặt một chai nước khoáng 0,5 lít chứa đầy nước hoặc sỏi cho vào trong bình chứa nước của bồn cầu.
- Hạ van phao trong bình chứa nước của bồn cầu xuống mức xả phù hợp.

- Đặt các xô chậu cạnh bồn cầu tận dụng nước đã sử dụng để xả bồn cầu (không sử dụng nước giặt, rửa rau...).

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Chai nước hoặc tước nơ vít để hạ van phao.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

Vài phút để đặt một chai nước hoặc hạ van phao xuống mức thích hợp.

+ LỢI ÍCH

Tiết kiệm tài nguyên nước và tiền bạc cho gia đình.



Giảm lượng nước xả bồn cầu bằng cách dội tay



Đặt chai nước trong bồn cầu để giảm lượng nước xả

5

GIẢM LƯỢNG NƯỚC SỬ DỤNG KHI VỆ SINH CÁ NHÂN



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Trong khi bạn rửa mặt, đánh răng hoặc cạo râu, bạn có để nước chảy liên tục không? Nếu để vòi nước chảy liên tục như vậy trong 3 phút mỗi sáng và 3 phút mỗi tối, bạn đã dùng từ **36 đến 40** lít nước một ngày. Hành động đơn giản dưới đây sẽ giúp bạn tiết kiệm **70%** lượng nước khi làm vệ sinh cá nhân so với trước.

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Khi làm vệ sinh cá nhân (rửa mặt, đánh răng, cạo râu, tắm...) nên tắt nước khi không liên tục sử dụng.

- Trang bị các đồ dùng cần thiết trong nhà tắm (chậu nhỏ để rửa mặt, cốc đánh răng, chậu tắm ...).

🔧 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Một chiếc cốc đựng nước, chậu rửa mặt, chậu tắm.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

Tùy thuộc vào mỗi người

+ LỢI ÍCH

Tiết kiệm tài nguyên nước và tiền bạc cho gia đình.



Dùng xô, chậu hứng nước trong nhà tắm

6

GIẢM LƯỢNG NƯỚC SỬ DỤNG ĐỂ RỬA BÁT ĐĨA

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Nếu rửa bát trực tiếp dưới vòi nước mà không dùng chậu để hứng, nước chảy liên tục trong **10** phút, bạn sẽ tiêu tốn khoảng **60** lít nước. Cách rửa này cũng tốn nước ngay cả khi bạn khóa vòi khi không cần thiết. Nếu rửa bát bằng máy, bạn sẽ tiêu tốn khoảng **48** lít nước cho mỗi lần sử dụng.

Tuy nhiên, có một cách rửa bát tiết kiệm nước hơn. Hành động sau đây sẽ giúp bạn giảm lượng nước sử dụng và làm cho mọi người phải thần phục tài rửa bát của bạn.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Rửa bát trong chậu:
 - » Đổ nước vào đầy chậu hoặc bồn rửa bát. Hòa nước rửa bát vào chậu. Cho bát vào ngâm. Rửa bát.

- » Cho bát ra, đổ nước đó đi và hứng một chậu nước khác để tráng bát. Nếu bạn thấy bát vẫn chưa sạch, có thể lặp lại quá trình tráng bát một lần nữa trước khi úp bát.

Toàn bộ quy trình này chỉ mất khoảng 32l nước.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Chậu nước hoặc bồn rửa bát có ngăn, nước rửa bát.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

5 - 10 phút.

+ LỢI ÍCH

Nếu dùng chậu rửa bát, bạn sẽ chỉ tốn khoảng **32** lít nước. Bạn có thể tiết kiệm khoảng **16** lít mỗi lần rửa và **6** khối nước mỗi năm - khối lượng nước tiết kiệm đó đủ để rửa bát trong vòng **6** tháng.

7

TIẾT KIỆM NƯỚC KHI TƯỚI CÂY



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Nếu có một khu vườn, bạn sẽ lãng phí **50%** lượng nước tưới cây khi không biết cách tưới nước hiệu quả. Hành động sau đây sẽ hướng dẫn bạn sử dụng nước tưới cây đúng cách.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Tưới nước vào lúc sáng sớm hoặc chiều muộn để giảm lượng nước bị bốc hơi. Không nên tưới nước vào lúc trời trở gió, vì gió sẽ làm tăng khả năng bốc hơi của nước và làm tạt nước.
- Bạn nên sử dụng bình tưới nước (có thể tận dụng chai đựng nước uống bằng nhựa và đục lỗ trên nắp) hoặc vòi phun tia nước để nước thấm đều vào đất và trên cây, đồng thời giảm lượng nước lãng phí.

- Phủ đất vườn bằng lớp phủ hữu cơ như lá cây khô, vỏ bào, trấu hoặc cỏ để giữ ẩm cho đất.
- Bất cứ khi nào có thể, bạn hãy trồng những loại cây không ưa nước và không cần chăm sóc nhiều.
- Hứng nước mưa hoặc dùng nước rửa rau, vo gạo để tưới cây.

Chú ý: để tiết kiệm tối đa nước dùng tưới cây, bạn có thể tích trữ nước mưa, nước rửa rau và vo gạo vào các chậu, thùng.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Nước đã sử dụng, lá cây, vỏ bào, trấu hoặc cỏ...

THỜI GIAN CẦN THIẾT

30 phút hoặc nhiều hơn (phụ thuộc vào diện tích vườn) phủ đất và thời gian mỗi ngày để tưới cây.

+ LỢI ÍCH

Bằng việc tưới cây như trên, bạn sẽ tiết kiệm được **50%** lượng nước so với cách thông thường.



Dùng bình phun nước tưới cho cây cảnh

CHỦ ĐỀ III

NGƯỜI TIÊU DÙNG THÔNG THÁI



Cuộc sống hiện đại cho phép con người tiếp cận dễ dàng với rất nhiều loại hàng hóa và dịch vụ khác nhau. Tuy nhiên, hãy cân nhắc điều này: mọi hàng hóa đều được làm từ tài nguyên thiên nhiên và nguồn tài nguyên này đang dần bị cạn kiệt.

Rất nhiều người hiện nay đang đơn giản hóa cuộc sống của mình bằng cách sử dụng tài nguyên thiên nhiên ở mức ít nhất có thể. Họ đã bắt đầu thay đổi lối sống để hướng tới một cuộc sống bền vững hơn.

Hãy sống có trách nhiệm với các nguồn tài nguyên của Trái Đất bằng cách đặt ra các nguyên tắc tiêu dùng bền vững.

Trong phần này, bạn sẽ được hướng dẫn để thực hiện lối sống của một người tiêu dùng thông thái. Mong rằng các bạn hãy hành động!

1

MUA SẮM CÓ KẾ HOẠCH



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Đã bao giờ bạn mua một vật nào đó rồi sau đó vài tuần bạn lại tự hỏi: “Tại sao mình lại mua nó?” Mỗi một lần mua hàng là một lần bạn đã sử dụng tài nguyên của Trái đất. Hãy cố gắng giữ gìn nguồn tài nguyên ấy trong khả năng của mình.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Trước khi đi mua sắm, hãy lấy một mẫu giấy nhỏ, ghi lại các sản phẩm cần mua và ước tính chi phí.
- Mang theo danh sách mua sắm và một khoản tiền vừa đủ khi đi mua hàng. Điều này sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian tìm kiếm và quyết định mua sản phẩm, đồng thời hạn chế mua những sản phẩm không cần thiết hoặc thừa.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Giấy, bút

THỜI GIAN CẦN THIẾT

- Vài phút để cân nhắc lý do mua sắm.
- 10 - 15 phút để lên danh sách các sản phẩm cần mua.

+ LỢI ÍCH

Tiết kiệm tiền và hạn chế được sử dụng tài nguyên của Trái đất.

2

LỰA CHỌN THỰC PHẨM AN TOÀN



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Hiện nay vì lợi nhuận, một số nhà sản xuất và phân phối ở một số nơi đã sử dụng thuốc trừ sâu, phân bón có hại, thậm chí cả thuốc nhuộm hoặc thuốc bảo quản để giữ cho nông phẩm và hoa quả tươi mới. Để bảo vệ sức khỏe của bạn và gia đình, bạn nên lựa chọn thực phẩm an toàn.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

Cùng với nhóm Sống xanh tìm hiểu và mua tại những cửa hàng bán rau hoa quả hữu cơ, rau an toàn và thực phẩm sạch.

(chi tiết xin xem thêm trong cuốn Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe)

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Chi phí đi lại, chi phí mua rau, hoa quả, tiền và thực phẩm sạch.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

- 1 đến 2 giờ tìm kiếm thông tin về các sản phẩm an toàn.
- Vài phút để lựa chọn, cân nhắc khi mua thực phẩm

+ LỢI ÍCH THU ĐƯỢC

Chọn mua và sử dụng thực phẩm an toàn là bạn đã bảo vệ sức khỏe của bạn và những người thân trong gia đình, đồng thời khuyến khích, nông dân và các nhà sản xuất, kinh doanh có uy tín.



Mua thực phẩm ở địa chỉ tin cậy

3

LỰA CHỌN ĐỒ DÙNG AN TOÀN



? TẠI SAO HÀNH ĐỘNG?

Đồ dùng bạn sử dụng hàng ngày có thực sự an toàn cho sức khỏe của bạn và gia đình bạn? Không nên mua đồ dùng chỉ dựa trên mẫu mã, giá thành của sản phẩm mà không quan tâm đến việc liệu sản phẩm đó có tốt và bảo đảm an toàn cho sức khỏe của gia đình bạn.

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Cùng với các thành viên nhóm Sống xanh tìm hiểu và chia sẻ các loại đồ dùng an toàn, các cơ sở sản xuất kinh doanh uy tín trên thị trường.

- Trước khi quyết định mua đồ dùng cho gia đình, đặc biệt là các sản phẩm nhựa, đồ chơi trẻ em... bạn nên tham khảo và lựa chọn các địa chỉ đáng tin cậy.
- Khi mua sản phẩm, nên kiểm tra kỹ nhãn mác, mã vạch, hạn sử dụng (tham khảo Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe để có những cách kiểm tra chất lượng sản phẩm)
- Kiên quyết không mua những sản phẩm kém chất lượng, hàng giả và hàng nhái.

🔗 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Tài liệu tham khảo, sự cẩn thận.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **1-2 giờ** mỗi tháng chia sẻ và trao đổi thông tin với các thành viên trong nhóm Sống xanh.
- **5 phút** để kiểm tra sản phẩm trước khi quyết định mua.

+ LỢI ÍCH THU ĐƯỢC

Chọn mua và sử dụng những sản phẩm có chất lượng tốt vừa giúp bạn đảm bảo sức khỏe cho các thành viên trong gia đình, vừa khuyến khích các cơ sở sản xuất uy tín tiếp tục sản xuất các sản phẩm có chất lượng cao.

4

ĐỌC NHÃN MÁC TRÊN SẢN PHẨM



? TẠI SAO HÀNH ĐỘNG?

Trong cuộc sống, tồn tại song song các sản phẩm tốt là các sản phẩm xấu, có ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn và môi trường. Sự khác biệt này có thể rất lớn nhưng không dễ nhận ra. Khi bạn để ý đến các thông tin về sản phẩm và tìm hiểu chúng, điều này sẽ có lợi cho tất cả mọi người: bản thân bạn, cộng đồng, môi trường và khuyến khích các nhà sản xuất có lương tâm.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Tìm kiếm các thông tin về các sản phẩm có chất lượng tốt, thân thiện với môi trường thông qua báo chí, internet...
- Chia sẻ với các thành viên trong nhóm Sống xanh các thông tin sản phẩm.
- Khi đi mua hàng, tạo thói quen đọc nhãn mác sản phẩm để biết các thông tin:

- » Xuất xứ của sản phẩm.
- » Thành phần có trong sản phẩm.
- » Chất liệu để làm bao bì sản phẩm (chất liệu tái chế hoặc có thể tái chế sau khi sử dụng được không? Có tốt cho sức khỏe?...).

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Sách báo, internet, Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe để có các thông tin về sản phẩm tốt.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **15 - 20 phút** mỗi ngày tìm kiếm và theo dõi các thông tin về các sản phẩm trên thị trường.
- **1 - 2 giờ** mỗi tháng họp mặt nhóm Sống xanh để chia sẻ thông tin.
- **2 - 3 phút** trước khi quyết định mua hàng hóa để xem nhãn mác sản phẩm.

+ LỢI ÍCH THU ĐƯỢC

- Bạn sẽ mua được những sản phẩm:
 - » An toàn, có lợi cho sức khỏe của bạn và gia đình bạn.
 - » An toàn và có lợi cho sức khỏe của cộng đồng.
 - » Thân thiện hơn với môi trường.
 - » Khuyến khích, ủng hộ những nhà sản xuất đã làm tốt.

5

TẠO NGUỒN THỰC PHẨM AN TOÀN



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Bạn có thể trồng rau tại nhà bằng cách tận dụng diện tích ban công và sân thượng. Ngoài ý nghĩa tiết kiệm chi phí, tăng chất lượng bữa ăn, việc trồng rau sẽ mang lại màu xanh tươi mát, giúp điều hòa không khí, giảm căng thẳng và có ý nghĩa giáo dục tốt cho con cháu.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

Nếu trồng rau trong hộp xốp bạn có thể tiến hành các bước như sau:

- Thu dọn lại ban công, sân thượng của nhà bạn.
- Tìm những vùng có nhiều ánh sáng để thiết kế vườn.

- Chuẩn bị các thùng xốp và đất sạch.
- Bàn bạc với gia đình bạn, chủng loại cây cần trồng. Kết hợp nhiều loại cây và hoa sẽ tạo sự đa dạng sinh học, tốt cho cây trồng và tận dụng được diện tích. Ví dụ ở phía dưới thì bạn trồng các loại rau ăn lá, phía trên thì bạn trồng mướp, bầu, bí, mướp đắng, xen kẽ các loại rau gia vị, hoa cúc.
- Làm phân ủ hữu cơ để bổ sung thêm dinh dưỡng cho vườn cây của bạn.



Chăm bón và thu hoạch rau mầm

(Cách trồng rau và làm phân ủ xin tham khảo Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe)

Nếu nhà bạn không có ban công hoặc sân thượng, bạn có thể trồng rau mầm trong những chiếc khay nhỏ. Để trồng rau mầm, bạn cần tiến hành các bước sau:

- Lựa chọn loại hạt giống bạn muốn trồng (cải củ, cải ngọt, cải xanh...).
- Chuẩn bị khay trồng, giá thể.
- Tham khảo Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe để biết cách trồng rau mầm và quy trình thực hiện.
- 2 -3 ngày đầu tiên bạn có thể đặt khay rau mầm trong bóng tối (gầm cầu thang, hộc bàn...), sau đó cho ra ngoài trời để cây phát triển.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Thùng xốp (thùng để nước đá).
- Đất mùn trộn với phân và tro trấu... hoặc giá thể.
- Vải, nhựa thưa màu xanh/đen che phía trên cho bớt ánh nắng và ni lông để che khi mưa to.
- Hạt giống.
- Phân ủ từ rác hữu cơ.
- Dụng cụ làm vườn như xén đất hay cái bay.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **3 giờ** để thiết kế vườn ban đầu.

- **15 phút** mỗi ngày để chăm bón.
- **7 ngày** đến vài tháng, tùy theo thời gian sinh trưởng của cây.

LỢI ÍCH THU ĐƯỢC

- Gia đình bạn có rau xanh thường xuyên, bổ sung thêm dinh dưỡng cho bữa ăn đồng thời đảm bảo cho sức khỏe.
- Vườn rau làm mát nhà, giúp điều hòa không khí, giảm căng thẳng.
- Tạo thành góc khám phá, giúp cho các cháu, đặc biệt là các cháu nhỏ, tìm hiểu về quá trình sinh trưởng của cây xanh.

CHỦ ĐỀ 4

NĂNG LƯỢNG



Chúng ta sử dụng rất nhiều nhiên liệu hoá thạch trong thiên nhiên như xăng, khí gas và than để phục vụ các hoạt động sinh hoạt trong gia đình. Khi đốt những nhiên liệu này, chúng gây ra ô nhiễm môi trường, làm Trái đất nóng lên và gây ra mưa axit. Để bảo vệ môi trường và tiết kiệm tài nguyên cho Trái đất, chúng ta cùng thay đổi thói quen để sử dụng nguồn nguyên liệu tự nhiên quý giá hiệu quả hơn.

Chúng ta có thể làm được rất nhiều hành động để sử dụng năng lượng có hiệu quả hơn. Khi chúng ta tiết kiệm năng lượng, chúng ta đã giảm tác động đến sự nóng lên của Trái đất và tiết kiệm tài chính. Trung bình mỗi gia đình tiết kiệm được **9 kW** điện/tháng thì **1000** hộ gia đình tham gia chương trình đã tiết kiệm được **9000 kW** điện. Nếu càng ngày càng có nhiều hộ gia đình tiết kiệm điện thì chúng ta sẽ hạn chế được nguy cơ bị cắt điện luân phiên vào mùa hè oi bức. Hy vọng rằng gia đình bạn cũng góp phần vào việc tiết kiệm chung cho mạng lưới điện quốc gia.

Trong chủ đề này, bạn sẽ tham gia thực hiện những hành động để sử dụng hiệu quả nguồn năng lượng quý giá và hướng tới lối sống bền vững.

1

TẮT CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN KHI KHÔNG SỬ DỤNG



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Khi thực hiện hành động này, bạn sẽ tiết kiệm năng lượng, tiền và giảm ô nhiễm môi trường do giảm sử dụng các năng lượng hóa thạch.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Khi không sử dụng ti vi, đầu đĩa, đài nghe nhạc, quạt máy... nên tắt hẳn, không nên để ở chế độ chờ (Stand by).
- Với máy vi tính, nên tắt, để chế độ “Hibernate” hoặc tắt hẳn thay vì để “Stand by”.
- Trước khi ra khỏi phòng nhớ tắt các loại thiết bị điện không cần thiết.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Đôi mắt tinh để phát hiện những thiết bị điện mà bạn hoặc gia đình quên không tắt.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

Một vài giây để tắt thiết bị điện.

+ LỢI ÍCH

Bạn sẽ tiết kiệm năng lượng và chi phí hóa đơn điện hàng tháng. Nếu nguồn điện của gia đình bạn được sản xuất từ nguyên liệu hóa thạch thì bạn sẽ góp phần giảm ô nhiễm môi trường.

2

SỬ DỤNG BÓNG ĐÈN TIẾT KIỆM NĂNG LƯỢNG

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Bóng đèn com pắc tiết kiệm được **80%** điện năng sử dụng so với bóng đèn thường. Khi bạn sử dụng bóng đèn com pắc tiết kiệm năng lượng, bạn sẽ giảm tiền điện hàng tháng của gia đình. Đồng thời, bạn sẽ góp phần giảm ô nhiễm môi trường. Hàng năm, Việt Nam sử dụng **50** triệu bóng đèn. Tổng công ty Điện lực Việt Nam (EVN) ước tính rằng nếu chúng ta chuyển sang sử dụng **20** triệu bóng đèn com pắc thì mỗi năm chúng ta sẽ tiết kiệm được **600** triệu đô la.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Lên danh sách tất cả các loại bóng đèn hiện đang sử dụng trong gia đình bạn.

- Cùng bàn bạc với gia đình về việc thay thế các bóng đèn thường bằng bóng đèn com pắc. Nếu gia đình bạn quyết định chưa mua ngay, bạn có thể đợi đến khi bóng đèn hỏng và thay thế bằng bóng đèn com pắc.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Tiền mua bóng đèn com pắc tiết kiệm năng lượng.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

- Khoảng **30 phút** để thảo luận trong gia đình.
- Thời gian mua và lắp bóng đèn mới.

+ LỢI ÍCH

Bạn sẽ tiết kiệm năng lượng, chi phí và góp phần giảm ô nhiễm không khí do giảm việc đốt các nguyên liệu hoá thạch, đồng thời hạn chế rác thải do bóng đèn com pắc có tuổi thọ cao hơn bóng đèn thường.

3

SỬ DỤNG MÁY GIẶT HIỆU QUẢ

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Máy giặt ngày càng phổ biến trong mỗi gia đình vì đem lại sự thuận tiện, tiết kiệm thời gian. Việc sử dụng máy giặt hiệu quả sẽ giúp bạn tiết kiệm được nhiều thời gian, tiền bạc, đặc biệt còn giúp tiết kiệm tài nguyên nước và năng lượng.

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Chỉ giặt quần áo khi chúng bẩn. (với khí hậu của Việt Nam thường từ 1 đến 2 ngày bạn mới cần giặt quần áo mặc ra ngoài đường, tùy từng mùa trong năm).

- Thu gom quần áo của cả gia đình cho đủ một cối mới đem đi giặt.
- Đặt máy giặt ở chế độ phù hợp (giặt bình thường, giặt đồ len, dạ...) sẽ giúp giặt đồ hiệu quả và tiết kiệm được điện năng.
- Phơi quần áo ra ngoài trời thay vì sử dụng máy sấy khô.

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Giỏ đựng quần áo.
- Mắc treo quần áo.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- 10 phút** thu gom tất cả quần áo của gia đình để đủ một cối giặt.
- 30 phút** phơi quần áo ra ngoài trời để khô tự nhiên.

**+ LỢI ÍCH**

- Bạn tiết kiệm được tiền bạc, thời gian (thay vì giặt nhiều cối trong một ngày).
- Bạn đã góp phần tiết kiệm nguồn tài nguyên nước và năng lượng hóa thạch, đồng thời bảo vệ môi trường (giảm lượng nước thải ra ngoài môi trường, tăng tuổi thọ của máy giặt...).

4

SỬ DỤNG TỦ LẠNH HIỆU QUẢ

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Tủ lạnh là một trong các thiết bị tiêu thụ nhiều điện nhất trong gia đình bạn. Điện năng phần lớn được sản xuất từ nhiên liệu hóa thạch. Bạn càng sử dụng nhiều năng lượng để làm lạnh, bạn càng làm ô nhiễm môi trường. Hành động này sẽ giúp bạn sử dụng năng lượng một cách hiệu quả và giúp bạn tiết kiệm tiền.

📏 CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Kiểm tra gioăng cao su: mở cửa tủ lạnh và đặt 1 tờ giấy giữa cửa tủ lạnh và gioăng cao su, sau đó đóng tủ lạnh. Nếu bạn có thể rút tờ giấy ra một cách dễ dàng thì đã đến lúc bạn cần thay gioăng cao su.

- Làm sạch giàn lạnh của tủ lạnh. (tham khảo Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe).
- Cài đặt nhiệt độ tủ lạnh ở chế độ thích hợp theo mùa.
- Giảm số lần mở tủ lạnh và không mở tủ quá lâu.
- Chỉ cho thức ăn nguội vào tủ lạnh.
- Đặt tủ lạnh ở nơi thông thoáng và tránh để sát tường. Khoảng cách tối thiểu từ tủ lạnh đến tường hoặc đến sàn là 10 cm. Chú ý không để tủ lạnh ở gần nơi có nhiệt độ cao như bếp nấu.

🔧 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Tờ giấy, máy hút bụi để làm sạch giàn lạnh, giặt lau.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

Làm sạch ít nhất 2 lần 1 năm.

+ LỢI ÍCH

Bạn sẽ tiết kiệm năng lượng, tiết kiệm chi phí và giảm ô nhiễm môi trường do việc sử dụng hợp lý các năng lượng hoá thạch để chạy tủ lạnh.



Kiểm tra gioăng cao su

5

SỬ DỤNG BẾP HIỆU QUẢ



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Khi bạn nấu ăn, bạn cần sử dụng bếp một cách hiệu quả để tránh lãng phí nguồn nhiên liệu và giảm thiểu khí thải ra môi trường.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Cùng thảo luận với mọi người trong nhà về loại bếp phù hợp nhất để sử dụng (sử dụng bếp từ, lò vi sóng sẽ tiết kiệm được điện), các cách thức đun nấu thức ăn phù hợp nhất với điều kiện gia đình.
- Dù bạn sử dụng loại bếp nào đi nữa, bạn có thể áp dụng những cách sau đây để tiết kiệm năng lượng khi đun nấu:

- » Chuẩn bị tất cả các thức ăn cần nấu nướng trước khi bật bếp.
- » Đậy vung để ngăn hiện tượng thoát nhiệt (tùy từng món ăn và thời gian nấu).
- » Tắt bếp trước khi nấu xong một vài phút, bạn có thể tận dụng lượng nhiệt còn lại làm chín hoàn toàn.
- » Chỉ sử dụng vừa đủ lượng nước và dầu mỡ. Càng ít nước và dầu mỡ, bạn càng tiết kiệm thời gian nấu ăn.
- » Nếu gia đình bạn có nồi áp suất, hãy sử dụng mỗi khi cần ninh, nấu thức ăn. Nồi áp suất rất tiết kiệm năng lượng.
- » Nếu có thể hãy nấu ăn một lần cho cả hai bữa trong ngày.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Chi phí để mua các loại than sạch hoặc bếp tiết kiệm năng lượng.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **30 phút** họp gia đình và **60 phút** tìm hiểu thông tin về các loại bếp trên thị trường.
- Thời gian để chuẩn bị đồ ăn trước khi chế biến.



+ LỢI ÍCH

Bạn sẽ tiết kiệm năng lượng, tiết kiệm tiền và giảm ô nhiễm môi trường.

6

LÀM MÁT VÀ ẤM NHÀ THEO MÙA



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Để điều hòa nhiệt độ trong ngôi nhà của bạn trong mùa hè cũng như mùa đông, bạn hãy sử dụng thật hiệu quả các thiết bị làm mát hoặc ấm, cũng như tận dụng triệt để năng lượng gió, khả năng tạo mát của cây xanh.

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Vào mùa hè:
 - Sử dụng rèm cửa để che nắng cho ngôi nhà của bạn, đồng thời giảm lượng nhiệt Mặt trời chiếu vào trong nhà.
 - Trồng cây xanh để tạo bóng râm và làm mát ngôi nhà, đặc biệt nên sử dụng các loại cây có lá bản rộng để hấp thụ nhiều ánh sáng Mặt trời và tạo bóng mát lớn hơn.
 - Làm mát trần nhà, sân vườn bằng cách dội nước mát lên sàn tum (có thể tận dụng nguồn nước đã qua sử dụng).
 - Với các thiết bị làm mát:

- Sử dụng quạt thay vì sử dụng điều hòa: đặt một nhiệt kế trong nhà bạn, nếu nhiệt độ dưới 30°C hãy sử dụng quạt thay vì dùng điều hòa.
- Mua quạt gió để điều hòa không khí ngôi nhà.

- Vào mùa đông:
 - Sử dụng rèm cửa để giữ ấm nhà.
 - Bịt kín các khe hở ở cửa sổ và cửa ra vào để hạn chế không khí lạnh ngoài trời tràn vào.

🔧 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Chi phí mua cây xanh, rèm cửa và sửa chữa bịt kín khe hở.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- 5 phút** để kéo rèm cửa xuống mỗi khi trời quá nắng hoặc quá lạnh.
- 15-30 phút/** tháng vệ sinh thiết bị làm mát.
- 10 phút** mỗi ngày để tưới cây và làm mát trần nhà, sân vườn (có thể sử dụng nước tái sử dụng).
- 30 phút** để bịt kín các khe hở ở cửa sổ và cửa ra vào.



Sửa cửa trước khi lắp điều hòa

+ LỢI ÍCH

Bạn sẽ tiết kiệm được chi phí, đồng thời sẽ làm cho nhà bạn thêm tươi mát bằng những chậu cây cảnh và những tấm rèm đẹp mắt. Bên cạnh đó, bạn cũng góp phần giảm thiểu khí thải vào môi trường khi sử dụng các thiết bị làm mát một cách phù hợp.

7

SỬ DỤNG ĐIỀU HÒA TIẾT KIỆM NĂNG LƯỢNG

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Điều hòa là một trong những thiết bị tốn nhiều điện năng nhất trong gia đình bạn. Nếu bạn sử dụng điều hòa hiệu quả, bạn sẽ giảm thiểu được ít nhất **20%** điện năng tiêu thụ dành cho nhu cầu làm mát trong gia đình.

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Kiểm tra điều hòa nhà bạn (thông số kỹ thuật, nhãn đảm bảo đạt tiêu chuẩn tiết kiệm năng lượng).
- Để nhiệt độ điều hòa cao hơn **25°C**.
- Tắt điều hòa trước khi ra khỏi phòng **1 giờ**.

- Thường xuyên lau chùi, vệ sinh điều hòa sẽ giảm **20%** điện năng tiêu thụ.

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Khăn lau.
- Giấy ghi nhớ tắt điều hòa trước 1 giờ (nếu cần).

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- Vài giây để đặt chế độ điều hòa và tắt điều hòa trước khi ra khỏi phòng.
- **60 phút** lau chùi, vệ sinh điều hòa **2** tháng một lần.

+ LỢI ÍCH

- Giảm thiểu điện năng tiêu thụ.
- Làm mát ngôi nhà một cách hiệu quả đồng thời bảo vệ sức khỏe của bạn (không bị nhiễm lạnh do thay đổi nhiệt độ đột ngột).

8

SỬ DỤNG PHƯƠNG TIỆN GIAO THÔNG XANH

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Các phương tiện giao thông vận tải đã và đang là một trong các nguyên nhân chính gây ra ô nhiễm không khí ở các thành phố của Việt Nam. Tham gia giao thông xanh là cách thức hạn chế thải khí CO₂ và các loại khí độc hại khác ra môi trường. Sử dụng các phương tiện giao thông xanh (như đi bộ, đi xe đạp, đi xe buýt), bạn sẽ góp phần gìn giữ môi trường trong lành, bảo vệ sức khỏe của cá nhân bạn và của cộng đồng.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Lên danh sách các lịch trình đi lại hàng ngày của bạn và các phương tiện giao thông mà bạn sử dụng.

- Chọn một lịch trình mà bạn có thể chuyển từ đi xe máy sang các phương tiện như đi bộ, đi xe đạp, hoặc đi xe buýt.
- Từ những tuần tiếp theo, bạn hãy tận dụng các cơ hội để đi xe đạp, đi bộ hoặc đi xe buýt nhiều hơn nữa.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Đôi chân của bạn, xe đạp hoặc vé xe buýt.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

Thời gian để bạn sử dụng phương tiện giao thông xanh thay vì xe máy.

+ LỢI ÍCH

Bạn sẽ tiết kiệm chi phí đồng thời cũng giảm việc sử dụng các nguyên liệu hóa thạch và làm cho không khí sạch hơn.



Tham gia đi bộ trong cộng đồng

CHỦ ĐỀ V

NGÔI NHÀ AN TOÀN



Ngôi nhà - mái ấm hạnh phúc của mỗi gia đình nhưng lại là nguy cơ tiềm ẩn của rất nhiều mối đe dọa và tai nạn thương tích. Có những sự bất an trong nhà có thể nhìn thấy được như phích nước sôi, quạt trần hay đèn chùm cũ ... nhưng lại có những nguy cơ rất khó phát hiện như bụi bẩn, khói độc và nấm mốc...

Những hành động sau đây sẽ giúp bạn hạn chế được những nguy cơ gây hại tiềm ẩn trong gia đình, bảo vệ ngôi nhà thân yêu của mình và tránh xảy ra những tai nạn không mong muốn.

1

SỬ DỤNG NGUYÊN LIỆU THIÊN NHIÊN



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Những sản phẩm nước tẩy rửa, hóa mỹ phẩm dùng trong gia đình thường chứa nhiều hóa chất có thể gây hại cho sức khỏe. Chuyển dần sang sử dụng các nguyên liệu thiên nhiên, bạn có thể vừa tiết kiệm tiền bạc, vừa bảo vệ sức khỏe của bạn và những người thân trong gia đình bạn.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Cùng nhóm Sống xanh lên danh sách những nguyên liệu tẩy rửa tự nhiên thường dùng: chanh, quất, giấm, cát, bồ kết, bã chè, gừng... và các bí quyết sử dụng chúng.
- Dần thay thế các chất tẩy rửa hoặc mỹ phẩm trong gia đình bằng nguyên liệu thiên nhiên.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Các nguyên liệu tự nhiên như chanh, quất, dấm, bồ kết, bã chè...

THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **30 phút** để thảo luận với nhóm Sống xanh về việc sử dụng nguyên liệu tự nhiên.
- Thời gian để mua các sản phẩm thiên nhiên và sử dụng trong gia đình.

+ LỢI ÍCH

Bạn có thể tránh các tác hại xấu cho sức khỏe khi không sử dụng các hóa chất trong nhà.



2

THOÁT HIỂM AN TOÀN



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Lối thoát hiểm là nơi mà bạn và gia đình cần sử dụng trong những trường hợp khẩn cấp (hỏa hoạn, cháy nổ...), chuẩn bị cho những tình huống xấu giúp gia đình bạn tránh khỏi những tác hại khi có sự cố xảy ra.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Kiểm tra các vị trí có thể thoát hiểm được:
 - » Cửa thoát hiểm.

- » Lan can.
- » Cửa sổ.
- » Tum.

- Thiết kế quy trình thoát hiểm.
- Mua các thiết bị hỗ trợ cho quy trình thoát hiểm (thang dây, kìm cắt sắt...).
- Chia sẻ với tất cả các thành viên trong gia đình quy trình thoát hiểm khi xảy ra sự cố trong gia đình.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Chi phí để mua thang dây, kìm cắt chắn song sắt...

THỜI GIAN CẦN THIẾT

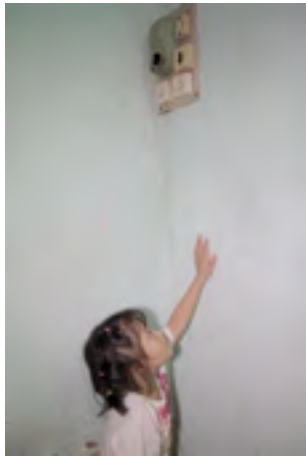
- **60 phút** để kiểm tra và thiết kế lối thoát hiểm.
- **60 phút** chia sẻ với gia đình về cách thoát hiểm trong gia đình bạn.

+ LỢI ÍCH

Tránh những thiệt hại về người trong trường hợp có sự cố xảy ra.

3

ĐẢM BẢO AN TOÀN ĐIỆN TRONG GIA ĐÌNH

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Để bảo vệ gia đình khỏi hiện tượng chập, giật điện và nguy cơ hỏa hoạn... bằng cách sử dụng các hệ thống điện an toàn và hợp lý.

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Kiểm tra vị trí của tất cả các ổ cắm điện trong gia đình.
- Nếu các ổ cắm đặt gần nguồn nước và thấp hơn 1,40m so với mặt đất thì cần có nắp đậy hoặc được che một cách hợp lý.
- Kiểm tra và thay thế các ổ cắm không an toàn (nên sử dụng các loại ổ cắm có lỗ cắm nhỏ hoặc có nắp trượt, nguyên liệu là nhựa tổng hợp, có khả năng chịu nhiệt cao).

- Sử dụng ổ cắm hợp lý và an toàn: lau tay thật khô trước khi sử dụng phích cắm, sử dụng phích cắm điện phù hợp với ổ cắm điện.
- Nếu nhà bạn đã từng bị nổ cầu chì, hãy kiểm tra tải trọng của cầu chì và không nên sử dụng nhiều thiết bị điện có công suất cao chung một ổ cắm.
- Kiểm tra đường dây điện: không để dây điện bị hở, tốt nhất nên thiết kế dây điện đi ngầm. Nếu đường dây điện chạy nổi, hãy sử dụng các ống bảo vệ an toàn đường dây điện.

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Dụng cụ: tuốc nơ vít, bút thử điện...
- Chi phí để thay mới ổ cắm, thiết bị bảo vệ ổ cắm, ống điện...

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **15 - 30 phút** để kiểm tra các ổ cắm điện, đường dây điện trong nhà mình.
- **30 - 60 phút** để mua ổ cắm mới, ống bảo vệ đường dây điện và thay mới các ổ cắm không an toàn.
- Gọi thợ sửa chữa điện nếu bạn không thể tự thay thế thiết bị điện.

+ LỢI ÍCH

- Tăng tuổi thọ cho các thiết bị điện.
- Chống giật điện và các hậu quả do điện gây ra.

4

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN TẠI GIA ĐÌNH

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Bảo vệ gia đình khỏi các nguy cơ như hỏa hoạn, bỏng, ngộ độc và các sự cố đáng tiếc.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Cùng thảo luận trong gia đình về các nguy cơ gây hỏa hoạn, gây bỏng và ngộ độc... trong gia đình (đặc biệt là gia đình có trẻ nhỏ).
- Kiểm tra thường xuyên các nguy cơ gây tai nạn trong gia đình:
 - » Lắp đặt điện an toàn, tránh chập điện, nổ cầu chì.

- » Kiểm tra bình gas và dây dẫn gas thường xuyên, tránh rò rỉ.
- » Các nguyên liệu gây cháy như xăng, dầu phải chứa đúng cách và dán tên rõ ràng, không được để trong tầm với của trẻ em.
- » Chỉ sử dụng nến và hương khi có người ở nhà.
- » Quạt trần và quạt treo tường bị rỉ hoặc quá cũ nên thay để tránh bị rơi.
- » Các bức tranh treo tường nên được treo chắc chắn và tránh tầm với của trẻ nhỏ.
- » Nước sôi cần được đậy kín nắp và đặt xa tầm với của trẻ nhỏ.
- Cùng nhóm Sống xanh thảo luận các biện pháp phòng chống tai nạn trong gia đình.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Các tài liệu tham khảo.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

Khoảng **1 giờ** để kiểm tra nguy cơ gây tai nạn trong gia đình.

+ LỢI ÍCH

Sự an toàn của gia đình và cộng đồng.

5

HẠN CHẾ Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Bài học bảo vệ môi trường sẽ bắt đầu từ góc nhỏ trong gia đình bạn. Để đảm bảo sức khỏe cho người thân, bạn cần phát hiện và xử lý kịp thời những mầm ô nhiễm đang “trú ẩn” trong ngôi nhà của mình.

📈 CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Tham khảo tài liệu để biết các nguy cơ có thể gây ô nhiễm không khí trong gia đình bạn.
- Kiểm tra các nguồn gây ô nhiễm, lên kế hoạch thực hiện loại bỏ hoặc giảm thiểu ô nhiễm không khí trong nhà bằng cách: loại bỏ các hóa chất độc hại, dọn dẹp nhà cửa để tránh ẩm mốc, hạn chế hút thuốc, sử dụng than trong gia đình...

- Tận hưởng không khí trong lành trong ngôi nhà của bạn.

🔧 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Các tài liệu tham khảo.
- Các dụng cụ để lau chùi, dọn dẹp.
- Chi phí để mua các sản phẩm an toàn thay thế cho các sản phẩm độc hại (sử dụng than sạch, nước lau rửa nhà an toàn...).

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **1 – 2 giờ** để tham khảo và kiểm tra các nguy cơ gây ô nhiễm không khí trong gia đình.
- Thời gian để lau chùi, dọn dẹp và mua sắm các sản phẩm an toàn hơn.

+ LỢI ÍCH

Hành động này sẽ đem lại bầu không khí trong lành, sự an toàn cho ngôi nhà của bạn, giúp cải thiện sức khỏe và tạo tâm lý thoải mái khi trở về nhà sau một ngày làm việc, học tập mệt mỏi.

6

TRỒNG CÂY CẢNH TRONG GIA ĐÌNH

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Trồng cây cảnh là một trong những cách thức làm giảm bụi bẩn trong gia đình, tránh được một số vi khuẩn độc hại, đồng thời làm mát ngôi nhà của bạn. Trồng cây cảnh còn làm tăng giá trị thẩm mỹ của ngôi nhà, giúp bạn có một sức khỏe tốt và cảm thấy thoải mái hơn.

📈 CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Cùng thảo luận với gia đình về việc trồng cây cảnh: vị trí đặt cây, loại cây phù hợp, cách thức chăm sóc.
- Trồng cây tại nhà và thường xuyên chăm sóc cây.

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Chi phí để mua cây cảnh, đất, chậu cảnh.
- Xẻng, bình tưới...
- Nước (nên dùng nước tái sử dụng).

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **30 phút** để họp gia đình.
- Thời gian đi mua cây cảnh.
- **15 phút** mỗi ngày chăm sóc cây.

+ LỢI ÍCH

- Cây cảnh giúp làm tăng vẻ đẹp thẩm mỹ của ngôi nhà.
- Cây cảnh giúp bảo vệ sức khỏe, cải thiện không khí và tránh được một số loại côn trùng, vi khuẩn gây bệnh.
- Một số cây cảnh còn có thể sử dụng làm thuốc chữa bệnh hoặc tăng cường sức khỏe cho con người.

7

CẤT TRỮ VÀ BẢO QUẢN THUỐC AN TOÀN

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Mỗi gia đình, nhất là những gia đình có trẻ em, đều cần có một tủ thuốc nhỏ để kịp thời chăm sóc sức khỏe.

Tuy nhiên do sự bất cẩn, các gia đình để lẫn các loại thuốc với nhau hoặc để gần tầm với của trẻ nhỏ rất dễ gây ra các vụ ngộ độc thuốc.

Vì vậy, bạn hãy trang bị cho gia đình mình một tủ thuốc thuận tiện và an toàn.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Thu thập tất cả các loại thuốc trong gia đình và phân loại theo nhóm (thuốc kháng sinh, thuốc ho, thuốc tiêu hóa, thuốc bổ...).
- Sắp xếp tủ thuốc gia đình theo các ngăn và sắp xếp các loại thuốc vào các nhóm.
- Cất trữ thuốc ở vị trí an toàn, cao và tránh xa tầm với của trẻ nhỏ.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Tủ thuốc cá nhân, ngăn kéo có khóa, hộp nhựa...
- Bút, giấy nhắc để ghi nhớ tên thuốc và nhóm thuốc.

THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **30 phút** để thu thập và sắp xếp, ghi chú các loại thuốc.
- **20 phút** để xác định vị trí cất trữ thuốc an toàn và cách xa tầm với của trẻ em.
- **5 phút** mỗi lần lấy thuốc nhớ đặt vào vị trí cũ.

+ LỢI ÍCH

- Tiết kiệm tiền bạc, thời gian đi tìm thuốc hoặc mua thuốc mới.
- Tránh các nguy cơ ngộ độc thuốc trong gia đình.

CHỦ ĐỀ VI SỨC KHỎE



“Người có sức khỏe có một trăm ước muốn. Người không có sức khỏe chỉ có một ước muốn duy nhất, đó là: Sức khỏe”
(Ngạn ngữ Nga)

Sức khỏe là tài sản quý giá nhất của mỗi con người. Tất cả các hoạt động hàng ngày của chúng ta đều liên quan mật thiết đến sức khỏe. Ai cũng mong muốn mình có một sức khỏe thật tốt để làm việc hiệu quả và tận hưởng cuộc sống tươi đẹp. Bạn hãy quan tâm đến sức khỏe của mình hơn thông qua việc thay đổi thói quen hàng ngày. Những hành động sau đây sẽ giúp bạn có một sức khỏe tốt, tránh được bệnh tật và tận hưởng cuộc sống.

1

BỮA ĂN ĐỦ CHẤT DINH DƯỠNG

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Thực phẩm cũng như chế độ ăn uống ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của bạn và gia đình. Trong cuộc sống hiện đại, con người đang dần dần thay thế các bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng bằng những đồ thực phẩm đông lạnh, đồ ăn nhanh. Điều này không chỉ gây ra sự khó tiêu và tăng cân mà còn là nguyên nhân trực tiếp dẫn tới những căn bệnh nguy hiểm như tim mạch, tiểu đường...

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Tìm hiểu công dụng của các loại thực phẩm và cách kết hợp các loại thực phẩm đảm bảo chất dinh dưỡng.

- Chia sẻ với các thành viên của nhóm Sống xanh về các công thức nấu ăn mới đảm bảo đủ chất dinh dưỡng.
- Lên kế hoạch cho các bữa ăn một cách hợp lý: kết hợp đầy đủ tinh bột, rau xanh, thịt....
- Thường thức những bữa ăn ngon miệng và cung cấp đầy đủ dưỡng chất.

👤 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Tài liệu tham khảo (báo chí, Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe, internet...).

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **2 giờ** để chia sẻ với các thành viên của nhóm Sống xanh.
- **1 giờ** mỗi ngày lên kế hoạch và nấu những món ăn ngon, đủ chất cho người thân của bạn.

+ LỢI ÍCH

Ăn uống đủ chất dinh dưỡng sẽ giúp cho gia đình bạn luôn khỏe mạnh và tươi trẻ.

2

VẬN ĐỘNG MỖI NGÀY



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Vận động là một phần của cuộc sống. Hoạt động thể chất giúp bạn cải thiện sự lưu thông máu, tái tạo năng lượng trong cơ thể, đồng thời giúp đốt cháy lượng calo bạn tiêu thụ... Vận động đúng cách sẽ giúp bạn dẻo dai, khỏe mạnh đồng thời còn giúp bạn cảm thấy thoải mái, vui vẻ. Ngoài ra, ngồi một chỗ cũng là nguyên nhân dẫn đến các căn bệnh về tim mạch, béo phì... Vì vậy bạn nên vận động thường xuyên để có một cơ thể khỏe mạnh và cân đối.

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Nghiên cứu và lựa chọn các hình thức vận động phù hợp với bản thân: tập thể dục, đi bộ, chạy, tập dưỡng sinh, tập yoga, bơi lội...

- Chia sẻ và mời các thành viên của nhóm Sống xanh cùng tham gia các hoạt động vận động hàng ngày.
- Dành ít nhất **30 phút** đến **1 giờ** mỗi ngày để tham gia các hoạt động vận động tại nhà hoặc tại nơi công cộng.

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Tài liệu tham khảo (báo chí, Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe, internet...).
- Chi phí để mua dụng cụ cần thiết.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **1 giờ** để chia sẻ hình thức vận động và mời gọi các thành viên cùng tham gia.
- **30 phút** đến **1 giờ** mỗi ngày để tham gia các hoạt động vận động tại nhà hoặc nơi công cộng (công viên, vườn hoa...).

+ LỢI ÍCH

Vận động thường xuyên sẽ giúp bạn có một cơ thể cân đối, khỏe mạnh, tránh được các bệnh tật liên quan. Ngoài ra, nếu thường xuyên đi bộ, đi xe đạp bạn cũng sẽ giúp giảm được khí thải từ động cơ xe máy và tiết kiệm được nhiên liệu xăng, dầu.

3

NGỒI LÀM VIỆC ĐÚNG TƯ THẾ



- Bố trí nơi làm việc đủ ánh sáng, thoải mái và trong lành, bàn ghế phù hợp với vóc dáng của người ngồi. Tập thói quen ngồi đúng tư thế khi làm việc tại văn phòng cũng như ở nhà.

NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Tài liệu tham khảo (báo chí, Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe, internet...)

THỜI GIAN CẦN THIẾT

1- 2 giờ bố trí lại nơi làm việc cho hợp lý.

LỢI ÍCH

Nơi làm việc hợp lý và tư thế ngồi chuẩn xác sẽ giúp bạn làm việc hiệu quả hơn, đồng thời tránh khỏi các bệnh về cột sống và mắt.

TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Ngồi chiếm từ **70-80%** thời gian làm việc của con người (trừ các trường hợp lao động chân tay). **20%** số người làm việc tại các văn phòng thường mắc các bệnh về đau lưng, đau cột sống, cận thị... và các bệnh khác do ngồi không đúng tư thế và không gian làm việc không hợp lý. Vì vậy, để đảm bảo sức khỏe của bạn, hãy lựa chọn chỗ ngồi làm việc hợp lý và ngồi đúng tư thế.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Tham khảo tài liệu và đài, báo, sách vở về cách bố trí nơi làm việc và tư thế ngồi làm việc đúng.

4

MÙA NÀO THỨC ĂN

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Một đặc điểm của rau quả trái mùa là hay bị sâu bệnh do không thuận về thời tiết. Như vậy, ngoài các phương pháp can thiệp như dùng hóa chất, bón kích thích, các rau quả trái mùa còn có rất nhiều thuốc trừ sâu. Thay vì phải ăn những loại thực phẩm có chứa nhiều hóa chất ảnh hưởng đến sức khỏe, bạn nên thường xuyên lựa chọn những loại thực phẩm, đặc biệt là hoa quả và rau xanh theo mùa để đảm bảo sức khỏe gia đình bạn.

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Liệt kê các loại thực phẩm (đặc biệt là rau xanh và hoa quả) theo mùa.

- Đi chợ và lựa chọn các loại thực phẩm đúng mùa để chế biến món ăn cho gia đình.
- Chia sẻ với các thành viên của nhóm Sống xanh về các loại thực phẩm đúng mùa, cách chế biến món ăn ngon, đầy đủ chất dinh dưỡng...

👤 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Tài liệu tham khảo (báo chí, Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe, internet...).

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **1-2 giờ** để tìm kiếm, tham khảo danh sách các loại thực phẩm theo mùa.
- **2 giờ** để chia sẻ với nhóm Sống xanh.
- Vài phút trước khi đi chợ để quyết định mua các loại thực phẩm đúng mùa.

+ LỢI ÍCH

Bạn và gia đình được thưởng thức những loại thực phẩm có hương vị thơm ngon do được thu hoạch đúng mùa, đồng thời bảo vệ sức khỏe, tránh bị ngộ độc hóa chất.

5

GIẢI TRÍ HỢP LÝ



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Hàng ngày sau những giờ làm việc căng thẳng, mọi người thường lựa chọn những loại hình giải trí như xem tivi, nghe nhạc, chơi điện tử... để thư giãn. Tuy nhiên nếu thời gian và cách giải trí không hợp lý sẽ khiến bạn có nguy cơ mắc các bệnh về thị lực, thính lực, đau lưng, đau cột sống...

📈 CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Lên kế hoạch giải trí trong tuần. Thay vì ngồi một chỗ bạn nên bổ sung những hoạt động ngoài trời (đi bộ, đi chơi trong công viên...).

- Khi sử dụng các loại hình giải trí như xem tivi, nghe nhạc.. cần lưu ý:
 - » Khoảng cách từ mắt đến tivi phải hợp lý (khoảng cách tối thiểu là **1,3 mét**).
 - » Âm lượng của loa (nhỏ hơn **60%** âm lượng cực đại).
 - » Thời gian xem tivi, nghe nhạc, sử dụng máy vi tính không nên quá **2 giờ** liên tục (sau 2 giờ bạn nên đi lại, vận động khoảng từ 10 đến 15 phút).

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Tài liệu tham khảo (báo chí, Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe, internet...).

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

30 phút để lên kế hoạch giải trí trong một tuần.

+ LỢI ÍCH

Bạn và những người thân trong gia đình tránh được các nguy cơ về các bệnh tật liên quan đến thính giác, thị giác, cột sống... đồng thời gắn kết các thành viên trong gia đình thông qua các hoạt động giải trí ngoài trời.

6

CÂN BẰNG TÂM LÝ

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Trong nhịp sống hiện đại, áp lực công việc và mâu thuẫn trong các mối quan hệ xã hội tạo ra cho mỗi người sự căng thẳng, lo âu là nguyên nhân gây ra nhiều bệnh tật như: trầm cảm, thậm chí là tâm thần phân liệt. Bạn cần kiểm soát cảm xúc của mình bằng cách tập luyện thường xuyên, thay đổi cách sinh hoạt để cân bằng giữa công việc và nghỉ ngơi.

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Lên thời gian biểu làm việc và nghỉ ngơi hợp lý.
- Tham gia các hoạt động giải trí: tham quan danh lam thắng cảnh, vui chơi và thư giãn tại các khu công viên, vườn hoa, khu du lịch....

- Tham gia các lớp tập thiền, tập yoga giúp cân bằng tâm lý, cân bằng giá trị cuộc sống.

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

Chi phí để đi chơi, tham quan và nghỉ dưỡng cũng như tham gia các khóa học nâng cao sức khỏe.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **1 giờ** mỗi ngày tập thiền, yoga để giảm căng thẳng trong cuộc sống.
- **1- 2 giờ** mỗi tuần tham gia các hoạt động giải trí tại cộng đồng: đi chơi tại các công viên, vườn hoa hoặc bờ hồ...
- **1-2 lần** trong năm đi du lịch, nghỉ dưỡng tại các khu du lịch để thư giãn.

+ LỢI ÍCH

Bạn sẽ cân bằng và tận hưởng cuộc sống tươi đẹp bên cạnh người thân và bạn bè của mình.

7

KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ

**? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?**

Khám sức khỏe định kỳ giúp bạn chẩn đoán sớm những bệnh nan y như: tiểu đường, xơ gan, ung thư, cao huyết áp, suy thận, các bệnh về tim mạch, rối loạn nội tiết và cả các rối loạn về thần kinh... từ đó có chiến lược điều trị kịp thời.

↑ CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Xem xét tiểu sử khám bệnh để biết các vấn đề sức khỏe của mình.
- Lựa chọn các cơ sở y tế uy tín để đăng ký khám sức khỏe định kỳ (thường là **6 tháng 1 lần**).

- Chia sẻ các thông tin về các cơ sở y tế uy tín với các thành viên nhóm Sống xanh.
- Tham gia khám sức khỏe định kỳ và thường xuyên theo dõi tình trạng sức khỏe của bản thân.

👉 NGUỒN LỰC CẦN THIẾT

- Internet, báo chí, các tài liệu tham khảo về các cơ sở y tế uy tín.
- Chi phí để đi khám sức khỏe.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **1 - 2 giờ** để quyết định cơ sở y tế tốt và đăng ký khám sức khỏe định kỳ.
- **4 - 5 giờ** để khám sức khỏe định kỳ (6 tháng 1 lần) tại các cơ sở y tế.

+ LỢI ÍCH

- Phát hiện bệnh sớm.
- Tiết kiệm tiền.
- Tiết kiệm thời gian.
- Khả năng chữa lành bệnh cao.

8

NGỦ ĐỦ GIẤC, ĐÚNG GIỜ



? TẠI SAO CẦN HÀNH ĐỘNG?

Ngủ sâu và ngủ đủ giấc sẽ đem lại cho bạn sức khỏe dồi dào và tinh thần sảng khoái. Những người thường ngủ ít hơn tám tiếng một ngày sẽ uể oải và làm việc không hiệu quả.

📈 CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

- Lên thời gian biểu nghỉ ngơi trong ngày (bạn nên có một giấc ngủ trưa ngắn từ **30 phút** đến **1 giờ** để tái tạo năng lượng).

- Đảm bảo thời gian ngủ đủ **8 giờ/ngày**.
- Tham khảo Cẩm nang Sống xanh Sống khỏe để biết những mẹo vặt giúp bạn có giấc ngủ sâu hơn.
- Thực hiện các biện pháp phù hợp với bạn để có một giấc ngủ sâu, tạo ra sự thoải mái và nạp đầy năng lượng sau một ngày làm việc.

🕒 THỜI GIAN CẦN THIẾT

- **30 phút** để lên thời gian biểu nghỉ ngơi trong ngày.
- Thời gian để tham khảo và áp dụng các biện pháp giúp bạn có một giấc ngủ sâu.

+ LỢI ÍCH

Giấc ngủ sâu và đúng giờ giúp bạn tỉnh táo, tái tạo năng lượng, làm việc và hoạt động hiệu quả hơn.

