



ÖKOPATIKA KÖZÖSSÉGI VERSENY

3

KIHÍVÁS
2020.
DECEMBER

KÖRNYEZETBARÁT ÜNNEPEK

A KIHÍVÁS LEGFŐBB CÉLJA

Az ünnepekhez kapcsolódó rendezvények, ajándékozás, vendéglátás nagyon megnövelik környezeti hatásunkat a gyógyszerértékben és otthon is. Ezért decemberi kihívásunk témája, hogy hogyan tudunk minél környezettudatosabban, minél kisebb környezeti hatással ünnepelni?

MIBŐL ÁLL A 3. KIHÍVÁS?

A 3. kihívás teljesítéséhez ismét 2 lehetőséget kínálunk nektek, annak érdekében, hogy minden ökopatika csapat a számára legrelevánsabb területre tudjon fókuszálni. Kérjük, első lépésként döntsétek el közösen, hogy az alábbi témák közül melyiken szeretnétek együtt dolgozni decemberben!

1. LÉPÉS: MELYIK TERÜLETRE SZERETNE A GYÓGYSZERTÁRATOK ÖKOPATIKA CSAPATA FÓKUSZÁLNI?

Válasszátok ki közösen!



Környezetbarát ünnepek a gyógyszerértékben

Töltsétek ki – ha lehet, közösen megbeszélve, természetesen a járványügyi előírások betartása mellett – az alábbi online kérdőívet arról, hogy mit csináltak már most is környezettudatosan!

[A kérdőív itt érhető el »](#)



Környezetbarát ünnepek otthon

A gyógyszerértékben dolgozók közül minél többen – ha lehet, mindenki – töltsé ki az alábbi online kérdőívet arról, hogy mit csináltak már most is környezettudatosan!

[A kérdőív itt érhető el »](#)



2. LÉPÉS

A Azok közül a dolgok közül, amit még nem csináltok, válasszatok ki minden területről – tervezés, díszítés, ajándékok, étel-ital, energiahasználat – min. egyet, amit idén kipróbáltok, és hozzátesztek a már eddig is létező jó gyakorlatokhoz!

Ezeket a vállalásokat a fenti linken található kérdőív megfelelő helyére írjátok be.

B Azok közül a dolgok közül, amit még nem csináltok, mindenki válasszon ki minden területről – tervezés, díszítés, ajándékok, étel-ital, energiahasználat – min. egyet, amit idén kipróbál, és hozzátesz a már eddig is létező jó gyakorlataihoz!

Ezeket a vállalásokat a fenti linken található kérdőív megfelelő helyére írjátok be. Javasoljuk, hogy annak érdekében, hogy még több ötletetek legyen, és megosszátok egymással az otthoni jó gyakorlatokat, tartsatok egy beszélgetést is a témáról, természetesen a járványhelyzetre vonatkozó előírások betartásával, akár online, ahogy korábban többen is tettétek.

A vállalások eltervezésében segítségetekre lesz egyrészt a 2. lépés listája (ld. Mellékletben), másrészt az **Ökopatika Facebook-csoportban** posztolt, valamint az **Ökopatika honlapon** is megtalálható heti tippek.

3. LÉPÉS

A **Környezetbarát ünnepek a gyógyszerertárban**
A vállalásaitokról – és ha gondoljátok, a már létező jó gyakorlatokról is – készítsetek egy posztert, amit a gyógyszerertárban kithettek magatoknak emlékeztetőként, és ha lehetőség van, akár úgy, hogy a gyógyszerertárba látogatók is lássák és így tanulhassanak belőle.

B **Környezetbarát ünnepek otthon**
Az otthoni ünnepekre tett vállalásaitokról – és ha gondoljátok, a már létező jó gyakorlatokról is – készítsetek **közösen** egy posztert. A készítés közben figyeljetek a járványügyi előírások betartására.

Végül, ha lehetséges, a posztert a gyógyszerertárban tegyétek ki emlékeztetőként, hogy így egymásnak, és esetleg a gyógyszerertárba látogatóknak is tippetek adjatok.

A poszter elkészítésének módját rátok bízuk: lehet digitálisan is készíteni ennek előnye, hogy akár a gyógyszerertár social media csatornájában is meg lehet osztani, de lehet kézzel rajzolni, ragasztani, képeket, fényképeket használni stb.



EXTRA, SZORGALMI FELADAT

Ebben a hónapban két szorgalmi feladat közül is választhattok:



Ünnepi környezetbarát receptek ajándékba

A „névhúzásos ajándékozás” mintájára

- ★ dobjátok a neveteket egy dobozba,
- ★ mindenki húzza ki egy-egy kolléga nevét,
- ★ ajándékozzátok meg a kihúzott munkatársat egy klímabarát karácsonyi recepttel!

A recept mellé azt is írájátok le, hogy miért választottátok pont azt a receptet, milyen szempontok alapján tekinthető az adott étel környezet-/klímabarátnak. Pluszpont jár azért, ha egy-két receptet ki is próbál az ökocsapat!



Meglepetés ünnepi sütemény recept közös elkészítése online

Ezt a szorgalmi feladatot a következő módon valósítjátok meg:

- ★ mindenki írjon le egy ünnepi sütemény receptet,
- ★ dobjátok be őket egy dobozba, majd
- ★ húzzatok ki egyet, amit
- ★ közösen elkészítetek annak a vezetésével, aki a receptet javasolta. A járványhelyzetre való tekintettel a közös sütést élőben, online bonyolítjátok le a receptíró kollégátok és csapattársatok útmutatásai alapján. Javasolt felületek: Zoom, Teams, Messenger.

Jó munkát és jó étvágyat az ünnepi ételekhez, sütihez!

A 3. FELADAT BEKÜLDÉSI HATÁRIDEJE: 2020. DECEMBER 20.

MIT KELL BEKÜLDENI AZ OKOPATIKA@HUNGAROPHARMA.HU CÍMRE DECEMBER 20-IG?

1. Mindkét verzió esetén:

- ★ az elkészült poszter digitális verzióját, vagy a róla készült fényképet,
 - ★ a készítés folyamatáról készült képet, illusztrálva, ahogy az Ökopatika csapat tagjai dolgoztak rajta,
 - ★ képet arról, hogy a gyógyszerárban hogy helyeztétok el.
2. Az extra, szorgalmi feladathoz kapcsolódóan küldjétek el nekünk
- ★ az A verzió esetén: az indoklással kiegészített receptgyűjteményt, esetleg képes/videós beszámolót, ha kipróbáltátok a recepteket;
 - ★ a B verzió esetén: fényképes/videós dokumentációt a ,közösen' elkészített süteményről

A beküldött file-ok mérete ne haladja meg az 5 MB-ot. Ennek érdekében a beszámolóba illesztett képek méretét érdemes előtte lekicsinyíteni. Ha esetleg ennél nagyobb lenne, akkor javasoljuk nagy-file küldő szolgáltatás használatát (pl. Mammuto Mail, Toldacucco vagy WeTransfer).

MI ALAPJÁN PONTOZZUK A BEKÜLDÖTT FELADATOKAT?

1. Az online ellenőrző lista kapcsán:

A verzió esetén: ki lett-e töltve az online lista, és van-e minimum egy vállalás mind az 5 területen.

B verzió esetén: a gyógyszerár regisztrációkor megadott létszámához képest hányan töltötték ki az online listát és tettek vállalást mind az 5 területen.



3. KIHÍVÁS – 2020. DECEMBER
WWW.OKOPATIKA.HU



2. Készült-e, és ha igen, mennyire tartalmas és kreatív a poszter? Készült kép az elkészítés folyamatáról?
Külön örülünk, ha a poszter ki lett téve a gyógyszertárban, és erről kép is készült számunkra.
3. A szorgalmi feladat kapcsán:
Ha az **A verziót** választottátok: milyen a klímabarát receptgyűjtemény szakmai tartalma, az indoklással együtt? Emellett figyelembe vesszük azt is, hogy mennyire kreatív a receptgyűjtemény.
Ha a **B verziót választottátok**: elkészítettétek-e közösen a kihúzott receptet, és azt hogyan dokumentáltátok?

MILYEN NYEREMÉNYRE SZÁMÍTHATOK A 3. KIHÍVÁS SORÁN?

A decemberi verseny nyertes gyógyszertári közösségét egy 15.000 forint értékű csomaggal ajándékozunk meg.

HOVA FORDULHATOK A KÉRDÉSEITEKKEL?

Kérdéseiteket az okopatika@hungaropharma.hu címre várjuk. Vagy, ha úgy gondoljátok, sokakat érdekelhet a válasz, nyugodtan kérdezzetek az [Ökopatika Facebook-csoportban](#), a kihívás poszthoz kapcsolódó kommentben, megjegyzésben.



MELLÉKLET

ELLENŐRZŐ LISTÁK

KÖRNYEZETBARÁT ÜNNEP A GYÓGYSZERTÁRBAN

Tervezés

- ★ Időben, már december elején (vagy még korábban) eltervezzük, hogy mi szükséges az ünnepekre a gyógyszertárnak (pl. díszítés, ajándék partnereknek stb.), hogy legyen idő a legkörnyezetbarátabb megoldást választani és beszerezni.
- ★ Végiggondoljuk, hogy mire lesz pontosan szükségünk, és utána nézünk, hogy mindenképp a legkisebb környezeti hatását válasszuk (pl. helyi, természetes anyagú, újrahasznosítható, hasznos stb.).
- ★ Egyéb, éspedig:

Díszítés

- ★ Csak környezetbarát – természetes anyagú, újrahasznosítható, többször használható, javítható stb. – ünnepi díszítést alkalmazunk a gyógyszertárban.
- ★ Saját készítésű a díszítésünk.
- ★ Ha fenyőfát is állítunk, akkor cserepest választunk, vagy ha erre nincs lehetőség, a fenyőt komposztáljuk vagy komposztálásra átadjuk.
- ★ Ha állítunk fenyőfát, környezetbarát díszeket használunk (pl. saját készítésű, természetes anyagból készült, újrahasznosítható).
- ★ Ha használunk ünnepi világítást, LED égőset vagy napelemmel töltődőt választunk.
- ★ Ha használunk ünnepi világítást, minimalizáljuk az energiafogyasztását: alacsony fogyasztásút választunk, és nem vesszük túlzásba a díszítést.
- ★ Egyéb, éspedig:

Tervezés

- ★ Időben, már december elején (vagy még korábban) eltervezzük, hogy mi szükséges az ünnepekre otthon (pl. díszítés, ajándékok, tervezett menü, programok stb.), hogy legyen idő a legkörnyezetbarátabb megoldást választani és beszerezni.
- ★ Végiggondoljuk, hogy mire lesz pontosan szükségünk, és utána nézünk, hogy mindenképp a legkisebb környezeti hatását válasszuk (pl. helyi, szezonális, természetes anyagú, újrahasznosítható, hasznos stb.).
- ★ Egyéb, éspedig:

Díszítés

- ★ Csak környezetbarát – természetes anyagú, újrahasznosítható, többször használható, javítható stb. – ünnepi díszítést használunk.
- ★ Saját magunk készítjük a díszítést.
- ★ Ha fenyőfát is állítunk, akkor cserepest választunk, vagy ha erre nincs lehetőség, a fenyőt komposztáljuk vagy komposztálásra átadjuk.
- ★ Alternatív fát állítunk, pl. kartonból, anyagból vagy egyéb hulladékból készítünk, fémből hajtogatunk stb.
- ★ Ha állítunk fenyőfát vagy egyéb alternatív fát, környezetbarát díszeket használunk (pl. saját készítésű, természetes anyagból készült, újrahasznosítható).
- ★ Ha használunk ünnepi világítást, LED égőset vagy napelemmel töltődőt választunk.
- ★ Ha használunk ünnepi világítást, minimalizáljuk az energiafogyasztását: alacsony fogyasztásút választunk, és nem vesszük túlzásba a díszítést.
- ★ Egyéb, éspedig:



Ajándékok

- ★ Az ajándékot helyben (a gyógyszertár 50 km-es körzetében) szerezzük be.
- ★ Egymásnak és partnereinknek környezetbarát és hasznos ajándékokat választunk: pl. helyi kézműves termék, természetes anyagból készült termék stb.
- ★ Minimalizáljuk a csomagolást.
- ★ Újrahasznosítjuk a csomagolást és üdvözlő kártyákat, képeket.
- ★ Az ajándékot környezetbarát módon csomagoljuk (pl. a csomagolás is ajándék, a csomagolás újrahasznosítható).
- ★ A gyógyszertárban környezetbarát ajándéknak is használható termékeket is tartunk (pl. környezetbarát, ökocímkés illatszerek és egyéb termékek, bio tea).
- ★ A környezetbarát termékeinkre felhívjuk az ügyfeleink figyelmét.
- ★ Egyéb, éspedig:

Étel, ital, felszolgálás

- ★ Helyben, ha lehet kistermelőktől szerezzük be az ételeket és/vagy összetevőket, ha tartunk közös rendezvényt.
- ★ Szezonális ételekből tervezzük az ünnepi menüt, ha tartunk közös rendezvényt.
- ★ Ha tartunk közös rendezvényt, tervezzük húsmentes ételeket is, még akkor is, ha senki nem vegetáriánus vagy vegán.
- ★ Újrahasznosítható edényekben és evőeszközzel tálaljuk az ételeket, italokat, ha tartunk közös rendezvényt.
- ★ Odafigyelünk arra, hogy minimalizáljuk az étel- és italhulladék mennyiségét, pl. kiszámoljuk minél pontosabban, mennyi ételre/italra lesz szükség, kis adagokat készítünk, haza visszük a maradékot stb.
- ★ Egyéb, éspedig:

Ajándékok

- ★ Nem ajándékozunk.
- ★ Odafigyelünk arra, hogy csak hasznos dolgot ajándékozunk.
- ★ Elsősorban élményt ajándékozunk (pl. színházjegy, rendezvénybelépő, közös program stb.).
- ★ Saját készítésű dolgokat ajándékozunk.
- ★ Környezetbarát ajándékokat veszünk.
- ★ Méltányos, társadalmi szempontból is hasznos ajándékot veszünk (pl. fairtrade termékek, hátrányos helyzetű csoportokat támogató termékek).
- ★ Az ajándékok csomagolását minimalizáljuk.
- ★ Környezetbarát csomagolást alkalmazunk, pl. a csomagolás is az ajándék része, újrahasznosítható csomagolóanyagot használunk stb.
- ★ Egyéb, éspedig:

Étel, ital és elkészítésük

- ★ Helyben, ha lehet kistermelőktől szerezzük be az összetevőket.
- ★ Szezonális összetevőkből tervezzük az ünnepi menüt.
- ★ Bio összetevőket szerzünk be.
- ★ Tervezzük és kipróbálunk húsmentes ételeket is, még akkor is, ha senki nem vegetáriánus vagy vegán nálunk.
- ★ Utána nézünk, hogy melyik összetevőnek nagyobb a karbon-lábnyoma és/vagy vízlábnyoma, és azt választjuk, amelyiké kisebb (pl. a pulyka vagy a csirke karbon-lábnyoma kisebb, mint a marhahúsé).
- ★ Az ünnepi menü elkészítése során odafigyelünk arra, hogy energiatakarékosan készítsük őket: használunk energiatakarékos edényeket és főzési módszereket, eltervezzük a sütést és így kihasználjuk a sütő kapacitását, tervezzük nyers vagy kevés főzést igénylő fogásokat stb.
- ★ Odafigyelünk arra, hogy minimalizáljuk az étel- és italhulladék mennyiségét, pl. nem készítünk túl sok ételt, kisebb adagokat tálalunk, eltesszük és újrahasznosítjuk a maradékot stb.
- ★ Egyéb, éspedig:



Energiahasználat

- ★ Kikapcsolunk és áramtalanítunk minden olyan berendezést, amire nincs szükség az ünnepnapok/szünnapok alatt.
- ★ A konyhában az ünnepekre/szünnapokra kihúzzuk a konnektorból a vízforralót, a mikrohullámú sütőt és a hűtőt (ha üres).
- ★ Kikapcsoljuk az épületben található vízadagoló és egyéb italautomatákat.
- ★ Kikapcsolunk minden világítást az ünnep- és szünnapokra.
- ★ Az ünnepi világításnál, ha van, időzítőt használunk, hogy ne égjenek egész nap.
- ★ Lejjebb állítjuk a fűtést az irodában 2-3 fokkal azokra a napokra, amikor senki nincs a gyógyszertárban.
- ★ Egyéb, éspedig:

Energiahasználat

- ★ Ha elmegyünk otthonról egy vagy több napra, kikapcsolunk és áramtalanítunk minden olyan berendezést, amire nincs szükség.
- ★ Ha elmegyünk otthonról egy vagy több napra, lejjebb állítjuk a fűtést 2-3 fokkal.
- ★ Csak sötétedés után kapcsoljuk fel a díszkivilágítást.
- ★ Az ünnepi világításnál, ha van, időzítőt használunk, hogy ne égjenek egész nap.
- ★ Tévénézés vagy a számítógépes játékok helyett társasjátékozunk, olvasunk, beszélgetünk, kirándulunk.
- ★ Ha sokat sütünk-főzünk, vagy sokan vagyunk a lakásban, lejjebb vesszük a fűtést 1-2 fokkal.
- ★ Egyéb, éspedig:

