

Nume: \_\_\_\_\_  
ani \_\_\_\_\_

Vârsta: \_\_\_\_\_

### Amprenta ecologică personală

Mod de completare: Bifați căsuța răspunsului care se potrivește cel mai bine sau completați cu valorile care sunt corecte pentru decursul unei zile obișnuite. Folosiți o singură variantă de răspuns, în cazul în care nu este specificat altfel.

#### APĂ

**1. În cursul unei zile, dușul/baia în cadă este:**

Fără duș/baie în cadă	Durează 2-5 minute / un sfert de cadă	Durează 5-10 minute / jumătate de cadă	Mai mult de 10 minute / cadă plină

**2. Utilizez un closet:** (selectați una din primele opțiuni, și dacă este cazul și ultima variantă).

Obișnuit	Utilizez un WC economic	Utilizez un WC ecologic

**3. Atunci când mă spăl pe dinți, las apa să curgă**

Da	Nu

**4. Spăl mașina**

Frecvent (săptămânal)	Rar (o dată pe lună)	Niciodată

**5. Ud gazonul**

Frecvent (săptămânal)	Rar (o dată pe lună)	Niciodată

**6. Folosesc un duș economic**

Da	Nu	Nu știu dacă este economic	Utilizez un duș ecologic

**7. Folosesc zilnic mașina de spălat vase**

Da	Nu

#### HRANĂ

**1. În cursul unei săptămâni obișnuite mănânc:** (completați cu valoarea numărului de porții, sau cu „Nu știu”)(punctele se împart la 7 și apoi se adaugă în tabel la sfârșit)

Tip	Număr de porții	Tip	Număr de porții	Tip	Număr de porții
Vită		Pește sălbatic		Fruct	
Pui		Ouă		Legume	
Pește din culturi piscicole		Lapte/lactate		Făinoase: pâine, cereale, orez etc.	

**2. \_\_\_\_\_ mâncarea consumată provine din surse locale**

Toată	O parte din	Nicio parte din	Nu știu

**3. \_\_\_\_\_ mâncarea consumată este bio**

Toată	O parte din	Nicio parte din	Nu știu

**4. Compostez resturile menajere din fructe și /sau legume**

Da	Nu	Nu știu

**5. \_\_\_\_\_ mâncarea consumată este semipreparată**

Toată	O parte din	Nicio parte din	Nu știu

**6. \_\_\_\_\_ mâncarea consumată este ambalată**

Toată	O parte din	Nicio parte din	Nu știu

**7. În cursul unei zile obișnuite, \_\_\_\_\_ din mâncare**

Nu arunc	Arunc un sfert	Arunc o treime	Arunc jumătate
----------	----------------	----------------	----------------

## TRANSPORT

1. În cursul unei zile obișnuite, mă deplasez:

Pe jos	Cu bicicleta	Cu transportul în comun	Cu mașina personală
--------	--------------	-------------------------	---------------------

2. Eficiența de consum a mașinii personale este de \_\_\_\_\_ litri/100 km

Nu e cazul	<6	6-9	10-13	>13	Nu știu
------------	----	-----	-------	-----	---------

3. Timpul mediu petrecut în mașina personală în cursul unei zile este:

Nu e cazul	<30 minute	30-60 minute	>60 minute
------------	------------	--------------	------------

4. Cât de mare este mașina personală?

Nu e cazul	Mică	Medie	SUV
------------	------	-------	-----

5. Câți membri ai familiei există per mașina personală?

0	1	2	3 sau mai mulți
---	---	---	-----------------

6. În cursul unei zile obișnuite, merg sau alerg:

5 ore sau mai mult	3-5 ore	1-3 ore	30-60 minute	<30 minute
--------------------	---------	---------	--------------	------------

## CASĂ

1. Numărul de camere/membru de familie este:

<2 camere/membru	2 - 3 camere/membru	4 - 6 camere/membru	>7 camere/membru
------------------	---------------------	---------------------	------------------

2. În casa noastră trăiesc și persoane care nu sunt membri de familie.

Da	Nu
	0

3. Deținem și o a doua casă sau o casă de vacanță care adesea nu este locuită.

Nu	Deținem/ o împărțim cu alții	Da
----	------------------------------	----

## UTILIZAREA ENERGIEI

1. În lunile reci, temperatura din casă este:

<15°C	15 - 18°C	19 - 22°C	>22°C
-------	-----------	-----------	-------

2. Uscăm rufele afară/ utilizând un uscător de rufe (nu cu electrocasnice dedicate)

Întotdeauna	Uneori	Niciodată
-------------	--------	-----------

3. Frigiderul nostru are eficiență energetică mare

Da	Nu	Nu știu
----	----	---------

4. Utilizăm becuri economice

Da	Nu	Nu știu
----	----	---------

5. Închidem luminile, computerul și televizorul când nu sunt utilizate

Da	Nu
----	----

6. Pentru răcorire utilizez (selecționați una sau mai multe opțiuni, după caz)

Aerul condiționat – din mașină	Aerul condiționat – din casă	Un ventilator	Nimic
--------------------------------	------------------------------	---------------	-------

## HAINE

1. Îmi schimb zilnic setul de haine cu care mă îmbrac și îl pun la spălat

Da	Nu

**2. Port haine care au fost reparate**

Da	Nu

**3. Un sfert din garderobă este din haine croite manual/ second hand**

Da	Nu

**4. Majoritatea hainelor sunt cumpărate în fiecare an**

Da	Nu

**5. Donez la centrele de colectare/ altor persoane hainele pe care nu le mai port**

Da	Nu

**6. Cumpăr îmbrăcăminte din materiale etichetate „sustenabile” în măsura în care acest lucru este posibil**

Da	Nu	Nu știu

**7. Nu port niciodată \_\_\_\_\_ din hainele din garderobă**

Mai puțin de 25%	50%	75%	Mai mult de 75%

**8. Am \_\_\_\_\_ perechi de încălțăminte**

2 - 3	4 - 6	7 sau mai multe

**9. Dintre perechile de încălțăminte pe care le am,**

0 au fost cumpărate în ultimele 3 luni	1-2 au fost cumpărate în ultimele 3 luni	3 sau mai multe au fost cumpărate în ultimele 3 luni

**LUCRURI**

**1. Tot gunoiul pe care l-am produs astăzi poate să încapă:**

Cutie de pantofi	Jumătate dintr-un sac de gunoi	Un sac de gunoi	Astăzi nu am produs gunoi!

**2. Reutilizez lucrurile în loc să le arunc**

Da	Nu

**3. Repar lucrurile în loc să le arunc**

Da	Nu

**4. Reciclez:** (selectați mai multe opțiuni, după caz)

hârtie	metal	sticlă	plastic	Nu reciclez

**5. Evit pe cât posibil lucrurile de unică folosință**

Da	Nu

**6. Folosesc baterii reîncărcabile cât de des posibil**

Da	Nu

**7. În cursul unei luni de zile, cheltui \_\_\_\_\_ pe produse de frumusețe/îngrijire**

0-50 lei	50-250 lei	+250 lei	Nu știu

**8. Adăugați câte un punct pentru fiecare 5 lei cheltuiți în cursul unei zile obișnuite \_\_\_\_\_**

**9. Astăzi e o zi în care nu cheltui nimic**

Da	Nu

## DISTRAȚIE

1. Acasă avem \_\_\_ dispozitive electronice (computer, TV, smartphone, tabletă, DVD player, Xbox, Game boy etc.):

0-5	5-10	10-15	>15
-----	------	-------	-----

2. În cursul unei zile obișnuite, folosesc televizorul:

Deloc	< 1 oră	> 1 oră
-------	---------	---------

3. Cât timp petrec pe internet: Google, platforme social media, servicii de streaming?

0-1 ore	1-2 ore	2-3 ore	3-4 ore	4-5 ore	>5 ore
---------	---------	---------	---------	---------	--------

Următorul tabel este doar pentru instructori. Vă rugăm să nu completați aici, mulțumim.

CATEGORIE	SCOR
APĂ	
HRANĂ	
TRANSPORT	
CASĂ	
UTILIZAREA ENERGIEI	
HAINE	
LUCRURI	
DISTRAȚIE	
TOTAL	

Se împarte totalul la 450: \_\_\_\_\_ număr planete (Pământ)



Nume: \_\_\_\_\_  
ani \_\_\_\_\_

Vârsta: \_\_\_\_\_

### Amprenta ecologică personală (variante include valorile de calcul)

Mod de completare: Bifați căsuța răspunsului care se potrivește cel mai bine sau completați cu valorile care sunt corecte pentru decursul unei zile obișnuite. Folosiți o singură variantă de răspuns, în cazul în care nu este specificat altfel.

#### APĂ

**1. În cursul unei zile, dușul/baia în cadă este:**

Fără duș/baie în cadă	Durează 2-5 minute / un sfert de cadă	Durează 5-10 minute / jumătate de cadă	Mai mult de 10 minute / cadă plină
<b>0</b>	<b>+50</b>	<b>+70</b>	<b>+90</b>

**2. Utilizez un closet:** (selectați una din primele opțiuni, și dacă este cazul și ultima variantă).

Obișnuit	Utilizez un WC economic	Utilizez un WC ecologic
<b>+40</b>	<b>-20</b>	<b>-40</b>

**3. Atunci când mă spăl pe dinți, las apa să curgă**

Da	Nu
<b>+40</b>	<b>0</b>

**4. Spăl mașina**

Frecvent (săptămânal)	Rar (o dată pe lună)	Niciodată
<b>+40</b>	<b>+20</b>	<b>0</b>

**5. Ud gazonul**

Frecvent (săptămânal)	Rar (o dată pe lună)	Niciodată
<b>+40</b>	<b>+20</b>	<b>0</b>

**6. Folosesc un duș economic**

Da	Nu	Nu știu dacă este economic	Utilizez un duș ecologic
<b>-20</b>	<b>0</b>		<b>-40</b>

**7. Folosesc zilnic mașina de spălat vase.**

Da	Nu
<b>+50</b>	<b>0</b>

#### HRANĂ

**1. În cursul unei săptămâni obișnuite mănânc:** (completați cu valoarea numărului de porții, sau cu „Nu știu”)(punctele se împart la 7 și apoi se adaugă în tabel la sfârșit)

Tip	Număr de porții	Tip	Număr de porții	Tip	Număr de porții
Vită	<b>+150/porție</b>	Pește sălbatic	<b>+40/porție</b>	Fruct	<b>+20/porție</b>
Pui	<b>+100/porție</b>	Ouă	<b>+40/porție</b>	Legume	<b>+20/porție</b>
Pește din culturi piscicole	<b>+80/porție</b>	Lapte/lactate	<b>+40/porție</b>	Făinoase: pâine, cereale, orez etc.	<b>+20/porție</b>

**2. \_\_\_\_\_ mâncarea consumată provine din surse locale**

Toată	O parte din	Nicio parte din	Nu știu
<b>0</b>	<b>+30</b>	<b>+60</b>	

**3. \_\_\_\_\_ mâncarea consumată este bio**

Toată	O parte din	Nicio parte din	Nu știu
<b>0</b>	<b>+30</b>	<b>+60</b>	

**4. Compostez resturile menajere din fructe și /sau legume**

Da	Nu	Nu știu
<b>-20</b>	<b>+60</b>	

**5. \_\_\_\_\_ mâncarea consumată este semipreparată**

Toată	O parte din	Nicio parte din	Nu știu
<b>+100</b>	<b>+30</b>	<b>0</b>	

**6. \_\_\_\_\_ mâncarea consumată este ambalată**

Toată	O parte din	Nicio parte din	Nu știu
<b>+100</b>	<b>+30</b>	<b>0</b>	

**7. În cursul unei zile obișnuite, \_\_\_\_\_ din mâncare**

Nu arunc	Arunc un sfert	Arunc o treime	Arunc jumătate
0	+100	+150	+200

## TRANSPORT

1. În cursul unei zile obișnuite, mă deplasez:

Pe jos	Cu bicicleta	Cu transportul în comun	Cu mașina personală
0	+5	+30	+200

2. Eficiența de consum a mașinii personale este de \_\_\_\_\_ litri/100 km

Nu e cazul	<6	6-9	10-13	>13	Nu știu
0	-50	+50	+100	+200	

3. Timpul mediu petrecut în mașina personală în cursul unei zile este:

Nu e cazul	<30 minute	30-60 minute	>60 minute
0	+40	+60	+100

4. Cât de mare este mașina personală?

Nu e cazul	Mică	Medie	SUV
-20	+50	+100	+200

5. Câți membri ai familiei există per mașina personală?

0	1	2	3 sau mai mulți
-20	+200	+100	+50

6. În cursul unei zile obișnuite, merg sau alerg:

5 ore sau mai mult	3-5 ore	1-3 ore	30-60 minute	<30 minute
-75	-25	0	+10	+100

## CASĂ

1. Numărul de camere/membru de familie este:

<2 camere/membru	2 - 3 camere/membru	4 - 6 camere/membru	>7 camere/membru
+10	+80	+140	+200

2. În casa noastră trăiesc și persoane care nu sunt membri de familie

Da	Nu
-50	0

3. Deținem și o a doua casă sau o casă de vacanță care adesea nu este locuită

Nu	Deținem/ o împărțim cu alții	Da
0	+200	+400

## UTILIZAREA ENERGIEI

1. În lunile reci, temperatura din casă este:

<15°C	15 - 18°C	19 - 22°C	>22°C
-20	+50	+100	+150

2. Uscăm rufele afară/ utilizând un uscător de rufe (nu cu electrocasnice dedicate)

Întotdeauna	Uneori	Niciodată
-50	+20	+400

3. Frigiderul nostru are eficiență energetică mare

Da	Nu	Nu știu
-50	+50	0

4. Utilizăm becuri economice

Da	Nu	Nu știu
-50	+50	0

5. Închidem luminile, computerul și televizorul când nu sunt utilizate

Da	Nu
0	+50

6. Pentru răcorire utilizez (selectați una sau mai multe opțiuni, după caz)

Aerul condiționat – din mașină	Aerul condiționat – din casă	Un ventilator	Nimic
+30	+30	-10	-50

## HAINE

1. Îmi schimb zilnic setul de haine cu care mă îmbrac și îl pun la spălat

Da	Nu
+80	0

2. Port haine care au fost reparate

Da	Nu
-20	0

3. Un sfert din garderobă este din haine croite manual/ second hand

Da	Nu
-20	0

4. Majoritatea hainelor sunt cumpărate în fiecare an

Da	Nu
+120	0

5. Donez la centrele de colectare/ altor persoane hainele pe care nu le mai port

Da	Nu
0	+100

6. Cumpăr îmbrăcăminte din materiale etichetate „sustenabile” în măsura în care acest lucru este posibil

Da	Nu	Nu știu
-10	0	

7. Nu port niciodată \_\_\_\_\_ din hainele din garderobă

Mai puțin de 25%	50%	75%	Mai mult de 75%
+25	+50	+75	+100

8. Am \_\_\_\_\_ perechi de încălțăminte

2 - 3	4 - 6	7 sau mai multe
+20	+60	+90

9. Dintre perechile de încălțăminte pe care le am,

0 au fost cumpărate în ultimele 3 luni	1-2 au fost cumpărate în ultimele 3 luni	3 sau mai multe au fost cumpărate în ultimele 3 luni
-10	+20	+40

## LUCRURI

1. Tot gunoiul pe care l-am produs astăzi poate să încapă:

Cutie de pantofi	Jumătate dintr-un sac de gunoi	Un sac de gunoi	Astăzi nu am produs gunoi!
+20	+60	+200	-50

2. Reutilizez lucrurile în loc să le arunc

Da	Nu
-20	0

3. Repar lucrurile în loc să le arunc

Da	Nu
-20	0

4. Reciclez: (selectați mai multe opțiuni, după caz)

hârtie	metal	sticlă	plastic	Nu reciclez
-5	-5	-5	-5	0

5. Evit pe cât posibil lucrurile de unică folosință

Da	Nu
-10	+60

6. Folosesc baterii reîncărcabile cât de des posibil

Da	Nu
-30	0

7. În cursul unei luni de zile, cheltui \_\_\_\_\_ pe produse de frumusețe/îngrijire

0-50 lei	50-250 lei	+250 lei	Nu știu
+10	+50	+100	

8. Adăugați câte un punct pentru fiecare 5 lei cheltuiți în cursul unei zile obișnuite \_\_\_\_\_

**9. Astăzi e o zi in care nu cheltui nimic.**

Da	Nu
-10	+10

**DISTRACȚIE**

1. Acasă avem \_\_\_ dispozitive electronice (computer, TV, smartphone, tabletă, DVD player, Xbox, Game boy etc.):

0-5	5-10	10-15	>15
+25	+75	+100	+200

2. În cursul unei zile obișnuite, folosesc televizorul:

Deloc	< 1 oră	> 1 oră
0	+50	+80

3. Cât timp petrec pe internet: Google, platforme social media, servicii de streaming?

0-1 ore	1-2 ore	2-3 ore	3-4 ore	4-5 ore	>5 ore
+5	+10	+20	+30	+40	+50

Următorul tabel este doar pentru instructori. Vă rugăm sa nu completați aici, mulțumim.

CATEGORIE	SCOR
APĂ	
HRANĂ	
TRANSPORT	
CASĂ	
UTILIZAREA ENERGIEI	
HAINE	
LUCRURI	
DISTRACȚIE	
TOTAL	

Se împarte totalul la 450: \_\_\_\_\_ număr planete (Pământ)