

РАЗВОРАЧИВАЙ



При производстве 1 ноутбука образуется 1200 кг промышленных отходов.



Производство бумаги из макулатуры сокращает использование воды на 58%.



Гордакому жителю в сутки требуется от 180 до 250 литров воды.



Удобной для использования пресной воды всего 0,01% от общего количества.



98% всей воды — вода в океанах, а она не пригодна для питья.



К 2050 году в океане будет больше пластика, чем рыб.



25% купленных в магазине продуктов выбрасывается.



Ежегодно в России выбрасывают 70 млн тонн бытового мусора. Это в 10 раз больше веса пирамиды Хеопса.

ЛЮБОпытные ЦИФРЫ

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Куда заглянуть, чтобы узнать больше и подробнее?



- ecogolik.ru** — всё о натуральной косметике и других экотоварах
- vk.com/eco_meshocek** — межрегиональный проект по пошиву экомешочков (можно использовать вместо целлофановых пакетиков в магазине)
- shopnz.ru** — кооператив «Народное здоровье», продукты местных производителей
- hitropop.com** — сайт об экономии в быту
- recyclemap.ru** — карта пунктов приема вторсырья



Центр экономии ресурсов
centrecon.ru эколого-просветительская площадка

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УРОКИ, ЛЕКЦИИ, ЭКСКУРСИИ

Создано сотрудниками Центра экономии ресурсов Алиной Кольовска, Анастасией Прокофьевой, Лидией Беляевой, Русланом Рамазановым, Василисой Каменской и волонтером Юлией Манаенковой при консультации Анны Сычевой.
Дизайн — Андрей Саром.

Отпечатано в 2018 г. на деньги, заработанные при оказании коммерческих экоуслуг Центром экономии ресурсов (уроки в школах и тренинги в компаниях).

8-926-219-75-30, www.centrecon.ru

Список на развороте поможет вам начать с простых шагов, следование которым постепенно станет хорошей привычкой. А они приведут к экологичному и бережливому образу жизни.



ЭКОРИТ — ЭТО СПОСОБ ТАК ВЕСТИ СВОЕ ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО, ЧТОРЫ МЕНЬШЕ ВРЕДА НАНОСИТЬ ПРИРОДЕ СВОИМИ ДЕЙСТВИЯМИ.

БЕРЕЧЬ ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ = ЭКОНОМИТЬ ЛИЧНЫЙ БЮДЖЕТ

— наука о доме

ЭКОЛОГИЯ

ЭКО

ЭТИ ПОНЯТИЯ БЛИЗКИ, СМОТРИ:



Центр экономии ресурсов
centrecon.ru эколого-просветительская площадка



РАЗВОРАЧИВАЙ

14 ИДЕЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Эти советы помогут вам сберечь природные ресурсы и свой личный бюджет.



ВОДА

ВЫКЛЮЧАЙ ВОДУ, КОГДА ЧИСТИШЬ ЗУБЫ.

За 3 минуты в канализацию утекает 20 литров чистой воды.

УСТАНОВИ СЛИВНОЙ БАК С ДВОЙНОЙ СИСТЕМОЙ СЛИВА ИЛИ ПОЛОЖИ ВНУТРИ БАКА ПРЕДМЕТ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ РАСХОД ВОДЫ.

На смыл уходит до 30% используемой воды.

МОЙ ПОСУДУ ПОД ТОНКОЙ СТРУЕЙ ВОДЫ ИЛИ УСТАНОВИ ВОДОСБЕРЕГАЮЩУЮ НАСАДКУ НА КРАН (АЭРАТОР).

Насадка сокращает расход воды на 30-50%.

ВКЛЮЧАЙ ПОСУДОМОЕЧНУЮ И СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ ТОЛЬКО ПРИ ПОЛНОЙ ЗАГРУЗКЕ.

В этом случае расход воды и моющих средств будет минимальным.

► Реши задачу* и узнай свою собственную экономию:

При открытом кране в минуту вытекает 10 литров воды. Во сколько раз снизятся расходы за водопользование во время чистки зубов, если семья из 4 человек будет набирать в стакан 300 мл воды на каждую чистку, чистить зубы в течение трех минут, а кран при этом будет выключен? Учтите, что чистят зубы все члены семьи не одновременно, а по очереди. Указание: 1 л = 1000 мл. Варианты ответа: а) в 5 раз; б) в 100 раз; в) в 143 раза.

*Подробное решение по всем предложенным задачам вы найдете по ссылке: centrecon.ru/otvety.



А пресной воды, пригодной и удобной для использования, менее 0,5% от всей воды на планете.



ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЯ

ВЫКЛЮЧАЙ СВЕТ.

ВНИМАЙ ЗАРЯДКИ ИЗ РОЗЕТКИ, КОГДА УСТРОЙСТВО УЖЕ ЗАРЯЖЕНО.

Помни, что режим ожидания («стендбай») расходует энергию.

► Реши задачу и узнай свою собственную экономию:

Потребляемая стиральной машинкой электрическая мощность во время стирки при температуре 90°C составляет 0,8 кВт, а при 30°C — 0,4 кВт. Каждую неделю семья из 4 человек стирает 18 кг вещей. Во сколько раз уменьшатся расходы на оплату электроэнергии, если стирать при 30°C и загружать стиральную машину полностью, вместо стирки в наполовину загруженной машине при температуре 90°C? Учтите, что вместимость стиральной машинки 6 кг, время стирки при 30°C составляет 30 минут, а при 90°C — 1,5 часа. Указание: энергия = мощность × время. Варианты ответа: а) в 6 раз; б) в 12 раз; в) в 24 раза.



РЕСУРСЫ

ДУМАЙ, ЧТО ПОКУПАЕШЬ И ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО НУЖНО.

ИСПОЛЬЗУЙ МНОГОРАЗОВЫЕ ВЕЩИ.

Подробнее о принципах осознанного потребления — www.centrecon.ru/pt

СДАВАЙ ВТОРСЫРЬЕ НА ПЕРЕРАБОТКУ.

Карта пунктов приема вторсырья — recyclemap.ru



ПИТАНИЕ

БЕРИ НАПИТКИ И ЕДУ С СОБОЙ В СВОЕЙ МНОГОРАЗОВОЙ УПАКОВКЕ.

Готовить дома дешевле, а пластиковых отходов образуется меньше.

ЕШЬ МЯСО* ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ ИЛИ РЕЖЕ.

Для производства килограмма говядины требуется 15 000 литров воды, на 1 кг пшеницы 1000 литров. *Курица — это тоже мясо.

ГОТОВЬ РОВНО СТОЛЬКО, СКОЛЬКО МОЖЕШЬ СЪЕСТЬ.

Россияне в среднем выбрасывают четверть всех купленных продуктов.

► Реши задачу и узнай свою собственную экономию:

По будням семья из 4 человек обедает вне дома и покупает готовую еду в супермаркетах. Еду кладут в ланч-бокс стоимостью 10 руб. Во сколько раз семья уменьшит свои ежемесячные расходы на контейнеры, если будет использовать многоразовые вместо одноразовых? Средняя стоимость набора многоразовых контейнеров для всей семьи 300 руб., срок использования три года. Учтите, что в году из 365 дней рабочих примерно 245. Варианты ответа: а) в 10 раз; б) в 68 раз; в) в 98 раз.



Больше всего витамина С в плодах шиповника, затем следуют облепиха, черная смородина, киви, петрушка, капуста, укроп, рябина, апельсин, шпинат, грейпфрут, щавель, лимон, мандарин, сельдерей, лук.



ИДУ В МАГАЗИН

ХОДИ В МАГАЗИН СО СВОЕЙ МНОГОРАЗОВОЙ СУМКОЙ.

Полиэтиленовые пакеты сложно отдать на переработку, а в природе они разлагаются от 10 до 400 лет.

ПОКУПАЙ ВЕЩИ С МИНИМАЛЬНОЙ УПАКОВКОЙ.

Так у тебя образуется меньше отходов.

В МАГАЗИНЕ ВЫБИРАЙ ТОВАРЫ В БОЛЬШОЙ УПАКОВКЕ.

Пакет макарон в 10 кг будет дешевле, чем 10 пакетов по 1 кг, и упаковки от большого пакета меньше.

ХОДИ В МАГАЗИН СО СПИСОМ И ПОКУПАЙ ТОЛЬКО НУЖНОЕ.

Список позволяет контролировать свои покупки и расход средств.

ПОКУПАЙ МЕСТНЫЕ ТОВАРЫ.

Яблоки из Подмосковья проделали до тебя меньший путь, чем яблоки из Израйля. А значит, у них меньше транспортный след, меньше выбросов в воздух и меньше наценка за доставку.

► Реши задачу и узнай свою собственную экономию:

Семья ежедневно совершает покупки, для переноски которых необходима сумка или пакет. Во сколько раз уменьшатся расходы на пакеты при использовании многоразовой сумки? Стоимость пакета при этом составляет 5 руб. и он используется один раз, а средняя стоимость сумки 250 руб. со сроком ежедневного использования 3 года. Варианты ответа: а) в 8 раз; б) в 19 раз; в) в 22 раза.



Если продолжать пользоваться пластиковыми пакетами, то к 2050 году наши океаны будут содержать больше пластика, чем рыбы.

ПОВЕСЬ ЭТУ ЛИСТОВКУ НА ХОЛОДИЛЬНИК
И СЛЕДУЙ ПРАВИЛАМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

