

ЭКОСОВЕТЫ ОТ WWF

ШАГ 1

ЕДА

Современное сельское хозяйство производит продукты питания, часто нанося долгосрочный вред экосистемам. Кроме того, при транспортировке продуктов из других стран и регионов образуется значительный углеродный след. Поэтому покупая в супермаркете, к примеру, авокадо, нужно учитывать, что для того, чтобы оно попало на прилавок, были затрачены ресурсы не только на то, чтобы его вырастить, но и чтобы его привезти.

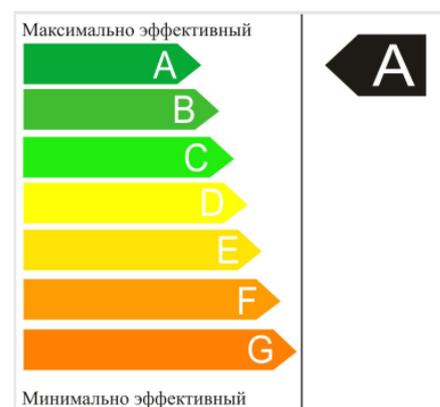
- ✔ Выбирайте местные и сезонные продукты. Транспортировка продуктов из других стран и тем более частей света наносит значительный ущерб природе.
- ✔ Выбирайте рыбу и морепродукты со значком  MSC (Морской попечительский совет). Это значит, что рыба была добыта и переработана без вреда для природы, а также что вы можете проследить весь путь продукции от корабля до прилавка.
- ✔ Покупайте столько еды, сколько действительно нужно вам и вашей семье. Около трети продуктов в мире выбрасывается.
- ✔ Ходите за продуктами со своей многоразовой сумкой (например, [с сумкой WWF](#)), чтобы не брать пластиковые пакеты.
- ✔ Ешьте больше растительной пищи —  овощей,  фруктов и  цельных злаков.
- ✔ Сократите потребление мяса и откажитесь от мясных полуфабрикатов: чем выше степень переработки продукта — тем больший вред наносится окружающей среде. Ведь на каждом этапе на обработку затрачивается энергия и ресурсы, увеличивая тем самым экологический след конечного продукта. Свежее, купленное на развес мясо местного производства оказывает существенно меньшее воздействие на природу, чем сосиски из импортированных продуктов. Тем более, если они упакованы в пластик.
- ✔ Выбирайте продукты с минимумом упаковки или вовсе без нее. Вся она отправится на свалку. Помните, что свалки — источник метана, а этот газ вносит большой вклад в изменение климата.

ШАГ 2

ДОМ

- ✔ Отдавайте предпочтение мебели и стройматериалам из дерева со значком  FSC (Лесной попечительский совет). Так вы поможете сохранить лес, ведь эта маркировка означает, что продукция происходит из места, в котором ведется экологически и социально ответственное лесное хозяйство.
- ✔ Отдавайте предпочтение светодиодным лампам: они потребляют на 85 % меньше электроэнергии и могут прослужить до 20 лет.
- ✔ Приобретайте энергоэффективную бытовую технику с маркировкой А.
- ✔ Пользуйтесь ноутбуком . Ноутбуки потребляют в пять раз меньше электроэнергии, чем стационарный компьютер.
- ✔ Индукционные кухонные плиты также заметно сокращают потребление электроэнергии: благодаря магнитному полю они нагревают только посуду, а не все пространство вокруг себя. Такие плиты не только наносят меньший вред природе, но и позволяют быстрее приготовить еду. Например, вскипятить два литра воды на индукционной плите можно всего за пять минут, тогда как на обычной — минимум за десять.
- ✔ Выключайте компьютер , а не переводите его в режим ожидания. Также помните, что энергию потребляют даже зарядные устройства, оставленные в розетке. Не оставляйте их подключенными к сети, если не заряжаете технику.
- ✔ Установите счетчики на воду и вентили на батареи либо электронный регулятор температуры (термостат). Если в комнате слишком жарко, закройте вентиль, а не открывайте окна.
- ✔ Выключайте свет там, где он вам не нужен. Это просто и позволит вам не только помочь природе, но и сэкономить на счетах за электричество. Также вы можете установить датчики движения.

Уменьшить негативное воздействие на природу можно даже не выходя из дома. Организуйте свой быт таким образом, чтобы по возможности сократить расход воды и электричества. Выбирайте мебель и строительные материалы, произведенные без ущерба для природы.



Приобретайте энергоэффективную бытовую технику с маркировкой А.

ШАГ 3

ТРАНСПОРТ И ПУТЕШЕСТВИЯ

Каждый день мы выходим из дома и направляемся по делам — в школу, университет, на работу, или встречаемся с друзьями, идем в кафе, спортзал, театр, на концерт. В выходные мы едем на дачу, а иногда отправляемся в путешествие в другие города и страны. Чтобы добраться куда-то мы пользуемся транспортом. Транспорт (в первую очередь тот, который работает на ископаемом топливе) — один из основных источников выбросов CO₂. Особенно это актуально для крупных городов.

- ✔ По возможности путешествуйте  поездом, а не самолетом, или компенсируйте свои перелеты. Некоторые авиакомпании дают возможность перечислить небольшую сумму на проекты по сохранению лесов или развитию альтернативной энергетики. Каждый пассажир рейса Москва — Нью-Йорк производит столько CO₂, сколько способны компенсировать 4 дерева за 100 лет.
- ✔ Для передвижения по городу пользуйтесь общественным транспортом, а не личным.
- ✔ Пользуйтесь сервисами вроде каршеринга и авто напрокат .
- ✔ А велосипед и пешие прогулки не только совершенно не вредят природе, но и приносят пользу вашему здоровью.

ШАГ 4

ПОКУПКИ

- ✔ Покупайте товары, которые можно использовать много раз, и те, которые прослужат вам долго.
- ✔ Отправляясь на тренировку или прогулку, берите с собой воду в многоразовой бутылке, а не покупайте все время новый пластик.
- ✔ Откажитесь от бумажных счетов в пользу электронных.
- ✔ Не выбрасывайте одежду  и другие вещи , если они вам больше не нравятся или не нужны. Отдайте их благотворительным организациям, сдайте в переработку или продайте на специализированных сайтах. Это позволит сэкономить природные ресурсы и энергию.

Современная культура потребления — не только драйвер беспрецедентного экономического роста, но и основная причина роста свалок, а также увеличения выбросов парниковых газов. А это — главная причина изменения климата. Не покупайте ненужные вещи.

ШАГ 5

ПЕРЕРАБОТКА

Каждый год люди сдают все больше вещей в переработку, однако год от года увеличивается и объем производимого людьми мусора. Необходимо потреблять меньше ресурсов планеты и использовать больше вторичного сырья.

- ✓ Сдавайте батарейки и ртутьсодержащие лампы. Попадая в природу, они отравляют почву и поверхностные воды.
- ✓ Используйте заряжаемые  батарейки. Каждый год во всем мире производится около 15 миллиардов одноразовых батареек.
- ✓ Сдавайте макулатуру.
- ✓ Сдавайте пластик в переработку .
- ✓ Покупайте продукты, сделанные из переработанных материалов или в упаковке из переработанных материалов.
- ✓ Сдавайте алюминиевые банки. Переработка всего одной такой банки позволяет сэкономить энергию, достаточную для 140 часов работы энергосберегающей лампочки.

ШАГ 6

ВОДА

- ✓ Принимайте душ, а не ванну, и сократите время на прием душа до 4 минут.
- ✓ Установите экономичную насадку для душа  и регулятор потока. Такой регулятор позволяет уменьшить расход воды с 16-22 до 9 литров в минуту. Экономичная насадка на душ может сохранить до 13 литров воды в минуту.
- ✓ Плотно закрывайте краны и следите, чтобы в унитазе не подтекала вода. Это может привести к бесполезной трате до 20 тысяч литров воды в год.
- ✓ Выбирайте продукты, на производство которых затрачивается меньше водных ресурсов . Например, на производство 1 килограмма говядины тратится 15 415 литров воды, 1 литр пива – 296 литров воды, 1 кг сливочного масла – 5553 л, 1 кг шоколада – 17 196 л, 1 кг сыра – 3178 л, 1 кг помидоров – 214 л, 1 кг яблок – 822 л, 1 кг макарон – 1849 л, 1 кг картошки – 287 л.
- ✓ Используйте воду экономно: запускайте посудомоечную и стиральную машину только при полной загрузке и выбирайте программы, позволяющие тратить минимум воды и энергии.

Неумеренное потребление воды оказывает самые разрушительные последствия на окружающую среду. Пресная вода составляет только 3% запасов воды на Земле, причем большая ее часть заморожена в полярных ледяных шапках.

КУЛЬТУРА

Ответственное потребление, экологически устойчивый образ жизни, забота о природе – все это начинается с внутренней культуры. Маленький принц каждое утро приводил в порядок себя и свою планету — попробуйте и вы. Начните с себя.

- ✔ Выберите один из экосоветов WWF и старайтесь следовать ему каждый день.
- ✔ Рассказывайте детям о хрупкости и красоте природы. От того, что вы заложите в них сейчас, будет зависеть будущее нашей планеты 🌍.
- ✔ Хотите глубже разобраться в проблеме? Учиться никогда не поздно. Если вам интересно, как работают экосистемы, что происходит с климатом и как города могут быть экологичными, вам помогут онлайн-курсы МГУ, Эдинбургского университета, Калифорнийского университета в Сан-Диего и других ведущих университетов мира.
- ✔ Уже много знаете о природе? Расскажите коллегам и друзьям об [уникальных экосистемах](#), которыми мы можем продолжать восхищаться в нашей стране.
- ✔ Или помогите природе прямо сейчас – станьте [сторонником](#) WWF России 🐼 или поддержите наши [природоохранные проекты](#).

Напишите, а какие из этих советов вы уже соблюдаете. Предложите свои способы сохранения природы.