

ЭКОРИВЫЧКИ... ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

Мы влияем на нашу планету, здоровье свое и окружающих через приобретение пищи и другие покупок



Да, применение пластика всегда и везде . Но, прежде чем купить пластиковый стаканчик, посмотри эти видеоролики.

<https://kavita.es/novo-amor-birthplace/>

<https://kavita.es/ru/eko-privychki-chek-list/>

Правила просты:

1. Сортируйте мусор и отдавайте его на переработку,
2. Используйте пластик как можно реже, а лучше откажитесь от него,
3. Замените одноразовые предметы на многоразовые,
4. Выходя из дома, отключайте воду, газ, электричество.

Вот вам в помощь чек – лист, привычки с которого помогут вам ощутить себя человеком осознанным, а не глупопотребителем только ради себя!

<https://kavita.es/ru/eko-privychki-chek-list>

Да, тебе в помощь ряд чек листов для полной гармонии с собой, с семьей, с планетой

<https://365done.ru/>

Мой трекер экологических привычек



**#ЭКО
ПРИВЫЧКИ**

Сегодня остройшей и глобальной проблемой стало загрязнение окружающей среды отходами жизнедеятельности человека, а также нехватка продуктов питания, недостаток воды во многих южных регионах, загрязнение той же воды и воздуха различными вредными выбросами и др.

Для удобства можно скачать специальное приложение для мобильного телефона – «Трекер привычек» или сделать подобную таблицу самому. В трекере вы будете отмечать, какие шаги предприняты для обретения нового навыка.

Итак, вы определитесь, зачем вам нужна конкретная полезная привычка, обзавелись трекером и готовы двигаться дальше. Чтобы привычка действительно стала вашей, нужно совершить определенную последовательность действий. Как выработать привычку?

Следуйте следующему алгоритму:

Принять решение. С этим мы разобрались.

Совершить первое действие. Сделайте хотя бы раз то, что наметили.

Повторяйте это действие в течение двух дней.

Повторяйте действие ежедневно в течение семи дней. Важно не пропускать ни одного дня! Никаких перерывов и выходных!

Повторяйте действие в течение трех недель. Этот временной промежуток является минимальным для того, чтобы ваше новое действие стало привычным. Если вам удалось продержаться эти три недели, то с вероятностью 80% можно сказать, что это действие станет вашей привычкой.

Повторяйте действие в течение 30 дней. Научно доказано, что для человека этого времени более чем достаточно, чтобы действие стала его привычкой.

После 30 дней вы наверняка уже даже не будете задумываться о необходимости совершать это действие, поскольку его выполнение станет для вас привычным. И значит, полезная привычка выработана. Bravo!

Выбирая привычки, помните 3 правила!

1. Четко понимать, что они для вас!
2. Следуйте им
3. Радуйтесь вашим стараниям , красоте и гармонии природы!

1. Используйте многоразовые сумки, авоськи.

Пакет используется в среднем всего 20 минут, а на свалке он будет разлагаться сотни лет.



2. Используйте многоразовые бутылки, термосы.

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!

3. Давайте вещам (книгам, технике) вторую жизнь.

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



4. Приобретайте бытовую химию, в составе которой нет хлора, фосфатов, искусственных ароматизаторов, анионных ПАВ, бензола, фенола, формальдегида.

Применяйте горчичный порошок, соду, уксус и другие народные чистящие средства.



5. Возьмите себе или в подарок питомца из приюта или с улицы.

Если ваши близкие хотят завести питомца, рекомендуйте им взять его в приюте.

6. Сдавайте макулатуру, стеклотару и другое вторсырьё в переработку.

Пункты приёма вы сможете найти на www.recycletar.ru. Так вы не только снизите количество новых свалок, но и вернете большое количество ресурсов в оборот. Сейчас во многих пунктах принимается макулатура, стеклотара, металл (алюминий и жёсть) и пластик с маркировками:



7. Превращайте пищевые отходы в удобрения для дачи или рассады в квартире.



8. Не выбрасывайте энергосберегающие лампы и батарейки с общим мусором - их нужно сдавать на утилизацию.

В них содержатся опасные вещества - ртуть, щелочи, кислоты, тяжёлые металлы.



9. Следите за порядком в своём дворе парке, на улице.

Знайτε законы и будьте внимательны к происходящему вокруг, выявляйте нарушения экологического законодательства: чрезмерное использование реагентов, незаконные свалки, повреждения зелёных насаждений и многое другое. Сообщайте о нарушениях в ответственные государственные органы.



10. Проводите экопросветительскую работу с молодым поколением.

Участвуйте в эко-акциях в своём городе, например, уборках мусора (+ #МемыВЛес) и посадках деревьев, сбором подписей





ЭКОПРИВЫЧКИ

- ✓ Откажитесь от пакетов
- ✓ Купите многоразовую бутылку
- ✓ Откажитесь от одноразовой посуды
- ✓ Купите термостакан
- ✓ Откажитесь от пластиковых трубочек
- ✓ Не берите чеки в банкоматах, рекламные листовки и дисконтные карты
- ✓ Делитесь ненужными вещами
- ✓ Используйте косметику с экомаркировками
- ✓ Экономьте бытовые ресурсы
- ✓ Выбирайте большие упаковки вместо маленьких
- ✓ Ходите в магазин со списком
- ✓ Берите туалетную бумагу из вторичной целлюлозы

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ: ПИЦЦА

- Отдавайте предпочтение напиткам в стеклянной таре
- Купите емкости для многоразового использования
- Перестаньте жевать жвачки



Один мудрец сказал : «Человек осознанный — это человек экологичный»

Если задуматься, большинство вещей, которые мы покупаем, — еда, одежда, гаджеты всех мастей и другие «игрушки», мы приобретаем с целью наконец наполнить свою жизнь радостью. Но почему-то на деле всё происходит иначе. Несколько дней мы наслаждаемся, а потом привыкаем, как будто новый ноутбук был у нас всегда.

Счастье не в вещах. Это такая избитая истина, и всё-таки она до сих пор не отложилась у нас в головах. Всего пара простых вопросов: «Зачем я делаю это?» и «К чему это приведёт?» — помогут остановиться и положить очередную вещь обратно на магазинную полку.

Если мы будем прикладывать усилия к собственному развитию, это обернётся благом не только для нас, но и для планеты и всех её обитателей.

Это наш общий дом, и мы не можем позволить себе жить в нём неосознанно.

<https://oum.video/embed/10361/>