

# Экономить? Или сохранять?

*Осознанное потребление – эко- тренд*



МБУ ДО – Городской детский экологический центр,  
г. Екатеринбург



Власова  
Елена Юрьевна

# Экологический след

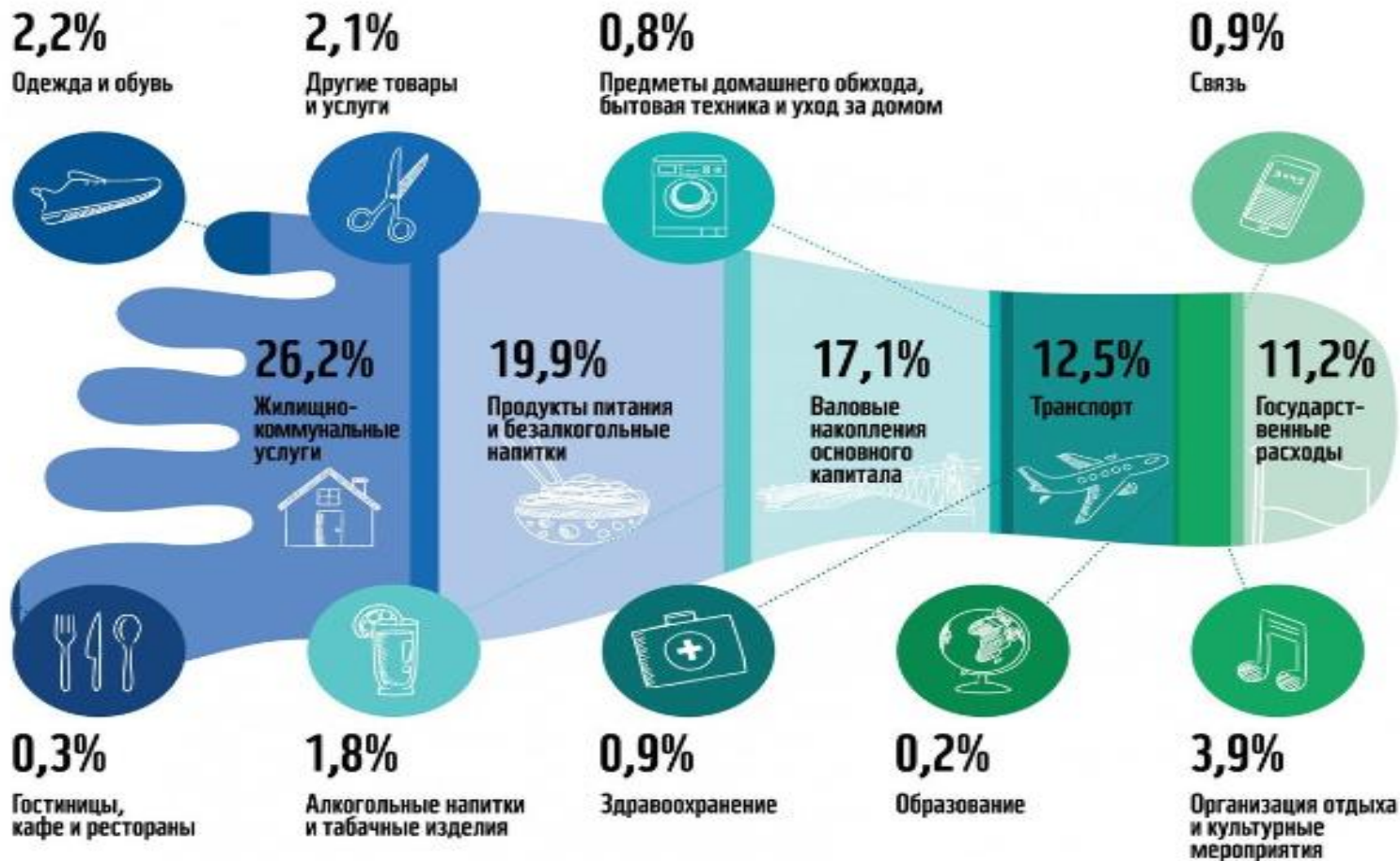
позволяет оценить совокупное воздействие жизнедеятельности человека на планету.

Два основных параметра:

- количество углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ), образованного при производстве товаров и услуг в результате сжигания ископаемого топлива
- количество зелёных территорий, необходимых для поглощения диоксида углерода.



# Экослед россиян





# ЧТО ЗНАЧИТ 1 ДЕНЬ ДЛЯ ПЛАНЕТЫ?

КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЫ:



## День экологического долга

День, в который количество использованных человеком возобновляемых ресурсов за год начинает превышать тот объём, который Земля способна воспроизвести



ГОРОДСКОЙ ДЕТСКИЙ  
ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

# Международный день экологического долга

- В 2018 — 1 августа
- в 2019 — 29 июля
- в 2020 — 22 августа
- В 2021 — 29 июля
- В 2022 — 28 июля
- В 2023 — 02 августа
- В 2024 — 22 августа

За год человечество тратит ресурсы Земли в 1,75 раз быстрее, чем она может произвести

(Биоемкость Земли / Экологический след человечества) x 365 =  
Всемирный день экологического долга



# Осознанное потребление

*Удовлетворяю свои потребности в балансе между личным комфортом и минимизацией вреда для планеты во имя будущих поколений*

## Принципы 4R:

- Refuse (отказ)

*отказ от ненужных товаров и услуг, особенно одноразовых и вредных для экологии.*

- Reduce (сокращение)

*уменьшение объема потребления (планирование покупок)*

- Reuse (повторное использование)

*использование товаров многократно (стеклянные банки)*

- Recycle (переработка)

*Сортировка отходов и их переработка*



# А ЭТО ВОЗМОЖНО?

- бесплатный (дешевый) мусор (   отказ

- Сокращение:

качество вместо быстрой моды *(одно из самых вредных производств на планете (10% глобальных выбросов))*

достаточное количество еды *(четверть продуктов отправляется в мусорное ведро, фудшеринг,*

разумный минимализм *(достаточное количество вещей для жизни)*

- Повторное использование *(починка, ремонт, кастомизация, индивидуальный «тюнинг», апсайклинг, многоразовое применение, шеринг)*
- Переработка *(раздельный сбор отходов (ополаскивать-сушить-сминать),*



# Отходы





# Найдите свои смыслы

*Громкая экономия или тихая роскошь*

Общество перепотребления или сокращение экоследа:

- Финансовая стабильность
- Экологические преимущества
- Здоровье и благополучие
- Социальные аспекты
- Психологическое благополучие

*Осознанное потребление — это образ жизни, при котором Вы уважаете себя и свои потребности*



# ➤ Людей    ⬅ экослед

Общество перепотребления / Сократить свой экослед:

- уменьшить потребление ресурсов,
- пересмотреть отношение к покупкам, расходу электроэнергии и воды,
- дополнить меню местными продуктами,
- пересесть с автомобиля на общественный транспорт,
- сортировать и сдавать отходы в переработку



# Начните с привычки

- Купите термокружку и бутылку для воды
- Установите счётчик расходов
- Подружитесь со списками
- Разберитесь со значками на этикетках
- Начните готовить из того, что есть
- Заведите аккаунт на сетевой барахолке
- Замените лампочки
- Удалите случайные подписки



# Осознанное потребление не ограничения

- Задавайте вопросы перед покупкой (список, чек-лист подписок)
- Выбирайте качество, а не количество
- Поддерживайте локальные и этические бренды
- Сокращайте использование одноразовых вещей
- Учитесь ремонтировать и перерабатывать
- Следите за своими привычками (меню, порядок, триггеры)
- Избегайте импульсивных покупок (правило 24 часа)
- Учитесь наслаждаться нематериальным (50/30/20)


**Прямо сейчас:**


Проведите  
ревизию  
дома


Выберите  
одну  
привычку


Поделитесь  
своими  
намерениями


# Экопривычки по гороскопу


Не забывайте закрывать краны. Используйте воду с умом: экономьте её на работе и дома. Например  выключайте воду, пока чистите зубы

Замените полиэтиленовые пакеты на многоразовые сумки, чтобы сократить количество  пластика на мусорных полигонах, в реках и лесах. Начните брать в продуктовый магазин шопер

Начните использовать экологически чистые и безопасные моющие средства, чтобы не загрязнять сточную воду химикатами 

Помните — отходы можно переработать и использовать повторно. Поэтому разделяйте их  на категории и утилизируйте правильно. Для начала начните сортировать в синий и серый контейнер

Выбирайте продукты с наименьшим количеством упаковки, чтобы сократить число отходов. Если таких нет — выбирайте упаковку, которую легче переработать (металл, стекло, бумага) 

Общественный транспорт — наше всё. Замените поездки на личном автомобиле или  такси на пешие прогулки, общественный транспорт, велосипед или самокат





***Если вам попалась экопривычка, которой вы уже следуете, —  
возьмите другую. Мы никому не расскажем!***

Помните, маленькие шаги в сторону экологии сегодня принесут большие результаты завтра. Увидели выброшенную бутылку на тротуаре, дороге или газоне — помогите ей добраться до урны



Старайтесь покупать продукты с экомаркировкой (или выращенные в соответствии с принципами органического земледелия), чтобы не навредить здоровью и окружающей среде. Лучший вариант — поход за продуктами на рынок



Если вы ещё ни разу не покупали одежду в секонд-хенде — пора менять ситуацию. В следующий раз, когда захотите купить что-то новое, зайдите сначала туда



Меняйте обычные лампочки на энергосберегающие. И не забывайте выключать свет, когда он вам не нужен, так вы поможете лампочкам беречь энергию



Помните — рассказывая друзьям про экологичный образ жизни, вы уже вносите вклад в сохранение окружающей среды

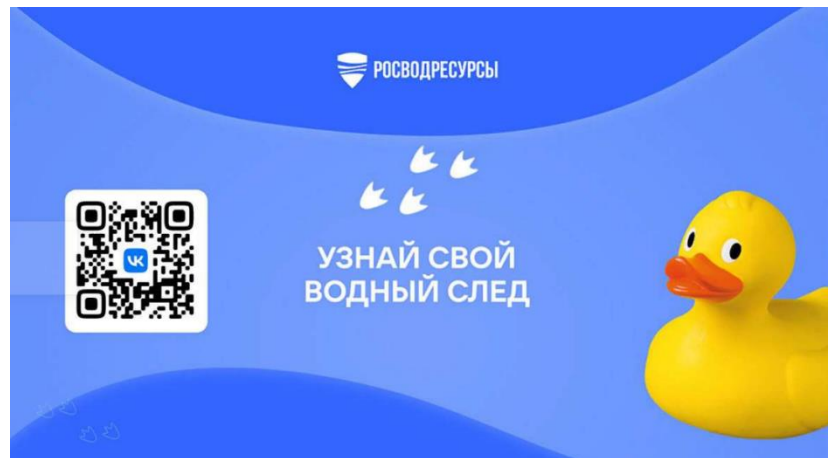


Узнайте, есть ли рядом с вами магазин от местных фермеров. Углеродный след у таких продуктов в несколько раз ниже, чем у продукции в обычном супермаркете

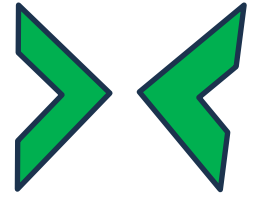


# Оглянись вокруг, даже он-лайн заказ тратит ресурсы

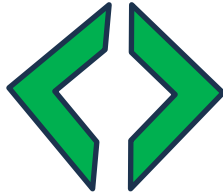
[Калькулятор экологического следа  
\(footprintcalculator.org\)](https://footprintcalculator.org)



# Что экологичнее?



- Бумажный пакет
- Пластиковый пакет
- Шопер (104)



# Мифы и реальность

Заблуждение 1: "Это слишком дорого"

Заблуждение 2: "Это сложно и требует много времени"

Заблуждение 3: "Это не приносит реальной пользы"

Заблуждение 4: "Это для "идеальных" людей"

Заблуждение 5: "Это скучно и ограничивает свободу"



Осознанное потребление — не про идеализм, а про осознанные решения в рамках ваших возможностей

# Гринхашинг и гринвошинг

(от англ. greenwashing — экологичное позиционирование компании без достаточных для этого оснований)

(от англ. green — «зеленый» и hushing — «замалчивание») сокрытие бизнесом «зеленых» инициатив, чтобы активисты не устроили скандал, а инвесторы не требовали лишних отчетов

1986

2008





# Логично/Экологичный праздник

1. Приглашения
2. Время и место
3. Подарки / упаковка
4. Посуда
5. Декор
6. Угощения
7. Цветы
8. Пиротехника
9. Елка
10. Конкурсы и подарки для гостей





Пластики (или пластмассы) бывают разные в зависимости от своих свойств и целей использования. Вид пластика можно определить по его маркировке.

Разный пластик отличается по способу его производства и по технологии его переработки после использования. Поэтому существуют заводы, специализирующиеся на переработке определенных видов пластика.

Экоцентр сотрудничает с заводом «Термопласт-С», на котором есть технология по переработке пластика со следующей маркировкой



Экоцентр сотрудничает с организацией «Уралворм». Пластик с маркировкой также поддается переработке, его принимает организация по сбору вторсырья «Уралворм». Также этот вид пластика можно сложить в сетку во дворе дома, откуда его заберут на завод по переработке именно этого вида пластика.



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРИ СОРТИРОВКЕ ПЛАСТИКА?

1	2	3	4	5	6	7	Маркировка
Полиэтилен-терeftалат	Полиэтилен низкого давления (или высокой плотности)	Поливинил-хлорид	Полиэтилен высокого давления (или низкой плотности)	Полипропилен	Полистирол	Прочие виды пластика	Название полимера
ПЭТ, PET/PETE	ПЭ/ПНД/ПЭВП HDPE/PE HD	ПВХ PVC/PV/V	ПВД/ПЭНП LDPE/PE LD	ПП PP	ПС PS	- OTHER	Краткая запись
Бутылки из-под воды, газировок, соков, молока, косметики	Упаковка для шампуней, гелей, моющих ср-в, крышки бутылок, некоторые пакеты, пищевые контейнеры	Мягкий ПВХ: пищевая пленка, ошшилки, натяжные потолки, шланги	Гладкие пакеты, игрушки, упаковка для пиди, мусорные пакеты	Пищевые контейнеры, шприцы, ингаляторы, многоразовая посуда, баночки и тары	Одноразовая посуда, стаканчики для йогуртов, лотки для яиц, пенопласт	Пластик без номера, смешанные, многослойные виды пластмасс: упаковка, игрушки, посуда, бутылки	ПРИМЕРЫ
1 РАЗ	1 РАЗ	1 РАЗ	МНОГОКРАТНО	НЕ ДЛЯ ПИЩИ	НЕ ДЛЯ ПИЩИ	НЕ ДЛЯ ПИЩИ	СКОЛЬКО РАЗ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ТОКСИЧЕН	ВООБЩЕ НЕ НАГРЕВАТЬ	НЕ НАГРЕВАТЬ	ТОКСИЧЕН	ВООБЩЕ НЕ НАГРЕВАТЬ	НЕ НАГРЕВАТЬ	НЕ НАГРЕВАТЬ	МОЖНО ЛИ НАГРЕВАТЬ
✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	УТИЛИЗАЦИЯ
Может выделять фталат и тяжелые металлы	Практически не токсичен	Один из самых опасных видов пластика. Не для пищи	Практически не токсичен	Считается безопасным	Выделяет стирол (канцероген). Избегать использования	При частом мытье или нагревании выделяет бензопиен А (токсичные нарушения)	ОПАСНОСТЬ чаще, при повторном использовании, нагревании, частом мытье

Пластик с маркировкой на данный момент не поддается переработке. Его нужно использовать по минимуму!

