

## **Принципы экологичного образа жизни.**

В последние несколько лет люди стали более осознанно относиться к потреблению ресурсов, основываясь на разумном использовании товаров массового спроса, и стараться учитывать экологические, социальные и этические аспекты при выборе товаров и услуг.

Устойчивый образ жизни – это такой образ жизни, социального поведения и совершения выбора, который сводит к минимуму ухудшение состояния окружающей среды (истощение природных ресурсов, выбросы CO<sub>2</sub>, сброс отходов и загрязнение), вместе с тем, поддерживая справедливое социально-экономическое развитие и повышение качества жизни для всех.

Устойчивый образ жизни как осознанное потребление ресурсов предполагает потребление с учётом воздействия на окружающую среду, социальные аспекты и личное благополучие.

## **Принципы экологичного образа жизни**

Природные ресурсы истощаются, и стоит уже сейчас серьёзно задуматься, на какой планете мы живем и в каком виде она достанется нашим потомкам. Сегодня, имея для жизни все необходимое, стоит пересмотреть свой образ жизни и сделать его более экологичным и безопасным для природы

Вот несколько главных принципов экологичного образа жизни, которые позволят начать действовать прямо сейчас.

### **Концепция zerowaste (дословно — «ноль отходов»).**

Это концепция, направленная на стремление к сокращению бытовых отходов, посредством многократного использования предметов и вещей. Для этого нужно отказаться от покупки ненужных изделий, например, пластиковых пакетов или одноразовой упаковки, сократить количество потребляемых товаров, использовать приобретённые вещи повторно, по необходимости менять их назначение, отдавать на переработку то, что нельзя использовать снова, и компостировать органические отходы.

**Ресайклинг. Ресайклинг в экологии** — это способ переработки отходов с целью повторного применения полученного сырья. В рамках ресайклинга отходы либо повторно используются по своему прямому назначению (например, стеклянные бутылки после обработки), либо превращаются в исходное сырьё (как макулатура или жестяные банки). Вещи, изготовленные из переработанных материалов более экологичны.

Применение ресайклинга для экологии сокращает количество вредных выбросов в атмосферу, которые появляются из-за добычи новых ресурсов или производства сырья с нуля, экономит энергию, поскольку не требует затрат на транспортировку сырья, бережёт природные ресурсы.

Таким образом, zerowaste фокусируется на предотвращении отходов, а ресайклинг — на работе с ними после их образования

### **Принцип экономичного потребления ресурсов.**

Стремление снизить влияние на окружающую среду и сократить потребление ресурсов в быту. Например, принимать душ вместо ванны, закрывать кран во время гигиенических

процедур, выключать свет там, где в нём больше нет необходимости, не оставлять зарядные устройства в розетках на ночь. В масштабах одного домохозяйства это кажется каплей в море, но нас так много, что общие систематические усилия действительно способны улучшить ситуацию.

### **Принцип многоразового использования.**

Принцип многоразового использования в экологии заключается в замене одноразовых вещей на предметы, которые можно использовать несколько раз без потери своих свойств. Например, это могут быть многоразовые бутылки для воды, термокружки, тканевые сумки для покупок или многоразовые пакеты для продуктов. Использование таких вещей помогает сократить количество пластиковых отходов, которые загрязняют планету. Кроме того, использование многоразовых вещей способствует развитию экологической культуры. Когда люди начинают использовать многоразовые вещи, они становятся более осознанными в отношении своего влияния на окружающую среду и начинают задумываться о том, какие ещё шаги можно предпринять для сохранения природы

### **Принцип этичного потребления.**

Этичное потребление в экологии — это разумное использование товаров, продуктов и природных ресурсов, при котором люди удовлетворяют свои потребности, стараясь не вредить окружающей среде. Этичное потребление предполагает осознанный выбор товаров категории «эко». Например, замена моющих средств на натуральные с биоразлагаемыми ПАВ, выбор в пользу натуральной косметики. Главная задача каждого гражданина – улучшить экологическую обстановку в мире на личностном уровне (своим примере).

### **Принцип экологичного использования транспортных средств.**

Использование экологически чистых видов транспорта. Например, электрических или гибридных автомобилей, поездов с низким уровнем выбросов, судов с низкими выбросами. При использовании транспортных средств можно выстраивать маршруты таким образом, чтобы сократить расстояние поездки, следовательно, снизить расход топлива и выбросы вредных веществ. Также к экологичным способам передвижения относят пешеходное и велосипедное движение.

**Принцип выбора товаров местных производителей** Покупка продуктов у местных производителей позволяет покупателю приобретать продукты с чистым составом. Местный производитель имеет возможность оперативно поставлять продукцию на прилавки магазинов, поэтому ему нет необходимости добавлять консерванты для продления срока хранения продукта. Приобретая продукты местного производителя, вы заботитесь об экологии, так как местную продукцию не нужно перевозить на большие расстояния, а значит, уменьшается количество выхлопных газов и как следствие меньше загрязняется атмосфера.

Следование устойчивому образу жизни каждым потребителем положительно повлияет на окружающую среду. В силах каждого помочь восстановить то, что уже разрушено, и не допустить появления новых экологических проблем. Вы можете участвовать в

экологических акциях, которые проводят у вас в городе: например, ходить на субботники, убирать мусор, сажать деревья, сообщать о стихийных свалках, химических загрязнениях, вырубке деревьев.

*Информация подготовлена специалистами  
Консультационного центра по защите прав  
потребителей ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Иркутской области» с использованием интернет  
ресурсов <https://kudago.com>,  
<https://www.mentoday.ru>*

*НАШИ КОНТАКТЫ: г. Иркутск,  
ул. Трилисера 51, каб. 113 тел.: 8 (395-2) 22-23-88,  
ул. Пушкина 8, каб. 101, тел.: 8 (395-2) 63-66-22,  
e-mail: [zpp@sesoirkutsk.ru](mailto:zpp@sesoirkutsk.ru)*