

# ПРОСТЫЕ ЭКО-ПРИВЫЧКИ

---

ИЛИ «ЧТО Я МОГУ?»

Если хочешь сделать мир лучше, начни  
с себя

## *Жизнь в стиле «эко» – уже необходимость, а не тренд. Мир изменился..*

- ▶ Да, возможно, эко-привычки одного человека - это капля в море, но если таких людей станет много, если каждый из нас возьмет за правило придерживаться одной-двух эко-привычек, то помощь природе и нашей с вами Земле станет значительной и очевидной
- ▶ Есть много шагов, которые Вы можете предпринять, чтобы жить в гармонии с окружающей средой и не вредить ей. Конечно каждый человек по отдельности может сохранить не так уж много, но большое всегда начинается с малого. Чтобы помочь сохранить окружающую среду, нужно тратить меньше, меньше потреблять и меньше мусорить.

# Концепция «Экономия ресурсов»

## Сократи потребление воды

- ▶ поставьте везде счетчики.
- ▶ не открывайте воду без нужды, когда моете посуду, умываетесь или чистите зубы.
- ▶ если есть выбор между принятием душа и ванной, то выберите душ.
- ▶ почините или замените все протекающие краны и неисправную сантехнику.
- ▶ в летнее время для полива используйте дождевую воду

### КАК МЫ ТЕРЯЕМ ВОДУ



#### МЫТЬЕ ПОСУДЫ

Пока вы отмываете посуду, через кран утекает порядка **50 литров воды**.

Стоит ли говорить о том, что включать **полупустую посудомоечную машину** ради мытья одной тарелки неразумно?



#### ПРИНЯТИЕ ВАННЫ

Около **300 литров** – среднее количество воды в наполненной ванне.

Возможно, это стоит восстановленных физических и душевных сил, но никогда не станет **экономичным способом** помыться.



#### ПРИНЯТИЕ ДУША

В душе за **1 минуту** расходуется по **20 литров воды**.

Сократив время, проводимое в душе, с **10 до 5 минут**, можно легко сэкономить **100 литров**.



#### ПОЛЬЗОВАНИЕ ТУАЛЕТОМ

В среднем бачок унитаза вмещает **10-15 литров воды**,

однако, смывая туда остатки еды, сливая грязную воду после влажной уборки дома и выкидывая мелкий мусор, мы увеличиваем потребление воды **до 50 литров в день**.

Перерасхода можно избежать на этапе ремонта - используйте унитазы с дозированием объема сливаемой воды.



#### ПОЛЬЗОВАНИЕ СТИРАЛЬНОЙ МАШИНОЙ

Порядка **100 литров воды** уходит на каждую стирку в стиральной машине.

Стирайте **один раз в неделю, полностью загружая бак** стиральной машины.



#### ЧИСТКА ЗУБОВ

**10 литров воды** проходит через кран смесителя за **1 минуту**.

За **3 минуты** чистки зубов с **открытым краном** вы теряете **30 литров воды**.

# Концепция «Экономия ресурсов»

## Сократите потребление электроэнергии

- ▶ замените все лампочки на светодиоды и энергосберегающие.
- ▶ выключайте свет в комнатах, где вы не находитесь.
- ▶ приобретайте энергоэффективную технику с маркировкой А, пользуйтесь бытовой техникой по правилам.
- ▶ не ставьте в холодильник горячее, кипятите только необходимое количество воды.
- ▶ не оставляйте компьютер и бытовые приборы в режиме ожидания.
- ▶ не оставляйте в электрическом разьеме зарядные устройства и гаджеты.

### Как сэкономить 1000 кВт·ч в год?

#### ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ БЕРЕЖЛИВОЙ СЕМЬИ

Берегите энергию – и сэкономьте **1000 кВт·ч в год** (250 000 рублей!)

**ХОТИТЕ ЭКОНОМИТЬ ЕЩЕ БОЛЬШЕ?**

**СОВЕТ 1**  
Замените обычные лампочки на энергосберегающие!

Вы сэкономите около **800 кВт·ч/год** (200 000 рублей!) при замене 10 лампочек

Обычная лампочка накаливания vs Энергосберегающая лампочка (компактная люминесцентная лампа)

Энергосберегающая лампочка служит в 10 раз дольше обычной!

Мощность, Вт	Потребление электроэнергии, кВт·ч/год*	Стоимость электроэнергии, кВт·ч/год**	Экономия в год при замене 1 лампочки, кВт·ч / рублей
40	9	80	18 19 080 4 293
60	11	120	22 28 620 5 247
100	20	200	40 47 700 9 540

\*При работе лампочки 6 часов в сутки.  
\*\*При стоимости 1 кВт·ч электроэнергии 238,5 рублей.

**СОВЕТ 2**  
Выключайте бытовые приборы из сети!\*

Вы сэкономите около **200 кВт·ч/год** (50 000 рублей!)

Например, телевизор с пультом ДУ работает круглосуточно, ожидая сигнала на включение, а это минус 25 кВт·ч/год из Вашего бюджета, или 6 000 рублей.

Годовая экономия семейного бюджета

Устройство в режиме ожидания	кВт·ч/год*	рублей
Персональный компьютер	50	12 000
DVD-проигрыватель	40	10 000
Телевизор	25	6 000
Микроволновая печь с таймером	25	6 000
Духовой шкаф с таймером	25	6 000
Зарядное устройство	20	5 000
Колонки	15	4 000
<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>- 50 000</b>

\*Усредненные данные

Теперь Вы будете выключать устройства из сети? Посчитайте свою экономию!

**СОВЕТ 3**  
Покупайте технику с низким классом энергопотребления: А или В

Энергопотребление в год наиболее распространенных бытовых приборов

Устройство	Потребление электроэнергии, кВт·ч/год*
Электроплита	400
Морозильник	250
Холодильник	235
Стиральная машина	195
Телевизор	145

\*Усредненные данные

**800 кВт·ч**

**+200 кВт·ч**

**=1000 кВт·ч**

**\*БЫТОВЫЕ ПРИБОРЫ ПОТРЕБЛЯЮТ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ ДАЖЕ В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ!**

UNDP Программа развития ООН в Беларуси

Департамент по энергоэффективности Государственного комитета по стандартизации Республики Беларусь

gef Глобальный экологический фонд



# Концепция «Экономия ресурсов»

- ▶ приобретайте продукты питания местных производителей, отказывайтесь от приобретения продуктов питания с высоким транспортным следом.
- ▶ готовьте столько еды, сколько можете съесть.
- ▶ отдавайте книги, газеты, журналы для прочтения другим людям. Берите книги в библиотеке.



# Концепция «Экономия ресурсов»

- ▶ не используйте одноразовую упаковку.
- ▶ минимизируйте использование пластика.



## СКОЛЬКО

### РАЗЛАГАЕТСЯ ПЛАСТИК

minminds.com

**50**  
лет

#### СТАКАНЧИК ДЛЯ КОФЕ

Именно столько разлагается "бумажный" стаканчик, покрытый слоем пластика внутри.



**200**  
лет

#### ПАКЕТ

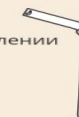
По разным данным, пакетам нужно от 200 до 500 лет, чтобы полностью разложиться.



**200**  
лет

#### ТРУБОЧКА

Трубочка, которая была в употреблении 10 минут, останется жить еще не одну сотню лет.



**450**  
лет

#### РЕТ БУТЫЛКА

До 500 лет нужно бутылке из РЕТ пластика для полного исчезновения, а HDPE бутылке потребуется до 1000 лет.



**600**  
лет

#### РЫБОЛОВНАЯ ЛЕСКА

Леска из флюорокарбона разлагается в земле сотни лет. Пожалуйста, правильно утилизируйте её.



**1000**  
лет

#### ПРИБОРЫ

Пластиковые столовые приборы могут разлагаться от 100 до 100 лет.



minminds.com



# Концепция «Экономия ресурсов»

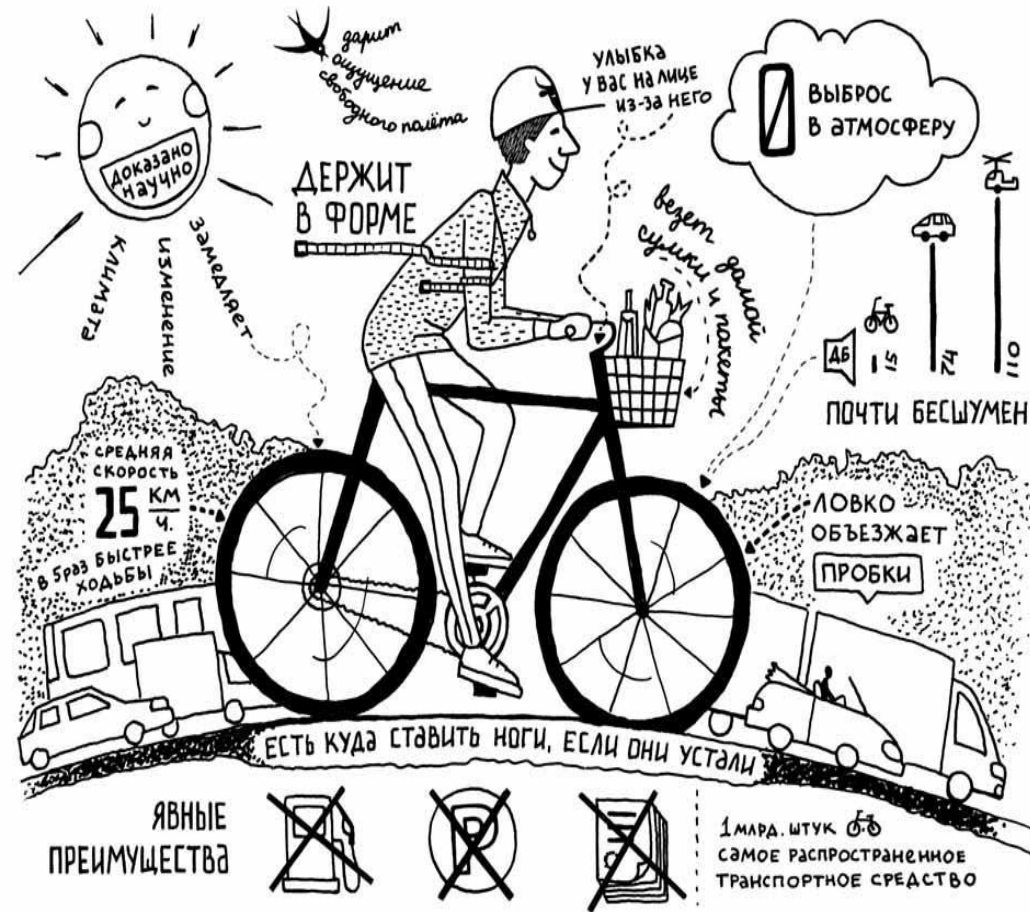
## Офисные эко-привычки

- ▶ при распечатке используйте бумагу с двух сторон.
- ▶ пользуйтесь электронными версиями документов.



# Концепция «Бережное отношение к среде» Передвигайтесь без автомобилей

- ▶ ходите пешком, ездите на велосипеде.
- ▶ передвигайтесь на общественном транспорте с максимальной пассажирской загрузкой.
- ▶ при передвижении на собственном автотранспорте используйте экономичную езду. Вовремя меняйте фильтры, свечи, масло. Глушите двигатель на парковке.





# Концепция «Бережное отношение к среде»

- ▶ используйте средства бытовой химии без фосфатов.
- ▶ не жгите самостоятельно пластиковые отходы.
- ▶ аккуратно осуществляйте сбор ягод и грибов не срезайте цветы, не приносите в дом диких животных



# Концепция «Бережное отношение к среде»

- ▶ откажитесь от пластиковых пакетов, одноразовой посуды, пластиковых бутылок.
- ▶ используйте многоразовые бутылки, термосы.
- ▶ скажите нет пластиковым пакетам.



# Концепция «Бережное отношение к среде»

- ▶ приобретайте товары на развес в многоразовую тару.
- ▶ покупайте листовый чай вместо пакетированного.
- ▶ откажитесь от жевательной резинки.
- ▶ используйте аккумуляторные батареи.
- ▶ платите по счетам онлайн, отказавшись от использования бумажных квитанций можно сохранить несколько десятков миллионов деревьев .
- ▶ не покупайте дешевых вещей, которые служат короткий срок. Не покупайте лишнего.



Чеки вредят не только человеку, но и природе, из-за содержания токсинов термобумагу не принимают на переработку. При этом в год только в России производят 10 тысяч тонн термобумаги. Сейчас ученые разрабатывают экологичные и безвредные альтернативы чекам и термобумаге, но процесс замены не может протекать быстро. Поэтому экологи рекомендуют по возможности отказываться от чеков или заменять их на электронные.



# Концепция «Бережное отношение к среде»

- ▶ Сигаретные окурки - пожалуй, самый распространенный пластиковый мусор на улицах городов.
- ▶ За год в мире, по статистике, выкуривается 5,6 триллионов сигарет, две трети окурков - примерно 4,5 триллионов - выбрасывают мимо урны.
- ▶ Как показывают опросы, многие курильщики ошибочно полагают, что сигареты не содержат пластик, тогда как большая часть сигаретных фильтров производится из волокон ацетилцеллюлозы (ацетат целлюлозы) - одной из разновидностей биопластика.
- ▶ Ацетат целлюлозы, из которого состоит фильтр, разлагается от полутора лет до десятилетия, и за это время наносит непоправимый вред окружающей среде, в частности, препятствует нормальному росту растений. В дополнение к этому, ацетат-целлюлозные фильтры пропускают мышьяк, хром, никель и кадмий в нашу почву и воду, убивая дикую природу и разрушая экосистемы.



ПЛАКАТ СДЕЛАН ИНИЦИАТИВНОЙ ГРУППОЙ SDELAEM76.RU

# Концепция возвращение в оборот

- ▶ осуществляйте **раздельный сбор мусора**.
- ▶ утилизируйте **батарейки** правильно.
- ▶ утилизируйте **лампы** отработанные правильно.

**Маленькая батарейка и ее большой вред**



Каждая батарейка загрязняет около **20** квадратных метров земли или **400** литров воды тяжелыми металлами. Задумайтесь: **1** батарейка — **20** квадратных метров!

**УТИЛИЗИРУЙТЕ БАТАРЕЙКИ ПРАВИЛЬНО!!!**



Министерство экологии и окружающей среды  
Минэколог  
www.mincornet.by

**Сколько времени понадобится, чтобы полностью разложились!**

 БУМАЖНОЕ ПОЛОТЕНЦЕ — <b>2-3 недели</b>	 КОРОБКА ИЗ-ПОД МОЛОКА — <b>5 лет</b>
 БАНАНОВАЯ КОЖУРА — <b>3-4 недели</b>	 ОКУРОК СИГАРЕТЫ — <b>от 10 до 12 лет</b>
 БУМАЖНЫЙ ПАКЕТ — <b>1 месяц</b>	 КОЖАНЫЕ БОТИНКИ — <b>25-40 лет</b>
 ГАЗЕТА — <b>1,5 месяца</b>	 ПЕНОПЛАСТОВЫЙ СТАКАН — <b>50 лет</b>
 ОГРЫЗОК ОТ ЯБЛОКА — <b>2 месяца</b>	 РЕЗИНОВАЯ ПОКРЫШКА, ПЛАСТИКОВЫЙ КОНТЕЙНЕР — <b>50-80 лет</b>
 КАРТОН — <b>2 месяца</b>	 АЛЮМИНИЕВАЯ БАНКА — <b>200-500 лет</b>
 АПЕЛЬСИНОВАЯ КОЖУРА — <b>6 месяцев</b>	 ПЛАСТИКОВАЯ БУТЫЛКА — <b>450 лет</b>
 ФАНЕРА — <b>1-3 года</b>	 ОДНОРАЗОВЫЙ ПОДГУЗНИК — <b>500 лет</b>
 ШЕРСТЯНОЙ НОСОК — <b>1-5 лет</b>	 ПЛАСТИКОВЫЙ ПАКЕТ — <b>200-1000 лет</b>



# Концепция «Возвращение в оборот»

- ▶ сдавайте в переработку макулатуру, стекло, металл
- ▶ отдавайте старые вещи нуждающимся людям

## О ПРАВИЛАХ И ПУНКТАХ СБОРА ОТХОДОВ БУМАГИ И КАРТОНА

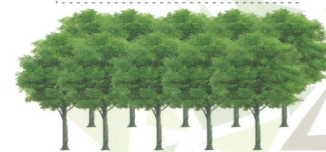


**СДЕЛАЙ МИР ЧИЩЕ!**  
**СДАЙ МАКУЛАТУРУ —**  
**СБЕРЕГИ ДЕРЕВО!**

1 ТОННА  
МАКУЛАТУРЫ



СОХРАНЯЕТ  
10 ДЕРЕВЬЕВ



**ПРИМИ УЧАСТИЕ В ГОРОДСКИХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ АКЦИЯХ  
ПО СБОРУ ВТОРСЫРЬЯ  
ИЛИ СДАЙ МАКУЛАТУРУ В ПУНКТ ПРИЕМА**

### ПРИНИМАЮТСЯ В ПУНКТЫ ПРИЕМА:

- офисная бумага
- картон без полиэтиленовой пленки на поверхности
- картонная упаковка
- рекламные проспекты и листовки
- журналы, газеты, книги

### НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МАКУЛАТУРОЙ:

- кассовые чеки и прочая термобумага
- воцеленная бумага, калька
- водостойкая бумага (одноразовые стаканчики)
- ламинированная бумага (коробки со слоем пленки и т.п.)
- загрязненная бумага с остатками пищи
- обои
- фотобумага, фотографии
- полностью прокрашенная бумага (внутренние слои листа на месте разрыва имеют тот же цвет, что и внешние)
- бумажные салфетки, полотенца, втулки от туалетной бумаги, поддоны из-под яиц и т.п.



сдать в пункт приема или специализированный павильон

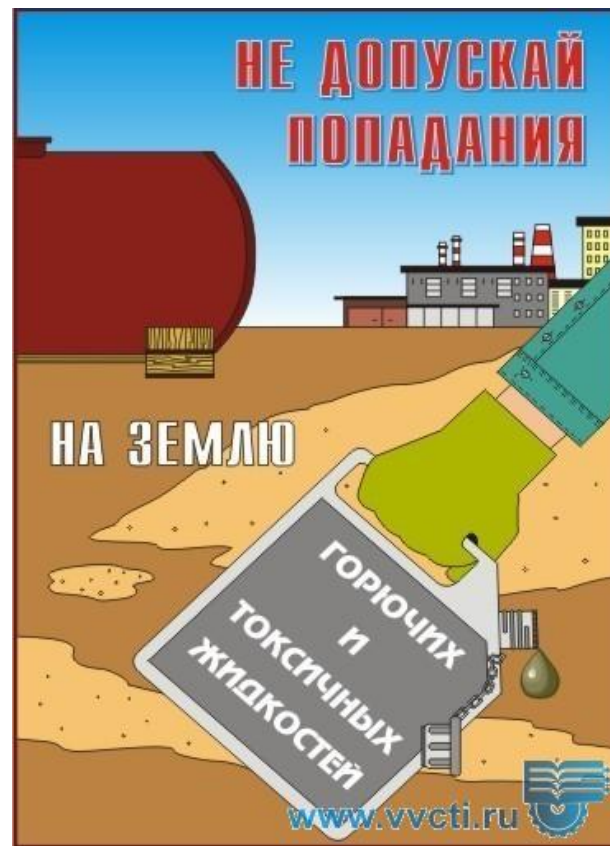
С адресами пунктов приема можно ознакомиться на официальном сайте органов местного самоуправления города <http://www.n-vartovsk.ru/> в рубрике «Информация для граждан» — «Природопользование и экология» — «Обращение с отходами»

По заказу управления по природопользованию и экологии администрации города Нижневартовска





# Концепция «Чистое производство»»



# Концепция «Чистое производство»

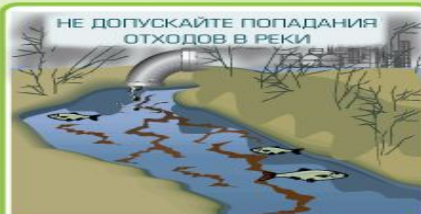
## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Каждый обязан сохранять природу и окружающую среду, бережно относиться к природным богатствам.

БЕРЕГИТЕ ВОДУ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ  
ОТХОДОВ В РЕКИ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ  
НА ЗЕМЛЮ ГОРЮЧИХ И  
ТОКСИЧНЫХ ЖИДКОСТЕЙ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ  
НА ЗЕМЛЮ ГОРЮЧИХ И  
ТОКСИЧНЫХ ЖИДКОСТЕЙ



СЛЕДИ ЗА ПРАВИЛЬНЫМ  
ХРАНЕНИЕМ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ



МОЙТЕ ТЕХНИКУ В ОТВЕДЕННЫХ  
ДЛЯ ЭТОГО МЕСТАХ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ВРЕДНЫХ  
ВЫБРОСОВ В АТМОСФЕРУ



ОСТАВЬ ПОТОМКАМ  
ЧИСТУЮ ЗЕМЛЮ



ВЫБРАСЫВАЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ МУСОР  
В СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ



НЕ ЗАХЛАМЛЯЙ ТЕРРИТОРИЮ  
ПРЕДПРИЯТИЯ



НЕ ДОПУСКАЙТЕ УТЕЧКУ  
ТОКСИЧНЫХ ГАЗОВ



ВЫБРАСЫВАЙ МУСОР  
В СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ



Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением.



### 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.

### Эко-праздник

Откажитесь от срезанных цветов, одноразовой посуды и декораций, дарите и просите дарить вам полезные и экологичные подарки (подари-дерево.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

Найдите законы и будьте внимательны к происходящему вокруг, выявляйте нарушения экологического законодательства – чрезмерное использование реагентов, незаконные свалки, повреждение 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!

### Вторая жизнь вещей

Дайте ненужным, но рабочим вещам вторую жизнь – их можно продать через сайты объявлений или отдать даром через [darudar.ru](http://darudar.ru) или фримаркет, а также передать нуждающимся в рамках благотворительных акций.

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



## Полный спектр экологичного образа жизни



### Продукты и товары

Старайтесь покупать безопасные для окружающей среды и человека товары местного производства, чтобы сократить транспортный след – расход топлива и загрязнение окружающей среды, вызванные 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.

### 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 алуниг или квасцы. Попробуйте скраб для тела из молотого кофе. Помните о личной гигиене и подгузниках – всему этому тоже есть экологичные альтернативы, например, многоразовые или биоразлагаемые. Это экономичней и полезно для здоровья.

### 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 и энергосбережение, 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.

#РОСЭКО



vk.com/moseco  
facebook.com/ecologymos1  
Twitter: @ecologymos  
Instagram: @ecologymos  
moseco.livejournal.com  
ecologymos@gmail.com



# ВЫБОР ЗА ТОБОЙ

