

EXNER NIKA - BINGES VIKI - VIRÁG ANNAMÁRIA

# BOLBA MESÉK



## A VÍZ

Környezetvédelmi mesék és játékok gyermekeknek

IMREI BOGLÁRKA RAJZAIVAL

6-9 ÉVES  
GYERMEKEKNEK  
ÉS SZÜLEIKNEK

# KEDVES SZÜLŐK!

Bolba mesék című mesekönyv sorozatunk első része a víz témakörét járja körbe, amelyet 6-9 éves gyerekeknek és szüleiknek ajánlunk.

Meggyőződésünk, hogy a legkomolyabb témákkal a lehető legkorábban kell elkezdni foglalkozni. A gyerekek fogékonysága lenyűgöző. Ezt az életkort kell megragadni arra, hogy érzékennyé és felelőssé tegyük őket. Ehhez szükséges azoknak az összefüggéseknek az ismerete, amelyek az ember viselkedése és a környezet állapota között fennállnak. A gyermekek kötődése a természethez és a világegyetemhez aszerint alakul, ahogy a nevelési kereteik ezt meghatározzák. Ha nem kapnak korlátot, és a természet erőforrásait végtelen mennyiségben kiaknázzhatónak tartják, a természet rohamos degradálódásához járulnak hozzá. Ha bizonyos összefüggések ismeretében képet kapnak arról, hogy hogyan lehet valamit jól és rosszul csinálni, akkor segítséget kapnak ahhoz, hogy a környezettel való harmóniát megtalálják.

A könyvet öt részre tagoltuk. Az első három részben a gyermekeket szólítjuk meg komplex, az életkoruknak megfelelő formában: mesével, érdekességekkel, játékokkal. Az utolsó két részt kifejezetten a szülők figyelmébe ajánljuk. Hisszük, hogy a gyerekeket a szülői példa formálja: amit otthon látnak, viszik magukkal. Legyen ez jó példa, legyen a környezetvédelem és a természet szeretete a mindennapjaink szerves része, amelybe a jövő generáció „belenő”. A „Tudatmódosító Zöldségek” című részben egyszerű praktikákat soroltunk fel, amellyel egy hétköznapi háztartásban is rengeteget tehetünk az élő környezet védelmében. Az utolsó fejezetben vizes családi programokat gyűjtöttünk csokorba, hogy az együtt töltött értékes idő vidáman, a szabadban, sok nevetéssel teljen.

# TARTALOM

AZ IGAZI KINCS .....	9
TUDOD-E? HALLOTTAD-E? LÁTTAD-E? ISMERED-E? .....	28
Miért kék a bolygó? .....	29
Miért kincs a víz? .....	30
Lehet édes is és sós is .....	31
Ess, eső, ess! .....	32
Esőcseppek és hópelyhek .....	33
Víz a testünkben .....	34
Mennyi ideig bírjuk víz nélkül? .....	35
Él, mint hal a vízben .....	36
Isznak-e a szárazföldi állatok? .....	37
Nálunk a csapból is víz folyik .....	38
Zuhany vagy fürdés? .....	39
Hová folyik a víz a csapból? .....	40
Víz lábnyom .....	41
Meleg vizek a föld alatt .....	42
Vízenergia .....	43
SZÓRAKOZTATÓ VIZES KALANDOK .....	44
TUDATMÓDOSÍTÓ ZÖLDSÉGEK .....	58
BOLBA PROGRAMAJÁNLÓJA .....	64

# KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Xavér, Csinszka, köszönöm, hogy vagytok nekem, mert ti nyitottátok fel a szememet, hogy milyen iszonyatosan fontos is ez a téma: a gyerekeink, a jövőjük, a világ amelyben boldog felnőttként élhetnek. Egy téma, amiről sosem elég beszélni, amelyért nem lehet eleget tenni. Hálás vagyok mindazoknak, akik hittek ebben az álmomban, amit ennek a könyvnek a megjelenése jelent, a támogatásuk lendített tovább a nehézségeken. Hálás vagyok azoknak is, akik nem hittek benne, mert megerősítették bennem azt az makacs érzést, hogy csak azért is be kell bizonyítanom az ellenkezőjét. Hálás vagyok Ralinak, Kiccsaládomnak, Manitunak, inspiráló barátainak az ötletekért, a türelmetekért, a bátorításért. Hálás vagyok Sheenek, aki nélkül nem kerülhetett volna nyomtatásba ez a könyv, de tényleg! Viri, Bogi, köszönöm, hogy a barátaim vagytok!

*Exner Nika*

Aki ismer, tudja mennyire foglalkoztat az állatvilág, a természet jelene, jövője. Híszem, hogy a gyerekeken keresztül vezet az út egy jobb világ felé, tanítsuk őket meg törődni a természettel! Ajánlom szeretettel a családom legkisebb tagjainak. Hálával, köszönettel tartozom Szilos Andrisnak, családomnak, barátainak, hogy támogatnak ezen az úton!

*Imrei Boglárka*

Köszönöm, Nyika, hogy meghívtál erre a kalandra! Köszönöm a tudatos embereknek, hogy példát mutatnak, elgondolkodtatnak és tanulhatok tőlük, és köszönöm a nálam kevésbé tudatosoknak, hogy egyértelművé teszik: van még mit tenni.

*Virág Annamária*

Sok szeretettel unokaöcsémnek Dominak és unokatestvéremnek Milánnak. Sose feledjétek, mekkora kincs a víz!

*Binges Viki*

BOLBA MESÉJE  
AZ ELSŐ TÖRTÉNET

# AZ IGAZI KINCS

Gyurka egy este kedvenc játékának hódolt a fürdőkádban. Megnyitotta a csapot, és figyelte, ahogy a vízszugár felkavarja a fürdővizet. Piros és kék műanyag hajócskáit a hullámokra helyezte, és már kezdődhetett is a tengeri csata. Anya azonban hamar megjelent az ajtóban, és rászólt:

- Gyurka! Zárd el most rögtön! Ne pocsékolj a vizet!

Ő ugyan engedelmeskedett, de elszomorodott és mérges is lett Anyára egy kicsit, hiszen hogy is lehetne igazi tengeri csatát játszani hatalmas hullámok és örvénylő, viharos tenger nélkül?! Persze Anya ezt nem érti!



Dúlva-fúlva mászott ki a kádból, pizsamát húzott, azután éppen fogkrémet nyomott a fogkeféjére, amikor meglátta Boronkai Borzas Bolbát, a terebélyes bagolyasszonyt a mosdó szélén tollászkodni. A tükör előtt pipiskedett, szempilláit rebegtette, mint aki bálba készül. A madár hasán fény derengett, és ha az ember jól megnézte magának, egy vízcsepp rajzolódott



ki tollazatán. Honnan jött a fény? Ki tudja azt... Gyurka is csak annyit vélt biztosra, hogy az ott felvillanó kép mindig az ő legnagyobb bosszúságát mutatja egészen addig, míg ő maga meg nem nyugszik. Bolba együtt érző tekintetét Gyurkára emelte:

- Látom, kincsem, elrontották a kedved! Megvárlak a párnád szélén, és mesélek egy régmúlt történetet, hátha megnyugtat és felvidít.

Azzal suhintott egyet szárnyaival, és gyémántként csillanó szikrák közt köddé vált.

Bolba bagoly villanyoltás után került elő újra, ahogy megígérte. Kényelembé helyezte magát Gyurka puha párnája szélén. Ezüstösen csillogó tollai közül elővett egy tejút hosszú zöld sálát, kötőtűit és sohasem fogyó gombolyagját. Gyurka boldogan, suttogva köszöntötte, hiszen már jó ideje várta, hogy Bolba ismét meséljen kifogyhatatlan mesetárából. Ahogy a kötőtűk ritmikus táncba kezdtek, az öreg barát is nekilátott.



De már messziről látták, hogy a tó vize nem úgy csillog, mint máskor. Odamentek, és földbe gyökerezett a lábuk az ámulattól. Bizony, a tó vize arannyá változott.

- Apám! – kiáltotta a kisebbik fia. – Ez az öregember műve!

- Ej, tényleg! – kurjantotta a nagyobbik – A csoda, amelyik három napig tart!

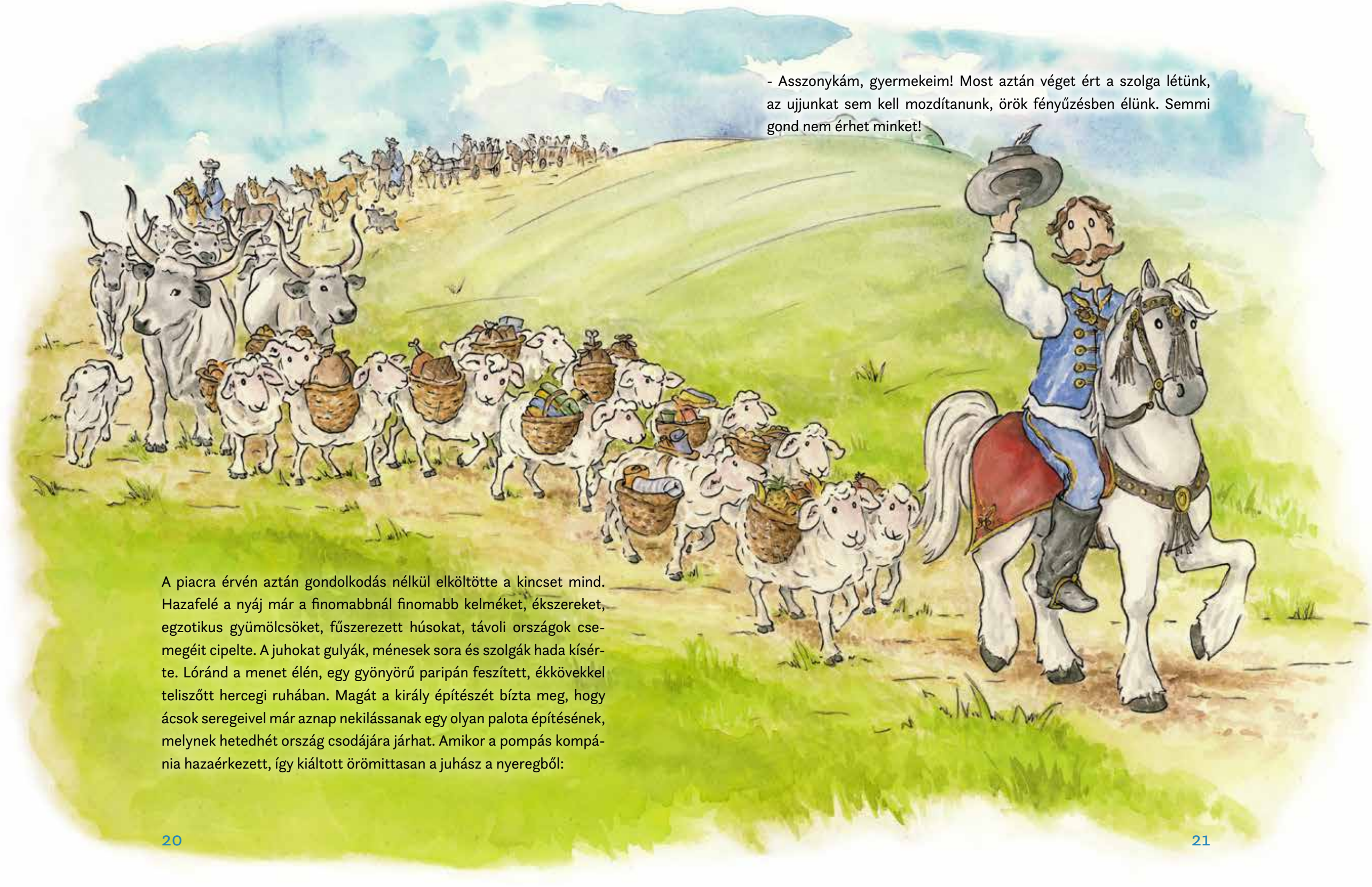


Több sem kellett, hazaszalajtotta fiait Lóránd, hogy hozzanak egy vödört, amit azonmód telemertek, este pedig siettek haza a ház aszszonyához, hogy elmeséeljék szerencséjüket, és megmutassák a dézsányi aranyat, eljövendő gazdagságuk előhírnökét.



Aznap este alig jött Lóránd szemére álom. Forgolódott az ágyban és az öregemberen gondolkodott. *Mit akart azzal mondani, hogy e csoda három napig tart? Mit jelent, hogy okosan cselekedjek, különben a kincs elvész?* Másnap, néhány óra alvás után, összehívta a családját, és elmondta mire jutott.

- Úgy gondolom, hogy még két napunk maradt, hogy az aranyon túladjunk. Különben visszaváltozik vízzé. Gazdagok úgy leszünk, ha iparkodunk, kimerjük a tavat, aztán az arannyal a városban megcsináljuk a szerencsénket!



- Asszonykám, gyermekeim! Most aztán véget ért a szolga létünk, az ujjunkat sem kell mozdítanunk, örök fényűzésben élünk. Semmi gond nem érhet minket!

A piacra érvén aztán gondolkodás nélkül elköltötte a kincset mind. Hazafelé a nyáj már a finomabbnál finomabb kelméket, ékszereket, egzotikus gyümölcsöket, fűszerezett húsokat, távoli országok csemegéit cipelte. A juhokat gulyák, ménesek sora és szolgák hada kísérte. Lóránd a menet élén, egy gyönyörű paripán feszített, ékkövekkel teliszótt hercegi ruhában. Magát a király építészét bízta meg, hogy ácsok seregeivel már aznap nekilássonak egy olyan palota építésének, melynek hetedhét ország csodájára járhat. Amikor a pompás kompánia hazaérkezett, így kiáltott örömittasan a juhász a nyeregből:

TUDOD—E?  
HALLOTTAD—E?  
LÁTTAD—E?  
ISMERED—E?

## UTAZÁS A VÍZ KÖRÜL MIÉRT KÉK A BOLYGÓ?

Láttál már földgömböt? A földgömb egy kicsinyített mása a bolygónak, amin élünk. Magyarország is szerepel rajta, ami a lakhelyünk. Keresd meg Magyarországot a földgömbön! Csak egy kicsi pont.

Nézd meg viszont, milyen rengeteg kék szín van a bolygón! A kék a vizet jelöli. Kékek a folyók, a tavak, a tengerek és az óceánok. Képzeld, a Föld felszínén sokkal több a víz: tenger, folyó, tó és az óceán, mint a szárazföld: a hegyek, alföldek, dombok, erdők és sivatagok, vagy szigetek! Ezért hívjuk a Földet más néven Kék bolygónak. És most jön a meglepetés!



Ha az összes vizet, ami a Föld felszínén szétterül, és kékre színezi a földgömböt, egy óriási szivattyúval összegyűjtenénk, és feltöltenénk vele egy képzeletbeli, bolygó nagyságú lufit, akkor a Földhöz képest egy nagyon kicsi gömböt kapnánk. Itt látod mennyivel kevesebb víz van a Földön, mint szárazföld.

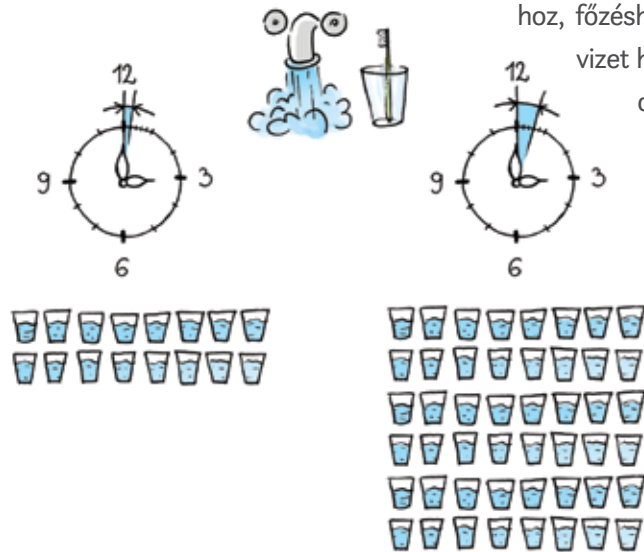
### UHU OHÓ!

A Földön, annak ellenére, hogy a felszínének nagy része kék, még sincs olyan sok víz!



# NÁLUNK A CSAPBÓL IS VÍZ FOLYIK

Mindenki tudja, hogy amikor megnyitjuk a csapot, mi történik. Elkezd folyni belőle a víz. Milyen könnyű dolgunk van, ha kezet akarunk mosni! Elég megnyitni a csapot, és már kész is! De régen, az én anyukám, és a te nagymamád, vagy dédid gyerekkorában még nem volt minden házban víz. Az emberek elsétáltak egy vödörrel a kúthoz, megtöltötték vízzel, majd hazavitték. Azt használták a mosakodáshoz, a mosogatáshoz, főzéshez. Gondold el, mennyivel kevesebb vizet használtak! És milyen nehéz volt nekik cipelni a vizet!



Ha nyitva hagyod a csapot fogmosás közben, egyetlen perc alatt több, mint 3 liter víz folyik el, azaz 16 pohárnyi, amennyivel 16 ember tudna fogat mosni, és amennyi vizet egy gyerek 2 nap alatt iszik meg. Ha 3 percig mosunk fogat, másfél osztálynyi gyerek tudna fogat mosni azzal a vízzel, amit elfolytatunk a nyitva hagyott csap mellett.



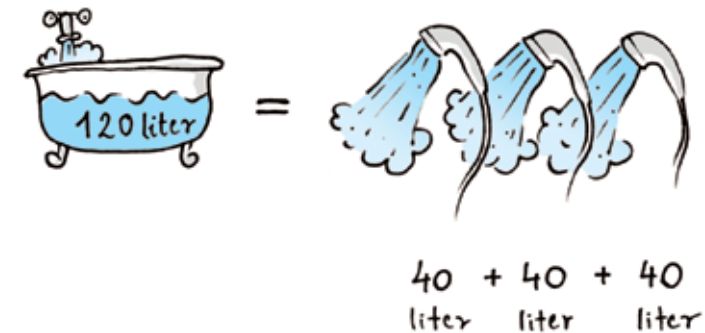
## UHU, OHÓ!

Nekünk is oda kell figyelniünk arra, hogy ne pazaroljuk a vizet. Például úgy, hogy elzárjuk a csapot fogmosás közben, vagy zuhanyozás közben, amíg a testünket szappanozzuk. Az a szomorú helyzet, hogy a Föld vízhiányos területein, Afrika és Dél-Amerika egyes részein ma is több órát kell az embereknek gyalogolniuk azért, hogy tiszta vizet hozzanak a családjuknak. Ez sok esetben a gyerekek feladata a családban.

# ZUHANY VAGY FÜRDÉS?

Tudod-e, hogy melyikhez kell több víz: a fürdéshez vagy a zuhanyozáshoz? Próbáld ki! Egy este, amikor zuhanyozol, mielőtt megnyitnád a vizet, dugd be a dugót a kádba. Ha befejezted a zuhanyzást, zárd el a csapot, és nézd meg meddig ér a víz. Ügyes voltál, ha kevesebb víz van a kádban, mint amikor vizet engedsz fürdéshez! Ha odafigyelsz, akár háromszor is lezuhanyozhatsz annyi vízzel, amennyit egy fürdéshez kiengednél.

Éppen ezért, ha zuhany alatt mosakodsz, sokkal kevesebb vizet használsz el. És ez jó!



## UHU, OHÓ!

Az egészséghez és ápoltsághoz fontos a rendszeres és alapos tisztálkodás. De a vízpazarlás nem! Erre kitaláltunk neked és a családnak egy versenyt. Ha érdekel a móka, lapozz a játékokhoz!





# HOVÁ FOLYIK A VÍZ A CSAPBÓL?

Mi történik azzal a vízzel, ami lefolyik a csapban, amikor kezet mosunk, fürdünk, vagy amikor anyu kimossa a ruhákat a mosógépben?

A lefolyóból földalatti csatornarendszeren keresztül jut el a tisztítótelepig. Ott először megtisztítják a szeméttől és piszoktól, majd a homoktól és a zsírtól, végül szemmel nem látható, víztisztító élőlények segítségével színtelen és szagtalan tiszta víz lesz ismét, amit visszaengednek a folyókba.



## UHU, OHÓ!

Nem elég arra figyelni, hogy mennyi vizet használunk. Arra is ugyanúgy figyelni kell, hogy ne szennyezzük azt. Fontos, hogy mit öntünk a lefolyóba, mert látod, hogy az a víz is visszakerül majd az élővízbe. Olajat például tilos a vécébe vagy a mosogatóba önteni! Olyan szennyező anyag, ami a víz tisztításakor is sok gondot okoz, de ha élővízbe kerül, nem oldódik fel benne, mint a limonádében a cukor, hanem vékony réteggént a víz felszínén marad, megakadályozza az oxigénfelvételt, nem engedi át az életető fényt és ráragad az élőlényekre. Flakonba gyűjtve még a szemetesbe sem szabad kidobni. Keressetek olyan benzinkutat, ahol külön gyűjtik, így bioüzemanyagot gyárthatnak belőle utána.

# VÍZLÁBNYOM

Hallottál már a vízlábnymról? Azt mondja meg, hogy egy dolog elkészítéséhez mennyi vizet használnak. Ez lehet étel vagy ruha is, igazából bármi. Minél kisebb egy adott dolog vízlábnyma, annál kevesebb víz folyt el hiába. Nagyon érdekes! Egyetlen hamburger vízlábnyma körülbelül három ezer liter. Ez több mint egy ember egy havi fürdővize.



1 darab pamutpóló elkészítéséhez annyi vizet használunk, amennyi egy tűzoltókocsiban van (2700 liter).



1 tábla csoki elkészítéséhez annyit, amennyi egy szép nagy hordóban van (172 liter).



1 sajtos pizzához legalább 10 kádnyi víz szükséges (1259 liter).



1 pohár tejhez vagy almaléhez pedig, szinte hihetetlen, de két kádnyi (255 és 230 liter).

## UHU, OHÓ!

A boltban vásárolt dobozos gyümölcslének sokkal nagyobb a vízlábnyma, mint a csapvíznek, ráadásul csak növeli a szomjúságot és még cukros is. Hagyd az ünnepnapokra! Igyál tiszta vizet, egyél friss gyümölcsöket helyette!



# SZÓRAKOZTATÓ VIZES KALANDOK

## A ZUHANY-RANGADÓ

Kedves Kalandorunk! Spóroljunk a vízzel, hiszen most már tudjuk, hogy a víz igazi kincs!

Ki spórolja meg a legtöbb vizet? Egy héten át otthon mindenki zuhanyozzon fürdés helyett. Minden nap mérjétek le egy stopper segítségével, hogy ki mennyi időt tölt a zuhany alatt, és jegyezzétek le. Az nyer, aki a legkevesebb vizet használja. De vigyázat! Csalni nem ér! Nem lehet a tisztaság rovására! A cél az, hogy a zuhanyozásnál kifolyó vizet a legügyesebben, a legtakarékosabban használjátok!

Egyedül is játszhatod, mérd a saját idődet naponta, és figyeld meg, melyik nap spóroltad meg a legtöbb vizet.

Előkészületek: egy táblázatra lesz szükséged, ami olyan mint ez, amit mi készítettünk. Ha többen vagytok, vagy te szeretnél készíteni egyet, akkor csak egy füzet, vagy papírlap és egy ceruza, vagy toll kell hozzá. Ha ezt a táblázatot szívesen használod, akkor csak egy ceruza kell, és indulhat a játék!

NEVEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAS



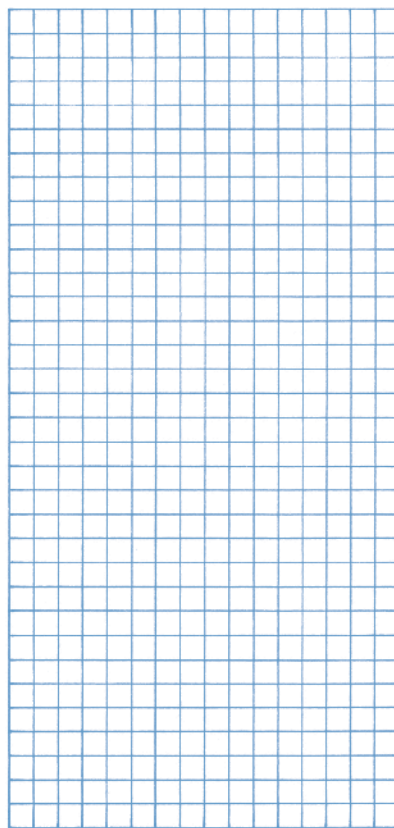
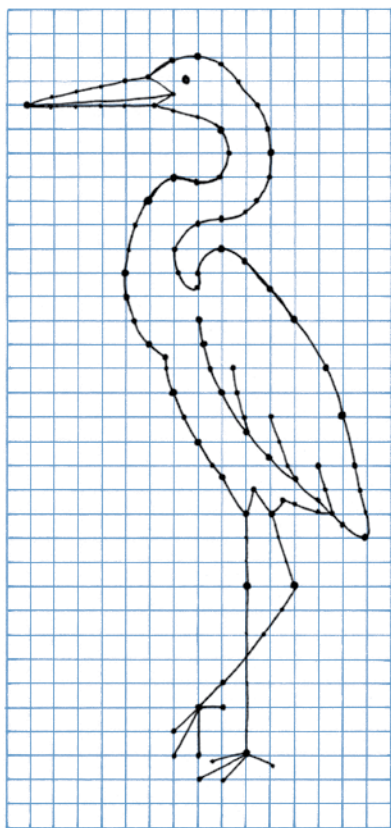
## MIRE KÉPES A VÍZ?

Csíráztassunk! Bár lehet, hogy az oviban már kipróbáltad, mégsem lehet megunni.

Vizezz be egy tenyérnyi vattát, tedd egy kistálcába, szórj rá magokat. Lehet búza, árpa, zsálya, vagy csíráztatni való növénymag. Vigyázz arra, hogy a vatta a magok alatt sose száradjon ki! Két nap múlva csodás megfigyelést tehetsz: a magok gyökeret és szárat növesztenek. Ehhez semmi más nem kell nekik, mint az értékes víz! Ha van fényképezőgéped, készíts egy képet akkor, amikor a magokat a vizes vattára tetted, majd másnap is, és harmadnap is. Készíts a fejlődésről rajzos vagy fényképes naplót.

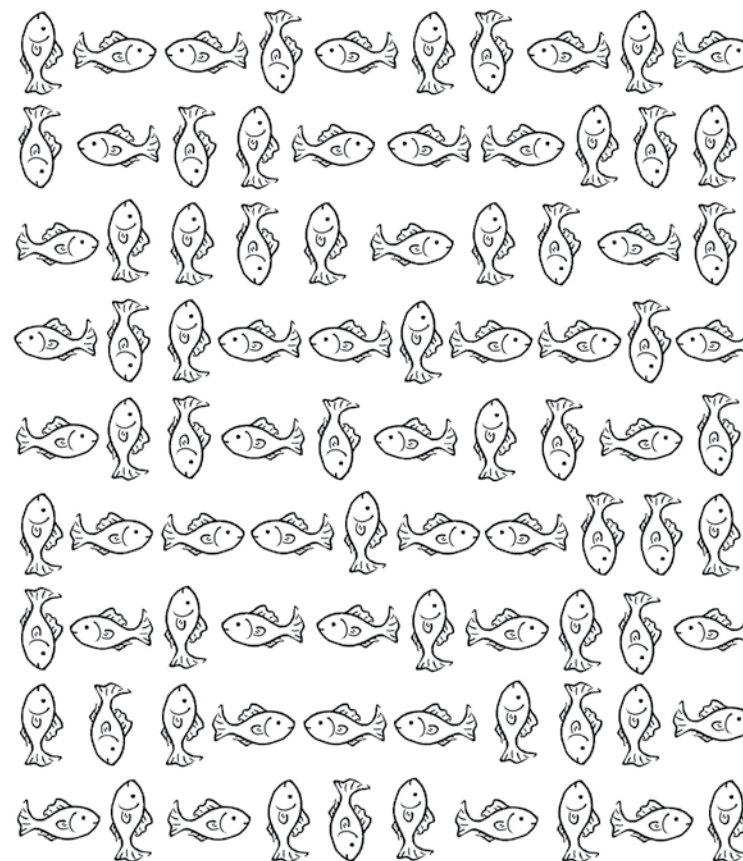
# RAJZOLJ NAGY KÓCSAGOT!

Tudtad? A magyar természetvédelem címerállata a nagy kócsag. Régies neve nemes kócsag. Vízpartokon él, elsősorban a Tisza-tó és a Kis-Balaton vidékén nádasokban és ártéri erdőkben figyelheted meg. Gyönyörű, hatalmas, fehér madár. Olyan nagy, mint egy 3-4 éves óvodás gyerek. Rajzoltunk neked egyet. Próbáld meg lemásolni a mellette lévő rácsos keretbe!



# HALACSKÁK RENGETEGE

Ebben a tavacskában sokfelé úszkálnak a halak, ez a pár csak egyszer jelenik meg. Hol vannak? Ha van kedved, színezd ki a halacskákat!



# TUDATMÓDOSÍTÓ ZÖLDSÉGEK



BOLBA ANYÓ TANÁCSAI SZÜLŐKNEK,  
HOGY A LURKÓK MELLETT  
A HÁZTARTÁS IS JÁTSZVA ZÖLDÜLJÖN

## KEDVES ANYUKÁK, APUKÁK!

Rólatok sem feledkeztünk meg! Ez a rész kifejezetten Nektek szól. Sikeres környezeti nevelés nem létezhet a szülők bevonása nélkül.

Olyan sokszor halljuk ugyanis, hogy hiába próbáljuk gyermekünket szóval nevelni, ha a tetteinkben az ellenkezőjét mutatjuk. Igazán hiteles, a környezetet szerető, tiszteletben tartó és óvó szülők akkor leszünk, ha magunk is odafigyelünk a minket körülvevő világra és példát mutatunk. Ha ezt látják otthon a gyerkőcök is, kérés nélkül, észrevétlenül szívják majd magukba a szükséges ismereteket, a helyes magatartást.

Nem, nem szükséges azonnal fákhöz láncolnunk magunkat radikális aktivistaként az Amazonas mentén! Sokkal hasznosabb, ha csupán a saját mikrokörnyezetünkben alkalmazunk egy-két egyszerű praktikat. Ha csak egy kicsit jobban odafigyelünk a mindennapi életünk részleteire.

Tekints a tiszta vízre kincsként! Életünk nélkülözhetetlen eleme, bánjunk vele ennek megfelelően!

## VÍZFOGYASZTÁS

Figyelj arra, hogy te és gyermekeid megfelelő mennyiségű vizet **igyatok**. Ez felnőttek esetében napi két-három litert jelent. Érdeklődj a védőnőnél, gyermekorvosnál, hogy gyermeked számára, adott életkorban a megfelelő mennyiség miként alakul. Hajlamos vagy megfeledkezni róla? Nos, ne aggodj, nem vagy egyedül! Állíts az irodaasztalra egy kancsót, amit kétszer egy nap újratöltesz. Ha ez nem megy, figyelj arra, hogy minden étkezés előtt és után megigyal egy pohár vizet, és a gyerekek is így tegyenek. A tízórai és az uzsi is étkezés! Keress okostelefonodra tölthető ivás emlékeztető applikációt, az Angry Birds mellett ez is hasznos lehet!

# BOLBA PROGRAMAJÁNLÓJA



BOLBA ANYÓ KIVÁLOGATTA KEDVENC VÍZKÖZELI CSALÁDI PROGRAMJAIT KIFOGYHATATLAN ÖTLETTÁRÁBÓL. ÉVSZAKOK SZERINTI AJÁNLÓ KÖVETKEZIK KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK, HOGY AZ EGYÜTT TÖLTÖTT ÉRTÉKES IDŐ VIDÁMAN, A SZABADBAN, SOK NEVETÉSSSEL TELJEN.



## TAVASZ



A TAVASZ AZ ÚJJÁSZÜLETÉSÉ, A RÜGYEKÉ, AZ ILLATOKÉ, A NAPSÜTÉSÉ. KIRÁNDULJUNK AMENNYIT CSAK LEHET, MENEKÜLJÜNK A NÉGY FAL KÖZÜL, FEDEZZÜK FEL A GYEREKEKKEL A TERMÉSZETET. EGY ÖNÁLLÓ KÖTETET MEGTÖLTHETNE BOLBA A KÍNÁLKOZÓ PROGRAMOKKAL, DE KIVÁLASZTOTT TÍZET, AMI BOMBABIZTOS ÉLMÉNY LEHET AZ EGÉSZ CSALÁDNAK.

1. Képzeld, a **jeles környezetvédelmi napoknak** igen hosszú a listája! Mi most azokat válogattuk ki, amelyek általában a legjelentősebbek, illetve a vízhez kapcsolódnak. Tavasszal több világnapot is tartanak a környezetvédelem témakörben. Ezekről tájékozódjunk az interneten. A különböző témákat felkaroló szervezetek színes programokkal szokták várni a családokat.

**Március 14-én akciónapot tartanak a folyókért.**

**Március 22-én van a víz világnapja.**

Programokat a [www.vizvilagnap.hu](http://www.vizvilagnap.hu) oldalon találtok.

**Április 22. a Föld napja.** Programokat, információt a [www.fna.hu](http://www.fna.hu) címen, azaz a Föld Napja Alapítvány honlapján is olvashattok.

**Május 10-én, a Madarak és fák napján** a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület és a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság Budapesten, a Jókai-kertben vár programokkal titeket.

# VÍZPAZARLÁS

Azonnal idekívánczik a **palackozott ásványvíz** problémaköre. A vízvás fontos, de ne terheld a környezetünket feleslegesen azzal, hogy palackozott vizet veszel és iszol! Ha teheted, csapvizet fogyassz, hiszen vizeinket azzal is szennyezzük, hogy rengeteg műanyag palackot termelünk és dobunk ki. Két jó megoldás a műanyag palackhegyek elkerülésére: szereltesd be víztisztító berendezést; ha városban laktok, fogyasszatok ballonos vizet, ezt házhoz szállítják, és a kiürült ballont újratöltik. Babavíz helyett kiváló a forralt, majd visszahűtött szűrt csapvíz vagy ballonos víz is. Ha mégis palackozott vizet vásárolsz, legalább arra figyelj, hogy az üveg szelektív hulladékgyűjtőbe kerüljön, kilapítva.

A folyadékfogyasztáshoz szervesen kapcsolódik az ételmiszerfogyasztás is. Ezzel kapcsolatban muszáj megemlítenünk, hogy a feldolgozott élelmiszerek **ökológiai lábnyoma** vetekszik egy jetiével. A vízfelhasználás ökológiai lábnyoma a vízlábnyom. Megmutatja a vízhasználat közvetett és közvetlen mértékét. Egy magyar ember naponta 2-5 liter vizet iszik meg, de átlagos fogyasztásával közvetetten kb. napi 2000 liter vizet használ el. Vásárlásaid során jusson eszedbe, hogy egy csésze kávéhoz 140, egy pohár almalehez 170, egyetlen darab papírhoz 10, egy hamburger előállításához 2400, 1 kg marhahúshoz pedig 13 000 liter vizet használnak fel. Merülj el a témában, csökkentsd a család vízlábnyomát!

A víz témakörénél maradva, folytassuk a pazarlás visszaszorításával, fogadjuk el, hogy a tiszta víz mennyisége véges és rohamosan csökken. Az ivóvíz mintegy 10-15 százalékát hasznosítjuk otthon (ivás, főzés, mosogatás stb.), a többit egyszerűen elpazaroljuk. Mit tehetünk?

**Fogmosás, borotválkozás** közben zárd el a csapot! Használj fogmosó poharat, önts a mosdó aljába egy kevés vizet a borotva tisztításához! **Kézmosás** alkalmával is zárd el a csapot, amíg szappanozod a kezedet! Ne folyó vízben **mosogass**, hanem engedj vizet a mosogatóba!

Tegyetek **esővíz** gyűjtőt a kertbe, öntözzétek a növényeket az itt összegyűlt vízzel. Járj utána, milyen beruházás szükséges ahhoz, hogy a **szürke vizet**, ami a mosdóból, fürdőkádból származó szennyvíz, legalább részben újrahasznosíthassátok.

Amikor csak teheted, ahelyett, hogy a kádban áztatnád magad, vegyél egy gyors **zuhanyt**. Észrevétlenül telik az idő a zuhanyozás alatt! Hallgass rádiót közben, legyen egy zeneszám a mosakodás ideje. A szappanozás idejére zárd el a vizet.

A **mosógépet** töltsd tele ruhával. Ha csak félig teli dobbal zakatol, akkor nem csak felesleges vizet, hanem több áramot és több tisztítószert is használsz, mint szükséges, és a pénztárcádnak is jobban fáj. Ugyanez a **mosogatógépre** is igaz, ha van otthon. Feketeöves ötletünk, hogy szabadulj meg ezektől a gépektől. Ha nem tudod nélkülözni őket, figyelj rá, hogy milyen energiahatékonyságú készüléket használsz.

Ellenőrizd, hogy **csöpögnek-e** a csapok, folyik-e a vécé. Ha igen, orvosold a helyzetet, ha szükséges, hívj szerelőt! Egyetlen csöpögő csap is 75 liter vizet pazarol el egy nap alatt.

A **vízóra** megfigyelésével hamarabb fény derülhet arra, hogy a vezetékek valahol szivárognak-e. Zárd el minden csapot és egyéb vízvevő helyet. Ha 15 percig nem mozdul a vízóra állása, biztosak lehetünk benne, hogy a vezetékek épek.

2. **Biciklizzünk** a gyerekekkel, lobogjon a hajunk a szélben! Tekerjük körbe a Tisza-tavat, a Velencei-tavat vagy járjuk be a Dunakanyart két keréken.

**Tisza-tó:** Tiszafüred - Abádszalók - Kisköre - Sarud - Poroszló - Tiszabábolna - Egyek - Tiszafüred útvonalon (60 km)

**Dunakanyar:** Budapest - Szentendre - Leányfalu - Dunabogdány - Visegrád - Dömös - Esztergom útvonalon (90 km)

**Velencei-tó:** Gárdony - Pákozd - Nadap - Kápolnásnyék - Pákozd útvonalon (50 km)

3. Májusban tokaji indulással a Tiszán **partifecske hajózáson** vehettek részt a Magyar Madártani Egyesület szervezésében. E hagyományteremtő program 2010-ben indult azzal a céllal, hogy bemutassa a Felső-Tisza szakadásos partfalaiban található, Európa legnagyobb egybefüggő partifecske telepeit, melyek egyben az utolsó jelentős természetes fészkelő helyei a fajnak a kontinensen.
4. Magyarországon fantasztikus **vízesésekhez** látogathatunk el. Íme néhány példa, hátha van köztük olyan, ahol még nem jártatok: Fátyol-vízesés a Szalajka-völgyben, Rám-szakadék, Dobogókő és Dömös között, Ilona-völgyi vízesés a Mátrában.
5. **Lillafüredet** külön kiemeljük, nem csak az előzőekhez kapcsolódóan gyönyörű vízesése miatt, hanem azért is, mert itt találjuk a csodálatos Hámori-tavat, amit érdemes körbesétálni vagy akár csónakkal meghódítani.
6. Ha már csónakázás, akkor eszünkbe jut a **tatai Öreg-tó**. Az őszi-tavaszi madárvonulási időszakban több ezer madár, főleg vadludak, de sirály, réce és egyéb vízimadár is pihen a ta-

von és a tó közvetlen környezetében, amely ma természetvédelmi terület. A tó körül rengeteg élmény várja a látogatókat. Itt a Vár, az Esterházy-kastély, az Angol park, az Év Fája (2014), a Kálvária-domb és több strand, lehet szörfözni, vitorlázni, sétahajózázni, biciklizni, túrázni, kocogni.

7. Kirándulhatunk **tengerszemekhez** hazánkban is. Ezek általában kis kiterjedésű édesvízi tavak, melyek vize a gleccserek elolvadásából származik, ezért a tó vize nagyon tiszta: Megyer-hegyi tengerszem, apci tengerszem, jósvafői tengerszem.
8. Csodás kirándulóhely a **felsőtárkányi tó**, melynek környéke szépen parkosított. Három tanösvény csomópontja található itt, a parton szabadtéri színpadot hoztak létre, és a tó közeléből indul a felsőtárkányi erdei kisvasút.
9. Kiránduljunk el **Győrbe, a folyók városába**. Honnan kapta becenevét? A város a Mosoni-Duna, a Rába és Rábca torkolatánál fekszik, és termálvizet is találtak itt. Bármerre sétálunk, elkerülhetetlen, hogy valamelyik romantikus partszakaszon találjuk magunkat.
10. Kevés szülő akad, aki ne rajongana Lali büféréért, az **Üvegtigrisért**. Mutassuk meg a gyerekeknek is, de ezúttal ne a filmen nevetgélve hverjünk otthon, hanem irány Budapesttől 25 km-re a pilisi Garancsi-tó partja. Kiránduljunk a tó környéken, piknikezzünk, és azért vegyünk egy kávékat abban a bizonyos vendéglátóipari egységben, garantáltan érdekes élményben lesz részünk!

