



Semana	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
Janeiro	Apagar as luzes	Reduzir o desperdício de comida	Organizar o teu roupeiro	Programar o aquecedor com um temporizador	Construir um compostor
Fevereiro	Dar uma caminhada na natureza	Organizar boleias em grupo	Limpar o armazenamento digital (ex.: cloud/drive, caixa de emails, etc.)	Reduzir o desperdício de água	
Março	Fazer uma refeição de base vegetal (Dia vegano)	Reutilizar sacos, caixas e outras embalagens	Evitar carros com motor ligado quando estão parados	Contactar um Membro do Parlamento Europeu para saber as suas políticas ambientais	
Abril	Guardar as sementes de frutos e vegetais usados para cultivar mais	Configurar um "temporizador" para desligar os dispositivos eletrónicos não usados	Remendar uma peça de roupa	Utilizar a tampa da panela ao cozinhar	Recolher água da chuva para regar as plantas
Maio	Conversar sobre um assunto climático	Calcular a tua pegada ecológica	Comprar produtos locais e regionais	Criar uma obra de arte ecológica	
Junho	Procurar informação sobre a política climática ao nível local, nacional e da U.E.	Compensar as emissões das tuas viagens de férias localmente (ex.: voluntariado ambiental)	Fazer voluntariado numa organização ambiental	Participar num workshop de de reparação de mobília/roupas/...	
Julho	Utilizar produtos de higiene ecológicos (ex.: a granel, sólidos, etc.)	Organizar uma troca de roupas	Caminhar ou ir de bicicleta para a escola/trabalho	Tomar um duche de 2 minutos (ex.: pôr uma música a tocar)	Separar corretamente os resíduos para reciclagem
Agosto	Congelar frutos e vegetais da época para o inverno	Utilizar um meio de transporte público	Substituir produtos descartáveis por reutilizáveis	Fazer manutenção dos equipamentos de aquecimento para o inverno	
Setembro	Trocar detergentes de limpeza químicos por detergentes ecológicos	Levar sacos reutilizáveis para as compras	Cancelar a subscrição de newsletters desnecessárias	Partilhar um MEME "verde" ou um facto climático nas redes sociais	Retirar os dispositivos eletrónicos não usados da tomada
Outubro	Utilizar as escadas em vez do elevador	Organizar (ou participar) numa troca de livros usados	Analisar produtos diários (ex.: cosmética) para a presença de microplásticos	Recolher lixo ao caminhar ao ar livre	
Novembro	Utilizar panos da loiça em vez de papel de cozinha	Isolar as janelas e portas para evitar correntes de ar	Oferecer presentes feitos à mão ou experiências	Reutilizar sacos de papel para embrulhos de presentes	
Dezembro	Escrever uma lista de presentes para não comprar demasiado	Experimentar criar decorações artesanais com materiais naturais (ex.: tricô, cerâmica, etc.)	Reduzir porções das refeições para evitar o desperdício alimentar	Comparar a tua nova pegada ecológica	Partilhar uma reflexão sobre os desafios "verdes" que cumpriste