

Ajánlott füzetcsomag

Szakközépiskola

Magyar nyelv és irodalom: Spirálfüzet A4 vagy Kötött és tűzött füzet A4, de évvégén nem szabad kidobni, tovább kell használni folytatólagosan. Selejtezése érettségi után lehetséges.

Idegen nyelv füzet (A5) és szótárfüzet

Matematika Négyzetrácsos spirálfüzet A4 vagy Kötött és tűzött füzet A4. Geometria részben: sima füzet (A4), de évvégén nem szabad kidobni, tovább kell használni folytatólagosan. Selejtezése érettségi után lehetséges. **Fontos:** „tudományos” számológép, körző, vonalzó

Történelem: Spirálfüzet A4 vagy Kötött és tűzött füzet A4, de évvégén nem szabad kidobni, tovább kell használni folytatólagosan. Selejtezése érettségi után lehetséges.

Társadalmi és állampolgári ismeretek füzet (A5) (etikával közös)

Etika: füzet (A5) (társadalomismerettel közös)

Biológia – egészségtan: füzet (A5)

Fizika: füzet (A5)

Kémia: füzet (A5)

Földrajz: füzet (A5)

Művészetek – Vizuális kultúra: 2 db. derékszögű vonalzó, radír, színes ceruzák, 2 db. grafit ceruza (2B és HB).

Informatika: füzet (A5)

Testnevelés és sport Váltó póló (lehetőleg petzelt), váltó nadrág, sportcipő (nem az utcai cipő)

Szakmai tantárgyak: Tantárgyanként egy-egy füzet (kisalakú (A5)) az érettségi tárgyakból évvégén nem szabad kidobni, tovább kell használni folytatólagosan. Selejtezése érettségi után lehetséges.

Szakiskola

Testnevelés: Váltó póló (lehetőleg petzeltes), váltó nadrág, sportcipő (nem az utcai cipő)

Történelem, társadalomismeret: füzet (A5)

Természettudomány: füzet (A5)

Informatika: füzet (A5)

Matematika: négyzetrácsos füzet (A4), „tudományos” számológép, körző, vonalzó

Művészet: radír, színes ceruzák, 2 db. grafit ceruza (2B és HB), aki műszaki rajzot tanul annak 0,5 mm-es Rotring, körző, 2 db. derékszögű vonalzó is.

Anyanyelv: füzet (A5)

Idegen nyelv: füzet (A5) és szótárfüzet

Szakmai tárgyak: Tantárgyanként egy-egy füzet (kisalakú (A5)) az vizsgatárgyakból évvégén nem szabad kidobni, tovább kell használni folytatólagosan. Selejtezése érettségi után lehetséges.

Ajánlás

A következő oldalakon a kereskedelemben kapható iskolaszerek környezettudatos értékelése található. Minden terméket jellemeztünk környezeti terhelés (🌍), egészségkárosító hatás (😁) és hulladékgazdálkodási szempontból (♻️). 1-5-ig terjedő skálán pontoztuk is őket. A legjobb minősítést az ötös (5), az öt csillagos (*****) termékek kapták. Vásárlásaitok során lehetőleg olyan termékeket válasszatok, melyek minél több pontot érnek! Megpróbáltuk összeszedni az adott termék előnyeit, hátrányait is, melyek segíthetnek a döntésben. Oldalaink korántsem teljeseek, azok tartalmát igyekszünk folyamatosan bővíteni.

Iskolatáskák

Az egészséges iskolatáska kiválasztása nagyon fontos! Valószínűleg több évig fogod benne cipelni a dolgaidat. Válassz olyat, amit a hátadon vihetsz, testméretednek megfelelő, gondosan kialakított, kényelmes és praktikusan pakolható. Kerüld az egyoldalú válltáskát, kézitáskát, mert ez gerincferdülést okozhat. Kerüld továbbá a retikült, divatszatyrokat, mert nem fér bele a tanszered. Lehetőleg jó minőségű, tartós, strapabíró anyagból készültet vegyél! Előnyös, ha hátpánt mellett kézi fogantyúval is el van látva. Hasznos, ha van rajta akasztó, mellyel fel tudod akasztani. Ha lehet, akkor válassz természetes anyagokat: bőrt, textilt!

Ajánlatunk:

Hátizsák				Oldaltáska/lapoptáska			
		***	3			***	3
		*****	5			****	4
		Kevert anyaga miatt nehezen hasznosítható				Kevert anyaga miatt nehezen hasznosítható	
Előnye:	Tetszetős Kényelmes, egészséges viselet Tartós, jó minőségű			Előnye:	Tetszetős Nem gyűrődnek a tanszerek Tartós, jó minőségű		
Hátránya:	Nehezen pakolható			Hátránya:	Nem túl egészséges viselet		

Tipp:



















Ezekben a táskákban van rekesz az írószereknek is, ezért nem kell külön tolltartót venni.

Létezik már napelemes táska is, melyen feltöltheted az elektromos kutyüidet. Sajnos kicsit drágák, de nagyon trendi.



Tornazsák

A tornazsák kiválasztásánál figyelembe kell venni, a benne tárolt felszerelés gyakran nedves és szaglik. Ügyelni kell a felszerelés tisztaságára. Jó, ha kis helyen elfér és ne koszolódjon gyorsan.



Műanyag tornazsák				Textil tornazsák/szatyor			
		***	3			*****	5
		*****	5			*****	5
		Kevert anyaga miatt nehezen hasznosítható				Anyaga hasznosítható	
Előnye:	Tetszetős			Előnye:	Mosható Tetszetős Szellőzik Természetes anyag		
Hátránya:	Nem szellőzik Nehezen tisztítható Hamar elhasználódik			Hátránya:	Nem vízálló		
Sporttáska				Nejlon szatyor (nem ajánljuk)			
		***	3			*	1
		*****	5			**	2
		Kevert anyaga miatt nehezen hasznosítható				Szemétté válik, drágán hasznosítható	
Előnye:	Tetszetős Külön cipőtartó rekesz			Előnye:	Olcsó Vízálló		
Hátránya:	Nehezen tisztítható Hamar elhasználódik			Hátránya:	Nem szellőzik Eldobható Könnyen szakad		



Tipp: Használt pólóból tornazsák.

Tolltartó

Ha lehet, akkor válassz természetes anyagokból készült tolltartót: bőrt, textilt, fém! Kerüld a műanyagokat! A PVC-ből készült tolltartók egészségre ártalmas nehézfémeket, lágyító és stabilizátorokat tartalmaznak. Lehetőleg jó minőségű, tartós, több évig használható vegyé! Gondold át, mekkorára van szükséged! A több emeletes tolltartó nagyon megnehezítheti a napi cipelnivalódat.

Fém tolltartó				Újrahasznosított anyagból (Csináld magad!)			
		****	4			*****	5
		*****	5			*****	5
		Anyaga hasznosítható				Anyaga hasznosítható Újrahasznosított	
Előnye:	Tetszetős Tartós			Előnye:	Egyedi, tetszetős Tartós		
Hátránya:	Zajos Nehezen kezelhető, rendszerizhető a tartalma			Hátránya:	Időt kell ráfordítani		
Kevert (bőr-textil-műanyag) tolltartó				Műanyag tolltartó			
		***	3			***	3
		****	4			****	4
		Kevert anyaga miatt nehezen hasznosítható				Kevert anyaga miatt nehezen hasznosítható	
Előnye:	Tetszetős, tartós Jól elrendezhető Természetes borítás			Előnye:	Tetszetős Kicsi		
Hátránya:	Drága Sok a silány minőség Nem divatos, nagy			Hátránya:	Nem annyira tartós Nehezen kezelhető, rendszerizhető a tartalma		

Füzetek, papírok

A papírtermékek többsége fából készül, ezért használj, ha lehet kapni, újrapapírból készült füzeteket, lapokat! Nem érdemes színes mutatós fedőlapú, környezetszennyező technológiával készült füzeteket venni, az ilyen termékek sokkal drágábbak, mint egy egyszerű füzet. Nem javasoljuk, hogy önálló papírokra írsz, vagy mindent egy füzetbe, mert összekeverednek, nem találsz meg semmit és a lapokat könnyen elveszíted. Írj kis betűkkel és a lapok mindkét oldalára, ezáltal tovább kitart majd füzeted, így értékes fákat menthetsz meg.

Újrapapír natúr füzet				Újrapapír írólap, rajzlap, fénymásolólap			
		*****	5			*****	5
		*****	5			*****	5
		Anyaga hasznosítható				Anyaga hasznosítható	
Előnye:	Környezetbarát, olcsó			Előnye:	Környezetbarát, olcsó		
Hátránya:	Nem fehér Nem mindenütt kapható			Hátránya:	Nem fehér Nem mindenütt kapható		
Normál füzet				Normál írólap, rajzlap, fénymásolólap			
		***	3			***	3
		*****	5			*****	5
		Anyaga hasznosítható				Anyaga hasznosítható	
Előnye:	Tetszetős Fehér színű lapok			Előnye:	Fehér színű lapok		
Hátránya:	Előállításuk feleslegesen környezetszennyező			Hátránya:	Előállításuk környezetszennyező		








Tipp: A használt füzeteidet a következő tanévben folytasd és gyűjtsd össze, hogy könnyebben tanulj belőlük a vizsgára. 1000kg papírhoz 1700kg fát használnak fel. Az újrapapírból készült füzetek drágák és nehezen









beszerezhetők, de ha látsz ilyeneket, akkor gondold a környezetre. Minél fehérebbek a lapok, annál több vegyi anyagot használnak a gyártásnál. A papírokon a jelzéseket is figyelheted, keresd ezeket:



Ceruzák, tollak

A ceruzák a tolltartók leggyakrabban használt és előforduló darabjai. Mivel nagyon sokszor használjátok, ezért olyan fontos a helyes választás. Keresd a natúr, festés és lakkozásmentes, ergonomikus (formatervezett) fajtákat. A festékek és a lakkok nehézfémeket, egészségkárosító anyagokat tartalmaznak. Különösen akkor veszélyesek, ha rágod is azokat! A ceruzák bele eltörnek, ha dobálsz, ezért nehéz kihegyezni. Egy jó minőségű (lehetőleg fém) töltőceruzához nem kell hegyező sem. "Természetvédőt töltőtolláról..." tartja a mondás. Kerüld az eldobós műanyag tollakat. Vegyél inkább tölthetőt, vagy cserélhető betétet!

Háromszögletű (ergonomikus) natúr grafitceruza				Natúr színes ceruza (vastag-vékony)			
		*****	5			*****	5
		*****	5			*****	5
		Anyaga jellege miatt nem hasznosítható				Anyaga jellege miatt nem hasznosítható	
Előnye:	Illeszkedik az ujjakhoz Segíti a helyes írástartást Nem tartalmaz lakkot, festéket			Előnye:	Illeszkedik az ujjakhoz Nem tartalmaz lakkot, festéket		
Hátránya:	Faragni kell			Hátránya:	Faragni kell		

Rotring típusú, vagy más töltőceruza, műanyag				Fém, cserélhető betétes toll			
		***	3			****	4
		*****	5			*****	5
		Anyaga nehezen hasznosítható				Anyaga jellege miatt nehezen hasznosítható	
Előnye:	Tetszetős Cserélhető, pótolható hegyek A ceruzánál hosszabb élettartam			Előnye:	Cserélhető a betét Tartós, elegáns		
Hátránya:	Nem elég tartós			Hátránya:	-		









Radírok, hegyezők

A radírokra is igaz a mondás: csak természetes anyagú a jó. Kerüld a PVC-ből, műgumiból készületeket. A töltő és adalékanyagok káros anyagokat tartalmaznak. Különösen rossz a mesterséges illatanyagokat tartalmazó! Ezek allergiát és asztmát is okozhatnak! Ha hibáztál radírozd ki, ha nem lehet, tedd zárójelbe, vagy húzd át, de semmiképpen ne használj hibajavító festékeket, filceket, rollereket. Az elsők tele vannak veszélyes anyagokkal, az utóbbiból meg sok szemét lesz. Kerüld el ezeket a termékeket! A vizsgákon sem használhatók! A hegyezők közül a tartós fémből készült példányokat válaszd!

Natúr, természetes gumiból készült radír				Fém ceruzahegyező			
		*****	5			****	4
		*****	5			*****	5
		Anyaga hasznosítható				Anyaga hasznosítható	
Előnye:	Természetes anyag Szépen radíroz Nincs kipárolgás			Előnye:	Cserélhető, élezhető vágóél Hosszú élettartam Kis helyen elfér Szépen, takarékosan hegyez		
Hátránya:	-			Hátránya:	Nem elég tetszetős Nincs tartálya		

Vonalzók, körzők, számológépek

A látványos mintás vonalzók jól néznek ki, még divatosak is, de kevésbé használhatók. A számozás alig látszik a képektől, vagy a rossz minőségű nyomástól. Sokszor silány anyagból készülnek, hamar eltörnek. Keresd a jó minőségű, vagy fából készült termékeket! Körzőből is elég egy a tanulóéveid alatt. Vegyél jó minőségű fémből készült, márkás terméket! A számológépek közül az un. tudományos számológépet vedd, ez tartalmazza a vizsgákon használandó funkciókat. Válaszd a napelemeset, mert az elemesek nehézfémeket is tartalmaznak.

Favonalzó				Fém körző			
		*****	5			****	4
		*****	5			*****	5
		Anyaga hasznosítható				Anyaga hasznosítható	
Előnye:	Hosszú élettartam Környezetbarát			Előnye:	Hosszú élettartam Környezetbarát		
Hátránya:	Nem átlátszó			Hátránya:	Nehezebb mint a műanyag		

Napelemes számológép

		****	4
		*****	5
		Veszélyes hulladék lesz belőle	
Előnye:	Nem kell elemet cserélni		
Hátránya:	Gyenge fényben nem működik		

Az egészségre problémát jelenthető írószerek és azok kiváltása

Iskolászer megnevezése	Problémás anyag megnevezése*	Lehetséges környezeti probléma	Lehetséges alternatíva **
Oldószeres filc	szerves oldószer, formaldehid	hulladékprobléma	színes ceruza, zsírkréta
Ceruza (lakkozott)	nehézfémek		lakkozatlan ceruza
Elemes eszközök	nehézfémek	kidobva víz- és talajszennyezés	elem nélküli vagy napelemes eszközök
Hegyező (PVC)	nehézfém, lágyító, stabilizátor	gyártási környezetszennyezés, dioxin veszély	hegyező fémből és fából
Filctollak (vizes bázisú), rostirónok	tartósítószer, szerves festékek	hulladékprobléma	színes ceruza, golyóstoll
Füzetborító (PE)		hulladékprobléma	papírcsomagolás
Golyóstoll (eldobós)	szerves oldószer, lágyító, sűrítőanyag	hulladékprobléma	fém v. fa golyóstoll cserélhető betéttel
Gyurma	nehézfémek, lágyítók	víz- és levegőszennyezés	gipsz, agyag, só-liszt gyurma,(méhviasz gyurma-Berni)
Iskolatáska (PVC)	nehézfém, lágyító, stabilizátor	gyártási szennyezés, dioxin veszély	bőr-*** vagy vászontáska
Javítófesték	triklóretán	ózonréteg ölő	víz- v. víz-alkohol alapú javítófesték
Papírtermékek (cellulózból)		kivágott fák, gyártási vízszennyezés (pl. klór)	újrapapírból készült termékek
Fényes, színes fedelű (fóliázott) drága füzetek		kivágott fák, gyártási vízszennyezés (pl. klór)	egyszerű kivitelű füzeteket (lehetőleg környezetbarát újrapapírból)
Radír (PVC)	nehézfém, lágyító, stabilizátor	gyártási szennyezés, dioxin veszély	gumiradír
Ragasztó (folyékony)	szerves oldószer, formaldehid	levegőszennyezés, vízszennyezés a lerakón	diszperziós ragasztó, enyv
Ragasztószalag (széles, PVC)	nehézfém, stabilizátor	gyártási szennyezés, dioxin veszély	papír ragasztó-szalag, cellux
Tolltartó (PVC)	nehézfém, lágyító, stabilizátor	gyártási szennyezés, dioxin veszély	tolltartó bőrből***, fából, textiltől
Töltőtoll patronos (PVC)	nehézfém, lágyító, stabilizátor	gyártási szennyezés, hulladékprobléma	szivattyús toll fából vagy fémből
Műanyag vonalzó	nehézfém, lágyító, stabilizátor	gyártási szennyezés, hulladékprobléma	favonalzó
Műanyagkörző	nehézfém, lágyító, stabilizátor	gyártási szennyezés, hulladékprobléma	jó minőségű fémkörzőt
Műanyag irattartó	nehézfém, lágyító, stabilizátor	gyártási szennyezés, hulladékprobléma	keménypapírból készült irattartó

* A termékekben előforduló „problémás” (adalék)anyagok pontos megnevezését, illetve azok lehetséges egészségkárosító hatásait az „Osztály vigyázz” c. kiadvány tartalmazza

** A problémás termékek kiváltására természetesen nem csupán az általunk feltüntetett „alternatíva” kínálkozik. **A főszabály alkalmazása (adalékmentes, természetes alapanyagú, tartós, hulladékszegény termékek használata)** ugyanis értelemszerűen többféle „kiváltási lehetőséget” tesz lehetővé a fel nem sorolt termékek esetében is.

*** Állatvédelmi szempontok is lehetségesek.

Forrás: Kalas György : *Környezetbarát iskola-felszerelés és iskolatáska* c. tanulmánya

<http://ofi.hu/tudastar/lepesek-okoiskola-fele/kalas-gyorgy>