

ЛИНИИ ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

ОБРАЗ ЖИЗНИ



СТРЕМИТЬСЯ:



- Работать – отдыхать: 50/50;
- Иметь время для семьи и самосовершенствования.

ИЗБЕГАТЬ:



- Потреблять;
- Работать ради потребления.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!



СТРЕМИТЬСЯ:

- Покупайте продукты местного производства;
- Спускайтесь ниже по пищевой цепи (ешьте овои);
- Покупайте свежие продукты;
- Питайтесь по сезону;
- Меньше потребляйте красное мясо;
- Покупайте "справедливую продукцию";
- Делайте компост;
- Берите авоску при походе за покупками.



ИЗБЕГАТЬ:

- Покупать импортные продукты;
- Потреблять много мяса;
- Покупать консервированные продукты;
- Питаться не по сезону;
- Покупать ГМО;
- Есть красное мясо;
- Покупать продукцию глобальных корпораций;
- Выбрасывать остатки продуктов;
- Покупать (брать бесплатно) пластиковые и бумажные пакеты в магазинах.

НАВОДИТЕ ПОРЯДОК!



СТРЕМИТЬСЯ:

- Используйте веник вместо пылесоса;
- Покупайте экологические моющие средства;
- Стирайте при низкой температуре;
- Используйте меньше порошка и ополаскивателя;
- Сушите одежду на улице;
- Используйте стиральные и посудомоечные машины только при полной загрузке;
- Не выбрасывайте мусор в раковину или туалет;
- Покупайте озонобезопасную продукцию.

ИЗБЕГАТЬ:

- Использовать пылесос;
- Покупать хлорсодержащие моющие средства;
- Стирать при высокой температуре;
- Использовать ополаскиватель при стирке;
- Сушить одежду в электросушилке;
- Использовать стиральные и посудомоечные машины при неполной загрузке;
- Избегать выбросов озоноразрушающих веществ в атмосферу.

РЕМОНТ И МЕБЕЛЬ



СТРЕМИТЬСЯ:

- Выбирайте натуральные строительные и отделочные материалы;
- Покупайте мебель: – использованную – из натуральных материалов – местного производства

ИЗБЕГАТЬ:

- Выбирать синтетические материалы;
- Покупать мебель: – из синтетических материалов – импортного производства

НА РАБОТЕ



СТРЕМИТЬСЯ:

- Использовать меньше бумаги для печати;
- Использовать электронные коммуникации, календари;
- Перезаправляйте картриджи;
- Имейте свою кружку.

ИЗБЕГАТЬ:

- Печатать при любой надобности;
- Использовать письменные коммуникации;
- Закупать новые перерабатываемые картриджи;
- Пить из пластиковых стаканов.

ЭКОНОМЬТЕ ЭНЕРГИЮ!



СТРЕМИТЬСЯ:

- Используйте флуоресцентные лампы;
- Используйте энергосберегающие электроприборы;
- Создавайте дополнительную изоляцию;
- Зимой держите терморегулятор на приемлемо низкой температуре;
- Выключайте свет при выходе из комнаты;
- Выключайте компьютеры, телевизоры и мониторы, если они не используются;
- Выключайте из розетки небольшие электроприборы и зарядные устройства, если они не используются.

ИЗБЕГАТЬ:

- Использовать лампы накаливания;
- Использовать высокопотребляющие приборы;
- Открывать окна при включенном отоплении;
- Включать терморегулятор на высокий уровень;
- Выключать включенный свет при выходе из комнаты;
- Оставлять включенные компьютеры и мониторы, если они не используются;
- Оставлять включенные небольшие электроприборы, если они не используются;
- Кипятить больше воды, чем нужно.

ОДЕВАЙТЕСЬ РАЗУМНО!



СТРЕМИТЬСЯ:

- Носите то, что уже куплено;
- Покупайте только то, что реально необходимо;
- Покупайте то, что будет носиться дольше;
- Отдавайте одежду нуждающимся;
- Сдавайте изношенную одежду на переработку;
- Посещайте "сэкондхэнд";
- Выбирайте натуральные ткани;
- Выбирайте кожаные изделия от "справедливой торговли".



ИЗБЕГАТЬ:

- Закупать новый гардероб каждый сезон;
- Покупать некачественную, быстро изнашиваемую одежду;
- Выбрасывать одежду, которую еще можно носить;
- Выбирать синтетические ткани;
- Покупать кожаную продукцию массового производства.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ!



СТРЕМИТЬСЯ:

- Путешествуйте наземным общественным транспортом;
- Используйте велосипед;
- Используйте общественный транспорт;
- Ходите в магазины рядом с домом;
- Совместно используйте автомобиль;
- Используйте экологическое топливо;
- Покупайте гибридные или малолитражные машины;
- Водите машину медленнее;
- Не мойте машину часто;
- Используйте ведро, а не шланг для мойки машины.

ИЗБЕГАТЬ:

- Путешествовать авиатранспортом;
- Использовать автомобиль;
- Использовать традиционное топливо;
- Покупать неэкологичные машины;
- Водить машину на высокой скорости;
- Часто мыть машину;
- Посещать мойки, где применяются нерациональные технологии.



ДЕТИ



СТРЕМИТЬСЯ:

- Кормите грудью;
- Проводите время на природе;
- Покупайте одежду, которая будет носиться дольше;
- Передавайте одежду из поколения в поколение;
- Покупайте игрушки из натуральных материалов;
- Выбирайте игрушки без батареек;
- Требуйте здоровой еды в школах.



ИЗБЕГАТЬ:

- Кормить смесями;
- Проводить время в квартире;
- Покупать игрушки с батарейками;
- Покупать некачественную одежду;
- Выбрасывать детскую одежду;
- Покупать синтетические игрушки;
- Поддерживать фаст-фуд культуру в школах.

ЭКОНОМЬТЕ ВОДУ!



СТРЕМИТЬСЯ:

- Используйте фильтры для воды;
- Принимайте душ, а не ванну;
- Принимайте душ менее 5 мин.;
- Выключайте воду, когда чистите зубы или намыливаетесь;
- Используйте туалетный смыв с низким расходом воды;
- Используйте вентили или душевые головки с низким расходом воды;
- Регулярно следите и устраняйте протечки воды.

ИЗБЕГАТЬ:

- Покупать бутилированную воду;
- Принимать ванну;
- Принимать душ более 5 минут;
- Чистить зубы при включенной воде;
- Использовать туалеты с высоким расходом воды;
- Использовать вентили и душевые головки с высоким расходом.



ЗАБОТЬСЯ О ПИТОМЦАХ!



СТРЕМИТЬСЯ:

- Берите животных из приютов;
- Подбирайте экскременты своего питомца;
- Используйте биоразлагаемые пакеты;
- Используйте натуральные наполнители для туалетов;
- Покупайте натуральные игрушки.



ИЗБЕГАТЬ:

- Оставлять экскременты своего питомца на улице;
- Использовать пластиковые пакеты;
- Использовать синтетические наполнители;
- Покупать синтетические игрушки.

ГОТОВЬТЕ С УМОМ!



СТРЕМИТЬСЯ:

- Покупайте технику с низким потреблением электричества;
- Кипятите столько воды, сколько нужно;
- Держите холодильник на приемлемо высокой температуре;
- Регулярно размораживайте холодильник;
- Включайте духовку за 4-5 минут до выпечки;
- Готовьте в посуде с тонким дном;
- Избегайте использования микроволновки;
- Выбирайте упаковку для пищи с маркировкой № 4 или 5;
- Берите многоразовую посуду на пикник.

ИЗБЕГАТЬ:

- Покупать технику с высоким уровнем потребления энергии;
- Держать холодильник с очень низкой температурой;
- Включать духовку более чем за 4-5 минут до выпечки;
- Готовить в посуде с толстым дном;
- Греть пищу в пластике в микроволновке;
- Брать одноразовую посуду на пикник.

НАПИТКИ



СТРЕМИТЬСЯ:

- Используйте многоразовые бутылки и термосы;
- Используйте многоразовые фильтры при варке кофе;
- Выключайте кофеварку;
- Пейте натуральные соки;
- Употребляйте пиво и вино местного производства или вообще откажитесь от алкоголя;
- Избегайте пластиковых трубочек и стаканчиков;
- Помните об упаковке при выборе напитка.



ИЗБЕГАТЬ:

- Использовать одноразовые бутылки;
- Использовать одноразовые фильтры;
- Держать кофеварку горячей;
- Пить импортные напитки;
- Использовать пластиковые трубочки и пр.