

Чек – лист осознанного потребителя

Экология:

✚ В Российской Федерации под контролем Президента В.В. Путина разработана и внедрена государственная экологическая Программа - Национальный проект «Экология» (2019-2024 г.г.).

Экологический чек-лист:

✚ В последнее время мы все больше говорим об экологичном образе жизни. Принцип «ноль отходов» и «осознанное потребление» становятся популярнее, что неудивительно: если не начать действовать прямо сейчас, дальше может стать только хуже.

Покупки:

- Покупайте только качественную и экологичную одежду и обувь, которые служат гораздо дольше, а значит, их не надо лишний раз утилизировать, а это экологично;
- Не используйте шоппинг, как лекарство от стресса;
- При покупке одежды отказывайтесь от фирменных пластиковых сумок.
- Давайте вещам вторую жизнь - отдавайте вещи, которые вам уже по каким-то причинам не нужны или продавайте их на сайтах;
- Откажитесь от подарков-сюрпризов. Так вы не будете способствовать накоплению ненужных вещей в чужих домах;

Еда:

- Откажитесь от покупки заварки в индивидуальных пакетиках;
- Не выбрасывайте еду понапрасну, готовьте из оставшихся продуктов;
- Сортируйте мусор. Ящики для биоразлагаемых и не разлагаемых отходов понемногу начинают появляться даже в небольших населенных пунктах;

- Не используйте одноразовую упаковку. Минимизируйте потребление всего пластикового и одноразового;
- Компостируйте отходы, если есть такая возможность.

Дом:

- Выбирайте мыло и моющие средства из натуральных компонентов;
- Используйте бамбуковую зубную щетку вместо пластиковой;
- Замените ватные палочки с пластиковым держателем на ватные палочки с бамбуковым или деревянным держателем;
- Замените жидкий шампунь, кондиционер и гель для душа в пластиковой упаковке на твердые средства или средства в стекле;
- Исключить использование одноразовой посуды на семейных праздниках, вечеринках с друзьями и на пикниках;
- Выкиньте из дома опасные для здоровья вещи, содержащие парабены, бисфенол А, фталаты и пр.;
- Сдавайте макулатуру, старые книги, журналы на переработку.
- Сократите потребление воды. Выключайте воду во время чистки зубов, мытья посуды и умывания. Если есть выбор между принятием душа и ванной, то выберите душ, потому что на производство воды, пригодной к питью, затрачиваются огромные энергоресурсы, и это вредит экологии;
- Сократите потребление газа и электричества, по возможности замените все лампочки на светодиоды и энергосберегающие;
- Выключайте свет в тех комнатах, где вы не находитесь, проведите зональное освещение, т.е. лампы, бра и торшеры используйте только для того уголка, где вы проводите большую часть времени;
- Замените батарейки на аккумуляторы;

Поведение на улице: Что можешь сделать ты?

- Носите многоразовые маски взамен одноразовых медицинских;

- Не бросайте мусор на улице мимо урн
- Не плюйте и не сморкайтесь на Землю
- При выгуле собак, убирайте за ними
- Практикуйте плоггинг: собирайте мусор во время прогулок;
- Не стирайте ковровые дорожки в озерах и водоемах;
- Не запускайте воздушные шары и китайские воздушные фонарики в небо. Воздушные шары сдувайте и тщательно их упаковывайте для дальнейшей утилизации;
- Не выносите на улицу еду для бездомных животных и птиц в полиэтиленовых пакетах. Голодные животные проглатывают еду вместе с кульком, от чего погибают.
- Принимайте участие в общественных субботниках и уберите небольшой участок возле собственного дома или места работы;
- Сажайте деревья! Это действительно важно!



Источники: Экологический чек -лист осознанного потребления «Эко – привычка»
<https://mporosneft.ru/public/assets/files/ecologicheskij-chek-list.pdf>