



## שאלון – טביעת רגל אקולוגית

**האם שאלת את עצמך כמה "טבע" נדרש כדי לקיים את רמת החיים שלך?**  
 כדי לבדוק זאת, כל מה שעליך לעשות, זה לענות על השאלות להלן. אנא בחרו את התשובה המתארת בצורה הקרובה ביותר את המצב בביתכם. לאחר מכן בדקו את הניקוד שקיבלתם על פי הטבלה בסוף. (יודגש כי החישובים אינם מדויקים, אך מאפשרים לקבל תמונה כללית).  
 השאלון כתוב בלשון נקבה אך מיועד לכולם.  
 יש להקיף בעיגול תשובה אחת בלבד בכל שאלה.

### 1. באיזה תדירות את אוכלת אוכל מן החי? (בשר, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב)

10 נק'	אף פעם
20 נק'	לעיתים רחוקות. (צמחונית – לא אוכלת בשר ועוף, אוכלת מדי פעם ביצים/מוצרי חלב)
30 נק'	לפעמים. (לרוב בלי בשר ועוף, ביצים/מוצרי חלב כמעט כל יום)
40 נק'	בדרך כלל (בשר פעם או פעמיים בשבוע)
50 נק'	פעם ביום (בשר כל יום)
70 נק'	כמעט בכל ארוחה (בשר וביצים/מוצרי חלב)

### 2. כמה מן האוכל שאת אוכלת הוא אוכל מעובד, ארוז או מיובא?

20 נק'	מעט מאוד. רוב האוכל שאני אוכלת הוא לא מעובד, לא ארוז ומגודל בישראל
50 נק'	כרבע
100 נק'	כמחצית
150 נק'	כ-3/4
200 נק'	רוב האוכל שאני אוכלת הוא מעובד, ארוז ומגיע מרחוק

### 3. כמה פעמים בשבוע את אוכלת מחוץ לבית?

0 נק'	לעיתים רחוקות
10 נק'	פעם בשבוע
20 נק'	פעמיים-שלוש בשבוע
30 נק'	כל יום

### 4. עד כמה האוכל באכילה בחוץ מתבסס על מזון מעובד או מיובא?

0 נק'	אוכלת בעיקר אוכל מקומי לא מעובד (למשל, חומוס, פלאפל, סביח)
20 נק'	אוכלת לעיתים רחוקות במסעדות מסוגים שונים
30 נק'	אוכלת לעיתים קרובות ארוחות במסעדות יוקרה
50 נק'	אוכלת לעיתים קרובות במזללות של מזון מהיר (למשל, מקדונלדס)

### 5. האם את ממחזרת אשפה?

80 נק'	כלל לא
60 נק'	רק פלסטיק לכלובים ברחוב
40 נק'	פלסטיק לכלובים ומחזירה בקבוקים לחנות או למרכז המחזור
30 נק'	פלסטיק לכלובים ומחזירה בקבוקים לחנות או למרכז המחזור, וכן בטריות
20 נק'	ממחזרת פלסטיק, נייר, בטריות
10 נק'	מפרידה זבל אורגני לקומפוסט
0 נק'	מפרידה זבל אורגני לקומפוסט וממחזרת פלסטיק, נייר, בטריות

<b>6. האם את חוסכת חשמל?</b>	
כן, הן בהתנהגות והן בצרכנות נבונה, ובידוד הבית	10 נק'
כן, בהתנהגות האישית למשל מכבה אורות, לא מחממת או מקררת את הבית מעבר למידה סבירה	20 נק'
כן, דואגת לבידוד טוב של הבית	30 נק'
כן, קונה מכשירי חשמל יעילים	40 נק'
לא	80 נק'
<b>7. האם את חוסכת מים?</b>	
כן, בהתנהגות היומיומית וגם אביזרי חסכון בבית	10 נק'
כן, בהתנהגות היומיומית	30 נק'
לא	70 נק'
<b>8. מהו אמצעי התחבורה שבו את מגיעה לעבודה/ללימודים?</b>	
ברגל או באופניים	0 נק'
בתחבורה ציבורית או הסעות מאורגנות	30 נק'
ברכב פרטי או במונית עם עוד אנשים	50 נק'
ברכב פרטי או במונית לבד	100 נק'
<b>9. בממוצע, מה המרחק שאת נוסעת ברכב פרטי במשך שבוע ימים (אם כנהגת ואם כנוסעת)?</b>	
0 ק"מ	0 נק'
10 – 50 ק"מ	10 נק'
50 – 150 ק"מ	30 נק'
150 – 300 ק"מ	60 נק'
300 – 500 ק"מ	120 נק'
500 ק"מ ויותר	200 נק'
<b>10. האם יש ברשותך רכב?</b>	
אין ברשותי כלי רכב ממונע כלשהו	0 נק'
אופנוע	20 נק'
מכונית קטנה	50 נק'
מכונית משפחתית	80 נק'
מכונית גדולה	120 נק'
רכב שטח	160 נק'
<b>11. בממוצע, כמה שעות את טסה במהלך שנה אחת?</b>	
0 שעות	0 נק'
5 שעות	30 נק'
10 שעות	60 נק'
25 שעות	150 נק'
50 שעות	300 נק'
<b>12. בממוצע, כמה זמן את נוסעת ברכב יחד עם אדם אחר?</b>	
בדרך כלל	0 נק'
כמעט תמיד (75% מהזמן)	20 נק'
חצי מהזמן	50 נק'
לעתים (25% מהזמן)	80 נק'
בדרך כלל לא	100 נק'
<b>13. באיזו קטגוריה נמצא סוג הדיור שבו את מתגוררת?</b>	
בית צמוד קרקע	100 נק'
בית דו-משפחתי או דירה בבניין עם עד 4 דירות	50 נק'
דירה בבניין רב קומות	20 נק'
<b>14. מהו הגודל של ביתך?</b>	
40 מ"ר או פחות	10 נק'
40 – 60 מ"ר	20 נק'

שאלון זה הוא נחלת הכלל ומותר לשימוש לא מסחרי. התודה למרכז השל ולדרי' ליה אטינגר

30 נקי	60 – 100 מ"ר
40 נקי	100 – 150 מ"ר
50 נקי	150 – 200 מ"ר
80 נקי	200 מ"ר או יותר

**15. האם את נוהגת לקנות דברים שאינם באמת נחוצים לך?**

0 נקי	אף פעם לא
20 נקי	לעתים רחוקות
80 נקי	לעתים קרובות
100 נקי	הארונות שלי מלאים בדברים שאיני משתמשת בהם

**טבלת החישוב**

כמה כדורי ארץ היו נחוצים אילו כולם היו חיים כמון?	איך את בהשוואה לממוצע בישראל	טביעת הרגל האקולוגית שלך (בדונמים גלובליים)	הניקוד שלך
נחוצים	הממוצע העולמי הוא 24 דונם לנפש השטח הזמין לנפש הוא רק 18 דונם לנפש	פחות מ - 30	140 - 80
שני כדורי ארץ	פחות מהממוצע הישראלי	בין 30-40	330 - 140
<b>בין שניים לשלושה כדורי ארץ</b>	<b>הממוצע לישראל 53 דונם לנפש</b>	<b>בין 40 – ל – 53</b>	<b>330-550</b>
בין 3 ל-4 כדורי ארץ	יותר מהממוצע הישראלי	בין 54 – ל – 70	550-1000
למעלה מ-4	הרבה יותר מהממוצע הישראלי	יותר מ – 70	1000 ומעלה