

# КООМДУН ТУРУКТУУ ӨНУГҮҮСҮНӨ БАГЫТТАЛГАН КЫЙМЫЛ АРАКЕТТЕР

## ӨМҮР ТАБИЯТЫ

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:



- Иштөө – эс алуу: 50/50;
- Үй-бүлөгө жана өзүндүн үстүнгөн иштегенге убакыт бөлүү.



- Дүңкөөрчүлүк;
- Дүңкөө табуу үчүн иштөө.

## ТУУРА ТАМАКТАНЫҢЫЗДАР!

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Жергиликтүү өнүмдөгү азык-түлүктөрдү сатып алыңыздар;
- Жашылчаларды көбүрөөк жеңиз;
- Жаңы өндүрүлгөн азык-түлүктөрдү сатып алыңыздар;
- Сезонго жараша азыктаныңыздар;
- Адилеттүү жол менен өндүрүлгөн продукцияны сатып алыңыздар;
- Органикалык жер семирткичтерди (компост) жасаңыз;
- Дүкөнгө барганда тор баштыкты ала барыңыз.

- Импорттолгон азык-түлүктү алуу;
- Этти көп керектөө;
- Консерваланган азык-түлүктү алуу;
  - Жыл мезгилине карата тамактанбоо;
  - ГМОну сатып алуу;
  - Глобалдык корпорациялардын азык-түлүктөрүн сатып алуу;
  - Азык-түлүктүн калдыктарын ыргытуу;
  - Дүкөндөрдөн пластикалык жана кагаз пакеттерин сатып алуу жана бекер алуу.



## ТАРТИПКЕ КЕЛТИРГИЛЕ!

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Чаң соргучтун ордуна шыпыргыны колдонуңуз;
- Экологиялык тазалоочу каражаттарды пайдаланыңыз;
- Кирди төмөнкү температурада жууңуз;
- Кир жуугуч порошок жана чайкоочу каражатты аз өлчөмдө колдонуңуз;
- Жуулган кийимди эшикте кургатыңыз;
- Кир жана идиш жуучу машиналарды толук толгонгон кийин гана иштетиңиз;
- Калдыктарды раковина же унитазга таштабаңыз;
- Оозго-коопсуз продукцияны колдонуңуз.

- Чаң соргучту пайдалануу;
- Курамында хлор бар жуучу каражаттарды сатып алуу;
- Кирди жогорку температурада жууңандар;
- Кир жуугучта чайгагыч каражаттын пайдалануу;
- Жуулган кийимди электр-кургаткычта кургатуу;



## ОҢDOO ЖАНА ЭМЕРЕК

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Натуралдык курулуш жана жасалгалоо материалдарын тандоо;
- Үй эмеректерин алууда:
  - колдонулган
  - табигый материалдардан жасалган
  - жергиликтүү өндүрүүчүлөр өндүргөн эмеректерди алуу керек

- синтетикалык материалдарды тандоо;
- Үй эмеректерин алууда:
  - синтетикалык материалдардан жасалган
  - импорттук өндүрүүчүлөрдүн эмеректеринен

## ЖУМУШТА

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Басып чыгарууда кагазды үнөмдөө;
- Электрондук коммуникация, күн барактарды (календары) колдонуу;
- Картридждерди ашыкча толтуруу;
- Жеке кружканыз болуу.

- Бардык учурда басып чыгара берүү;
- Жазма коммуникацияларды пайдалануу;
- Кайра иштетүүгө жараксыз картридждерди сатып алуу;
- Пластикалык стакандардан ичүү.



## ЭНЕРГИЯНЫ ҮНӨМДӨГҮЛӨ!

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Флуоресценттик лампаларды пайдаланыңыздар;
- Энергияны үнөмдөөчү электр жабдыктарын пайдаланыңыздар;
- Кошумча изоляция түзүңүздөр;
- Кышкысын терморегуляторду төмөнкү температурада кармаңыздар;
- Белмеден чыкканда жарыкты өчүрүңүздөр;
- Компьютер, сынагы жана мониторлорду пайдаланбаган учурда өчүрүп коюңуздар;
- Чакан электр жабдыктарын жана заряддагычтарды пайдаланбаган учурда өчүрүп коюңуздар.

- Кызытуучу лампаларды колдонуу;
- Ысыраптуулугу жогору жабдыктарды пайдалануу;
- Жылыткыч иштеп турганда терезени ачуу;
- Терморегуляторду жогорку деңгээлде иштетүү;
- Белмеден чыкканда электр жарыгын иштеген бойдон калтыруу;
- Компьютер жана мониторлорду пайдаланбаган учурда иштетип коюу;
- Чакан электр жабдыктарын пайдаланбаган учурда иштеген бойдон калтыруу;
- Сууну керектөөдөн ашыкча кайнатуу.

## АКЫЛ МЕНЕН КИЙИНИҢЫЗДАР!

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Сатылып алынган кийимди кийиңиз – улам жаңы кийимдерди ала бербегиле;
- Керектүү нерселерди гана сатып алыңыз;
- Көпкө чыдай турган кийимдерди сатып алыңыз;
- Кийилбеген кийимдерди муктаж адамдарга бериңиздер;
- Эскилиги жеткен кийимдерди кайра иштетүүгө ташырыңыздар;
- Кийим сатып алууда “Сэкондхэнд” дүкөнүн дагы пайдаланыңыз;
- Табигый кездемелерди тандаңыз;
- Жан-жаныбарлардын терисинен жасалган кийимдерди албаңыздар.

- Ар бир жыл мезгилинде гардеробду жаңыртыу;
- Сапаты начар жана тез эскирип кетүүчү кийимдерди алуу;
- Кийгенге жарамдуу кийимдерди ыргытуу;
- Синтетикалык кездемелерди колдонуу;
- Массалык өндүрүштөгү тери-булгаары продукциясын алуу.



## КӨБҮРӨӨК КЫЙМЫЛДАҢЫЗ!

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Жер үстү менен жүргөн унаа менен саякаттаңыз;
- Велосипедди колдонуңуз;
- Коомдук транспортту пайдаланыңыз;
- Үйүңүзгө жакын дүкөндөргө барыңыз;
- Автоунааны чогуу пайдаланыңыз;
- Экологиялык күйүүчү майларды пайдаланыңыз;
- Гибридик же аз көлөмдүү кыймылдаткычтуу унаа сатып алыңыз;
- Унааны жай айланңыз;
- Унааны көп жууңуз;
- Унааны жууганда шлангды эмес, чаканы пайдаланыңыз.



### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Баланы эмчек сүтү менен азыктандырыңыз;
- Убакытыңызды жаратылышта көбүрөөк өткөрүңүз;
- Көбүрөөк убакытка кийүүгө чыдамдуу кийимдерди алыңыз;
- Кийимди улуудан кичүүгө өткөрүп кийгизиңиз;
- Табигый материалдардан жасалган оюнчуктарды сатып бериңиз;
- Батарейкасыз оюнчуктарды тандаңыз;
- Мектептерде таза тамактарды талап кылыңыз.

- Аралашмалар менен азыктандыруу;
- Убакыты батырда өткөрүү;
- Батарейкасыз бар оюнчуктарды сатып берүү;
- Сапатсыз кийим-кечекти сатып берүү;
- Балдардын кийимдерин ыргытуу;
- Синтетикалык оюнчуктарды сатып берүү;
- Мектептердеги тез-татым маданиятн колдоо.



## СУУНУ ҮНӨМДӨҢҮЗ!

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Суу чыпкаларын пайдаланыңыз;
- Ваннага түшпөй, душту пайдаланыңыз;
- Душка түшкөндө 5 мүнөттөн ашык түшпөңүз;
- Тишинизди жууп же бети-колунуuzu самындап жаткан маалда сууну өчүрүп туруңуз;
- Дааратканадагы жууп кетүү системасын сууну аз колдонуу режимге коюңуз;
- Сууну аз сарптай турган вентиляторду пайдаланыңыз;
- Суу түтүктөрү жана крандагы суунун агылышын текшерип туруңуз.

- Пластмасса бөтөлкөгө куюлган сууну сатып алуу;
- Ваннага түшүү;
- Душка 5 мүнөттөн ашык түшүү;
- Тишти жууп жатканда сууну ачык калтыруу;
- Сууну көп коромжу кылган туалеттерди пайдалануу;
- Ысыраптуулугу жогору вентиляторду пайдалануу;



## ЖАНЫБАРЛАРГА КАМКОРДУК КӨРҮҢҮЗ!

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Жаныбарларды атайын асыроочу жайлардан гана алыңыздар;
- Үй жаныбарларыңыздын артынан тазалап, туура алып жүрүңүз;
- Табигый материалдан жасалып, рекултивация болуу турган пакеттерди колдонуңуз;
- Жаныбарларыңыздын туалетти үчүн натуралдык толтургучтарды (кум) колдонуңуз;
- Табигый материалдардан жасалган оюнчуктарды тандаңыз.

- Үй жаныбарларыңыздын табигый калдыгын көчөдө калтыруу;
- Пластикалык пакеттерди колдонуу;
- Синтетикалык толтургучтарды колдонуу;
- Синтетикалык оюнчуктарды сатып алуу.



## ТАМАКТЫ АКЫЛ МЕНЕН БЫШЫРЫҢЫЗДАР!

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Электр кубаттуулугун аз сарптаган техниканы пайдаланыңыздар;
- Керектүү өлчөмдөгү гана сууну кайнатыңыздар;
- Муздактыкты мүмкүн болушунча жогорку температурада кармаңыздар;
- Муздактыкты маал-маалы менен эритип туруңуздар;
- Духовканы колдонуу 4-5 мүнөт калганда гана иштетиңиздер;
- Тамакты түбү жука идишке бышырыңыз;
- Микротолкундуу мешти колдонуудан алыс кылыңыз;
- Тамак-аш үчүн 4 же 5 нумерлуу маркировкадагы идиштерди пайдаланыңыз;
- Эс алууга чыкканда көп ирээт колдонулуучу идишти алыңыз.

- Электр энергиясын жогорку деңгээлде керектөөчү техниканы сатып алуу;
- Муздактыкты өтө төмөнкү температурада кармоо;
- Духовканы колдонуу 4-5 мүнөттөн ашык калганга чейин иштетүү;
- Тамакты түбү калын идишке бышыруу;
- Тамакты микротолкундуу меште ысытканда пластик идишти колдонуу;
- Жаратылышка эс алууга чыкканда бир жолу колдонулуучу идишти пайдалануу.

### АРАКЕТ КЫЛУУ:

### АЛЫС КЫЛУУ:

- Көп ирээт колдонулуучу идиштерди жана термосторду колдонуңуздар;
- Кофе кайнаткан учурда көп жолу колдонулуучу чыпкаларды пайдаланыңыздар;
- Кофе кайнаткычы өчүрүп туруңуздар;
- Табигый ширелерди иччиңиздер;
- Жергиликтүү өндүрүштөн чыккан сыра жана шараптарды пайдаланыңыздар же болбосо алкогольдөн баш тартыңыз;
- Пластикалык түтүкчө жана стакандарды колдонуңуздар;
- Ичимдик тандоодо суусундук куюлган идиштин материалы эсинизде болсун.

