

## **Занятия в профильном объединении «Экологическая безопасность человека»**

### **Занятие 07.12.2020**

#### **Статья «Как сделать жизнь экологичнее?»**

На сегодняшний день уже никого не удивишь словами с приставкой «эко». Не так давно, лет 30-40 тому назад, то, что на самом деле подразумевает это слово, было настолько естественно, что не было необходимости придумывать какие-то дополнительные названия для такого образа жизни. Иногда это просто дань моде и ничего кроме улыбки не вызывает. Но в большинстве случаев, это сегодняшняя необходимость и ближайшее будущее завтра. Наша жизнь на Земле стала разрушительна не только для нас самих, но и для нашей планеты. Роль мнимого комфорта и удобства перешла все границы разумности. Если раньше мы стремились к благополучию любой ценой, то сегодня мы не можем себе этого позволить. Поэтому то, что подразумевает понятие «экологичность» имеет большее значение почти во всех сферах нашей жизни и не может оставить равнодушным почти каждого.

Тема экологичного образа или стиля жизни сегодня является важной составляющей нашего будущего эволюционного развития. Это должно стать не просто экологичным образом жизни, а экологичным образом мышления. Мы привыкли не задумываться о многих вещах, которые мы имеем или получаем каждый день. А также не осознавать то, куда мы вкладываем свою жизненную энергию. Наше общество – это общество потребителей, а такой путь рано или поздно приведет к разрушению всего живого на этой планете. Природа создала нас для чего-то более возвышенного, чем просто для выживания и уничтожения всего живого на Земле. То, что мы можем сделать уже сегодня не зависит от того места где мы живём и как мы живём. Буквально каждое наше действие можно повернуть в сторону экологичности, при этом, не ущемляя себя в удобстве и комфорте. Достаточно оглянуться вокруг и посмотреть на обычные вещи с позиции здравомыслия. Как сказал Махатма Ганди: «Если ты хочешь перемену в будущем - стань этой переменной в настоящем».

Далее рассмотрим конкретные советы, с чего можно начать и к чему необходимо стремиться в нашей повседневной жизни:

#### **1. Начните отказываться от одноразовых предметов**

*Ходить в магазин с многоразовой сумкой*

Вместо того, чтобы каждый раз в магазине покупать новый пакет, постарайтесь постоянно носить в сумке или возить в машине обычную многоразовую хозяйственную сумку. Это действительно способно снизить производство пластика: когда в Китае запретили давать покупателям бесплатные пакеты в магазинах, потребление пластика в стране снизилось на 200 тысяч тонн в год.

### ***Заменить одноразовые салфетки на многоразовые матерчатые***

Для изготовления одной пачки салфеток нужно около 200 граммов дерева. То есть, ради того, чтобы вы и ваши гости пару раз вытерли руки после обеда, переработают несколько веток дерева. Если пользоваться салфетками регулярно, за пару лет можно «уничтожить» целое дерево. Так что лучше сервировать стол не бумажными салфетками, а многоразовыми – из ткани.

### ***Использовать многоразовые бутылки для воды или фляги***

Во-первых, мы сократим потребления пластика, а во-вторых, позаботимся о своём здоровье. Уже доказано, что вода в пластиковых бутылках как минимум бесполезная как максимум вредит нашему здоровью.

### ***Покупайте многоразовые проездные билеты на общественный транспорт***

Это сократит количество мусора, который не перерабатывается в России. Карточки имеют многокомпонентный состав, куда входит бумага, пластик и алюминий (магнитная лента). Это усложняет процесс переработки, поэтому проездные билеты не принимаются в пунктах сбора вторсырья. При этом услугами московского метрополитена ежедневно пользуются от 7 до 9 миллионов человек.

## **2. «Зеленое» потребление**

Всё, что мы хотим приобрести, необходимо оценивать с точки зрения полного жизненного цикла товара. Выбирайте то, что от стадии сырья/изготовления до распада/переработки наносит минимальный вред Земле и нам. Покупайте в магазинах безопасные моющие средства (не содержащие фосфатов, хлора, АПАВ менее 5%), ищите здоровые продукты без Е и красителей-консервантов, с эко маркировкой, с минимальным транспортным следом. Практикуйте эко-ремонт.

## **3. Новые бытовые привычки, принцип 4R**

**REDUCE** — сократить потребление. Перед покупкой или приёмом подарка всегда думать: зачем нам это? Не брать рекламные флаеры на улице, использовать электронную документацию вместо бумажной.

### ***Откажитесь от печати чека в банкомате***

В одной только Москве установлено свыше пяти тысяч банкоматов. Если предположить, что каждый из них в день печатает всего пять чеков, то за пару лет длина этой бумажной ленты станет равна расстоянию от Москвы до Гамбурга. Почти все банкоматы предлагают отказаться от печати чека при выдаче наличных и запросах баланса. Используйте мобильный банк или выводите запрос баланса на экран монитора.

### ***Используйте обе стороны бумаги при печати***

Если развитые страны будут использовать на 10 процентов меньше бумаги, то выбросы углекислого газа в атмосферу уменьшатся на 1,6 миллиона тонн. Для этого достаточно начать печатать на листах с двух сторон. Двусторонняя печать подойдет для внутренних нужд, личных писем, заметок или для детского творчества.

**REUSE** — снова использовать. Выбросить из своего лексикона слово «выбросить». Почти все вещи можно дарить/брать в специальных интернет сообществах. Благо, сейчас это очень хорошо развивается в России. Старые вещи можно сдать в магазины H&M, где за них дают 15%-скидку. В Москве также действует фонд Доктора Лизы, проекты «Добрый ящик» и Charity Shop, которые собирают вещи для нуждающихся. В Санкт-Петербурге – «Перемолка» и «Спасибо», которые устанавливают по всему городу контейнеры для ненужных вещей. непригодную для носки одежду они пускают в переработку, остальные предметы гардероба отдают различным благотворительным организациям.

**RECYCLE** — переработка. 80% того, что оказывается в нашем мусорном ведре, можно переработать. На переработку можно сдавать: макулатуру, тару (стекло, жесть, тетра пак, пластиковые ёмкости с маркировками 1,2 и 4,5,6), опасные отходы (энергосберегающие лампы, бытовая техника, батарейки).

### ***Заведите контейнер для использованных батареек***

Чтобы вредные вещества, содержащиеся в батарейках, не попадали в грунт и грунтовые воды, их необходимо утилизировать отдельно от основного мусора и сдавать в специальные пункты приёма для этого вида отходов. Правда, далеко не всегда эти пункты находятся рядом с домом, а ради одной маленькой батарейки ехать на другой конец города глупо. Выход прост – заведите в квартире специальный контейнер для использованных батареек и сдавайте их оптом.

### ***Поставьте в своём подъезде коробку для макулатуры***

В неё можно собирать буклеты, газеты, листовки и другие рекламные материалы из почтовых ящиков. Чтобы в коробку не выбрасывали прочий

мусор, повесьте над ней табличку «Для макулатуры». Таким образом, свою эко сознательность сможете проявить не только вы, но и ваши соседи.

### ***Собирайте дома мусор отдельно***

На первый взгляд это покажется трудновыполнимым делом. Но на самом деле, всё очень просто. Вам понадобится всего 3-4 больших пакета или коробки, куда вы будете сортировать мусор, не подлежащий естественной переработке. И раз в две-три недели можно отвозить или относить это добро (если дворы не оборудованы баками для сбора раздельного мусора) в специальные пункты сбора вторичной переработки мусора.

### ***Сдавайте старую технику на утилизацию***

Выбрасывать на свалку старую бытовую технику не рекомендуется: в ней содержатся металлы, пластик и резина, которые при разложении выделяют ядовитые вещества и загрязняют почву, воду и воздух. Правильной утилизацией техники занимаются специальные организации: им и нужно отдать ненужные вам телевизоры, компьютеры, картриджи и так далее. Проще всего это сделать через магазины бытовой техники: многие из них проводят акции, при которых, покупая новую вещь, можно сдать в утиль старую в обмен на скидку.

**REFUSE** – отказ от лишнего. Гениальный рецепт. Отказываясь, мы снижаем количество мусора и экономим деньги. Правда иногда нам тяжело это сделать, в силу наших привычек, а иногда и в силу жизненных обстоятельств и условий.

### ***Откажитесь от употребления мяса***

Мясное животноводство и сельское хозяйство является источником 18% выбросов парниковых газов. Причина этого — большая энергоёмкость производства удобрений, вырубка девственных лесов под пастбища и плантации соевых бобов, идущих на корм скоту. Большое количество парниковых газов образуется и за счёт навоза. Ради каждого гамбургера вырубается примерно 5 м<sup>2</sup> тропических лесов.

### ***Откажитесь от покупки очередной детской игрушки***

Игрушки могут развлекать детей, обучать и развивать их воображение. Но, как и все продукты, которые мы покупаем, они могут дорого обойтись для нашего кошелька, природы и человеческой жизни. Наши импульсивные покупки (а иногда — детские капризы) приводят к чрезмерному потреблению: мы покупаем вещи, которые в действительности нам не нужны. Посмотрите вокруг: вас уже окружают игрушки из пластика, которые переживут и вас, и ваших детей. Вы уверены, что вам необходима ещё одна? Выбирайте игры и

игрушки, думая о том, как они влияют на вашего ребёнка, какой мир создают вокруг него. Самые главные в жизни вещи — это не вещи!

## **И еще несколько эко советов на каждый день:**

### ***Замените лампочки на светодиодные***

Светодиодные лампы потребляют значительно меньше электроэнергии, чем другие. Они экономичнее ламп накаливания в 10 раз. Срок службы светодиодов составляет 30-50 тысяч часов. В отличие от других видов ламп, LED-лампы не создают инфракрасного и ультрафиолетового излучения. Кроме того, лампы не содержат ртути и не требуют особой утилизации. При выборе светодиодных ламп ориентируйтесь на известных производителей, а также на наличие гарантии.

### ***Отказывайтесь от упаковки, когда это возможно***

Бананы, арбузы и многие другие овощи/фрукты не нуждаются в отдельном целлофановом пакете. А развесные товары (орехи, сухофрукты) можно класть в контейнеры, принесённые из дома. Стикер со штрих-кодом смело приклеивайте прямо на кожуру или коробку. В этом случае вам не придётся выкидывать дома ставший ненужным за какие-то полчаса пакет, который на свалке будет разлагаться следующие сто лет.

### ***Используйте берегающие насадки на кран***

Насадки рассекают струю воды, она насыщается кислородом, что приводит к уменьшению расхода. С такой насадкой за минуту из крана вытекает около шести литров, тогда как без неё расход составляет 15-17 литров. Кроме того, вода становится более приятной на ощупь. Подобные насадки стоят от 300 рублей.

### ***Принимайте душ вместо ванны***

Выключайте воду в то время, когда вы намыливаетесь. Запасы пресной воды на планете ограничены. От всей воды, которая есть на планете, пресная составляет всего около 2,5%! Из этого объёма доступной и пригодной для питья — ещё меньше.

### ***Стирайте при тридцати градусах***

Современные порошки способны избавляться от пятен даже при низкой температуре. Деликатный режим также позволяет значительно экономить электроэнергию: при 30 градусах тратится в четыре раза меньше электричества, чем при стирке в горячей воде. Кроме того, при низкой температуре существенно уменьшается вероятность образования накипи, что увеличивает срок службы стиральной машины. Старайтесь полностью

загружать стиральную машину. Для нагрева одного грамма воды на один градус требуется одна калория, а сам процесс нагрева воды стоит на втором месте по энергозатратам после обогрева воздуха.

### ***Выключайте на ночь компьютер***

Компьютеры и некоторые другие приборы (телевизоры, hi-fi системы) потребляют энергию даже в спящем режиме. За год стоимость электроэнергии, используемой при работе бытовых приборов в спящем режиме, может достигать нескольких тысяч рублей! Отключайте приборы полностью, когда они не используются (вынимайте вилку из розетки), или используйте «розетки-пилоты» с кнопкой полного отключения электроэнергии.

### ***Не оставляйте зарядные устройства подключёнными к розетке***

Они потребляют электроэнергию, даже когда не используются по назначению. Иногда вы можете в этом убедиться, почувствовав, что зарядное устройство, подключенное к розетке, нагревается.

### ***Чаще ходите пешком и передвигайтесь на велосипеде***

Пешие прогулки не наносят вреда природе и приносят пользу вашему здоровью. Используйте для передвижения велосипед, когда это возможно. Современные велосипеды лёгкие и удобные, занимают мало места. Велосипед бесшумен и постоянно поддерживает вас в спортивной форме. Его можно использовать для прогулок, поездок на работу, в магазин и даже в отпуск!