

Экопривычки

для взрослых и детей

ВСЕГДА И ВЕЗДЕ



Береги воду

- Выключай воду, когда непосредственно ей не пользуешься: чистишь зубы, намыливаешь посуду, принимаешь ванну, моешься, кто-то отвлек и т. д.
- Открывай кран не на полную мощность
- Закрывай кран плотно, чтобы не капал

Экономь электроэнергию

- Выключай свет, когда уходишь из помещения (банально, но многие забывают это делать, так что вернее сказать «не забывай выключать свет»)
- Используй столько источников света, сколько необходимо (зачем подсвечивать противоположный угол комнаты, если ты находишься в другом)
- Используй энергосберегающие лампочки вместо ламп накаливания
- Выключай технику и вытаскивай из розеток, если не пользуешься в данный момент
- Ставь компьютер/ноутбук на ждущий режим, если отходишь. Или выключай экран (например, когда фоном играет музыка)

Сохраняй леса

- Распечатывай только то, что необходимо
- По возможности используй электронные носители, пользуйся библиотекой, которая есть поблизости.
- Бережно используй пространство листа
- Используй обе стороны бумаги
- Бумагу можно переработать. Начни собирать её и сдавать в специальные контейнеры для макулатуры

Береги другие ресурсы

- Старайся найти замену одноразовым предметам или отказаться от них
- Зашивай одежду и чини то, что можно починить
- Сплющивай мусор, чтобы он занимал меньше места. Выбрасывай более крупные предметы без пакета
- Сортировать отходы – не сложно. Начни с того, что используешь часто и что можно сдать на переработку рядом с домом (смотри пункты [на карте](#))
- Всегда сдавай батарейки и другие опасные отходы в специальные контейнеры и пункты

КУХНЯ И ЕДА



- Планируй меню на неделю и составляй соответствующий ему список покупок
- Устрой себе минимум 1 день на растительной пище
- Готовь столько еды, сколько действительно нужно
- Регулярно проверяй запасы и сроки годности продуктов
- В первую очередь используй продукты с более коротким сроком годности или те, которые испортятся раньше
- Если после открытия упаковки срок годности уменьшается, подпиши, когда открыт продукт
- Храни продукты правильно
- Наливай в чайник и другую ёмкость столько воды, сколько необходимо
- Используй лишнюю воду для полива цветов, уборки или других целей
- Используй вместо пищевой плёнки многоразовые контейнеры, обычные миски и крышки, а если нет крышки, возьми блюдце или тарелку
- Замораживай продукты, если не успеваешь съесть (конечно, в многоразовых контейнерах или пакетах для заморозки)
- Мой продукты в миске с водой (крупы, ягоды, сухофрукты и т. п.), а затем быстро сполосни проточной или кипячёной

При использовании посудомойки, загружай её по максимуму
Пей листовой чай вместо пакетиков (в пакетиках может содержаться микропластик и клей, да и листовой чай вкуснее).

Обычная жвачка состоит из несъедобных полимерных материалов и плохо разлагается в природе. Зачем такое в рот класть?

Используй обычную посуду вместо одноразовой
Используй салфетку только тогда, когда это необходимо. И да, одной вполне достаточно

Если увы живете в частном доме, компостируйте органические отходы.

УБОРКА
И УХОД ЗА СОБОЙ



- Принимай душ вместо ванны (хотя если моешься в душе с включённой водой по часу, стоит сократить это время)
- Используй фен по-минимуму и не пересушивай волосы
- Иногда достаточно просто воды без моющих средств, чтобы было чисто
- Используй подручные средства для уборки (соду, уксус, лимон...). Для посуды можно использовать смесь соды и горчицы
- Используй столько моющего средства (а также зубной пасты (а лучше порошка), стирального порошка и т. д.), сколько действительно необходимо
- Используй многоразовые тряпки
- Загружай стиральную машину максимально полно и выбирай оптимальный режим и время стирки (с учётом особенностей конкретной модели)
- Нажимай кнопку слива не до конца, когда это уместно
- Выбирай туалетную бумагу из вторичной целлюлозы (указано в составе).
Используй столько, сколько необходимо

ПОХОД ЗА ПРОДУКТАМИ



- Положи в сумку/рюкзак уже имеющийся дома пакет или тряпичную сумку и носи с собой. Складывай покупки прямо в сумку/рюкзак.
- Чётко следуй списку. Избегай покупок, которые вдруг захотелось здесь и сейчас
- Читай составы – иногда покупать тут же расхочется. На начальном этапе руководствуйся принципом «чем меньше ингредиентов, тем лучше». Это же касается моющих и косметических средств
- Выбирай товары с минимумом упаковки или без неё
- Отдавай предпочтение картонным и металлическим упаковкам, вместо пластиковых, когда это возможно
- Избегай упаковок с маркировками 3 и 7 в треугольнике, а также с маркировками, указанными через дробь (С/LDPE и т. п.)
- Выбирай большую упаковку вместо нескольких маленьких (но будь уверен, что используешь весь продукт)

Одинокие фрукты, овощи, а также связки бананов не нуждаются в пакете. Можно наклеить штрихкод прямо на них

Используй мешочки для взвешивания фруктов, овощей и других продуктов на развес.

Они сейчас много где продаются, а можно сшить и самим

Оплачивай картой, а не наличными

Возможно, недалеко есть магазины, продающие товары на развес (не забудь взять свою тару)

ВНЕ ДОМА
И В ДОРОГЕ



- Больше ходи пешком, это и полезней. Используй велосипед, самокат для передвижения на более длинные расстояния. Их можно взять напрокат
- Используй общественный транспорт, особенно если едешь в одиночку
- Покупай билеты онлайн (на самолёты, поезда, электрички...)
- Используй многоразовые карты для оплаты проезда в транспорте
- Объединяйся с другими для поездок на машине/такси
- Не бери чек в банкоматах
- Не бери листовки и другие рекламные материалы, если не уверен, что воспользуешься
- Используй антисептик или мыло с водой вместо влажных салфеток
- Бери еду с собой в многоразовых контейнерах, когда это нужно и уместно (например, на работу)
- Используй многоразовую бутылку, чтобы взять из дома воду или какой-нибудь напиток
- Если берёшь кофе (другой напиток) с собой, бери свою кружку (многоразовый стаканчик) и проси налить напиток туда
- Если необходимо поесть в кафе, отдавай предпочтение заведениям, где используют многоразовую посуду

Уменьшение количества отходов (многоразовая посуда)

**Благодарим вас
за внимание!**