



Cal é o meu impacto no planeta? A miña pegada ecolóxica

Procedemento:

Completa todas as táboas sumando a puntuación asignada aos teus hábitos durante un día normal na túa vida. Suma os puntos de cada categoría e anota o resultado na táboa resumen a fin de obter a puntuación total. Despois calcula a túa pegada ecolóxica (EFP) en hectáreas (Ha). Tendo en conta que un campo de fútbol ten unha superficie media de 0,7 Ha, tamén ti podes representar a túa pegada ecolóxica (a superficie do planeta que ti necesitas para cubrir toda a túa demanda de recursos naturais e para absorber os desfeitos que ti orixinas) calculando cantos campos de fútbol supoñería o teu EFP.

CONSUMO DE AUGA	
O miña ducha/ baño nun día normal .Ningunha ducha/baño [0]; 1-3 minutos [30]; baño con 1/4 da bañera chea [30]; 3 -10 minutos [50]; baño coa metade da bañera chea [50]; Ducha larga de máis de 10 minutos / baño coa bañera chea [90]	
Temos inodoros que aforran auga: Si [-20]; Non [0]	
Tiro da cadea. Unhas cantas veces, só cando cheira mal [10]; Algunhas veces [20]; Cada vez que o uso [40]	
Cando me cepillo os dentes, deixo correr a auga: non deixo correr a auga [-10]; deixo correr a auga [40]	
Usamos alcachofas de ducha e grifos de baixo fluxo. Si [-20]; Non [0]	
Non temos céspede [0]. Para regar o céspede:	
Temos un sistema de aforro de auga:Si [-10]; No [0]	
Usamos: reciclada/ outro tipo de auga [0]; auga da traída [20]	
Normalmente regamos o céspede: pola mañá ou poa noite [50]; cara á metade do día [150]	
Para lavar os pratos. Usamos o lavaplatos só cando está cheo [40]; Lavamos os pratos a man [50]; Usamos o lavaplatos sen estar cheo [80]	
Lavamos o coche. En casa todas as semanas [150]; En casa unha vez ó mes [50]; Nun centro de lavado de coches unha vez á semana [75]; Nun centro de lavado de coches unha vez ao mes [25]	
Puntuación total de auga:	
COMIDA	
Nun día normal como (almorzo, comida, cea). Cantas porcións? Multiplica o número polo valor de cada porción.	
Porción de Vacuno [150]	
Porción de Polo [100]	
Porción de Pescado de piscifactoría [80]	
Porción de Pescado capturado [40]	
Porción de Ovos [40]	
Porción de Leite/ lácteos [40]	
Porción de Fruta [20]	



Instituto de Ensino Secundario Val Miñor



	Porción de Vexetais [20]	
	Porción de Grano: pasta, pan, cereales, arroz [20]	
	A miña comida é de cultivo local: Toda [0]; Algunha [40]; Ningunha [80]	
	A miña comida é orgánica. Toda [0]; Algunha [40]; Ningunha [80]	
	Fago compost cos restos de fruta/vexetais. Si [-20]; No [60]	
	A miña comida é procesada. Ningunha [0]; Algunha [30]; Toda [100]	
	A miña comida está empacotada. Ningunha [0]; Algunha [40]; Toda [100]	
	Comida que desperdicio (tiro) nun día normal. Ningunha [-20]; Unha pouca [0]; Un 10% [10]; Un carto, 1/4 [40]; A metade, 1/2 [60]; Máis da metade [150]	
Puntuación total de comida:		
TRANSPORTE		
	Desplazamiento nun día normal (elixe entre o que se presenta a continuación)	
	A pé. Nunca [0]; Ocasionalmente [-10]; Principalmente [-40]; Sempre [-100]	
	Bici. Nunca [50]; Ocasionalmente [25]; Principalmente [15]; Sempre [0]	
	Transporte Público. Nunca [0]; Ocasionalmente [30]; Principalmente [60]; Sempre [100]	
	En moto ou motocicleta. Nunca [0]; Ocasionalmente [50]; Principalmente [125]; Sempre [200]	
	Compartindo un vehículo privado. Nunca [0]; Ocasionalmente [100]; Principalmente [250]; Sempre [500]	
	Viaxando só nun vehículo privado. Nunca [0]; Ocasionalmente [200]; Principalmente [500]; Sempre [1000]	
Puntuación total en desprazamiento nun día normal:		
	O meu vehículo ten un sistema de aforro de combustible. Non tes vehículo [0]. Eléctrico [10]; Menos de 6 litros/ 100 km [30]; 6 - 9 litros/ 100 km [50]; 10 - 13 litros/ 100 km [100]; Máis de 13 litros/100 km [200]	
	Tempo que paso nun vehículo nun día normal. Ninguno [0]; Menos de media hora [30]; De media hora a unha hora [50]; Máis de 1 hora [+100]	
	¿Como é o coche no que normalmente viaxo? Non teño coche [-20]; Coche pequeno [50]; Coche mediano [100]; Grande/ VUD [200]	
	Número de coches na casa. Ningun [-20]; 1 coche [50]; 2 coches [100]; Máis de 2 coches [200]	
	Tempo que normalmente emprego ó ano en viaxar en avión . Nunca vuelo [-20]; Menos de 10 horas [50]; 10 -50 [100]; 50 -100 horas [200]; Máis de 100 horas [350]	
	Nun día normal camino/corro durante: 5 horas o máis [-75]; de 3 a 5 horas [-25]; de 1 a 3 horas [0]; de media hora a 1 hora [10]; Menos de 10 minutos [100]	
Puntuación total en transporte:		
ROUPA		
	Me cambio a roupa todos os días e a poño a lavar. No [0]; Yes [70]	
	Emprego roupa remendada ou arraxada. No [0]; Si [-20]	
	1/4 da miña roupa é feita a man/ou de segunda man.	

Instituto de Ensino Secundario Val Miñor

Erasmus+
Cooperative teaching and learning
to change behaviours

Itinerario Comprasivo Novara di Sicilia

No [0]; Si [-25]	
Renovo a maioría da miña roupa cada ano. No [0]; Si [120]	
Dou para reciclar a roupa que xa non uso. No [-100]; Si [0]	
Compro camisetas feitas con material orgánico sempre que podo. No [0]; si [-10]	
% de roupa que tenño no armario e que nunca uso. Menos do 25% [25]; 25-50% [50]; 50-75 % [75]; Máis do 75% [100]	
Pares de zapatos que tenño. de 2 a 3 pares [20]; de 4 a 6 pares [50]; de 7 a máis pares [90]	
Puntuación total en roupa:	
VIVENDA	
Número de habitacións por persoa. Menos de 2 habitacións por persoa [10]; de 2-3 habitacións por persoa [80]; 4-6 habitacións por persoa [140]; 7 o máis habitacións por persoa [200]	
Cuando viaxo normalmente me aloxo en: Tenda de campaña [0]; Bed & Breakfast [20]; Caravana [60]; Hotel pequeno [80]; Hotel grande e caro [120]	
Temos unha segunda vivenda que a miúdo está valeira. No [0]; A temos/usamos a medias con outros [200]; Si [400]	
Puntuación total de vivenda:	
USO DE ENERXÍA	
Durante o inverno, a temperatura da nosa casa é: Por debaixo de 16°C [-20]; 16-18°C [40]; 18-20°C [60]; 20- 22°C [150]; Máis de 22°C [200]	
No verán. Nunca usamos el aire acondicionado [0]; Usamos ocasionalmente o aire acondicionado [50]; Sempre usamos aire acondicionado [150]	
Secamos a roupa. Sempre fora [-50]; A miúdo fora [20]; Normalmente usamos secadora [100]	
Usamos unha nevera de aforro de enerxía. Si [-20]; No [70]	
¿Enerxía solar, eólica ou xeotérmica na casa?. Si [-40]; No [0]	
¿Bombillas de baixo consumo na casa? Tubos fluorescentes ou leds. Todos estos tipos en casa [-50]; Algúns deles [50]; Ningún deles [100]	
Apagamos todos os aparellos eléctricos, Nunca os deixamos en "Stand by". Sempre [-10]; A miúdo [20]	
Puntuación total de enerxía:	
DIVERSIÓN	
Nun día normal falo por teléfono/chateo con amigos: 15 minutos ou menos [0]; Menos de 1 hora [50]; 1-4 horas [100]; Máis de 4 horas [200]	
Mis actividades nun día normal. Nun entorno natural [-50]; Deportes/diversión ó aire libre [25]; Deportes/diversión nun recinto pechado [50]	
Puntuación total de diversión:	
DIFERENTES CUESTIONS	
Todo o lixo que produzco nun día cabría en:	



Instituto de Ensino Secundario Val Miñor



Menos duna caixa de zapatos [- 50]; caixa de zapatos [20]; Cubo grande [60]; Contenedor de lixo[200]		
Reparo os obxectos en lugar de tiralos. Sempre [-20]; A miúdo [20]; Algunhas veces [50]; Nunca [100]		
Reciclo todo o papel, latas, vidro, plástico. Sempre [-20]; A miúdo [20]; só as veces [70]; Nunca [150]		
Evito produtos desechables sempre que podo. Sempre [-10]; A miúdo [20]; Algunhas veces [50]; Nunca [150]		
Uso pilas recargables. Si [-30]; No [0]		
Puntuación total de Diferentes Cuestións:		
Puntuación total de augua		
Puntuación total de comida		
Puntuación total de transporte		
Puntuación total de roupa		
Puntuación total de vivenda		
Puntuación total do uso de enerxía		
Puntuación total de diversión		
Puntuación total de diferentes cuestiones		
TOTAL		
PEGADA ECOLÓXICA		
Hectáreas(= Total X 0.004)	Campos de Fútbol (=Total Ha/0.7)	

Esta ficha realizouse a partir da adaptación de diferentes materias editados:

- Teaching green: *How big is my Ecological Footprint?*, by Tin Turner (Teaching Green: The Middle years)
- Center for sustainable economy calculator
- Recursos sobre a Pegada Ecolóxica na red

O cálculo da Pegada Ecolóxica é complexo e fai necesaria unha adaptación especial ás condicións de vida e produtividade de cada país. Por elo, así como polo feito de traballar cos nosos alumnos, simplificamos os índices que fan referencia a hábitos e calidade de vida e tamén adaptamos os valores ó contexto dos nosos países. Sin embargo, esta práctica permite ós nosos alumnos facer unha estimación do seu impacto contaminante no planeta e analizar a pegada ecolóxica en diferentes países. Finalmente, os alumnos serán conscientes de que hay moitas posibilidades de reducir o seu su impacto e se desbancará a creencia de que a calidade de vida dunha persoa é directamente proporcional ó seu consumo.



Erasmus+
Cooperative teaching and learning
to change behaviours

