

# ПРЕЗЕНТАЦ ИЯ

для тех, кто давно хотел помочь окружающей среде, но «неудобно, не хватает знаний и поддержки окружающих». Для совсем новичков и уже продвинутых защитников планеты.

---

Подготовила: Федотова  
Елизавета, обучающаяся  
группы 4-9 Вет "Б"



**5 триллионов пакетов  
производится в год**

**160 000 полиэтиленовых  
пакетов используется в  
мире каждую секунду**



**Только от 1 до 3%  
пакетов подвергаются  
вторичной переработке  
по всему миру**

# **ПУНКТ 1. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТКАНЕВЫЕ ПАКЕТЫ!**

**Полиэтиленовые пакеты окружают нас повсюду! Они присутствуют в океанах и морях, на обочинах дороги и полях, в парках и вообще везде.**

**Пакеты наносят непоправимый вред животному миру, ведь из-за них страдают и вымирают 100 000 морских животных ежегодно! Также подсчитали, что пакеты уже навредили около 267 разным видам животных. Процесс упаковки в полиэтилен превратился в какие-то неосознанные действия, переходящие границы здравого смысла. В итоге полиэтиленовый пакет используется в среднем 12 минут, а вот разлагается около 1000 лет!**

**Бумажные пакеты, которые можно увидеть в супермаркетах, также не лучшие друзья экологии. На планете вырубается 14 миллионов деревьев ежегодно для производства бумажных пакетов.**

**К тому же производство таких пакетов загрязняет воздух на 70% больше, чем изготовление полиэтиленовых пакетов! Лучшее решение и альтернатива — тканевые эко-шопперы,**

## **ПУНКТ 2. ИСПОЛЬЗОВАТЬ МНОГОРАЗОВУЮ БУТЫЛКУ ДЛЯ ВОДЫ ВМЕСТО ПЛАСТИКОВОЙ**

**Всего 6% бутылок производятся из переработанного пластика. Перерабатывается всего около 25% бутылок. Остальные же украшают дороги и природные пейзажи.**

**Также пластиковые упаковки крайне вредны для здоровья и качества самой воды. Пластик, постепенно разлагаясь, выделяет в воду нефтепродукты, химикаты и токсичные вещества. Стоит ли пить такую воду? Лучшее решение и альтернатива — железные или стеклянные бутылки, которые нужно не забывать наполнять водой из фильтра и брать с собой.**



# **ПУНКТ 3. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ФАСТФУДА!**

Если пройтись по городу и позаглядывать в мусорные бачки, вы увидите, что большинство мусора там - от еды из ресторанов быстрого питания. Что может быть удобнее и быстрее, чем питательно поесть за 10 минут? Но за эти минуты каждый человек производит столько пластикового мусора, что страшно сосчитать. Вы думали, возле McDonald's и других подобных мест зря стоят такие огромные мусорники?

Тяжело не напомнить в очередной раз простую истину: фастфуд очень вреден для здоровья! Еда в прямом смысле слова строит ваши клетки и тело.

Как быть?

1. стараться реже прибегать к фастфуду
2. брать с собой еду в контейнере
3. как можно чаще есть дома
4. брать с собой свои бутылки\чашки
5. отказываться от крышек и трубочек
6. покупать еду, которая требует минимум упаковки



# ПУНКТ 4. ЗАМЕНИТЕ БУМАЖНЫЕ ПОЛОТЕНЦА!

---

Хорошая новость состоит в том, что вам больше не придётся тратить на бумажные салфетки и полотенца. Им на замену вы можете применить обычные тканевые полотенца или даже старые вещи. Ничего не выкидываем, всему находим вторичное применение.

## ПУНКТ 5. ЗАМЕНИТЕ ПЛАСТИКОВЫЕ СТАКАНЫ НА ТЕРМОЧАШКИ!

---

Пластиковые стаканы не только наносят вред окружающей среде, но и опасны для здоровья человека. Тонкий слой, защищающий бумагу от протекания, понемногу плавится под воздействием горячих температур. Тут-то и получатся тот самый «топпинг» из химикатов к любимому кофе или чаю.

Готовьте кофе дома. Нет кофеварки - кофемолка в помощь!

Всегда берите с собой термочашку, чтобы при спешке иметь возможность взять напиток с собой.

Давайте себе время расслабиться и насладиться моментом. Например, посидеть в любимом заведении с не менее чудесным кофе. Это полезно не только для окружающей среды, но и для эмоционального здоровья. В нашем обществе нужно научиться говорить «стоп» беготне и разрешать себе немного отдохнуть.



## **ПУНКТ 6. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИ ПЛАСТИКОВОЙ ПОСУДЫ И УПАКОВОК!**

**Коварность одноразовых упаковок и посуды в том, что используются они лишь единожды, а вот разлагаются больше 500 лет! Также обратите внимание: некоторые упаковки могут быть совсем без маркировки! Тут опасность не только для окружающей среды, но и для вашего здоровья, ведь производитель даже не указал с помощью маркировки состав этой упаковки.**

**Так как же быть?**

- 1. планируйте и закупайтесь заранее (об этом скоро поговорим подробнее;)**
- 2. посещайте местные рынки**
- 3. выбирайте косметические средства в стеклянных тарах или вообще без них (сухой шампунь, мыло)**
- 4. всегда носите с собой собственную посуду и ёмкости (судочки, тканевые мешочки)**
- 5. готовьте дома полезные вкусности вместо магазинных конфет**



# Пункт 7. ПЛАНИРУЙТЕ И ПОКУПАЙТЕ ЗАРАНЕЕ!

У планирования своего рациона на неделю (или на любое другое количество дней) есть масса преимуществ:

- забота об окружающей среде, ведь планируя вы можете избежать пластиковых упаковок
- забота о своём здоровье, красоте и молодости  
экономия средств, которые не расходуются на импульсивные «голодные» покупки и частые походы в рестораны
- избежание пищевых отходов, которые составляют треть от еды, которую мы покупаем
- как следствие — сохранение ресурсов планеты, ведь на производство продуктов также нужна энергия



## Пункт 8. Найдите замену пластиковым приборам!

---

Одноразовое использование пластиковых приборов - не выбор в пользу своего здоровья и процветания планеты. Помните те печальные кучи пластикового мусора, оставляемые отдыхающими на природе после праздников? Печальная и в то же время возмущающая картина. «Почему мне приходится наблюдать эту мусорную кучу, когда я приехал полюбоваться природными красотами?». Так вот чтобы такими вопросами уже не задаваться давайте начнём с себя и заменим пластиковые приборы на, например, деревянные.



# Пункт 9. Забудьте о пищевом мусоре!

Когда-то наши предки жили в постоянном страхе голода. И если случался плохой урожай несколько лет подряд, то людям не хватало пищи, они голодали. Сейчас же ситуация в развитых странах прямо противоположная, только повадки и генетическая память остались теми же. Мы забиваем все кухонные полки «пластиковой», никогда не пропадающей пищей, в составе которой можно найти всевозможные химические элементы. Вопрос только «зачем?», когда есть ежедневный доступ к свежим продуктам. В итоге в развитых странах выкидывается около 2/3 всех произведённых продуктов!

Мой совет, покупайте ровно столько, сколько способны съесть! Остатки еды можно отдать дворовым животным, а некоторые использовать как подкормку для растений. Вы слышали, что из банановых кожурок можно сделать прекрасную подкормку для растений?:3



# Пункт 10. Откажитесь от бесплатного и бесполезного пластика(и не только!)

---

Бесплатные ручки, линейки, разделители и органайзеры, сумочки, чашки, футболки и бутылки воды, брелки, значки, магниты и мячики-антистресс, чашки, кружки, столовые наборы... список может продолжаться вечно. И тенденцию вы уже точно уловили. Тут речь не о пластике, а о бездумном потреблении пусть и бесплатных благ, которое превращает дом в свалку. Именно этим и расплачиваются все любители хранения абсолютно бесполезных для них вещей.

Ваш дом - ваша крепость. Если в доме постоянное состояние хаоса, то и в голове происходит то же самое. Так что всегда спрашивайте себя: «Буду ли я пользоваться этой вещью? Нужна ли она мне в ЭТОТ момент? Нравится ли она мне? Стоит ли этот предмет того, чтобы быть в моем доме?». Если на что-то вы ответили «нет», то оставьте вещь для другого счастливчика.



## Пункт 11. Замените пластиковую зубную щетку на бамбуковую

---

25 миллионов кг  
пластиковых щёток  
оказываются на свалках  
ежегодно! Невероятно,  
правда? Тяжело даже  
представить себе такой  
объём щеток.



## Пункт 12. Откажитесь от косметики в пластиковых упаковках!

Большинство упаковок из-под косметики не перерабатываются.

Отдавайте предпочтение маркам натуральной и ответственной перед планетой косметикой, или готовьте ее сами.

**Зубная паста.** Смешайте соду, нерафинированное кокосовое масло и эфирное масло (мята отлично подходит).

**Крем для тела (рук в том числе).** Кокосовое масло или масло абрикосовых косточек - идеальные варианты.

**Скраб.** Смешайте сахар, кокосовое масло и любое эфирное масло. Готово!

**Увлажняющий крем для лица.** Смешайте масло виноградной косточки или лесного ореха (можно кокосовое, если вам это масло подходит для лица) и масло витамина Е.



## Пункт 13. Компостируйте!

От 20 до 45 % всех продуктов оказываются в мусорном ведре, а ведь хотя бы 2/3 всего этого мусора можно компостировать. Это не сложно, особенно если вы живёте в частном доме

Объединяйтесь с друзьями, в интернете существует много информации о различных видах компостирования.



## Пункт 14. Покупайте локальные продукты на местном рынке!

Один из лучших способов избежать продуктов питания в пластике и растрат большого количества ресурсов на транспортировку - закупки на местном рынке. А ещё таким образом вы поддерживаете локальных фермеров и местный бизнес.

На рынке легче добиться того чтобы вам не засовывали все продукты в пакеты. Просите наложить в ваш собственный мешочек или накладываете сами - никто не откажет. Со временем вы найдёте «своих» постоянных продавцов, которые для вас будут искать и предлагать лучшее как ценному постоянному клиенту.



## Пункт 15. Избавьтесь от бумажного рекламного спама!

Флаеры, листовки, рекламные брошюры и проспекты, бесплатные газеты и куча другого хлама, который заканчивает свою жизнь на свалках, если его не отнести на переработку, конечно. Но деревья страдают в любом случае.

Что же делать? Сознательно отказаться от всей той рекламы, которую вам навязывают бренды, и добиться чтобы реклама приходила, к примеру, на эл. ящик. Если компания дорожит репутацией и компотами, то обязательно пойдёт на уступки, а вы больше не будете участвовать в вырубке лесов с целью производства никому не нужных бумаг.



## Пункт 16. Используйте мыло и шампунь без упаковки

Мы уже говорили, почему так важно сократить количество косметики в пластиковых упаковках. Так вот, самый лёгкий способ начать - покупать мыло и шампунь без упаковок!

Достаточно просто найти мыло и сухой шампунь в бумажной упаковке, либо жидкий шампунь в жестяной таре, которую можно использовать несколько раз подряд. Но вот большой плюс сухих шампуней - их экономичность. Хватает надолго, стоит недорого, упаковки не требует.

Также вы можете попробовать другие методы замены шампуня и мыла. Мыло можно варить дома самостоятельно. Медитативный и увлекательный процесс. Но это если вам нравится такого рода творчество. «Шампуня» же делают и из ржаной муки, и из соды, из яблочного уксуса, или моют голову обычной водой. Подходит далеко не всем, но попробовать стоит.



## **Пункт 16. Откажитесь от пластиковых трубочек!**

Пластиковые трубочки лишь на первый взгляд безобидны и незначительны. При этом за день на планете используется 500 миллионов пластиковых трубочек! 500. Миллионов. Всего. Один. День.



# Пункт 18. Выбирайте секондхенд!

Индустрия моды - одна из самых энерго- и ресурсозатратных отраслей производства. Общество потребителей тратит миллионы долларов на одежду каждый год, чтобы ежесезонно заменять её порцией новых вещей. Вы уже точно слышали о так называемой «быстрой моде». Такая одежда создаётся из некачественных и недолговечных материалов в угоду трендам, чтобы постоянно сменяться новой. Несмотря на вплотную забитые шкафы, нам «нечего» надеть.

Старайтесь покупать вечные, качественные, базовые вещи. Пусть именно они станут основой вашего гардероба. Также не бойтесь секондхенда. Приятный бонус секондхенда (не только связанного с одеждой) - отсутствие упаковки!



# Пункт 19. Дарите экологично!

Это отдельная тема. Знали ли вы, что количество мусора на праздники возрастает на 25%? Все эти подарочные пакетики, открытки, ленточки и упаковочная бумага во всем мире становятся 1 миллионом тонн дополнительного мусора на свалках. Давайте менять стратегию дарения!

Идеи экологичных подарков:

- ~ кокосовая пиала и деревянный столовый наборчик
- ~ приготовленные дома вкусняшки в банке
- ~ цветы в глиняном горшочке (круто, если сделаете его сами:)
- ~ мыло, лосьон или скраб, сделанный своими руками
- ~ свечи handmade
- ~ впечатления (урок танцев, флай-йоги, скалолазания или чего угодно)
- ~ купоны (спа, массаж, магазин, в котором любит скупаться ваш



## Пункт 20. Выращивайте еду сами!

Самая экологическая еда? Та, которую вы вырастили сами! Без упаковки и химических удобрений. К тому же... куда уж локальнее? От выращивания собственного огорода, если вы живете в доме, до вертикальных садов и обычных горшочков на подоконнике, если проживаете в квартире. Вам нужны лишь семена, которые можно купить даже без упаковки на рынке или подготовить их самому из растений.

Главное не забывать поливать, ухаживать и с любовью на них посматривать время от времени - растения это любят;).

Вы можете выращивать собственную зелень и приправы, а ещё сельдерей, лук и другие овощи, имеющие корешок. На подоконнике можно вырастить даже манго, авокадо или финик. Экспериментируйте, это весело!



# Пункт 21. Убирайте с любовью о планете

Средство для вытирания пыли, раствор для мытья полов, спрей для глажки, жидкость для мытья посуды и другая - для протирания кухонных поверхностей. Список лишь начался. И все эти непонятные приспособления напичканы непроизносимыми химикатами, отравляющими не только воду и экологию, но и ваш собственный дом. Вопрос лишь в том, нужно ли столько всего для уборки или это уловки маркетинга?

Можете ли вы вспомнить, чем убирали наши бабушки? Сода, уксус, мыло, вода. Пожалуй и все. Дом был чистым или нет, правда? Но что изменилось?



## Пункт 22. Кушайте больше растительной пищи

---

Дело прежде всего в маленьких изменениях, которые приводят к большим результатам. Например, вы можете попробовать участвовать в понедельник без мяса. Всего один день, а пользы море как для вашего здоровья и кошелька, так и для экологии. Вы можете отдавать предпочтение овощным блюдам перед мясными, освоить пару веганских рецептов и есть больше фруктов и зелени, разведать веганские места своего города (если такие, конечно, есть) и предлагать друзьям посещать именно такие кафешки вместе. Просто постарайтесь сократить количество употребляемого мяса и сияйте на растительной пище.



# Пункт 23. Избегайте пищевой плёнки!

---

С 1949 года хозяйки узнали, что такое пищевая плёнка и начали заворачивать в неё и оборачивать ею все. Конечно, это удобно, когда бутерброд плотно завернут, и вы не рискуете чистотой своей сумки и цельностью любимого обеда. А ещё пленкой удобно накрывать всякие заранее приготовленные блюда, предотвращать появление нежеланных запахов в холодильнике.

Помимо всех плюсов, плёнка - одноразовый пластик, который выбрасывается после первого же использования. Плёнку легко заменить на силиконовые или тканевые накладки или просто накрыть блюдо тарелкой. Бутерброды и другие любимые вкусняшки легко складывать в контейнер.



# Пункт 24. Экономьте ресурсы дома!

Энергия: Замените обычные лампы на лампы LED. Они рассчитаны на 50, 000 часов свечения и могут быть легко переработаны, ведь не содержат токсичного ртути (в отличие от обычных).

Отключайте розетки неработающих приборов и вынимайте все зарядные, к которым устройства не присоединены. Когда вилка есть в розетке, то энергия постоянно подаётся, и неважно, отключили вы уже телефон от зарядного или нет.

1. Элементарно выключайте свет в комнатах, где вы не находитесь на данный момент.
2. Выключайте компьютер, когда им не пользуетесь.

Вода:

1. Используйте насадки для душа, ограничивающие и экономящие поток воды.
2. Ставьте таймер на определенное время принятия душа, чтобы контролировать количество затрачиваемой воды.



# Пункт 25. Используйте мочалки из люффы!

---

Это растение семейства тыквенных для чего только не используется: для лечения проблем с желудочно-кишечным трактом, для поднятия иммунитета, лечения кашля и даже улучшения лактации (это если употреблять внутрь), а также в уходе за кожей и телом. Но больше всего лиана славится тем, что из нее получают идеальные натуральные мочалки, которые:

- хорошо стимулируют кровообращение и лимфоотток
- гипоаллергенны
- подходят людям с чувствительной кожей
- являются массажным средством хорошо очищают кожу и поры от загрязнений и конечно же, не содержат пластика

Как применять?

Шаг 1. Размочите мочалку в кипятке 5-7 мин. Если планируете использовать для лица, проделайте процедуру ещё раз.

Шаг 2. Используйте по назначению. Люффу не советуют использовать больше 4 раз в неделю, так как она снимает верхний слой эпидермиса (отмершие частички кожи).

**Важно!** Не наносите цитрусовые масла на кожу после такого пилинга, так как витамин С в большом количестве может вызвать раздражение. А вот другие массажные масла приветствуются.



## Пункт 26. Покупайте меньше!

---

Начать стоит именно с расхламления и избавления от нелюбимых, ненужных вещей.

Во-первых, таким образом вы освободите пространство не только в шкафу, но и в других сферах жизни сумеете совершенно магическим образом расставить приоритеты.

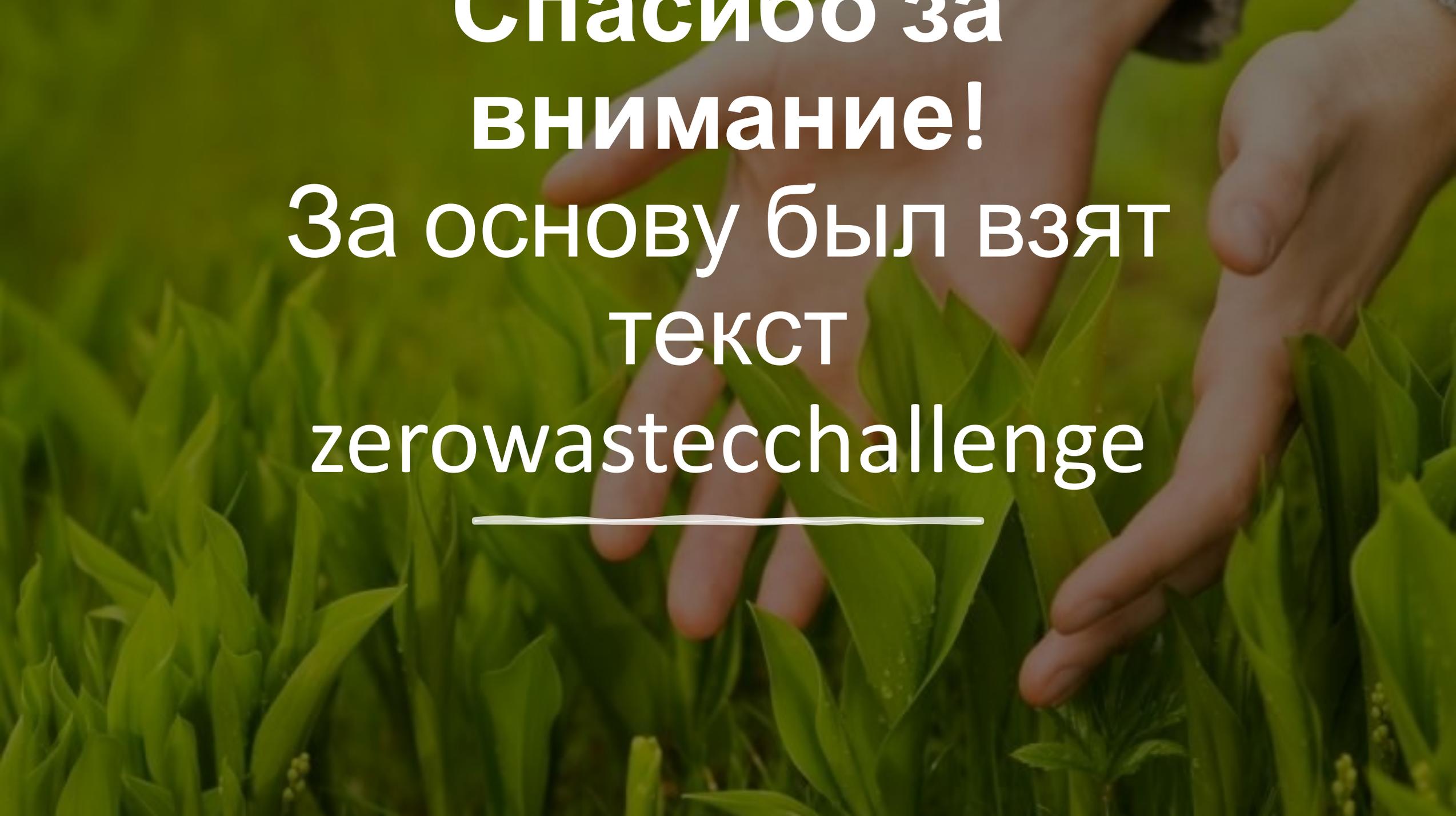
Во-вторых, вы не захотите нести в дом лишний хлам, который явно не сделает ваше жильё красивее и уютнее. Тут отпадает проблема ненужных, импульсивных, «скидочных» и акционных покупок.

В-третьих, из-за отсутствия дома нелюбимых предметов и вещей вы станете счастливее и внимательнее к себе.

# Пункт 27. Перерабатывай те!

Переработка - лишь лучший из придуманных способов утилизации мусора, который тем не менее никак не уменьшает количество потраченных на производство ресурсов. Тем не менее сортировка и переработка является прекрасной практикой, которую стоит включить в свою повседневную жизнь.





**Спасибо за  
внимание!**  
За основу был взят  
текст  
zerowastecchallenge