



Экологический чек-лист осознанного потребления «Эко – привычка»

Экология:



- ➔ В Российской Федерации под контролем Президента В.В. Путина разработана и внедрена государственная экологическая Программа – Национальный проект «Экология» (2019-2024 г.г.).
- ➔ ПАО «НК «Роснефть» также уделяет большое внимание вопросам экологии. Во исполнение поручения руководства Компании на предприятиях проходят обучения в рамках «Прямого диалога» на тему: «Экологическая культура и лидерство».
- ➔ Учитывая важность и необходимость привлечения особого внимания к проблеме сохранения и восстановления экологии, МПО ПАО «НК «Роснефть» приняла решение внести и свою лепту в дело обучения экологической грамотности и формированию принципов осознанного потребления.



Экологический чек-лист:



- В последнее время мы все больше говорим об **экологичном** образе жизни. Принцип «ноль отходов» и «осознанное потребление» становятся популярнее, что неудивительно: если не начать действовать прямо сейчас, дальше может стать только хуже.
- Этот чек-лист адаптирован для жителей больших городов, указаны те привычки, которые легко добавить в свою жизнь и понять, что можно сделать, чтобы изменить ситуацию.
- Начните их внедрять в свою жизнь или расширять спектр уже имеющихся.



Покупки:

- Покупайте только качественную и **экологичную** одежду и обувь, которые служат гораздо дольше, а значит, их не надо лишний раз утилизировать, а это **экологично**;
- Не используйте шоппинг, как лекарство от стресса;
- При покупке одежды отказываетесь от фирменных пластиковых сумок.



Покупки:

- Давайте вещам вторую жизнь - отдавайте вещи, которые вам уже по каким-то причинам не нужны или продавайте их на сайтах;
- Откажитесь от подарков-сюрпризов. Так вы не будете способствовать накоплению ненужных вещей в чужих домах;
- Вещи по особым случаям (например, свадебные платья) берите напрокат.



Покупки:

- Старую одежду носите дома или пускайте на тряпки;
- Переделывайте вещи во что-нибудь новое (апсайклинг);
- Обратите внимание на вещи из вторично переработанных продуктов;
- Не берите флаеры на улицах;
- В банкоматах при совершении банковских операций **не нажимайте** кнопку «Распечатать чек».



Еда:

- Употребляйте в пищу больше растительных, меньше животных продуктов;
- Составляйте списки перед походом в магазин, не покупайте без необходимости еду «про запас»;
- Приобретайте еду с использованием своей тары (например, контейнеры, эко-сумки многоразового использования) или в минимально перерабатываемой упаковке (бумага);
- Используйте многоразовые мешочки для фруктов и овощей вместо полиэтиленовых пакетов;
- Приобретайте товары на развес, если у Вас есть такая возможность;
- Приобретайте напитки в **экологичной** упаковке: Стекланные и алюминиевые банки более экологичны, чем пластик.



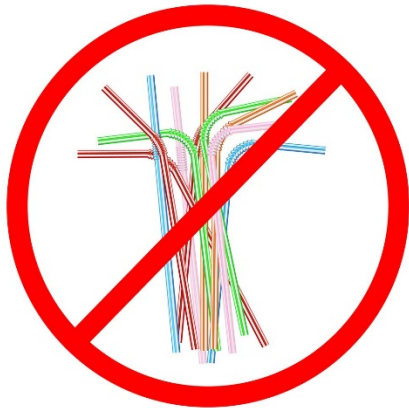
Еда:

- Откажитесь от покупки заварки в индивидуальных пакетиках;
- Не выбрасывайте еду понапрасну, готовьте из оставшихся продуктов;
- Сортируйте мусор. Ящики для биоразлагаемых и не разлагаемых отходов понемногу начинают появляться даже в небольших населенных пунктах;
- Не используйте одноразовую упаковку. Минимизируйте потребление всего пластикового и одноразового;
- Компостируйте отходы, если есть такая возможность.



Места общественного питания (кафе, рестораны и пр.):

- Просите подавать Вам напитки в кафе и ресторанах без соломинки;
- Берите кофе/чай на вынос в своей термокружке (термосе) или употребляйте напитки непосредственно в заведении;
- По возможности посещайте заведения, которые не используют одноразовую посуду;
- Не заказывайте чай в индивидуальных пакетиках.





Офис: Использование гаджетов и техники

- Внимательно перепроверяйте тексты перед распечаткой документов во избежание большого количества черновиков;
- Используйте черновики в качестве вторичного сырья;
- Пейте фильтрованную воду вместо бутилированной;
- При печати документов по возможности используйте шрифт и межстрочный интервал с меньшим калибром, используйте двухстороннюю печать;
- В туалетных комнатах сушите руки с помощью электросушки, не используйте бумажные полотенца (салфетки);
- Выходя из кабинета всегда выключайте свет;
- Приходите к куллеру за водой со своим стаканом, не пользуйтесь одноразовой пластиковой посудой;
- Следите за чистотой обуви, чтобы не пачкать полы в офисе для внепланового мытья.



Дом:



- Выберите мыло и моющие средства из натуральных компонентов;
- Используйте бамбуковую зубную щетку вместо пластиковой;
- Замените ватные палочки с пластиковым держателем на ватные палочки с бамбуковым или деревянным держателем;
- Замените жидкий шампунь, кондиционер и гель для душа в пластиковой упаковке на твердые средства или средства в стекле;
- Используйте натуральные средства вместо химии. Органических рецептов для чистки, стирки и уборки тысячи. Например, используйте эфирное масло вместо освежителя воздуха, его же разводите в воде и мойте им полы. Стекла прекрасно отчищаются водным раствором мела, а посуда отмывается содой, горчичным порошком или хозяйственным мылом;
- Используйте специальные тряпочки для мытья посуды (например Гринвей), вместо губок;
- Исключить использование одноразовой посуды на семейных праздниках, вечеринках с друзьями и на пикниках;
- Выкиньте из дома опасные для здоровья вещи, содержащие парабены, бисфенол А, фталаты и пр.;
- Сдавайте макулатуру, старые книги, журналы на переработку.



Дом:



- Сократите потребление воды. Выключайте воду во время чистки зубов, мытья посуды и умывания. Если есть выбор между принятием душа и ванной, то выберите душ, потому что на производство воды, пригодной к питью, затрачиваются огромные энергоресурсы, и это вредит экологии;
- Сократите потребление газа и электричества, по возможности замените все лампочки на светодиоды и энергосберегающие;
- Выключайте свет в тех комнатах, где вы не находитесь, проведите зональное освещение, т.е. лампы, бра и торшеры используйте только для того уголка, где вы проводите большую часть времени;
- Замените батарейки на аккумуляторы;



Дом:



- Отключайте **«пассивное»** электропотребление. Электроприборы (компьютер, телевизор, зарядные устройства) потребляют немного энергии даже тогда, когда они выключены, но шнур подключен к электросети. Вынимайте шнур на ночь, в выходные или когда уходите из дома;
- Используйте ноутбук вместо компьютера, не используйте гаджеты для «убивания» времени – экономьте энергию!
- Отключайте или переводите в режим «сон» компьютер или ноутбук, если в ближайшее время он вам не понадобится;
- Удаляйте ненужные файлы, закрывайте вкладки, отписывайтесь от ненужных рассылок (передача данных тратит энергию и производит углеродный след);
- Старые гаджеты сдавайте на переработку, старые батарейки, аккумуляторы и ртутьсодержащие лампы сдавайте в пункты приема опасных отходов;
- Не пользуйтесь стиральной и посудомоечной машиной с минимальными загрузками;
- Пользуйтесь холодильником по всем правилам – не забывайте его размораживать, если он капельного типа; не держите долго открытой дверцу, следите, чтобы двери холодильника плотно закрывались.



Поведение на улице: Что можешь сделать ты?

- Носите многоразовые маски взамен одноразовых медицинских;
- Не бросайте мусор на улице мимо урн
- Не плюйте и не сморкайтесь на Землю
- При выгуле собак, убирайте за ними
- Практикуйте **плоггинг**: собирайте мусор во время прогулок;
- Не стирайте ковровые дорожки в озерах и водоемах;
- Не запускайте воздушные шарiki и китайские воздушные фонарики в небо. Воздушные шары сдувайте и тщательно их упаковывайте для дальнейшей утилизации;
- Не выносите на улицу еду для бездомных животных и птиц в полиэтиленовых пакетах. Голодные животные проглатывают еду вместе с кульком, от чего погибают.



Поведение на улице: Что можешь сделать ты?

- Не ломайте деревья и не рвите цветы на улице;
- Принимайте участие в общественных субботниках и уберите небольшой участок возле собственного дома, университета или места работы;
- Сажайте деревья! Это действительно **важно!**



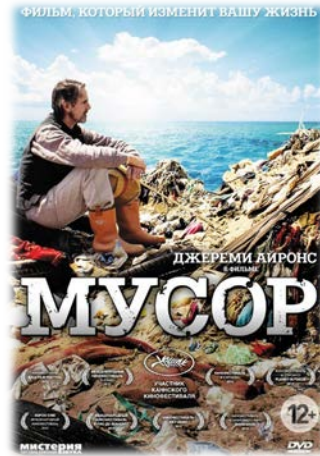
Использование транспорта:

- По возможности мойте машины на автомойках, а не самостоятельно;
- Не выбрасывайте мусор из окон автомобиля;
- Сдавайте старые шины на переработку или мастерите из них ландшафтный декор;
- Выбирайте общественный транспорт, а не личный или такси;
- Выбирайте поезд или водный транспорт, а не самолет;
- Берите машину в аренду (**каршеринг**) и используйте сервисы совместных поездок (**райдшеринг**)



Вам будет интересно:

- Узнать что такое Тихоокеанское мусорное пятно;
- Ознакомиться с философией **Zero Waste** (Ноль отходов);
- Изучить время разложения отходов;
- Посмотреть фильмы: Мусор (Trashed, 2012);
- Неудобная правда (An Inconvenient Truth, 2006);
- «Спасти планету» (Before the Flood, 2016);
- «Реальная цена моды» (The True Cost, 2015);
- «Корпорация «Еда» (2008);
- «100 вещей и ничего лишнего» (2018);



Сохраним природу вместе!

