



«ЭКО-ЖИЗНЬ»

Практический семинар для тех,
кто готов вести осознанный образ
жизни.

Что происходит с планетой?



Население земного шара увеличивается на 1,5 - 2 %, а объем мусорных свалок за тот же период - на 6%.



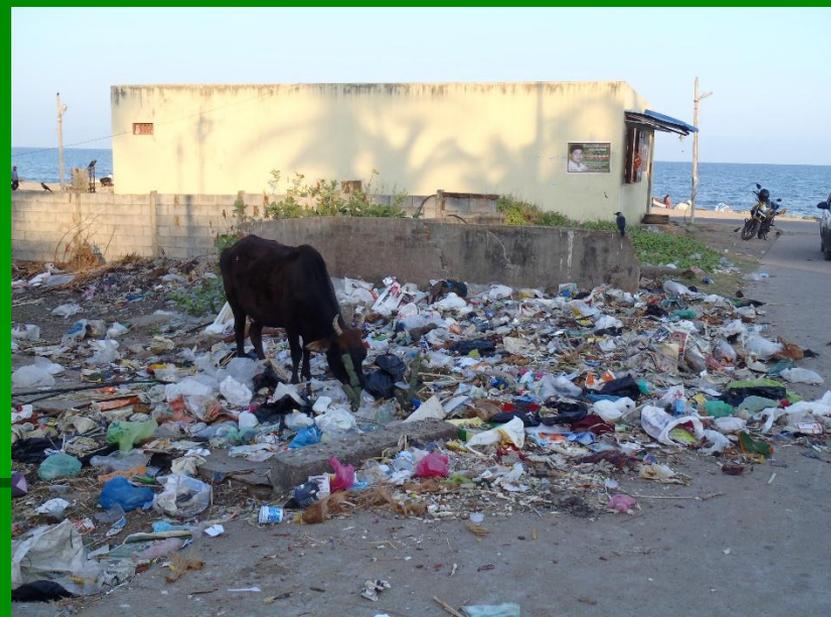
Ни один живой вид не может существовать в среде, созданной из собственных отходов. То есть, нам не так долго осталось до того, чтобы под «окружающей средой» стала пониматься среда, созданная из собственных отходов.

Пластиковые пакеты становятся частью Большого тихоокеанского мусорного пятна.



Срок окончательного распада полиэтилена оставляет около 100-400 лет. Почти каждый кусочек КОГДА-ЛИБО произведенного пластика, до сих пор существует.

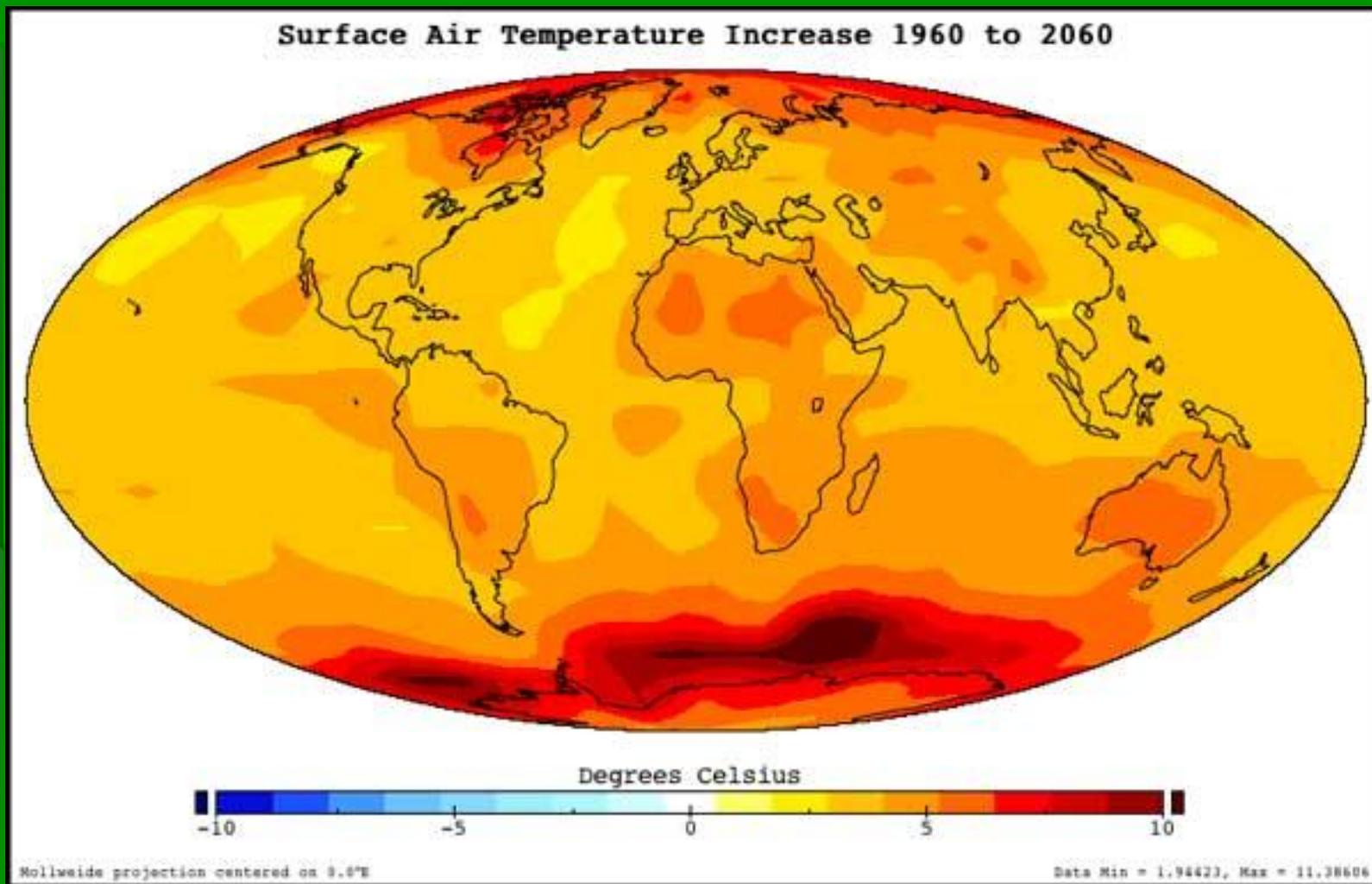
По данным Комитета ООН по охране природы ежегодно пластиковые отходы становятся причиной смерти 1 миллиона птиц, 100 тысяч морских млекопитающих и неисчислимого количества рыб.



Варварская добыча природных ископаемых (нефть, уголь, газ и мн.др.) приводит к истощению природных ресурсов



Глобальное изменение климата, есть следствие неосознанной деятельности человека.



- Новокузнецк входит в первую пятёрку списка самых экологически загрязнённых городов России



Что делать?

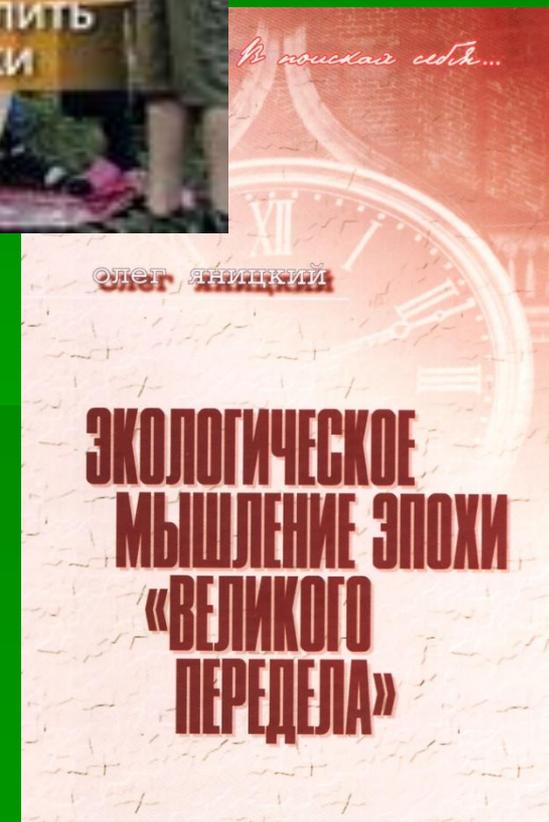
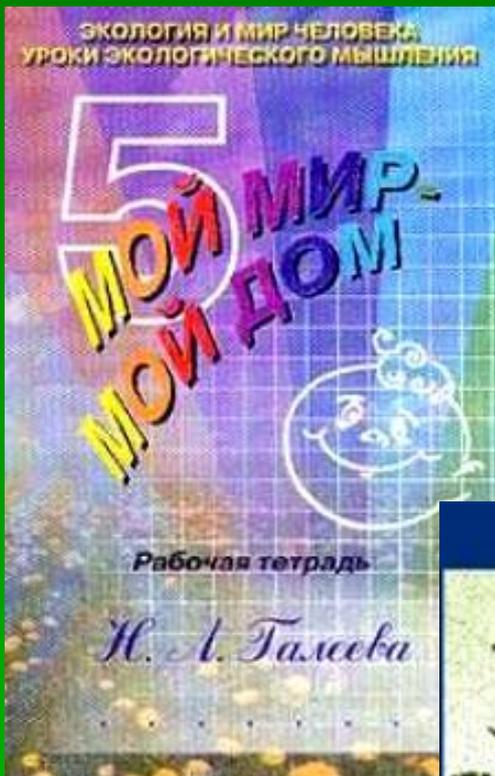
«Станьте сами теми изменениями, которые вы хотите видеть в мире».

М.Ганди



Прежде всего - осознать, что каждый день мы делаем выбор и так или иначе влияем на окружающий мир. Каждый раз, покупая что-либо в магазине, выбрасывая мусор, планируя свой день, мы можем снизить нагрузку на планету и почувствовать собственный вклад в общее дело. Выбирая хотя бы по одному-двум пунктам в неделю, можно постепенно сделать их привычкой. И самое важное - не стоит забывать, что здесь не сработает принцип "все или ничего", и начинать лучше с малого. Вооружиться теорией малых дел и включить экологическое мышление.





Вести себя eco-friendly или, говоря по-русски, дружественно по отношению к Природе, минимизируя, тем самым, свой экологический след.

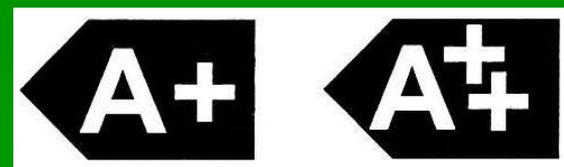
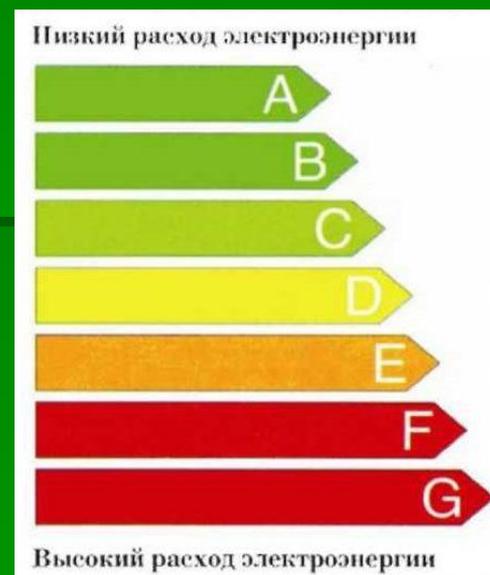


Эко-советы.



Электричество:

- Отдавать предпочтение электроприборам с экономичным энергопотреблением (класса А, А+ и А++).
- Выбирать наиболее экономичные режимы энергопотребления у бытовой техники.
- Использовать розетки-пилоты с кнопкой полного выключения для избегания «сетевых вампиров».
- Не оставлять включенными зарядные устройства после их зарядки.
- В перерывах больше 1-го часа выключать монитор компьютера.
- Покупать только надёжное оборудование, способное прослужить долгое время.



- Использовать по максимуму естественное освещение.
- Чаще протирать лампочки от пыли.
- Установить датчики движения, которые регулируют освещение.
- Пользоваться индивидуальными осветительными приборами вместо того, чтобы освещать всю комнату.
- Следовать призыву «Уходя, гасите свет!».



- Во время приготовления пищи закрывать посуду крышкой, выключать плиту за некоторое время до готовности, используя остаточное тепло.
- Использовать скороварки, не греть лишнюю воду при варке продуктов.
- Полностью загружать стиральную машину, стирать более низкой температурой, использовать стирку с сокращением времени
- Сушить белье на воздухе. Сушильные машины потребляют больше энергии, чем любой другой бытовой прибор, так что лучше прибегать к ним только в крайнем случае.



- Регулярно размораживать холодильник, не ставить в него горячее и теплое. Регулировать температуру в холодильнике, в зависимости от его заполненности.
- Своевременно очищать чайник от накипи (слой накипи существенно увеличивает расход электроэнергии).
- На кипячение воды в электрочайнике требуется меньше энергии, чем на электроплите.
- Не пользоваться кондиционерами и обогревателями без необходимости (иногда достаточно надеть свитер или что-нибудь снять).



Тепло.

- Не заслонять батареи мебелью и шторами
- Проветривать помещения в ударном режиме (с широко раскрытыми окнами).
- Установить регулятор тепла для батареи.
- Держать отопительные батареи чистыми и снаружи, и внутри.
- Утеплять окна и двери.



Вода■

- Поставить счетчики на воду.
- Установить рычаговые краны – они отключают воду резко, а значит «лишняя» не вытекает.
- Устранить протекания.
- Не допускать, чтобы водопроводный кран оставался открытым без нужды.



- Выключать кран, во время чистки зубов.
- Выключать воду в то время, когда намыливаешься.
- Принимать душ вместо ванны.
- Использовать дождевую воду для полива на даче.



Транспорт:

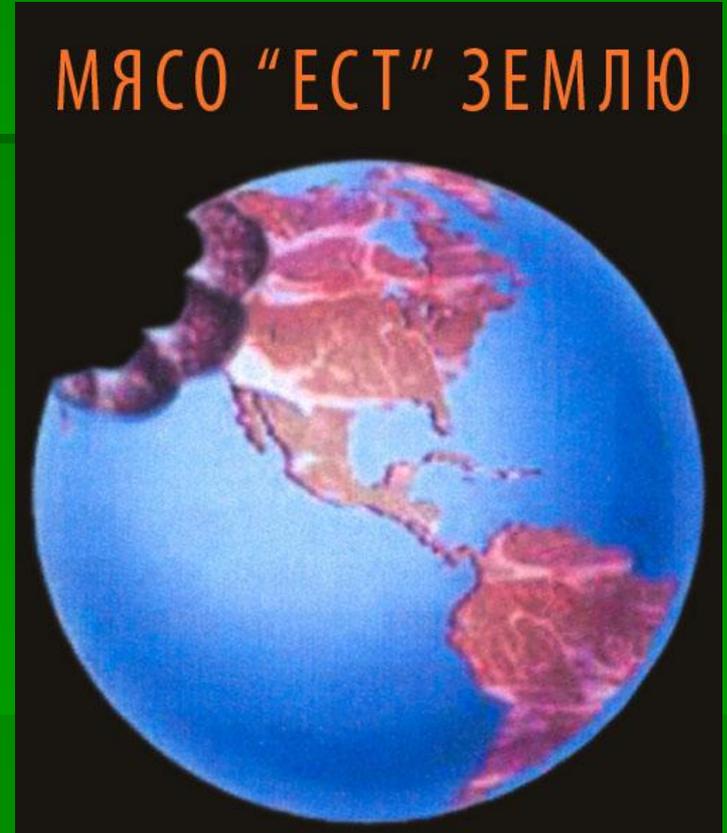
- Один из основных потребителей энергии и один из главных источников выбросов CO₂ – парникового газа, усиливающего глобальные изменения климата.



- Отдавать предпочтение магазинам рядом с домом.
- Отдавать предпочтение поездке на поезде, а не на самолете.
- Избегать перелетов на близкие расстояния.
- Отдавать предпочтение велосипедному или пешеходному передвижению.
- Отдавать предпочтение общественному транспорту, а не личному автомобилю и такси.

Питание.

- Сократить потребления мяса и рыбы.
- При покупке рыбы из открытых водоемов выбирать рыбу средних размеров – крупная может быть перенасыщена вредными веществами, а мелкая может быть молодью, которая еще не дала потомства.



- По возможности покупать развесной товар. Стараться не покупать уже фасованные продукты.
- Предпочитать продукты с меньшим количеством упаковки.
- Кушать в местах, где пищу подают в многоразовой посуде.



- Отдавать предпочтение продуктам местного производства.
«Транспортный след»
- Выращивать зелень - укроп, салат и другое на домашнем огороде на даче и в жилище.
- Заготавливать травяные чаи из местных трав. Это очень вкусно))))
- Кушать сезонные продукты.
- Покупать столько еды, сколько сможете съесть.
- Отказаться от воды в пластиковых бутылках, поставить фильтр на водопроводный кран.



- Избегать посещений ресторанов быстрого питания.
- Избегать полуфабрикатов.



- Девиз проекта «Живая еда»

www.lifefoodcafe.ru

Чистая Еда приносит чистое восприятие,
Чистое восприятие приносит чистые
мысли,
Чистые мысли - чистые поступки,
Чистые поступки – чистое поведение,
Чистое поведение – чистые привычки,
Чистые привычки – чистый характер,
Чистый характер – чистую энергию,
Чистая энергия очищает вселенную.

Отходы.

- Раздельный сбор отходов и дома и на работе (пластик, металл, стекло, бумага, опасные отходы,)
Пластиковые бутылки и жестяные банки сдавать в фандоматы.
- Использовать альтернативные варианты переработки для пищевых отходов (компостный контейнер для пищевых отходов, черви)



- Сдавать на утилизацию старую, сломанную технику (мобильник, компьютер или его детали, картриджи и пр.) В ней часто содержатся ценные металлы, которые можно использовать снова, а также токсичные вещества, которые при ином раскладе окажутся в воде и почве.

- Ненужные, но еще годные вещи “отдавать даром” – друзьям, в благотворительные фонды или через интернет-сообщества (<http://vk.com/club18972498> альбом отдать даром)



- Для мусора использовать биразлагаемые пакеты.
- Бросать мусор только в контейнеры. Не выбрасывать мусор в раковины и унитазы. Окурки выбрасывать только в урны. А лучше вообще отказаться от курения.
- Не выбрасывать батарейки и аккумуляторы, переходить на многоразовые аккумуляторы.
- Не выбрасывайте жидкую краску в мусор и не выливайте ее в канализацию – это загрязняет водоемы и окружающую среду. Отнести остатки краски можно в ЕРИЦ или ДЭЗ.



Знак означает, что данное устройство не относится к бытовым отходам и его нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором.

Во избежание нанесения вреда необходимо сдать в специальные места по утилизации, где будут знать как с ним поступить.

Знак можно увидеть на батарейках и электронных товарах,.
Последнее время такой знак стал появляться на товарах, в которых использован весьма распространенный пластик ПВХ (поливинилхлорид). Это вызвано тем, что при его сжигании выделяются хлор-содержащие соединения, многие из которых токсичны.



Знак токсической опасности.



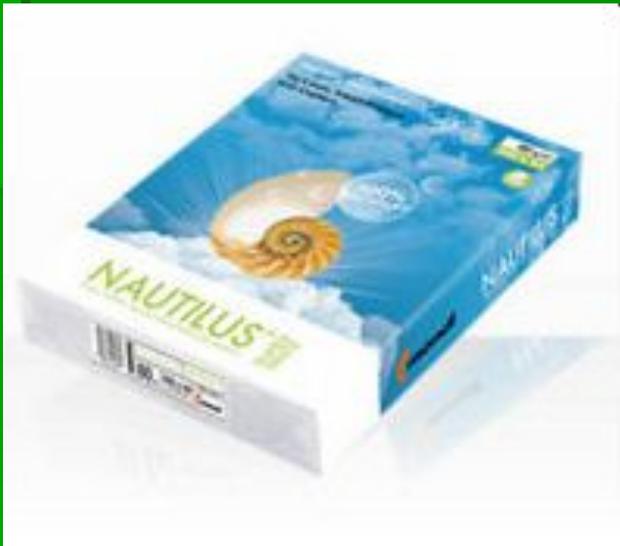
- Находить решения, продлевающие жизнь предмету. Вторая жизнь вещей.
(http://vk.com/album-18972498_130527994)



Бумага:

- Подумать, прежде чем печатать или использовать бумагу.
- При печати на принтере использовать обе стороны бумаги, использовать черновики-«оборотки».
- Тщательно рассчитывать, сколько бумажных копий распечатывать или копировать к мероприятиям. Если есть возможность оперативного копирования на мероприятии, лучше это сделать, чем заготовить "раздачу" с запасом.
- Сокращать объем документов для печати (выбор оптимального размера шрифта, уменьшение полей, расстановка переносов и т.д.)





- Обмениваться информацией в электронном, а не в бумажном виде.
- При возможности оформлять подписку на электронные версии газет и журналов.
- Покупать книги и др. товары, со знаком FSC
(<http://www.fsc.ru/?mod=page&id=18>)
- Делать визитки из вторсырья.
- При использовании банкомата, выводить данные по остатку средств на экран, а не распечатывать их.
- Ненужные книги сдавать в букинистические магазины или отдавать даром.

- Пользоваться туалетной бумагой и салфетками, сделанными из переработанного сырья.
- Торговая марка ООО «ЭкоТол», Тольятти «Тольяттинская» ООО «Тиссю-бумага», Краснодар «Т/Б 55 м» «Богатырь 65 м» «Мишка» «Удобная» ООО «SCA hygiene products Russia», Светогорск, Ленинградская обл. «ZEWA плюс» «ZEWA 54 метра» «TORK» ООО «Гласко», Самара «Блеск» ООО «Бумажная фабрика», Черкесск «Premial»
☑️ ОАО «Эликон», Кировская область «Листик» ООО «Вторма-Байкал», Иркутск «Байкал» «Белек» «Пушок» ЗАО «Народное предприятие Набережночелнинский картонно-бумажный комбинат», Набережные Челны, Республика Татарстан Туалетная бумага ОАО «Кондровская бумажная компания», Кондрово, Калужская область «Сирень» Компания «Лилия», Ростов-на-Дону «Лилия» ООО «Буми», Лысково, Нижегородская область «Королинка» «54» ООО «Скол Компании», Санкт-Петербург «Примула 55 макулатурная» ООО «ПАКС-Калининград», Калининград «Утятя» ЗАО «Джорджия Пасифик», Ивантеевка, Московская обл. «Lotus Colours»

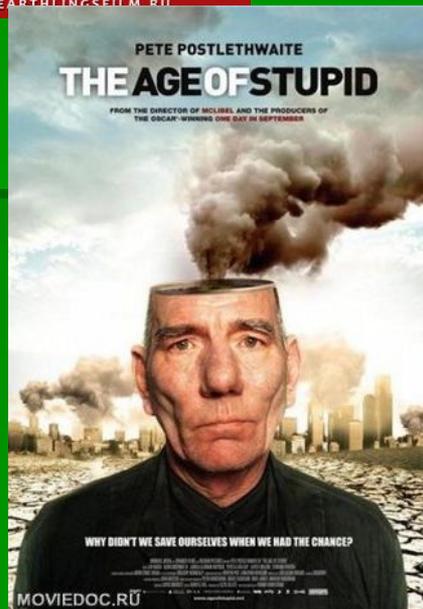
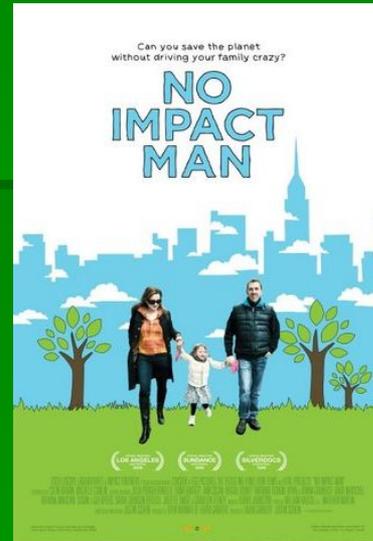




- Покупать многоразовые карточки в метро (экономия картона).
- Переходить, по возможности, на электронные книги.
- Не брать, раздаваемые бесплатные рекламные материалы и (особенно) газеты. Отказаться от бесплатных рассылок.
- Офисные и домашние бумажные/картонные отходы сдавать или выбрасывать только в отдельный бак для макулатуры.
- Сажать деревья.

Эко-фильмы.

<http://green3green.livejournal.com/19199.html#cutid1>



- Участвовывать и организовывать эко-акции и эко-дела. (Посадить дерево, убрать мусор в парке и т.д.)





- Освободиться от зависимостей (курение, алкоголь, наркотики, кофе, чай, оценка окружающих и т.д.)
- Искать активно единомышленников и экологическую информацию
- Организовать сбор вторсырья на работе Организовать сбор вторсырья на работе, в своей школе или в классе, на кафедре в институте, в своем доме или даже в детском садике (<http://kuzrecycling.tiu.ru/n19921-kak-sokratit-platezhi.html>)
- Придумывать свои эко-советы и делиться ими со мной)))

- Организовывать FREEMARKET (бесплатные рынки)
- Полки или уголки «Отдам в дар и приму в дар» (например в подъезде или в квартире, доме)
<http://www.mal-kuz.ru/obv/> (отдам в дар на малыши-кузнечики), группа вконтакте (http://vk.com/darmarka_nv kz)
- Принимать участие в Часе Земли. (<http://vk.com/goeco>)
- Принять участие во Всемирной уборка 2012 «Сделаем!», 15 сентября.
<http://letsdoitworld.org>

