

Тем, кто пока еще далек от экологии, но очень хочет снизить свою личную негативную нагрузку на окружающую среду, следует начинать с малого: сменить одноразовые пакеты и тару на многоразовые эко-сумки и кружки. Цифры говорят сами за себя. За полгода одна семья тратит около 100 полиэтиленовых пакетов, время использования которых обычно не превышает 17 минут, зато период разложения на свалке составляет от 100 до 200 лет. Не менее вредны и якобы экологичные бумажные пакеты, на производство которых уходит огромное количество лесных ресурсов.

За первым шагом следует второй под названием «Вторая жизнь вещей». Ежегодно в утиль отправляют примерно 120 миллионов работающих мобильных телефонов только потому, что они надоели своим обладателям. Грузовиками с этими гаджетами можно целиком опоясать земной шар. Поэтому гораздо эффективнее передаривать надоевшие вам вещи, выставлять их на ярмарках, обменивая на то, что приглянется вам.

Изменить свой подход желательно и к транспорту. Учитывая, что доля загрязнения автотранспортом составляет 70-80% от совокупного количества выбросов вредных веществ в атмосферу, более разумно пользоваться общественным транспортом или личным, вроде самокатов и велосипедов. Во время дальних путешествий – делайте выбор в пользу поезда, а не самолёта.

Еще один пункт – использование бытовой «НЕхимии». Ежегодно около 300 тысяч тонн фосфатов, содержащихся в стиральных порошках, через канализацию поступают в водоемы страны. Для рек и озёр это практически приговор: загрязненная фосфатами, хлором и подобными веществами вода быстрыми темпами превращается в болото. Достойной заменой «ядовитой» бытовой химии могут стать традиционные народные средства: горчичный порошок для мытья посуды, сода и уксус для очищения любых поверхностей.

Экологичным можно сделать и свой дом. Например, путем покупки распылителя на кран, техники с высоким классом энергоэффективности (самый высокий из них – А++) или соблюдением простейших правил вроде «уходя гасите свет в комнате», «закручивайте кран с водой до конца» или «не оставляйте в розетке уже заряженный телефон».

Большинство людей уверены, что начать вести экологичный образ жизни сложно, дорого и энергозатратно. Но сделать быт безвредным для окружающей среды гораздо проще, чем может показаться со стороны.

Также важно понимать свои экологические права, под которыми мы подразумеваем не просто знание законов, но и небезразличие к окружающему миру: выявляйте нарушения экологического законодательства, среди которых, например, чрезмерное использование реагентов или незаконные свалки, и сообщайте о нарушениях в ответственные органы.

Удачи вам в приобщении к экологичному образу жизни!

*169900, Республика Коми,
г. Воркута, ул. Ленина, д. 36-Б
8(82151) 31608*

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2» г. Воркуты



**ЭКОЛОГИЧНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

А ВАМ СЛАБО?

Полный спектр экологичного образа жизни

Многоразовая бутылка и термокружка/термос для напитков вместо одноразовых бутылок и стаканчиков

Одноразовая пластиковая тара образуется в огромном количестве, становится мусором, который не разлагается и будет гореть на свалке, отравляя всё вокруг. Многоразовая тара = сбережение природных ресурсов и денег!

Эко-сумка или авоська вместо пластикового пакета

Пакет используется в среднем всего 20 минут, а на свалке он будет разлагаться сотни лет. Бумажный пакет будет экологичной альтернативой только если будет направлен на переработку.

Авоськи, эстетичная тканевая или хозяйственная сумка, легко помещаются в кармане, портфеле или дамской сумочке.

Вторая жизнь вещей

Дайте ненужным, но рабочим вещам вторую жизнь – их можно продать через сайты объявлений или отдать даром через darudar.ru или фри-маркет, а также передать нуждающимся в рамках благотворительных акций.

Устройте в подъезде или в офисе полку буккроссинга (обмена книгами)

Транспорт

Пользуйтесь общественным транспортом, велосипедом или самокатом.

При необходимости пользования автомобилем, используйте принцип каршеринга – объединитесь с друзьями и соседями, чтобы совершать поездки. Обратите внимание на электрокары и гибридные автомобили.

Следуйте принципам "зеленого вождения". На большие расстояния старайтесь путешествовать поездом, а не самолетом.

Бытовая не-химия

Переходите на более экологичные средства для ухода за домом, откажитесь от загрязняющих природу средств с фосфатами, искусственными ароматизаторами, хлором, анионными ПАВ, бензолом, фенолом, формальдегидом и т.д. и т.п.

Замените их на натуральные средства – горчица для мытья посуды, сода и уксус для уборки, арома-масла для придания аромата, мыльные орехи для стирки – или экологичные аналоги привычных средств. Сейчас их можно заказать через интернет или найти на полках торговых сетей.

Эко-косметика

Ради себя и ради природы откажитесь от средств с парабенами, SLS (лаурил сульфат натрия), фталатами, глицерином, триклозаном, синтетическими ароматизаторами и красителями, пропиленгликолем и т.д. и т.п. Эти вещества опасны как при производстве, так и при использовании и, в конечном итоге, попадании в воду через канализацию. Замените их на натуральную косметику по традиционным или современным рецептам, например, на основе натуральных масел, трав, хны, глины. В качестве дезодоранта используйте кристаллический дезодорант алуинит или квасцы. Попробуйте те скраб для тела из молотого кофе. Помните о личной гигиене и подузниках – всему этому тоже есть экологичные альтернативы, например, многоразовые или биоразлагаемые. Это экономичней и полезно для здоровья.

Эко-праздник

Откажитесь от срезанных цветов, одноразовой посуды и декораций, дарите и просите дарить вам полезные и экологичные подарки (подари-дереву.рф, эко-сумки, полезная литература, бытовая не-химия и эко-косметика, эко-канцтовары и прочее), избегайте ненужной упаковки подарков или используйте экологичные материалы.

Эко-волонтерство

Участвуйте в эко-акциях в своем городе, например, уборках мусора (+ #МемыВЛес) и посадках деревьев, сборах подписей или акциях раздельного сбора отходов, помогайте материально экологическим организациям и проектам.

Экологические права

Знайте законы и будьте внимательны к происходящему вокруг, выявляйте нарушения экологического законодательства – чрезмерное использование реагентов, незаконные свалки, повреждения зеленых насаждений и многое другое. Сообщайте о нарушениях в ответственные гос. органы.

Животные

Возьмите питомца из приюта или с улицы, ведь друзей находят, а не покупают!

Продукты и товары

Старайтесь покупать безопасные для окружающей среды и человека товары местного производства, чтобы сократить транспортный след – расход топлива и загрязнение окружающей среды, выванные их доставкой к вам.

Выбирайте продукты с меньшим количеством упаковки или в перерабатываемой упаковке. Откажитесь от изделий из натурального меха и кожи – помимо этической составляющей, их производство также сильно вредит окружающей среде, а от холода они все равно не защищают. Снижайте потребление мясных, рыбных и молочных продуктов, их производство крайне вредно для окружающей среды.

Дом

Выключайте кран, когда чистите зубы, принимайте душ вместо ванны. По возможности, пользуйтесь посудомоечной машиной. Поставьте распылитель воды на кран. Даже эти простые действия сэкономят сотни литров чистой воды в месяц!

«Уходя гасите свет», не оставляйте зарядные устройства в розетке после использования, переходите на светодиодные лампы для освещения. Используйте технологии терморегуляции и климат-контроля, чтобы зря не расходовать тепло.

Используйте экологичные краски и другие натуральные материалы для ремонта.

Зеленый офис

Используйте бумагу с обеих сторон, переходите на экологичные канцтовары и многоразовые материалы, введите электронный документооборот, раздельный сбор отходов - батарейки, давайте вторую жизнь ненужной технике и мебели

Раздельный сбор отходов

Разделяйте отходы дома и сдавайте их на переработку, отдельно сдавайте опасные отходы - батарейки, ртутные лампы, градусники, электрохлам и бытовую технику и др. По возможности, собирайте и перерабатывайте органические отходы с помощью компостирования, например, верми-компостера. Так вы не только снизите количество новых свалок, но и вернете большое количество ресурсов в оборот, а также сохраните здоровье и окружающую среду.