



Осознанное потребление

ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ - это стремление к взвешенному пониманию каждого действия в своей жизни, к балансу между личным комфортом и пользой для планеты.

1. Экономия воды

-Выключайте кран ,когда чистите зубы или бреетесь. -Мойте посуду ,предварительно сортируйте посуду +есть специальные универсальные салфетки для мытья посуды без использование бытовой химии. -Стирайте одежду при полной загрузки стиральной машины и при температуре 30-40 градусов (даст экономию воды и света) -Принимайте душ ,а не ванну,так экономичнее. -Мойте свою машины специальными салфетками (набор),которые позволяют вымыть машины 1.5 литрами воды.(экономия воды и на автомойке.)

2. Электричество.

-Выключайте свет,когда выходите из комнаты. -Замените все лампочки в доме на энергосберегающие.

3. Собирайте использованные батарейки в контейнер

В соответствии с исследованиями ученых один источник питания со временем загрязняет 20 кв. м. почвы. На отравленной земле не растут растения, что еще больше ухудшает проблему обогащения планеты кислородом. Читайте подробнее на IstochnikiPitaniy.ru: <https://istochnikipitaniy.ru/stati/chem-opasny-batareiki.html>

4. Покупайте электронные книги вместо бумажных.

На производство тонны бумаги необходимо спилить 24 дерева.

5. Сортировка мусора в разделительные контейнеры. Сортировка ТБО осуществляется по материалам:

Пластик. Проводить сортировку отходов и осуществлять их сбор в специальные контейнеры. Существуют пункты сдачи: мобильные и стационарные телефоны. Бумага. Стекло состоит из экологически чистых продуктов: известь, песок и сода, при переработке не утрачивает. Металл. Текстиль. Остатки от тканей направляются на переработку. Пищевые отходы. Если накапливаются пищевые отходы, то их можно

использовать для удобрений на дачном участке. Опасные отходы: относят градусники, содержащие ртуть Следует быть особенно осторожными при обращении с градусникам.

6.Носите с собой керамическую термкрушку для кофе.

Не покупая одноразовые бумажные стаканчики,вы сберегаете окружающую среду ,так как они сложно утилизируются)

7.Сделайте ,ревизию своих вещей :

-часть изношенной одежды можно сдать в магазины ,где принимают одежду б\у и обменивают на новую. -бытовая техника вышедшая из строя принимают в магазинах бытовой техники. -сотовые телефоны можно обменять по акции на новые. -каким -то вещам можно дать вторую жизнь (перешить ,отремонтировать. Проявите креативность!

8.Одежда и обувь

Перед покупкой какой -либо вещи -Задайте себе вопросы : А действительно мне нужна это вещь? или Я обойдусь без нее ? По какой причине я выбрал это вещь ? Не является ли это покупкой импульсивной?)

9.Покупка продуктов

-Перед поход в продуктовый магазин составляйте список продуктов ,во избежании спонтанных покупок. -Ходите в магазин с тряпочной сумкой(избегаю приобретения пластиковых пакетов.) -покупайте продукты на развес(крупы ,макароны,чай (отказ от пластиковых пакетов и экономите бюджет.)

10.Бытовая химия и предметы личной гигиены.

-Пересмотрите потребления бытовой химии и средств по уходу за телом на рынке есть компании ,которые предлагают продукцию без химии (это способствует экономии бюджета и сохраняет экологию планеты. -замена шампуней в пластиковых банках на сухие шампуни и кондиционеры. -приобретения универсальных салфеток по уходу за домам из микроволокна.(экономия бюджета-срок службы салфеток 2 года) - Замена одноразовой станков для бритья на механическую бритву. -Замена пластиковой зубной щетки на деревянную .

[Моя ссылка чтобы узнать еще больше информации](#)

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?