

NGÔI NHÀ XANH

cẩm nang xanh cho gia đình thành thị



Bài trí không gian



Tiết kiệm năng lượng, nước



Xử lý rác thải

BÀI DỰ THI
CUỘC THI GREEN EMPOWERING 2013

Nhóm tác giả:

Nguyễn Phương Anh

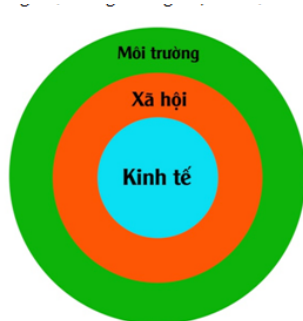
Nguyễn Thị Thuý An

Trần Nhật Trọng



Hiểu về kinh tế xanh

Khái niệm kinh tế xanh lần đầu tiên được UNEP đưa ra đề cập tới 3 trụ cột chính đó là **kinh tế, xã hội và môi trường**. Kinh tế xanh được hiểu như một hệ thống kinh tế đặc thù có sự tương hợp với tự nhiên, thân thiện với môi trường hệ sinh thái và toàn xã hội. Như vậy, khác với nền kinh tế truyền thống, phát triển kinh tế là trọng tâm của quá trình tăng trưởng, kinh tế xanh tập trung phát triển đồng thời 3 trụ cột chính đó là phát triển kinh tế, ổn định xã hội và bảo vệ môi trường nhằm phát triển một cách toàn diện và bền vững cuộc sống con người, thể hiện mối quan hệ chặt chẽ giữa 3 trụ cột trên.



Hình 1.1: Ba yếu tố kinh tế, xã hội và môi trường trong nền kinh tế truyền thống



Hình 1.2: Ba yếu tố kinh tế, xã hội và môi trường trong nền kinh tế xanh

Có thể định nghĩa kinh tế xanh như sau: “**Kinh tế xanh là một nền kinh tế năng lượng sạch, bao gồm 4 lĩnh vực chủ yếu là năng lượng tái tạo, công trình xanh và công nghệ hiệu quả về năng lượng; cơ sở hạ tầng và giao thông hiệu quả về năng lượng, tái chế và biến chất thải thành năng lượng**”.

Kinh tế xanh phải là nền kinh tế lấy con người làm trung tâm, trong đó chính sách tạo ra các nguồn lực mới về tăng trưởng kinh tế bền vững và bình đẳng.

Một số yếu tố chính của kinh tế xanh đó là: phát triển và sử dụng năng lượng tái tạo; sử dụng năng lượng hiệu quả; giảm thiểu và xử lý chất thải; bảo tồn và khai thác bền vững các nguồn tài nguyên, tạo ra công việc ổn định; an toàn cho người dân.



GREEN economy

Nền kinh tế xanh phải đảm bảo các đặc điểm sau :

- Thứ nhất, nền kinh tế có cơ sở vật chất kỹ thuật hiện đại, sử dụng nguồn năng lượng tái tạo, năng lượng sạch, tối thiểu lượng carbon xả ra môi trường;
- Thứ hai, hệ thống xử lý nguồn nước, chất thải và nước thải được xây dựng và vận hành dựa trên cơ sở bền vững lâu dài;
- Thứ ba, duy trì và bảo tồn đa dạng sinh học hệ sinh thái, rừng tự nhiên thông qua việc tạo ra các mô hình quản lý thị trường, các mô hình kinh doanh bền vững;

- Thứ tư, nền kinh tế phát triển bền vững thích ứng với biến đổi khí hậu cấp địa phương, khu vực và toàn cầu.

Theo báo cáo của UNEP, nền kinh tế xanh tập trung đầu tư vào **11 lĩnh vực** cụ thể của nền kinh tế, được chia làm 2 nhóm, đó là:

- Nhóm đầu tư vào vốn tự nhiên bao gồm lĩnh vực của các ngành nông nghiệp xanh, ngư nghiệp xanh, nước sạch và lâm nghiệp;
- Nhóm đầu tư vào nguồn năng lượng sạch và hiệu quả sử dụng tài nguyên bao gồm các lĩnh vực: năng lượng tái tạo, sản xuất, xử lý chất thải, xây dựng, giao thông vận tải, du lịch và xây dựng đô thị.



Lời mở đầu

Việt Nam là nước sử dụng năng lượng không hiệu quả, lại phụ thuộc phần lớn vào nguồn nhập khẩu xăng, dầu nên nền kinh tế bị tác động rất lớn bởi những biến động về năng lượng trên thế giới. Việc sử dụng năng lượng tiết kiệm và hiệu quả sẽ góp phần làm giảm chi phí đầu tư, tăng lợi nhuận, cải thiện môi trường làm việc, tăng khả năng cạnh tranh, bảo vệ nguồn tài nguyên, bảo vệ môi trường...

Tiết kiệm năng lượng là giải pháp hiệu quả nhất để khắc phục tình trạng thiếu năng lượng đang ngày một gia tăng hiện nay. Để thực hiện chương trình này, mỗi công dân phải hiểu rõ hơn về mục đích, ý nghĩa của việc sử dụng năng lượng và tiết kiệm năng lượng trong sản xuất, nhất là trong sinh hoạt hàng ngày.

Lâu nay chúng ta vẫn đề cập đến việc tiết kiệm năng lượng. Thế nhưng một số gia đình vẫn chưa chú ý hoặc bỏ qua vấn đề này. Xuất phát từ lý do đó, nhóm tác giả đã nghiên cứu và tổng hợp thông tin để làm nên một tập san hướng dẫn thực hành xây dựng cuộc sống xanh dành cho gia đình thành thị. Trên tay quý vị đang là cuốn cẩm nang “Ngôi nhà xanh”. Cuốn cẩm nang được nhóm tác giả chấp bút với hy vọng sẽ phần nào giúp các gia đình nhận thức được tầm quan trọng của việc tiết kiệm năng lượng từ những hành động nhỏ của mình hàng ngày.

Với cách phân chia nội dung cuốn sách theo chiều dài bỏ đọc của ngôi nhà, mỗi không gian sống sẽ có những cách khác nhau để các bạn thực hành tiết kiệm năng lượng, xây dựng thành thói quen trong sinh hoạt hàng ngày.

Hy vọng sẽ nhận được nhiều lời động viên và góp ý chân thành từ phía bạn đọc, để nhóm tác giả ngày càng hoàn thiện hơn cả về nội dung và hình thức, để cuốn cẩm nang này thực sự phát huy tác dụng hiệu quả với mọi người.

Xin chân thành cảm ơn!



Khái niệm

03

Phòng khách

07



Phòng ngủ

09



Phòng làm việc

09



Nhà bếp

12



Nhà vệ sinh

15



Ban công

18

Nếp sống xanh



Thế nào là một ngôi nhà xanh

Công trình xanh (Green building), hay còn gọi là công trình bền vững, là công trình sử dụng có hiệu quả năng lượng, nước, nguyên vật liệu và giảm thiểu ảnh hưởng của quá trình xây dựng tới sức khỏe của con người và môi trường. Việc này phải tiến hành trong suốt một vòng đời của công trình: tìm kiếm địa điểm hợp lý, thiết kế, xây dựng, hoạt động, bảo quản, và phá bỏ, góp phần giảm thiểu chất thải, ô nhiễm và những nguyên nhân làm suy thoái môi trường.

Một công trình được coi là công trình xanh khi có đảm bảo các tiêu chí:

- Tính bền vững: Một tòa nhà hoặc sẽ cải thiện khu vực của nó hoặc hạ thấp giá trị nó. Người sử dụng tòa nhà có thể dễ dàng sử dụng xe đạp hoặc các phương tiện công cộng để đi lại, quy mô của công trình phù hợp với hệ thống xung quanh và đảm bảo an toàn khi có thiên tai;
- Hiệu suất sử dụng nước nhỏ: Có khả năng tích trữ nước mưa, hệ thống cấp thoát nước hợp lý, tiết kiệm, sử dụng các thiết bị giảm thiểu sự lãng phí nước
- Sử dụng nguồn năng lượng tái tạo, hiệu suất những thiết bị làm lạnh và làm mát của công trình lớn
- Sử dụng những nguyên vật liệu địa phương để tiêu thụ nhiên liệu ít hơn trong việc vận chuyển, tái sử dụng những vật liệu còn khả năng sử dụng và các công trình bỏ không, chỉ sử dụng gỗ từ những khu rừng được đảm bảo;
- Chất lượng môi trường trong nhà tốt, không khí trong lành, loại bỏ thuốc lá, hiệu quả thông gió cao, sử dụng vật liệu không thải ra khí độc, kiểm soát chất hóa học được sử dụng trong công trình, sử dụng các vật liệu hạn chế lượng nhiệt và tận dụng tối đa ánh sáng tự nhiên;
- Ngoài ra, công trình xanh còn được đánh giá cao bởi tính sáng tạo cùng các giải pháp mới góp phần tiết kiệm năng lượng, các thiết kế độc đáo, thân thiện.

Có thể hiểu, **ngôi nhà xanh** là một dạng cụ thể của công trình bền vững, thân thiện với môi trường, tiêu tốn ít năng lượng, nước, điện; thải ra ít rác thải và tốt cho sức khỏe của người cư trú hơn (so sánh với một ngôi nhà tiêu chuẩn cơ bản). Điều quan trọng của ngôi nhà này, ngoài những cải tiến Xanh về mặt kiến trúc hạ tầng và kết cấu không gian, còn là sự xây dựng một nền tảng nhận thức Xanh từ chính người sử dụng.

Tất cả đều đòi hỏi một quá trình, tuy nhiên, một Ngôi Nhà Xanh nhất thiết cần phải đáp ứng một, một vài hoặc tất cả 5 nguyên tắc sau đây:

- Bảo tồn và gìn giữ các tài nguyên thiên nhiên (động, thực vật, nước, ao hồ...);
- Sử dụng hiệu quả các nguồn năng lượng; tận dụng tối đa nguồn ánh sáng và gió tự nhiên;
- Cải thiện tình trạng lưu thông không khí trong nhà;
- Tạo ra ít chất thải hơn so với tiêu chuẩn nhà thông thường;



Một góc công trình “Ngôi nhà xanh” của kiến trúc sư Võ Trọng Nghĩa đã được tạp chí kiến trúc uy tín của Mỹ - ArchDaily trao giải Tòa nhà của năm 2012



Bố trí không gian

- Tất cả các không gian được sử dụng thường xuyên vào ban ngày (như bếp, nhà ăn, phòng của trẻ em) nên được bố trí tại phần phía Bắc của ngôi nhà.
- Bếp và phòng tắm là các không gian tạo thêm tải nhiệt và độ ẩm, cần được phân cách khỏi các khu vực sinh hoạt và đặt ở cuối hướng gió của công trình hoặc sâu trong để khí thải thoát trực tiếp ra bên ngoài.
- Ngôi nhà cần được bố trí sao cho dễ chịu nhất khi có gió thông thoáng vào nhà,
- Khu vực cửa sổ cần thông thoáng, không đặt quá nhiều đồ vật lớn như tủ, giá sách ở đây. Mục đích chính đó là giảm thiểu việc sử dụng máy điều hòa nhằm tiết kiệm năng lượng và tiền.
- Một số gia đình có giếng trời phải được đặt tại vị trí trung tâm của ngôi nhà, làm tăng chuyển động và đẩy không khí nóng trong nhà lên phía đỉnh mái.
- Nên tạo một hồ nhỏ ở tầng trệt và cây xanh trên tường khu vực lối đi sẽ bổ sung hiệu quả làm mát nhờ hơi nước (làm mát đoạn nhiệt).



Chọn màu sắc cho ngôi nhà

* *Phía ngoài ngôi nhà*

Với các bề mặt phía ngoài ngôi nhà, nên sử dụng màu sáng để phản xạ lại ánh sáng mặt trời và không làm nóng tường. Sử dụng màu sáng phản quang cho tường ngoại thất và đặc biệt là cho mái nhà để tránh tăng nhiệt mặt trời làm cho các phần của ngôi nhà trở nên quá nóng.

Một bề mặt bằng nhựa đường đen vào ngày nắng nóng có thể tích nhiệt lên 185 độ trong khi mặt phẳng màu trắng giúp nhiệt độ giảm đi 70 độ. Theo Chris Scruton, Giám đốc dự án quản lý năng lượng tại California Mỹ. Với mái nhà trắng, một ngôi nhà có thể giảm tới 70% lượng nhiệt do mặt trời chiếu vào.

* *Sơn tường và các nội thất bên trong ngôi nhà*

Màu sắc ảnh hưởng rất lớn đến không khí của không gian, cũng như tâm trạng của con người. Tùy vào sở thích và cá tính của mỗi người, các màu đơn sắc dù là màu nhạt với phong cách hiện đại như trắng, xanh dương, hay cổ điển như vàng, be; màu sẫm cá tính như xanh lam, tím, xám, hay các màu sắc rực rỡ như vàng chanh, đỏ, cam, xanh nõn chuối đi đều có thể làm ngôi nhà có cảm giác rộng rãi hơn. Tuy nhiên, để có một căn phòng sáng, tận dụng được ánh sáng tự nhiên, chúng ta nên chọn màu sáng cho tường. Đá lát nền nhà màu xanh biển, mùa hè sáng sủa sẽ tạo cái nhìn mát mẻ, nhưng mùa đông, trong ánh đèn màu vàng mờ sẽ có cảm giác ấm cúng. Bộ bàn ghế chọn màu trắng hoặc xanh lá xanh biển mát mẻ, nên kết hợp lọ hoa thủy tinh nhỏ. Tường nhà sơn trắng hoặc xanh nhạt sẽ làm căn phòng sáng mát, hạn chế bật đèn điện, tiết kiệm năng lượng.

Nội thất bên trong cũng có thể màu tối, tương phản với màu sơn tường, làm cho không gian đặc sắc hơn và có thể sử dụng bền lâu, hạn chế vết xước, bản do trẻ em chơi đùa trong nhà. Vật liệu của nội thất nên mát mẻ có nhiệt dung và dẫn xuất lớn. Nên sử dụng các loại gỗ ép, gỗ tái chế, đá, mây tre đan thay cho gỗ quý và các loại đệm nhung gây lãng phí tài nguyên và nóng bức vào mùa hè.



Che phủ cho ngôi nhà

Các vị trí cần được che nắng đó là mái nhà, hành lang, cửa sổ, phía trước cửa đi và các ô thông gió. Việc che chắn nắng không được ngăn hết ánh sáng ban ngày mà chỉ làm giảm tải nhiệt do bức xạ mặt trời, không được làm giảm khả năng thông gió của công trình; phải đảm bảo các thành phần che nắng vẫn cho phép thông gió và chiếu sáng tự nhiên bên trong.

* Hệ thống che nắng bên ngoài ngôi nhà

Giải pháp khoa học nhất để che nắng cho mái nhà là sử dụng tấm năng lượng mặt trời, vừa có thể tận dụng được nguồn năng lượng vừa giảm lượng đáng kể nguồn nhiệt cho ngôi nhà.

Giải pháp thứ hai đó là trồng cây xanh che phủ. Các khu vực ban công, mái nhà và tường, nên sử dụng các loại cây leo phổ biến như hoa tigon, thiên lý, hoa giã, nên cắt tỉa dần cây định kỳ để đảm bảo thẩm mỹ cho ngôi nhà.

Sử dụng mái hiên di động cũng là một giải pháp hiệu quả thường xuyên được sử dụng.

* Hệ thống che nắng bên trong ngôi nhà

Mái ngói là một phương pháp thông minh, làm mát cho ngôi nhà. Với những ngôi nhà hiện có, các hộ gia đình có thể che chắn làm mát bằng cách ốp nhựa và lớp chống nóng lên trần nhà.

Với cửa sổ, rèm cửa không chỉ có tác dụng che nắng, mà còn làm cho ngôi nhà thêm sang trọng hơn. Rèm rửa nên đủ dày, và có màu sắc tự nhiên, không nên dùng loại vải pha quá nhiều nylon hay đã qua nhuộm phức tạp. Việc kém rèm che nắng sẽ làm giảm 25% nhu cầu về năng lượng trong ngôi nhà.



Tăng ánh sáng cho ngôi nhà

- Cửa sổ: Cửa sổ bằng kính trở ra những hướng đón ánh sáng tự nhiên nhưng tránh nắng gắt như hướng Nam, Đông, Bắc. Rèm cửa nên chọn loại sáng màu.

- Giếng trời: Sân trong/giếng trời giúp chiếu sáng tự nhiên và thông thoáng cho công trình.

- Gương: đặt gương cạnh cửa sổ làm tăng lượng ánh sáng trong phòng

- Màu sắc tường và nội thất: nên sử dụng màu trắng, gam màu sáng và nhẹ nhàng.

- Chất liệu kính, thủy tinh sử dụng làm các vách ngăn có thể giúp ngôi nhà trông sáng hơn





Làm mát cho ngôi nhà

Trước hết cần sử dụng thiết bị che chắn nắng và cửa chớp để giảm nhiệt độ trong phòng. Đối với các thiết bị tạo gió và làm mát, đặc biệt là quạt, nên sử dụng quạt trần, quạt gắn tường để tiết kiệm diện tích, thay cho quạt cây. Khi sử dụng máy điều hòa, có thể sử dụng thêm quạt điện để đảo nhiệt. Quạt được sử dụng như là một cách điều hòa không khí bán tự nhiên và tiết kiệm năng lượng.

Với điều hòa, không để điều hòa ở nhiệt độ quá thấp và chỉ bật khi có người trong phòng. Kiểm tra tất cả các khe hở tại các phòng sử dụng điều hòa, tránh để nhiệt thoát ra bên ngoài. Nên để một thiết bị tạo ẩm trong phòng sử dụng điều hòa. Thay bộ lọc của hệ thống điều hòa và thông gió định kỳ (việc này dễ dàng và hiệu quả về tiết kiệm giá năng lượng).



Sử dụng thiết bị tiết kiệm năng lượng

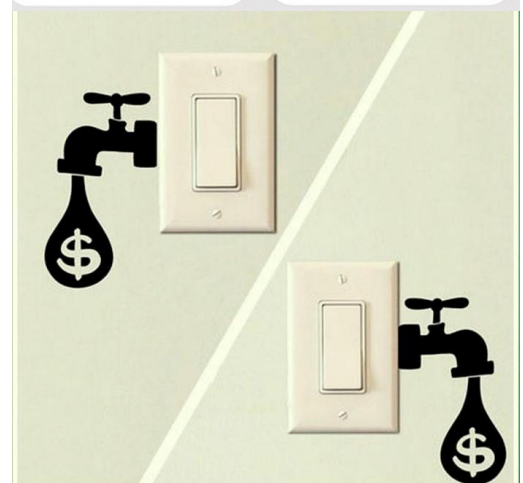
Sử dụng những thiết bị có hiệu suất cao, tiết kiệm năng lượng hoặc được dán nhãn tiết kiệm năng lượng, có tuổi thọ sử dụng lâu dài.

Thường xuyên tái chế các vật liệu bằng nhựa như vỏ chai, túi ni lông, quần áo cũ. Bên cạnh việc chọn mua các thiết bị thông minh, tiết kiệm năng lượng, việc sử dụng các phương pháp nhắc nhở mọi thành viên trong gia đình từ những việc rất nhỏ như tắt những ngọn đèn không cần thiết, tiết kiệm nước cũng rất quan trọng. Mỗi gia đình có thể sắm riêng cho mình một bộ sticker đơn giản, hay vẽ lên các vị trí thường xuyên sử dụng để nhắc nhở các thành viên trong gia đình.

Ngoài ra, các thiết bị đèn điện trong ngôi nhà cũng cần được lau chùi thường xuyên.

Khi mất điện, nên sử dụng diêm thay cho bật lửa, bởi vì bật lửa sử dụng nguồn năng lượng hóa thạch, trong khi diêm được làm bằng gỗ tái chế và các nguyên liệu hóa học không gây ảnh hưởng lớn đến môi trường.

Không nhất thiết phải xây dựng một ngôi nhà hoàn toàn mới, việc thay đổi vị trí các phòng được sử dụng trong ngôi nhà, sơn màu mới, lau dọn nhà cửa sạch sẽ và sắp xếp lại nội thất và vật dụng trong ngôi nhà một cách hợp lý không chỉ giúp tiết kiệm không gian, làm cho ngôi nhà thoáng, rộng và mát mẻ mà còn tạo nên cảm giác mới lạ cho mọi người trong gia đình. Mỗi gia đình chỉ cần dành ra một dịp cuối tuần, đã có thể có một ngôi nhà xanh tươi mới và thật thoải mái để tiếp những ngày làm việc tiếp theo.





Phòng khách

Phòng khách là nơi bạn dành nhiều thời gian nhất cùng bạn bè và gia đình, đây cũng là nơi tiêu thụ năng lượng lớn nhất trong nhà.



Cây xanh trong phòng khách

Không khí trong ngôi nhà của chúng ta không hoàn toàn sạch như chúng ta nghĩ. Trong không gian đó vẫn có bụi bẩn, bức xạ điện từ, các khí thải độc hại như formandehyt, benzen và trichloroethylene- chúng được phát ra từ các đồ nội thất, thiết bị văn phòng và một số vật liệu xây dựng. Cây xanh là một giải pháp thân thiện và tiết kiệm hơn rất nhiều so với điều hòa hay các máy lọc đất tiền. Chỉ một cây xanh cũng có thể lọc không khí trên diện tích 30m². Cây xanh còn được sử dụng trong phòng khách để trang trí cho phòng khách thêm sang trọng.

Loại cây có thể được sử dụng trong phòng khách đó là lan ý. Đây là giống cây khỏe, dễ trồng, lá xanh quanh năm, ra hoa trắng, phù hợp với mục đích trang trí. Ngoài ra, cây huệ hòa bình có tác dụng khử các loại độc tố như cồn, aceton, formandehyde, và trichloroethylene. Với loại cây dễ trồng, dễ chăm sóc vì không cần tưới quá nhiều nước, cần ít ánh nắng mặt trời thích hợp cho không gian trong gia đình. Ngoài ra cúc đồng tiền là một loại hoa quen thuộc và cũng có khả năng hấp thụ tốt.

Chăm sóc các loại cây xanh này trong phòng khác rất đơn giản. Có thể sử dụng nước thay trong bể cá để tưới cây, bởi trong nước bể cá có rất nhiều vi sinh vật và chất dinh dưỡng tốt cho thực vật. Ngoài ra, thay vì mua phân bón hóa học, các gia đình có thể tận dụng nguồn phân bón hữu cơ từ bã cà phê, bã chè, rau củ quả làm phân bón.





Các nguyên tắc tiết kiệm năng lượng trong phòng khách



Đối với TV:

- Điều chỉnh độ tương phản, độ sáng, độ sắc nét và âm thanh ở mức tối thiểu và phù hợp.
- Tắt nguồn điện khi không sử dụng. Điện tiêu thụ cho các thiết bị trong trạng thái chờ (tắt nhưng vẫn cắm điện) có thể chiếm 10% lượng điện năng của nhà bạn.
- Tắt lựa chọn khởi động nhanh Quick Start vì nó sẽ tốn một lượng điện năng cao hơn gấp nhiều lần trong chế độ stand-by.

- Xem tivi cùng nhau, thay vì bật đồng loạt tivi ở các phòng. Việc này vừa có ý nghĩa trong việc sum họp gia đình, vừa tiết kiệm điện, do TV là thiết bị tiêu tốn nhiều năng lượng trong nhà.
- Khi xem tivi nên tắt bớt đèn điện không cần thiết trong phòng để tiết kiệm điện, mang lại hiệu quả hình ảnh cao hơn.



Thiết bị âm thanh và đầu DVD:

- Để âm lượng của dàn âm thanh ở mức vừa đủ nghe.
- Tắt dàn âm thanh và đầu DVD khi không sử dụng.
- Chia tách nguồn điện đầu ra cho các thiết bị giải trí, nhờ đó khi bạn sử dụng một thiết bị, các hệ thống khác có thể được ngắt điện để tiết kiệm năng lượng.

Làm mát phòng khách

- Một cái quạt sẽ giúp bạn cảm thấy mát hơn 3 độ C. Quạt sử dụng ít năng lượng hơn máy điều hòa và như thế sẽ giảm lượng điện năng tiêu thụ. Nên cho quạt chạy ở tốc độ thích hợp để tiết kiệm điện vì quạt càng chạy nhanh càng tốn điện. Rút phích cắm điều khiển từ xa ở quạt sau mỗi lần sử dụng. Khi trời mát, nên mở cửa sổ thay vì bật điều hòa.
- Đóng cửa chớp hoặc kéo màn để ngôi nhà được mát. Ánh nắng mặt trời chiếu thẳng vào cửa sổ không được che chắn có thể khiến hóa đơn tiền điện nhà bạn tăng 20%.



Hệ thống chiếu sáng

- Thay thế đèn tròn bằng đèn compact tiết kiệm điện (ít tốn điện hơn khoảng 70 - 80% so với sử dụng đèn tròn).
- Sử dụng ánh sáng tự nhiên và phương pháp chiếu sáng tập trung một điểm thay cho việc chiếu sáng toàn căn phòng.
- Tận dụng ánh sáng ban ngày bằng việc sử dụng rèm cửa mỏng, màu sáng. Mở rèm cửa vào ban ngày để đón nhận ánh sáng tự nhiên.
- Thường xuyên vệ sinh sạch sẽ bóng đèn và chụp đèn.
- Sử dụng đèn tường có hiệu quả. Ví dụ như bố trí đèn tường ở góc có thể nhìn thấy ít nhất từ hai phía.
- Tắt đèn khi ra khỏi phòng hoặc khi không cần thiết sử dụng. Nên tắt hết đèn nếu bạn đi ra khỏi phòng từ 15 phút trở lên.



Phòng ngủ và phòng làm việc

Đây là không gian yên tĩnh và thoải mái nhất ngôi nhà vậy nên mọi sự bố trí nội thất, sử dụng màu sắc và không gian, ánh sáng cần phải bố trí hài hòa và nên theo sở thích của cá nhân. Phòng ngủ với chức năng chính dành cho việc nghỉ ngơi, thư giãn sau một ngày làm việc mệt nhọc, tuy nhiên, nó cũng được kết hợp với nhiều chức năng khác như không gian làm việc, giải trí cá nhân. Đây được coi là nơi riêng tư của mỗi thành viên trong gia đình do đó cách sắp xếp bố cục đồ đạc, trang trí là dịp để chủ nhân thể hiện cá tính và gu thẩm mỹ. Tại thành phố, không phải gia đình nào cũng có điều kiện tách riêng phòng ngủ và phòng đọc sách. Việc sử dụng 2 phòng này cũng có nhiều nét tương đồng.



Ánh sáng trong phòng

Ánh sáng tự nhiên tạo cảm giác thông thoáng, thư giãn cho phòng ngủ. Tuy nhiên, theo các kiến trúc sư, phòng ngủ không nên sử dụng quá nhiều ánh sáng sẽ gây chói mắt. Nếu vị trí phòng ngủ bắt buộc ở nơi có nhiều ánh sáng thì cần bố trí rèm cửa hoặc các tấm che để hạn chế bớt ánh sáng khi cần thiết.

Nếu phòng ngủ nằm dưới tầng 1 và có hiên thì đó là điều kiện lý tưởng để chủ nhân thỏa sức tạo ra các góc đẹp mắt hướng ra thiên nhiên trong lành và tươi mát. Bạn có thể thừa hưởng những nguồn sáng bất tận do thiên nhiên ban tặng vào mỗi sớm mai, bố trí một bộ bàn trà ngay hiên phòng ngủ.





Cây xanh trong phòng

Có thể sử dụng một số loại cây nhỏ trong phòng, dễ chăm sóc đặt trên kệ, bàn làm việc. Các loại cây nên sử dụng đó là:

- **Cây cảnh lô hội** có khả năng hút các loại khí có hại cho cơ thể như Andehyde formic, cacbonic, cacbondioxit (CO), lưu huỳnh oxits, làm sạch không khí, giải phóng khí oxy, còn có thể tiêu diệt các loài vi khuẩn có trong không khí, hơn nữa còn hút đi bụi bẩn. Khi có quá nhiều khí độc, trên lá cây cảnh lô hội sẽ xuất hiện những đốm nâu nhỏ, cảnh báo với chúng ta. Ngoài ra, cây cảnh còn dùng để làm đẹp, bảo vệ sức khỏe, làm thuốc, có thể sát khuẩn, kháng viêm, làm đẹp, tốt cho dạ dày và đường ruột, khỏe tim hoạt huyết, giảm đau, giúp trấn tĩnh, giải độc, phòng ngừa lão hóa, phòng sâu, chống mục. Lô hội ưa sáng nên cần được phơi nắng hàng ngày, nên đặt cây tại cửa sổ và tưới nước hàng ngày để cây phát triển khỏe mạnh nhưng không nên để úng nước. Có thể bón phân cho cây phát triển tốt.

- **Cây dương xỉ** nên được sử dụng trong phòng làm việc do cây có thể hấp thụ Aldehyde formic, theo nghiên cứu, nó có thể loại bỏ khoảng 20μg Aldehyde formic. Ngoài ra, cây dương xỉ còn có thể ức chế xylen và toluene tỏa ra từ máy vi tính và máy in. Có thể treo cây tại một góc phòng vì dương xỉ là cây ưa bóng thích hợp với môi trường ẩm áp. Loại cây chịu được khô, không cần tưới quá nhiều nước. Thích hợp với đất mùn, nên thay đất 1 năm 1 lần. Không cần bón phân.

- **Cây cảnh trầu bà vàng** có thể làm sạch không khí, loại bỏ Aldehyde formic và các chất ô nhiễm làm cây cảnh đặt trong nhà sau khi sửa chữa nhà cửa. Là cây ưa bóng nên thích hợp để ở bàn làm việc, ưa nhiệt độ cao, sợ lạnh nên mùa đông có thể tưới nước ấm. Cây trầu bà vàng ưa ẩm nhưng cần tránh tích nước, tưới đều hàng ngày. Nên bón phân nước hàng tháng để cây sinh trưởng xanh tốt nhất.

- **Cây xương rồng** là loại cây quen thuộc, không tốn công chăm sóc mà lại có khả năng hấp thụ sóng điện từ từ màn hình tivi, máy tính. Nên đặt một cây xương rồng nhỏ trên bàn làm việc và cạnh ti vi.





Các nguyên tắc tiết kiệm năng lượng trong phòng

- Tránh lắp điều hòa ở nơi có ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp. Duy trì nhiệt độ bằng hoặc hơn 26 độ C. Mỗi lần tăng thêm 1 độ C là bạn đã tiết kiệm 7% năng lượng. Đảm bảo mua điều hòa phù hợp với kích thước của căn phòng. Không lắp đặt máy điều hòa ngay phía trên đầu bạn khi ngủ vì nó sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Bạn nên lắp đặt máy điều hòa phía trên cửa sổ và ở phía cạnh của giường. Vị trí lắp đặt máy điều hòa hợp lý chính xác thường là ở mé trái hoặc phải cửa ra vào, hết sức tránh luồng khí do máy điều hòa thổi xuống xộc thẳng vào giường nằm. Ngoài ra, trong nhà còn có người già và trẻ nhỏ, bởi khả năng tự điều tiết và khả năng thích ứng với môi trường của người già và trẻ nhỏ tương đối yếu, nhằm tránh đối tượng này mắc bệnh máy điều hòa nhiệt độ, gây hậu quả không hay, nên lắp loại máy điều hòa công suất vừa phải. Vào mùa hè nóng nực cũng không nên dùng máy điều hòa công suất lớn, và chỉ nên mở ở nhiệt độ thích hợp, đủ mát là được. Ngoài ra, .ko lắp điều hòa trong nhà quá cao (sát trần) vì khi hoạt động khí nóng được đẩy lên cao, dàn lạnh hút phải khí nóng gây tốn điện... Với phòng có ban thờ, tủ thờ ko được để điều hòa thổi thẳng vào ban thờ.



Tái chế giấy cũ

- Cài đặt chế độ ngủ (Sleep mode) và hẹn giờ để điều hòa tự ngắt nửa giờ sau khi bạn đi ngủ. Tắt điều hòa hoàn toàn khi rời nhà, kể cả trong một thời gian ngắn.
- Có thể sử dụng quạt hơi nước trong phòng thay cho điều hòa.
- Thay bóng đèn tròn bằng đèn LED (đèn đi ốt phát quang) hoặc đèn CFL (đèn huỳnh quang). Đèn huỳnh quang so với đèn thường có độ sáng tương đương, nhưng chỉ tốn 25% năng lượng và độ bền gấp 10 lần, có thể tiết kiệm 66% điện năng trong toàn bộ thời gian sử dụng.
- Sạc pin điện thoại ngay sau khi bạn về nhà thay vì cắm sạc cả đêm.
- Màn hình máy tính có độ sáng càng cao, màu càng đậm thì càng tốn điện. Nên tắt máy tính nếu như bạn không có ý định dùng trong vòng 15 phút. Hãy chọn chế độ tiết kiệm điện năng trong máy tính (Screen Save) để vừa bảo vệ được máy, vừa giảm được khoảng 55% lượng điện năng tiêu thụ trong thời gian tạm dừng sử dụng máy (down-time).
- Ngoài ra, trong phòng làm việc, nên giữ lại giấy thừa, báo cũ, sử dụng cho việc che phủ bụi trong nhà, cũng như đưa lại cho các nhà tái chế.
- Nên giữ lại hoa nhựa và giấy gói quà cũ nhằm tái chế cho những lần sử dụng sau.



Nhà bếp

Phòng bếp là một trong những nơi được sử dụng nhiều nhất trong nhà và do đó cũng là một trong những khu vực tiêu tốn năng lượng và nước nhiều nhất. Tuy nhiên, có rất nhiều cách để thay đổi thói quen trong phòng bếp và giúp tiết kiệm các nguồn năng lượng.



Cây xanh trong nhà bếp

Cây mẫu tử là cây có khả năng hút các khí độc và thải khí CO₂. Vì thế, dựa vào yếu tố này để loại bỏ khí độc trong nhà. Cụ thể, cây mẫu tử hút các khí độc như cacbon mônôxít (CO) nên có thể đặt cây ở bếp như khu bếp lò, lò sưởi, bình gas.

Cách chăm sóc: loài này có thể sống ở nhiều cường độ ánh sáng khác nhau. Không chịu được nhiệt độ quá thấp và cần duy trì độ ẩm cho đất.





Nồi cơm điện



- Không nên nấu cơm quá sớm, chỉ nên nấu cơm trước khi ăn khoảng 30 đến 45 phút để hạn chế thời gian hâm nóng.
- Sử dụng nồi cơm điện có dung tích/ công suất phù hợp.
- Lau chùi sạch đáy nồi cơm và mâm nhiệt của nồi cơm điện để tiếp xúc tốt hơn.

Quá trình nấu ăn



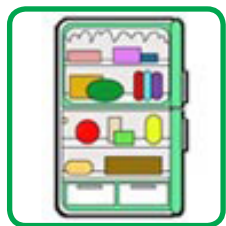
- Nấu vừa đủ lượng ăn cho các thành viên trong gia đình, tránh gây lãng phí.
- Bạn nên đặt một chậu nước nhỏ bên cạnh để sau mỗi lần cắt rau, củ, hành, tỏi... bạn thường rửa tay cho sạch. Tính sơ sơ, mỗi lần nấu nướng bạn rửa tay khoảng 7-10 lần. Nếu mỗi lần như thế lại mở vòi nước thì sẽ lãng phí rất nhiều nước. Trừ khi cần làm sạch dầu mỡ còn thì bạn chỉ cần nhúng tay vào chậu nước rồi lau khô bằng khăn sạch, thay vì rửa dưới vòi nhiều lần gây lãng phí nước.
- Lau chùi nhà bếp sạch sẽ hàng ngày.

Bếp gas



- Nên sử dụng nồi nấu có kích thước hơi lớn hơn miệng bếp
- Chính ngọn lửa phù hợp với kích thước của nồi: nhỏ quá sẽ lâu chín, to sẽ hao gas.
- Đậy kín nắp nồi khi nấu. Điều chỉnh nhỏ lửa khi đồ ăn bắt đầu sôi.
- Sau khi nấu xong nên khóa kỹ van gas
- Tránh để các luồng gió thổi vào ngọn lửa khi nấu
- Sử dụng lò vi sóng khi nấu đồ ăn ít
- Sử dụng nước nóng năng lượng mặt trời nấu ăn sẽ giúp tiết kiệm gas.

Tủ lạnh



- Hạn chế mở tủ để đỡ tốn điện. Nhiệt độ bên trong tủ lạnh nên để ở chế độ từ 3 - 6 độ C. Với chế độ đông lạnh thì để - 15 độ C đến - 18 độ C. Càng lạnh hơn 10 độ C là tốn thêm 25% điện năng.
- Thường xuyên kiểm tra gioăng cao su, nếu bị hở thì bộ phận nén khí của tủ lạnh sẽ phải làm việc nhiều nên rất tốn điện. Kiểm tra xem cửa tủ lạnh có đóng kín không bằng cách kẹp một tờ giấy vào cửa tủ rồi đóng lại. Nếu bạn có thể rút tờ giấy ra dễ dàng thì tức là gioăng cửa tủ cần phải thay hoặc làm sạch.
- Không để chung đồ ăn sống và thức ăn chín trong tủ lạnh
- Làm sạch giàn lạnh của tủ lạnh mỗi tháng một lần. Giàn lạnh thường được đặt ở đằng sau hoặc phía dưới tủ lạnh. Chú ý rút điện tủ lạnh trước khi lau chùi.
- Kê tủ lạnh cách tường và đặt xa các nguồn nhiệt. Điều này giúp tủ lạnh không phải tốn nhiều năng lượng để hoạt động.
- Để thức ăn nguội trước khi cho vào tủ lạnh và đậy nắp đồ thức ăn lại.



Lò vi sóng

- Không bật lò vi sóng trong phòng có điều hoà nhiệt độ, không đặt gần các đồ điện khác để khỏi ảnh hưởng đến chức năng hoạt động của các đồ điện này.
- Lau chùi lò vi sóng thường xuyên.



Xử lý rác thải trong nhà bếp

- Rửa chén đĩa trong bồn nước xà phòng và tráng trong một bồn nước lạnh khác. Cách làm đơn giản này có thể giảm đi một nửa khối lượng nước sử dụng trong nhà bếp.
- Tái sử dụng nước đã rửa rau củ quả để tưới vườn cây.
- Tái sử dụng túi ni lông cũ. Với túi sạch có thể đựng các đồ dùng khi cần thiết. Các túi lớn, bẩn có thể dùng làm lớp lót thùng rác thay vì mua túi đựng rác ngoài siêu thị. 1 tấn túi ni lông tiêu hao năng lượng tương đương 11 thùng dầu.
- Nên có hai thùng rác: một thùng đựng rác hữu cơ và một thùng đựng rác vô cơ.
- Các loại đồ nhựa, chai lọ có thể tái sử dụng với nhiều mục đích khác nhau. Các loại bìa, giấy, đồ nhựa không có khả năng tái sử dụng nên được tập hợp lại và bán đồng nát hoặc gửi cho cơ sở tái chế.
- Tái sử dụng lại rác hữu cơ làm phân bón cho vườn rau thay vì sử dụng phân bón hóa học.



Bã chè lá hay bã chè túi lọc là loại phân hữu cơ rất thích hợp để bón cho các loại cây phong lan vì nó có tác dụng tương tự như các loại giá thể giúp giữ ẩm cho cây.



Vỏ trứng nghiền nát cũng cung cấp nhiều nitơ cho cây và giúp cân bằng mức axit trong đất.



Bã cà phê cung cấp nitơ cho cây phát triển mạnh, bổ sung thêm canxi và đồng. Trước khi bón bã cà phê, nên phơi cho bã khô và tơi ra rồi mới rải nhẹ và đều lên mặt đất với liều lượng là 1 muỗng cà phê/gốc.



Trong nước vo gạo có chứa nhiều vitamin nhóm B và các vitamin khác rất tốt cho cây, đặc biệt là các loại cây cho hoa. Đối với nước vo gạo thì nó chỉ phát huy tác dụng sau một thời gian khi các chất trong nước vo gạo được phân hủy.



Vỏ chuối rất giàu chất kali – dưỡng chất giúp cho rễ cây phát triển mạnh. Để sử dụng vỏ chuối làm phân bón, bạn hãy chôn vỏ chuối ở gần gốc cây hoặc dùng máy xay sinh tố để xay vỏ chuối cùng chút nước rồi tưới cho cây.



Hạt dưa, hạt bí và các loại hạt khác như lạc, đậu bị hỏng của có thể dùng để bón cho cây vì chúng có hàm lượng đạm rất lớn. Ngoài ra, sữa khi bị hỏng có thể trộn với nước và tưới cho cây.



Phòng tắm và nhà vệ sinh

Đây là nơi tiêu tốn nhiều nước nhất trong nhà ngoài ra các thiết bị như bình nóng lạnh, máy giặt cũng tiêu thụ một lượng điện đáng kể. Cũng có thể sử dụng cây xanh bên trong để hút khí độc và làm cho không gian thoáng mát hơn.



Cây xanh trong nhà vệ sinh

Cây lưỡi hổ có khả năng hấp thụ được các khí độc formandehyd, benzen và giải phóng dưỡng khí. Không cần chăm sóc nhiều và có thể sinh trưởng trong những môi trường ít ánh sáng như nhà tắm. Tuy nhiên cần để cây xa khỏi tầm tay trẻ em và vật nuôi trong nhà để tránh ngộ độc do ăn phải lá cây, chỉ cần tưới nước khi thấy đất khô.





Máy giặt



- Chỉ dùng máy giặt khi có đủ lượng quần áo để giặt và chỉ dùng chế độ giặt nước nóng khi thật cần thiết.
- Nên sử dụng máy giặt tự động khi có đủ khối lượng theo công suất của máy để tiết kiệm nước một cách tốt nhất, nên tránh chu trình giặt cố định.
- Với mỗi mẻ giặt, điều chỉnh mức nước phù hợp với khối lượng quần áo cần giặt.
- Cân nhắc và thay thế các máy giặt quá cũ bởi những loại máy giặt này tiêu tốn nhiều nước và điện hơn.

Đặt chai nhựa hoặc phao nổi vào ngăn chứa nước xả của bồn cầu:



Để giảm lượng nước lãng phí, hãy để một chai nhựa vào ngăn chứa nước xả của bồn cầu, cách xa hệ thống vận hành. Để giữ yên chai, nên để một lớp cát hoặc đá cuội dày khoảng 5cm vào trong mỗi chai nhựa, đổ nước đầy chai và vặn chặt nút. Bạn cũng có thể mua loại phao nổi rẻ tiền và đặt vào ngăn chứa nước xả. Cách này giúp tiết kiệm khoảng 40 lít nước mỗi ngày. Khi lắp đặt hệ thống mới, bạn hãy mua bồn cầu tiết kiệm nước.

Cách nhiệt ống dẫn nước:



Để có nước nóng nhanh hơn và tránh lãng phí trong khi chờ nước nóng, bạn có thể cách nhiệt đường ống dẫn nước bằng các miếng bọt biển. Cách này vừa đơn giản lại không tốn kém.

Sử dụng vòi hoa sen tiết kiệm, hiệu quả



- Các đầu vòi hoa sen tiết kiệm nước không tốn kém và rất dễ lắp đặt tại các hộ gia đình. Cứ một phút vòi hoa sen tiêu tốn 20 đến 45 lít nước, vì vậy hãy hạn chế xả nước tắm khi bạn xả xà phòng và kỳ cọ. Nếu bạn tắm bằng vòi hoa sen, hãy đặt dưới chân một chiếc chậu to và đứng vào đấy.
- Nên sử dụng vòi hoa sen lưu lượng thấp.
- Sau mỗi lần tắm, bạn có thể tái sử dụng lượng nước này để dội bồn cầu, rửa sàn nhà...
- Tắm bồn tuy sang trọng hơn nhưng lại khiến bạn tốn rất nhiều nước. Bạn nên giới hạn số lần ngâm bồn trong tuần, thay vì ngâm mỗi ngày.

Rửa dao cạo râu trong bồn rửa mặt:



Giữ vài cm nước trong bồn rửa mặt. Với cách này bạn có thể rửa sạch dao cạo râu như rửa dưới vòi nước chảy mà không lãng phí quá nhiều nước.



Khóa vòi nước sau khi thấm ướt bàn chải đánh răng

- Không cần thiết để nước tiếp tục chảy trong khi bạn đánh răng. Để đánh răng, bạn hãy nhúng ướt bàn chải và hứng đầy một cốc nước để súc miệng.
- Thường xuyên kiểm tra vòi có bị rỉ nước không, nếu có thì phải sửa ngay lập tức. Một vòi nước rò rỉ 01 giọt nước/01 giây có thể tiêu tốn 945 lít nước mỗi tháng, đó là còn chưa tính đến chi phí tiêu hao năng lượng.



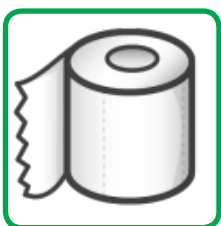
Hạn chế việc rửa dưới vòi nước chảy

Khi rửa bát, rửa rau hay cọ đồ vật, nên hứng sẵn một chậu nước sạch. Nước rửa lần cuối có thể dùng lại vào việc khác như cọ rửa hoặc lau nhà. Chỉ rửa trực tiếp dưới vòi chảy khi thật cần thiết, trong trường hợp đó nên điều chỉnh vòi vừa đủ dùng.



Sử dụng máy nước nóng thông minh

- Nên sắp xếp thời gian tắm rửa bằng nước nóng của các thành viên trong gia đình gần nhau để tiết kiệm điện.
- Nên mua máy nước nóng loại tốt có lắp bộ an toàn điện, không nên mua loại cũ đã qua sửa chữa.
- Không nên cài đặt nhiệt độ nước quá nóng.
- Nên sử dụng máy nước nóng trực tiếp thay cho máy nước nóng gián tiếp.
- Có điều kiện nên sử dụng máy nước nóng năng lượng mặt trời
- Chỉ nên bật bình nước nóng 5-7 phút và tắt ngay khi không dùng nữa.



Giấy vệ sinh

- Mua loại giấy vệ sinh tái chế và không có chất tẩy trắng.
- Sử dụng 2 mặt của giấy vệ sinh.





Sân thượng, ban công, hiên

Những không gian ngoài ngôi nhà là nơi thư giãn, giúp con người gần gũi hơn với thiên nhiên. Tại đô thị, những không gian này thường nhỏ, tuy nhiên, bạn cũng có thể tạo cho mình một khu vườn xinh xắn và đầy cây xanh.

Trồng cây xanh

Nên đặt các chậu cây cảnh đa dạng ở những khu vực này như ngũ gia bì, trúc cảnh, thiết mộc lan. Các cây này đều có thể hấp thụ tốt các chất có hại trong không khí.

Ngoài ra, có thể tận dụng không gian này để trồng rau xanh cho bữa ăn gia đình.

Với các chậu cây cảnh không cần mua các loại chậu sứ tốn kém, mà có thể tận dụng trực tiếp từ chai nhựa, vỏ hộp cũ.

Ngày nay, nhiều gia đình trang trí sân vườn bằng cách trồng cỏ, cách tốt nhất để biết bãi cỏ có cần tưới hay không là đi trên cỏ. Nếu cỏ bật thẳng trở lại ngay khi bạn đi khỏi thì lúc này chưa cần phải tưới nước. Nếu có nằm rạp xuống thì đã đến lúc phải tưới nước. Cỏ mọc cao hơn cũng giúp tăng cường giữ nước ở trong đất.

Tưới nước vào sáng sớm thường tốt hơn so với lúc chiều tối vì giúp ngăn ngừa sự phát triển của nấm. Tưới nước vào lúc sáng sớm hoặc lúc chiều muộn, đều có thể giảm lượng nước thất thoát do bay hơi. Tưới nước vào buổi sớm trong ngày cũng là cách phòng tránh tốt nhất các loại ốc sên và sâu chuột hại vườn. Tránh tưới nước khi trời gió vì gió có thể thổi tạt các tia nước và làm tăng quá trình bốc hơi. Nên sử dụng hệ thống tưới nước nhỏ giọt hoặc ống phun thay cho bình tưới thông thường. Bạn có thể dễ dàng lắp đặt một công tơ cho vòi nước để kiểm soát lượng nước tưới cần thiết. Tránh tưới quá nhiều cho cây cảnh và cây bụi, vì điều này có thể làm giảm sức đề kháng của cây và gây ra bệnh vàng lá.

Bón phân hữu cơ vào đất sẽ giúp tăng khả năng thấm thấu của đất cũng như khả năng giữ nước. Lớp mùn có thể làm chậm sự thoát hơi nước và hạn chế sự phát triển của cỏ dại. Bổ sung 5 - 10cm chất hữu cơ như phân trộn hoặc lớp mùn cứng có thể tăng khả năng giữ hơi nước của đất.

Nên trồng các loại cây chịu hạn. Nhiều loại cây bụi và cây cảnh đẹp có thể phát triển tốt mà lại cần ít nước hơn nhiều so với các loại cây khác. Thay các luống cây bao quanh vườn thân thảo lâu năm bằng các loài địa phương. Các loại cây địa phương có lẽ sẽ cần ít nước hơn và có khả năng kháng các loại sâu bệnh lâu hơn.



Trồng cây tại nhà



Khu vườn của những chiếc giày



*Chai nhựa để trồng cây.
Vườn treo tiết kiệm không gian*



*Vỏ trứng cũng có thể dùng để trồng
rau mầm vô cùng bổ dưỡng*



*Một khoảng hiên rất nhỏ cũng có thể trở
thành một khu vườn đầy các loại cây.*

Tưới nước, rửa xe, dọn sân vườn

- Nên sử dụng dịch vụ rửa xe thay vì tự rửa xe tại nhà, bởi vì dịch vụ họ có thiết bị chuyên dụng hơn giúp tiết kiệm nước hơn là vòi phun và xô chậu bình thường trong nhà.
- Khi bạn muốn rửa xe tại nhà, nên sử dụng xô xả phòng để rửa xe và chỉ dùng vòi phun nước khi tráng xe. Tốt nhất là sử dụng hệ thống rửa xe không sử dụng nước.
- Nên sử dụng chổi, tránh dùng vòi phun nước để dọn sạch sân hè.





Nếp sống xanh

Để một ngôi nhà thực sự xanh thì nhận thức của mỗi thành viên trong gia đình cũng là một điều vô cùng quan trọng. Mỗi người đều có thể xây dựng một nếp sống xanh bằng những hành động đơn giản.



Phương tiện giao thông

Hiện nay xe máy là phương tiện giao thông phổ biến và cần thiết. Mỗi người sử dụng xe máy đều có thể tiết kiệm năng lượng bằng cách tắt máy trên 25s đèn đỏ, sử dụng xăng không chì, kiểm tra áp suất và thiết bị phun xăng, thay dầu thường xuyên.

Ngoài ra, mỗi gia đình nên có xe đạp để trẻ em đi đến trường hoặc dùng để đi lại trong phạm vi gần, hay dùng để tập thể dục buổi sáng hoặc chiều. Khuyến khích sử dụng các phương tiện công cộng khi phải đi xa.



Trang phục trong cuộc sống hàng ngày

Sử dụng trang phục nói riêng và các đồ dùng có chất liệu làm từ sợi nói chung trong đời sống hàng ngày cũng là một phần quan trọng trong việc xây dựng cuộc sống xanh.

Quy tắc chung:

- Nên sử dụng trang phục, các loại vải có màu sắc tự nhiên, không nhuộm quá nhiều. Theo tính toán của người Mỹ, nếu người Mỹ mua 1 chiếc quần dài không nhuộm màu, thì lượng màu tiết kiệm được sẽ đủ nhuộm kín thành phố Chicago.
- Nên sử dụng các loại sợi hữu cơ thay cho sợi tổng hợp bởi tính thân thiện với môi trường và độ bền, đẹp, thấm hút nước;
- Tuyệt đối không sử dụng lông thú vật.

Trang phục ở nhà nên thoải mái, thoáng mát, tươi sáng vào mùa hè và sử dụng các loại trang phục có bông tự nhiên để giữ ấm vào mùa đông.

Luôn tiết kiệm và tái chế những đồ vật cũ

Những đồ vật cũ trong ngôi nhà, chỉ cần một chút sáng tạo, chúng ta đã có thể sở hữu cho mình một món đồ mới và lạ mắt. Hiện nay có rất nhiều địa chỉ online hướng dẫn làm đồ handmade và tái chế đồ cũ, mọi người có thể tham khảo, tránh lãng phí nguồn tài nguyên vô giá này.

Bên cạnh đó, làm đồ chơi, vật trang trí trong nhà từ những đồ dùng cũ không dùng đến có thể làm tăng tính sáng tạo và sự khéo léo cho trẻ em, rèn luyện tính tiết kiệm ngay từ nhỏ và rất thân thiện với môi trường.





Tiêu dùng xanh

Tiêu dùng bền vững tạo cho người tiêu dùng cơ hội để tiêu dùng sản phẩm sử dụng dịch vụ đáp ứng nhu cầu của họ một cách hiệu quả và có hiệu suất, giảm thiểu hậu quả tiêu cực về môi trường, xã hội và kinh tế. Mục đích cuối cùng của tiêu dùng bền vững là cải thiện, nâng cao chất lượng cuộc sống của cả người tiêu dùng hiện nay và các thế hệ mai sau, đồng thời giảm thiểu các tác động tới môi trường.



Tiêu dùng bền vững đòi hỏi người tiêu dùng biết tiêu dùng hiệu quả hơn, kiểm soát tốt hơn và sử dụng ít tài nguyên hơn.

Mỗi gia đình có thể thực hành một số biện pháp tiêu dùng xanh như:

- Khuyến khích sử dụng hàng địa phương nhằm tiết kiệm chi phí vận chuyển, không có chất bảo quản và tạo thu nhập cho người dân địa phương.
- Sử dụng làn đi chợ và túi giấy, túi sinh thái thay cho túi ni lông.
- Thường xuyên nấu ăn tại nhà, mang hộp cơm đến công ty ăn trưa;
- Hạn chế sử dụng thức ăn đóng gói, đông lạnh, đóng hộp;
- Không ăn quá nhiều thịt, đồ ăn chứa nhiều dầu mỡ, nước uống có ga không tốt cho sức khỏe, tăng lượng rau xanh và trái cây tươi, nước ép rau quả, nước khoáng thiên nhiên trong khẩu phần ăn hàng ngày.
- Không sử dụng thịt của các động vật quý hiếm;
- Không sử dụng gỗ quý, cũng như các loại sừng, ngà voi làm vật trang trí trong nhà;
- Sử dụng các sản phẩm hữu cơ sạch, đảm bảo chất lượng, không sử dụng chất độc hại, được sản xuất bằng công nghệ thân thiện với môi trường.
- Nên tìm mua các sản phẩm có dán nhãn (nhãn năng lượng, nhãn sinh thái, nhãn sản phẩm sạch...) và kiểm tra mức độ thân thiện với môi trường.
- Sử dụng các dịch vụ của các nhà cung cấp quan tâm và có trách nhiệm với môi trường, các dịch vụ du lịch cộng đồng, du lịch sinh thái tìm hiểu văn hóa người dân địa phương, du lịch bằng phương tiện tiết kiệm nhiên liệu.

Mỗi thành viên trong gia đình đều cần phải có ý thức xây dựng cuộc sống xanh cho mình.



Nhân xanh Việt nam



Rau hữu cơ



Tài liệu tham khảo

1. Chương trình Môi trường Liên Hợp Quốc, Thúc đẩy tiêu dùng bền vững ở Châu Á, 2005
2. Đoàn Anh Tuấn dịch, 2009, ngôi nhà bền vững, truy cập ngày 8/3/2013, <http://mag.ashui.com/congnghexuhuong/1579-ngoi-nha-ben-vung.html>
3. Lê Hoàng Lan, Hội bảo vệ Thiên nhiên & Môi trường Việt Nam, Lồng ghép mua sắm xanh vào chương trình dán nhãn sinh thái, Tạp chí Bảo Vệ Môi trường số 11/2007
4. Sổ tay ngôi nhà xanh, 2012, NXB Giao thông Vận tải
5. Elisa Beth Rogers, Thomas M. Kostigen, 2010, Sách xanh, Dương Ngọc dịch, Alphabooks
6. evergreen.vn
7. unep.org

Toàn bộ hình ảnh được sử dụng đều được tìm kiếm trên internet.

Nhóm tác giả:

Nguyễn Phương Anh

Nguyễn Thị Thúy An

Trần Nhật Trọng

Đại học Ngoại Thương Hà Nội

Cẩm nang xanh đang trong quá trình hình thành, rất mong nhận được sự đóng góp của tất cả các bạn.

Mọi góp ý xin gửi về địa chỉ: violetgrapeorchid@gmail.com

Hà Nội, tháng 7 năm 2013

