

# ТЕПЛО В ДОМІ Й ТЕПЛО В РОДИНІ: ЯК ЗБЕРЕГТИ



## 1. Спонукайте дітей до роздумів і певних висновків

Час від часу обговорюйте з дитиною такі питання:

- Що може бути холодним у теплому домі?
- Яке місце в домі найтепліше?
- Що ліпше зігріває - тепло від батареї чи тепло маминих обіймів?
- Що важливіше - щоб тепло було в домі чи у взаєминах між членами родини? А можливо зберегти і те, і те тепло?
- Чи можна виміряти температуру взаємин між людьми? Подискутуйте з дитиною на тему «Що ліпше...»:
- щоб у будинку було прохолодно чи жарко;
- тепло вдягнутися чи увімкнути обігрівач (*поцікавтеся, чи знає дитина, як буде економніше*);
- зігрітися бігом чи вкритися теплою ковдрою;
- одягатися на прогулянку якомога тепліше чи так, щоб було комфортно (*Поясніть дитині: щоб не захворіти, одягатися потрібно комфортно. Так не буде надто жарко і дитина не спітніє*).

## 2. Щоб зберегти тепло в помешканні, дотримуйтеся всією сім'єю таких правил

- ✓ Закривайте штори на ніч, але при цьому намагайтеся відкрити батарею, аби вона могла повноцінно віддавати тепло в кімнату. Почепіть на вікна жалюзі, які допоможуть скоротити втрати тепла через скло.
- ✓ Якщо маєте старі батареї, на початку опалювального сезону обов'язково зніміть з них товстий шар старої фарби, очистіть батареї від бруду, пилу, павутиння.
- ✓ Установіть за батареєю лист спеціального блискучого теплоізоляційного матеріалу. Блискуче покриття відбиватиме тепло і спрямовуватиме його в кімнату.
- ✓ Провітрюйте приміщення якомога частіше, але не довше 3-5 хв.
- ✓ За можливості замініть вікна на сучасні металопластикові.
- ✓ Установіть на батареї терморегулятори, які підтримуватимуть у приміщенні сталу температуру. Намагайтеся не допускати охолодження чи перегріву приміщення.

**Примітка.** До утеплення помешкання усіляко залучайте дитину, пояснюючи, що й для чого потрібно робити, чому це важливо.

## 3. Щоб зберегти тепло у взаєминах з дитиною, станьте з нею друзями

Знайдіть із дитиною спільні хобі, яким постійно приділяйте частину вільного часу. Приміром, разом вирощуйте квіти, шийте одяг лялькам, конструйте з конструктора, колекціонуйте цікаві речі тощо.

Займайтеся з дитиною цікавими справами, які матимуть не лише розважальний, а й повчальний характер.

Створіть макет розумної домівки. Візьміть три однакові картонні ящики. Один залиште, як є, другий обклейте із зовнішнього боку пінопластом, третій обклейте і ззовні, і всередині. У кожен ящик покладіть термометр із температурою + 15°C. Винесіть ящики на вулицю, де температура повітря становить нижче 5 градусів. Через 30 хв. перевірте температуру на термометрах. У якому ящику тепло збереглося найліпше?

Щодня знаходьте час на довірливі розмови з дитиною. Поцікавтеся в неї, як пройшов її день у дитячому садку, спонукайте поділитися своїми radoщами чи тривогами. Говоріть із дитиною стримано, м'яко.

Поважайте свою дитину, її вибір та особистий простір.

#### 4. Перевірте, наскільки добре вам вдається зберігати тепло в домівці

Оцініть стан речей у себе вдома й обведіть «1» там, де це має місце.

№	Запитання	Так	Ні
1	Чи є шпарини у вікнах і дверях?	-	1
2	Чи добре гріють у домі батареї?	1	-
3	Чи вкриті стіни оселі теплоізоляційним матеріалом	1	-
4	Чи маєте ви тепловідбивний 1 екран, встановлений за батареєю?	1	-
5	Батарея у вашій оселі розміщена в ніші?	-	1
6	Ви маєте декоративні решітки на батареях?	-	1
7	Чи закривають штори батареї?	-	1
8	Чи використовуєте ви енергозберігальні лампочки замість звичайних ламп розжарення?	1	-
9	Температура повітря у вашій оселі нижча +23°C?	1	-
10	Чи використовуєте ви влітку сонячну енергію?	1	-
11	Чи вмієте ви економити теплову енергію на кухні?	1	-
12	Ви не забуваєте закривати двері в під'їзді?	1	-
13	Чи маєте ви жалюзі на вікнах, які допомагають утримати тепло?	1	-
14	Чи правильно у вас в оселі розставлені меблі, чи не затуляють вони батареї?	1	-

Порахуйте кількість обведених одиниць. Це ваш результат. Що він означає?

*12-14 балів.* Ви економний і ошадливий господар, що дбає про своє майбутнє й уміє зберегти тепло в оселі.

*9-11 балів.* Ви на правильному шляху, але вам потрібно ще дечого навчитися, щоб опанувати складну, на перший погляд, науку енергозбереження. Список вимог до збереження тепла видається надто обтяжливим, але результат не забариться. Тож не відкладайте цю справу в довгий ящик.

*6-8 балів.* Вас складно назвати дбайливим господарем. Утім, ще не все втрачено. Хутко опануйте всі лайфхаки й долучайтеся до руху за збереження природних ресурсів Землі.

*0-5 балів.* Розумна людина дбає про своє майбутнє й комфорт своєї родини. Тож не дивуйтеся, що ваші близькі мерзнуть у рідній оселі. Час подумати про утеплення домівки.