



В случае утери просьба вернуть:

Привет! Все мы – родом с планеты Земля. И, наверное, нет уже на нашей планете человека, который бы ничего не слышал о таких вещах, как:

- глобальное потепление;
 - разрушение озонового слоя;
 - загрязнение Мирового океана;
 - истощение природных ресурсов;
 - вымирание целых видов животных;
- и других экологических проблемах.

Развитие промышленности, вырубка лесов, осушение водоемов, утилизация отходов, разрушение поверхностного слоя почвы и др. – вот, к чему приводит стремление человека удовлетворить потребности постоянно растущего населения в пище, жилье и различных товарах (зачастую совершенно не нужных).

Экологи бьют тревогу давно, а с недавнего времени к ним присоединилась и государственная власть: принимаются соответствующие законы, проходят акции и флешмобы, составляются петиции, организуются пункты сортировки отходов, граждан призывают следовать правилам осознанного потребления. Однако, будем честны: результаты этих действий пока что не имеют достаточного отклика... О серьезной экологической ситуации на планете знают все, но практически каждый воспринимает эту информацию спокойно, полагая, что лично от него ничего не зависит. Так ли это?

Еженедельник, который вы держите в руках, поднимает животрепещущий вопрос «Что **именно я** могу сделать для сохранения природы?». Под его обложкой мы собрали 60 заданий-челленджей, которые связаны с конкретными экологическими праздниками, важными датами и событиями.

Пользуясь этим еженедельником, вы сможете вести свои повседневные записи, а также постепенно двигаться к лучшему, более осознанному и полезному для нашей планеты образу жизни.

Поверьте, чтобы улучшить экологическую обстановку, не нужно делать ничего сверхъестественного. Просто попробуйте поменять некоторые привычки! Помните, что даже небольшие изменения могут благотворно отразиться на жизни целой планеты.

Выполняя задания из этого еженедельника, вы не только внесете свой вклад в спасение и улучшение жизни на Земле, но также постепенно улучшите и свою собственную жизнь: научитесь более осознанно выбирать продукты, услуги и товары, оградив себя от вредных веществ в их составе и лишних покупок.

В конце еженедельника вас ждет важная информация – просто перелистните страницы и загляните! Вы увидите, сколько времени уходит у нашей планеты на то, чтобы переработать разные отходы, которые кажутся нам совершенно невинными и привычными. Также вы найдете чек-лист, который поможет вам закрепить повседневные полезные привычки.

Помните лишь об одном: главное – это начать что-то делать. Вклад каждого из нас, каким бы незаметным он ни казался на первый взгляд, всегда важен.





ЯНВАРЬ

Понедельник



Вторник



Среда





Четверг



Замените одноразовые предметы на экологичные и многоразовые. Например, пейте воду из фильтра, а не из пластиковых бутылок, наслаждайтесь кофе в красивой керамической или стеклянной чашке. Приобретите многоразовую бутылку.



Пятница



Выходные





ЯНВАРЬ

Понедельник _____

Вторник _____

Среда _____

Четверг _____

Пятница _____

Выходные _____

11 ЯНВАРЯ

День заповедников и национальных парков России

Выясните, какой природный заповедник находится недалеко от вас, и посетите его. Соблюдайте правила поведения! Расскажите о своем походе друзьям и близким, сделайте пост о заповеднике в соцсетях.





ЯНВАРЬ

Понедельник



Вторник



Среда





Четверг



Следуйте идеям осознанного потребления. Вместо того чтобы купить новую вещь, возьмите ее в аренду или попросите у друзей. Подарите, продайте или сдайте в секонд-хенд ненужные вам предметы гардероба.



Пятница



Выходные





ЯНВАРЬ

Понедельник _____

Вторник _____

Среда _____

Четверг _____

Пятница _____

Выходные _____

20 ЯНВАРЯ

День осведомленности о пингвинах

Пингвины вымирают, в том числе, из-за глобального потепления, одна из причин которого – рост потребления энергии. Используйте в повседневной жизни энергосберегающие лампочки, устройства и приборы.





ЯНВАРЬ

Понедельник



Вторник



Среда





Четверг



29 ЯНВАРЯ

День мобилизации против угрозы ядерной войны

Последствия ядерных взрывов, как для отдельной страны, так и для всей планеты катастрофичны. Распространите среди своих друзей и знакомых информацию об ужасных последствиях для всего человечества использования (и даже испытаний) ядерного оружия.



Пятница



Выходные



Чек-лист экологических привычек

Отмечайте галочками те пункты, которые вы уже выполняете:

- Использовать текстильную сумку для покупок
- Выключать воду во время чистки зубов
- Пользоваться многоразовой посудой: кружкой, бутылкой для воды, контейнером для обеда, термосом и др.
- Сортировать мусор
- Сдавать отходы (в том числе батарейки и лампочки) на переработку
- Планировать меню и покупки на неделю
- Заваривать крупнолистовой чай вместо чая в пакетиках
- Использовать энергосберегающие лампочки
- Выключать свет, выходя из комнаты
- Выключать из розеток приборы после зарядки
- Перейти на электронные книги
- Использовать безопасные чистящие средства
- Продавать или отдавать ненужные вещи, а не выбрасывать их
- Использовать тканевые носовые платки и кухонные полотенца
- Помогать районному приюту для животных
- Выбирать товары в минимальной упаковке
- Рассказать о своих новых привычках друзьям и знакомым

Изучите дополнительно:

- свой экологический след
- карту отходов в мировом океане
- причины и последствия глобального потепления
- принципы осознанного потребления
- альтернативы одноразовым вещам

Сроки разложения мусора и отходов, попадающих в Мировой океан



ВИДЫ ПЛАСТИКА И ЕГО МАРКИРОВКА

В современном мире крайне сложно отказаться от использования всевозможных изделий из пластика. Единственно верный способ утилизации пластика без вреда для окружающей среды – сдача его в переработку. В таблице указаны изделия, пригодные для этого. Важно знать, что обычная с виду пластиковая упаковка может таить в себе угрозу для нашего здоровья. Так, самыми безопасными видами пластика считаются HDPE и PP.

Узнайте, какие последствия могут быть от повторного использования одноразовых пластиковых бутылок для воды и посуды, а также изучите альтернативы пластиковым вещам.

		
<p>PETE (ПЭТ)</p>	<p>HDPE (ПЭВП или ПНД)</p>	<p>PVC (ПВХ)</p>
<p>Полиэтилен-терефталат</p>	<p>Полиэтилен высокой плотности (низкого давления)</p>	<p>Поливинилхлорид</p>
<p>прозрачный жесткий пластик</p>	<p>белый или окрашенный пластик</p>	<p>светлый твердый пластик</p>
		
<p>бутылки для воды, соков и других безалкогольных напитков, растительных масел, молочных продуктов, ополаскивателей для полости рта и шампуней</p>	<p>емкости для жидкого мыла, чистящих и моющих средств, крышки бутылок, пакеты для бакалейных товаров, стаканчики для йогурта, пищевые контейнеры</p>	<p>пищевая пленка, оконные рамы, шланги, трубы, элементы напольного покрытия, жалюзи, игрушки</p>
<p>Пригодный для переработки</p>	<p>Пригодный для переработки</p>	<p>Перерабатываемый в специальных пунктах</p>
<p>вторая жизнь: новые изделия из ПЭТ</p>	<p>вторая жизнь: садовая мебель, трубы, кувшины для молока</p>	<p>вторая жизнь: новые изделия из ПВХ</p>

			
LDPE (ПЭНП или ПВД)	PP (ПП)	PS (ПС)	OTHER (Другие)
Полиэтилен низкой плотности (высокого давления)	Полипропилен	Полистирол	Другие
мягкий эластичный пластик	прочный гибкий пластик	жесткий хрупкий пластик	все остальные виды пластика, включая полиакрилаты и нейлон
			
упаковка для замороженных продуктов, пакеты, мусорные мешки, брезенты, игрушки, линолеум	пищевые контейнеры, многоразовая посуда, медицинские шприцы, ингаляторы, бутылочки для йогурта и кетчупа, игрушки	одноразовая посуда, пищевые контейнеры, пенопласт, упаковка для косметической продукции, цветочные горшки	бутылки для кулера, игрушки и другие изделия из полиуретана, поликарбоната и проч.
Перерабатываемый в специальных пунктах	Пригодный для переработки	Перерабатываемый в специальных пунктах	Не пригоден для переработки
вторая жизнь: мусорные мешки, пластмассовая мебель и напольные покрытия	вторая жизнь: ткань для одежды, пищевые контейнеры, "лежачие полицейские"	вторая жизнь: новая упаковка для различной продукции	вторая жизнь: все отправляется на свалку

* Выясните, где находятся пункты приема пластика в вашем городе, и сдавайте туда пластиковые отходы или ненужные пластиковые изделия на переработку.