

A close-up photograph of vibrant green grass blades, each covered with small, glistening water droplets. The lighting is soft, highlighting the texture of the grass and the clarity of the water.

ЖИТТЯ У СТИЛІ ЕКО

Як купувати корисне, споживати
розумно та зберігати довкілля

502.174:37.017.4-057.8

Д82

Життя у стилі Еко / уклад. В. О. Шарко ; за заг. ред. Т. О. Маринич. — Суми: Сумський державний університет, 2018. — 24 с.

У брошурі наведено практичні поради щодо формування стилю повсякденного життя, який сприятиме сталому розвитку суспільства. Видання «Життя у стилі Еко» покликано популяризувати відповідальне ставлення до навколишнього середовища.



Брошуру виготовлено за ініціативи та підтримки



Ліцензія Creative Commons Із Зазначенням Авторства — Поширення На Тих Самих Умовах 4.0 Міжнародна.

Зміст

Думай глобально — дій локально	5
Екопоради для дому	7
Екосвідоме харчування.....	17
Екологічний транспорт	21
Принципи зеленого офісу	23



ДУМАЙ ГЛОБАЛЬНО – ДІЙ ЛОКАЛЬНО



Раціональне та ощадливе використання енергетичних та інших природних ресурсів є не просто важливим екологічним та соціально-економічним питанням, а необхідністю для забезпечення існування наступних поколінь.

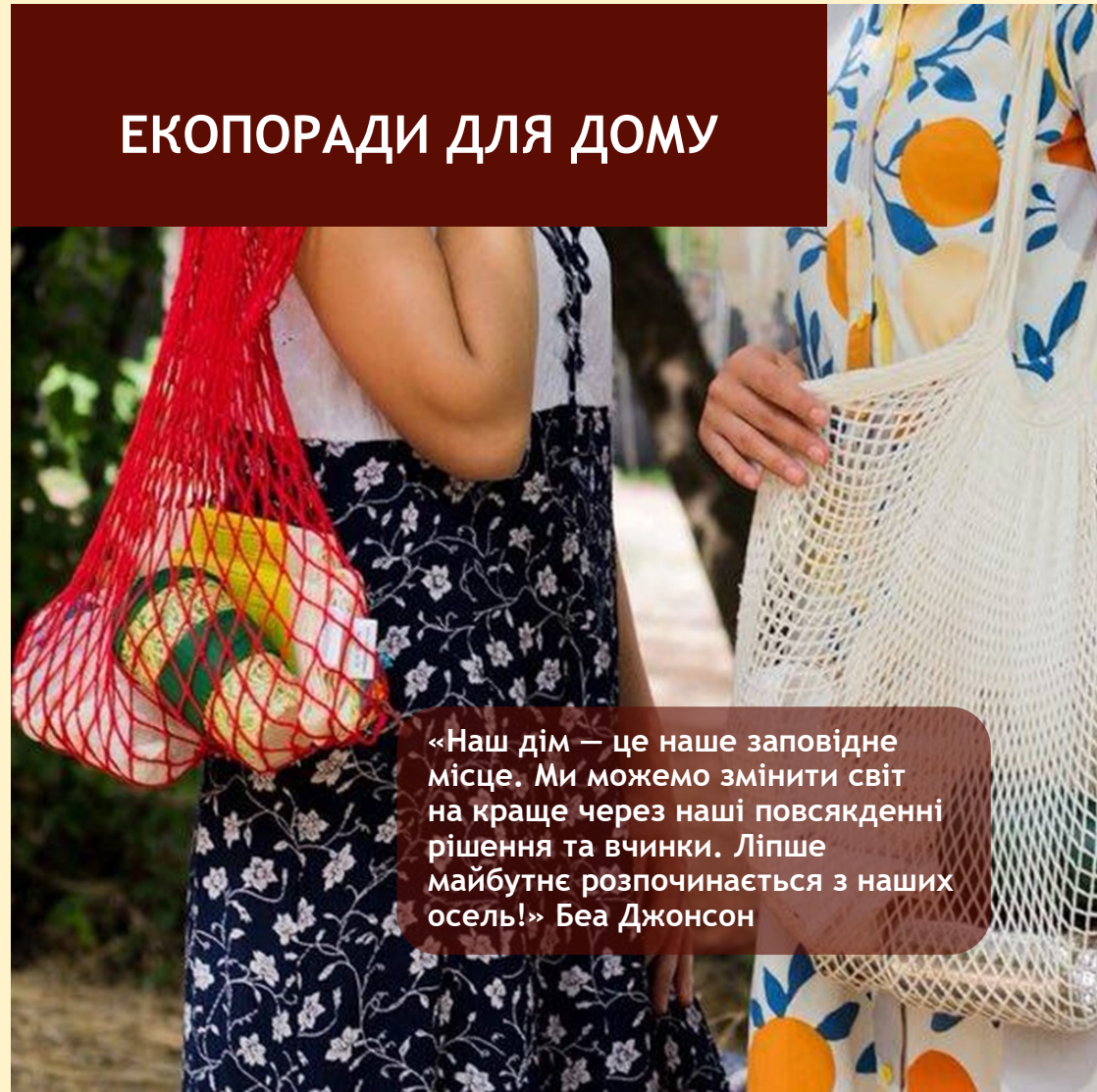
Сьогодні світ потерпає від виснаження природних ресурсів та захлинається відходами життєдіяльності.

Майбутнє нашої планети потребує зміни ставлення до природного довкілля кожного з нас.

Формування екологічних «зелених» звичок піде на користь не лише довкіллю, а й кожній людині.

У цій брошурі Ви знайдете екопоради, завдяки яким можливі великі позитивні зрушення. Їх повсякденне виконання дозволить заощадити електроенергію, газ, гроші, скоротити кількість сміття та жити більш насиченим здоровим життям.





ЕКОПОРАДИ ДЛЯ ДОМУ




«Наш дім — це наше заповідне місце. Ми можемо змінити світ на краще через наші повсякденні рішення та вчинки. Ліпше майбутнє розпочинається з наших осель!» Беа Джонсон

МЕНШЕ СМІТТЯ — КРАЩЕ ЖИТТЯ

Суттєво зменшити кількість сміття в оселі доволі просто. Для цього необхідно дотримуватися таких правил:

-  **СКАЖИ “НІ”** зайвому. Відмовся від спонтанних придбань. Підготуй список необхідних продуктів перед тим, як йти до магазину, бери з собою багаторазову екосумку. Обирай натуральні товари високої якості, уникай зайвої упаковки.
-  **СКОРИСТАЙСЯ** повторно або подовжи термін користування речами. Намагайся не купувати продукцію одноразового використання: посуд, серветки, станки для гоління, ручки. Віддавай перевагу багаторазовим аналогам.
-  **СОРТУЙ** і утилізуй те, від чого не вдалося відмовитися, скоротити чи використати повторно. Сортування допомагає зменшити кількість відходів, які потрапляють на сміттєзвалище, завдяки їх подальшій утилізації та переробки.
-  **КОМПОСТУЙ** органічні залишки. У домогосподарстві компостування прискорює процес розкладання відходів з кухні та природного сміття з двору, сприяє утворенню цінного добрива, що насичує ґрунт поживними елементами.

ЕКОПОРАДИ ДЛЯ ДОМУ



Не варто викидати речі через застарілий дизайн або незначні пошкодження. Їм можна повернути життя в майстернях та ремонтних кафе.

Кожен із нас створює сміття і таким чином впливає на довкілля. **Повторне використання та ремонт речей** зменшує попит, а відповідно і обсяги промислового виробництва. Це економить природні ресурси та сприяє зменшенню сміття, що потрапляє на звалища.



Подаруй речам нове життя. Не поспішай викидати стару або пошкоджену техніку. Її можна відремонтувати, віддати на благодійність або перепродати.



Обирай товари з маркуванням «**повторна переробка**». Цей знак свідчить, що вироби виготовлені із вторинної сировини або придатні до повторного використання.



Подумай про купівлю речей з рук. Комісійні магазини, домашні розпродажі, барахолки та безліч онлайн-ресурсів для купівлі-продажу вживаних речей стануть у нагоді.



Обирай енергоефективні прилади, звертай увагу на наявність економічних режимів використання води, миючих засобів чи інших ресурсів.



Здавай у спеціальні пункти переробки скло, батарейки, макулатуру, поліетилен, пластик і тканину. Завдяки цьому сміття відправляється на вторинну переробку.











Купуй якісні речі. Уникай спонтанних покупок, дешевих речей “на один раз”, обмеж споживання того, що насправді тобі не потрібно.

ЕКОПОРАДИ ДЛЯ ДОМУ


Замисліться! При кусанні гамбургера, ви умовно споживаєте 2400 літрів води, витраченої на його виробництво.

Три чверті поверхні Землі вкриті водою та лише 2,5% від загального об'єму становить **прісна вода**. Вчені прогнозують, що до 2050 року запаси прісної води практично вичерпаються, а 4 млрд. людей навіть не зможуть задовольнити добову потребу в питній воді.

Тому постає питання щодо зміни споживацького відношення до водних ресурсів, переходу на ощадливе використання прісної води.

-  **Приймай душ** замість ванни. Так можна заощадити до 400 літрів води на тиждень.
-  **Закривай воду**, поки чистиш зуби або миєш посуд. Це дозволить зберегти до 900 літрів на місяць.
-  **Встановлюй лічильники** гарячого і холодного водопостачання.
-  **Слідкуй за станом сантехніки**. Якщо з крану капає вода з частотою 45 крапель на хвилину, то за місяць витече 1000 літрів.
-  **Обирай водозберігаючі крани**, у яких вода тече лише доти, доки ви тиснете на важіль.
-  **Встановлюй на крани насадки-аератори** з функцією повітряного душу. У такий спосіб можна зекономити 6-8 літрів на хвилину.
-  **Використовуй воду** після миття овочів для поливу домашніх рослин.
-  **Вмикай посудомийну та пральну машини** лише при повному завантаженні.








ЕКОПОРАДИ ДЛЯ ДОМУ



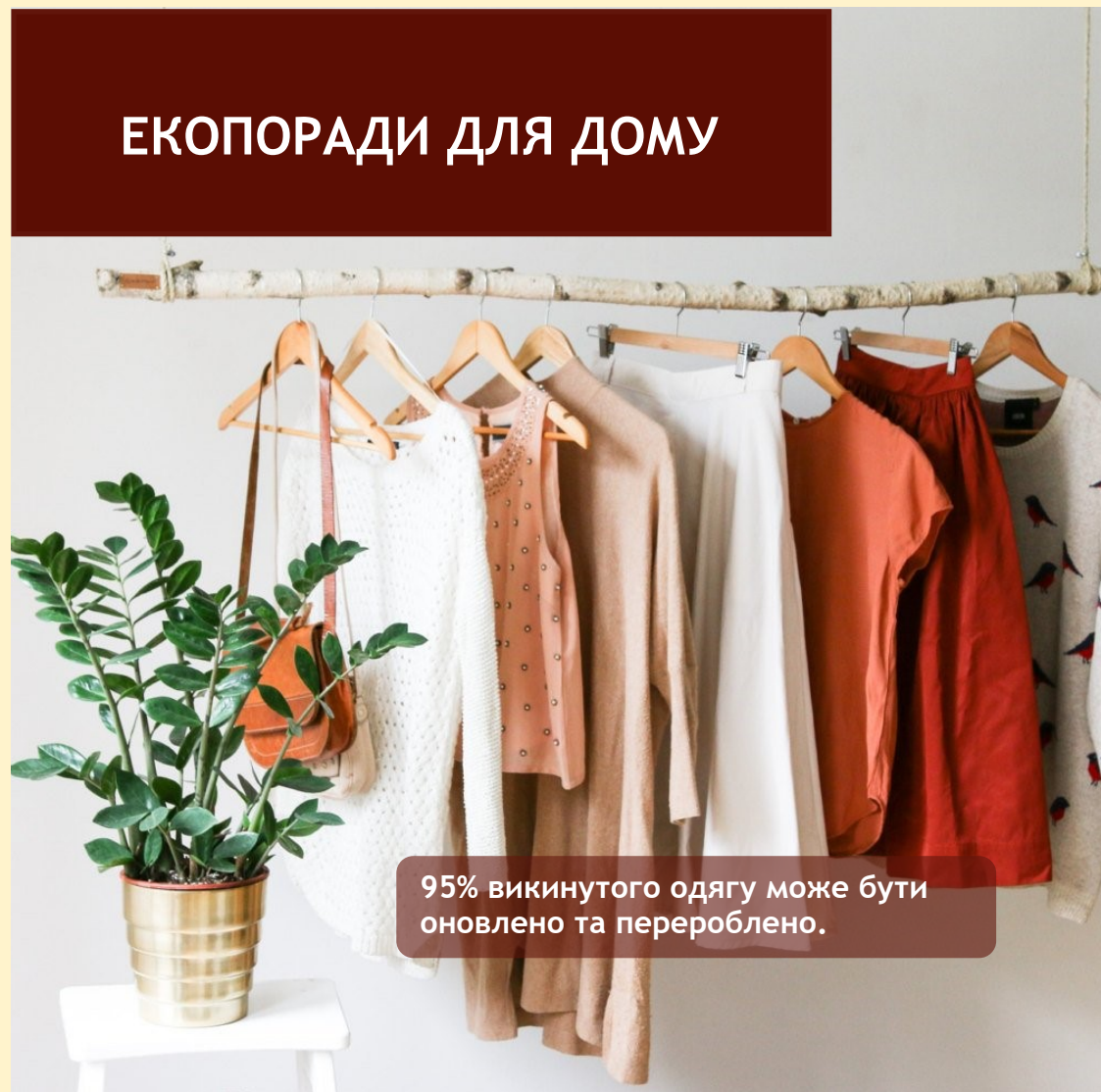
Відмовся від режиму очікування!
Захист клімату починається зі
свідомого використання енергії.
Можна заощадити $\frac{3}{4}$ побутової
енергії без втрати комфорту.

Відповідно до звіту Міжнародного енергетичного агентства, у 2017 році зафіксовано найвищий рівень викидів парникових газів у повітря при виробництві енергії за останні роки.

Енергозбереження є дуже важливим аспектом для підтримки екологічно чистого середовища та для збереження клімату на Землі. Існує безліч простих способів бути енергоефективним.

-  **Використовуй** енергозберігаючі лампочки. Вони споживають у 4 рази менше енергії та працюють у 12 разів довше.
-  **Суши** одяг на свіжому повітрі! Якщо це неможливо, то збільши кількість обертів віджиму для мінімізації часу сушіння.
-  **Набирай** у електрочайник стільки води, скільки потрібно для вживання на один раз. Своєчасно видаляй накип у чайнику.
-  **Купуй** енергоефективну техніку маркування А, А+, Energy Star споживає електроенергії на 30% менше.
-  **Вимикай** світло та електричні прилади, залишаючи приміщення. Не залишай у режимі "очікування" побутову техніку.
-  **Обирай** оптимальне освітлення. Максимально використовуй ресурси природного світла.
-  **Завантажуй** пральну машину повністю. Таким чином можна заощадити електроенергію на 10-15%.

ЕКОПОРАДИ ДЛЯ ДОМУ



95% викинутого одягу може бути оновлено та перероблено.

Швидкі зміни тенденцій моди і культура надлишкового споживання посилюють проблему виснаження ресурсів та забруднення довкілля. Синтетичні хімікати та барвники, що використовуються для виготовлення одягу забруднюють наші ріки і моря.

Відповідальне ставлення до **споживання одягу** допоможе змінити ситуацію.



Вкладай гроші у якісні речі, а не біжи за останніми модними тенденціями. Класичний стиль ніколи не вийде з моди, оскільки його можна осучаснити, розумно додавши аксесуари за сезоном.



Не поспішай відправляти одяг у смітник, якщо він виглядає поношеним чи вийшов із моди. Перешити чи полагодити одяг — можливість його оновити або зробити навіть кращим за новий.

Купуй вживані речі у секонд хендах, адже вони вже довели свою довговічність.



Купуй екоодяг з бавовни, льону, шовку, що не викликає алергії та приємний на дотик. Такі речі приносять довкіллю менше шкоди, оскільки розкладаються у 10 разів швидше за синтетичні.

Віддавай одяг на добротність – до дитячих будинків, притулків благодійних організацій.



Не ведись на знижки, акції, «чорну п'ятницю», «1+1=3». Це звичайний маркетинговий хід, що спричинить зайві витрати для твого гаманця.



Обирай брендову річ. Замість того, щоб купити в мас-маркеті кілька речей поганої якості, купи одну якісну брендову річ. Вона прослужить довше.

ЕКОСВІДОМЕ ХАРЧУВАННЯ

Все більше і більше людей обирають здоровий спосіб харчування. Зростає попит на органічні сезонні продукти регіонального походження, що зменшує вплив на навколишнє середовище.

Екохарчування – це популярний тренд серед людей, які піклуються про своє здоров'я і дотримуються екологічного стилю життя. Як можна покращити харчування та зменшити негативний вплив на навколишнє середовище?



Обирай сезонні товари місцевих виробників. У вартість місцевих товарів не входять митні платежі, доставка та інші додаткові витрати. До того ж, таким чином ти підтримаєш вітчизняного виробника.



Віддавай перевагу органічним та екологічним продуктам. Вони є важливою складовою здорового харчування, а їхнє виготовлення спричиняє набагато менше негативних наслідків для навколишнього середовища.

«**ОРГАНІЧНОЮ**» є продукція, вирощена «без хімії» – пестицидів, синтетичних мінеральних добрив, регуляторів росту, штучних харчових добавок.

Для виготовлення «**ЕКОЛОГІЧНОЇ**» продукції можуть використовуватися добрива, які не шкодять навколишньому середовищу та зберігають екосистеми.

Деколи виробники зловживають термінами «**еко**», «**біо**», «**органік**», «**натуральний продукт**» і маніпулюють ними для підвищення цін. Перевірять достовірність сертифікації та її значення.

Будь поінформованим споживачем. Обираючи продукт, читай уважно етикетку. **Перевірять** склад продукту, терміни зберігання, інформацію про виробника, відповідність стандартам якості.

Інформацію про екомаркування та якість продукції можна знайти на порталі споживача: <http://www.gpp.in.ua>.

ЕКОСВІДОМЕ ХАРЧУВАННЯ

Майже сто екологічних, органічних, якісних та чесних торгових логотипів перетворюють звичайні полиці супермаркетів у непрохідні джунглі знаків якості. Але не всі маркування відповідають дійсності. Дізнайтеся більше про значення маркування.

Екологічна сертифікація та маркування є орієнтиром для споживача, який прагне купувати якісну й безпечну продукцію, що відповідає його потребам. Справжня органічна та екологічна продукція має спеціальний знак сертифікації, підтверджений лабораторними дослідженнями.

ЗНАКИ МАРКУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ТА ОРГАНІЧНОЇ ПРОДУКЦІЇ:



Маркування органічної продукції в Україні



Маркування органічної продукції в Європі



Маркування органічної продукції в США



Сертифікат органічної продукції в Європі



«Зелений журавлик» – сертифікат екологічної продукції в Україні – засвідчує відсутність шкоди для екосистеми



Сертифікат екологічної продукції в ЄС – продукція екологічно чиста, безпечна для природи та здоров'я споживачів



«Блакитний ангел» – перший у світі екологічний сертифікат безпеки продукції для навколишнього середовища

ЕКОЛОГІЧНИЙ ТРАНСПОРТ



Пересідай на велосипед!
30 хв. їзди на велосипеді від трьох до чотирьох днів на тиждень подовжує життя майже на десять років.

Транспорт є одним із найбільших забруднювачів повітря у містах. За даними Агентства охорони довкілля США, середньостатистичний легковий автомобіль протягом року утворює 4,6 тонн викидів CO₂.

Проаналізуй свої звички та спосіб життя, знайди можливості зменшити вплив на довкілля при пересуванні.



Обирай залізничний та електротранспорт замість автобусів, автомобілів та літаків. **Наполягай** на розвитку інфраструктури екологічного громадського транспорту у своєму місті.



Підтримуй створення велосипедно-пішохідних зелених зон та облаштування велодорожньої інфраструктури у місті. **Ходи** частіше пішки або їдь на велосипеді.



Активний спосіб життя — це і мода, і необхідність нашого часу. 8000 кроків щодня або 5 км на велосипеді дозволить підтримати здоров'я, зекономити кошти на бензин і бути дружнім до природи.



Скористайся послугами **BlaBlaCar** як пасажир або водій. Так ти можеш розділити витрати на дорогу з іншими і допомогти скоротити викиди вуглецю через зменшення кількості авто.

ЗЕЛЕНИЙ ОФІС

Будьте "зеленими", навіть сірими ранками понеділів...

Піклування про довкілля все частіше стає частиною корпоративної культури сучасних підприємств та організацій.

Концепція «**Зеленого офісу**» передбачає:

Використання продукції з екологічним маркуванням, зокрема канцтовари; офісну техніку з ресурсозберігаючими властивостями (наприклад, принтери із повторною заправкою картриджів).

Електропостачання: максимально використовуй природне світло та систему автоматичного контролю освітлення (наприклад, датчики руху); не забувай вимикати з розетки прилади та зарядні пристрої, якщо не користуєтесь ними в даний час; налаштовуй автоматичний перехід на "режим енергозбереження" для персональних комп'ютерів.

Водопостачання: встановлюй прилади обліку лічильників і якісні фільтри для подачі води; щільно закручуй крани; у разі протікань терміново ліквідувайте неполадки.

Теплопостачання: для збереження тепла варто використовувати терморегулятори на батареях для опалення.

"Зелений друк": розміщуй на одному аркуші паперу якомога більше тексту (зменшуй шрифт та розмір полів документа; заміною чорний колір на світліший); вживаний папір може слугувати чернеткою для друку робочих документів.

"Зелена реклама": створюй рекламу через інтернет замість використання друкованих оголошень, плакатів та банерів; надсилай листи електронною поштою замість відправки паперових; проводь презентації замість роздачі друкованих брошур.