

مصحون الأسنان	
التلابة	
الماء	
التلفاز	
الطعام	
الهاتف	
القواكه	
السيارة	
الخبز	

- - - أي الطرق ترشيد استهلاك

- ١- عدم الاسراف في استهلاك المواد الغذائية ☐
- ٢- المساهمة في مشاريع حفظ النعمة ☐
- ٣- إعادة التدوير ☐
- ٤- الاسراف في الماء والكهرباء ☐