



ЭКО ЛОГИКА

ТВОЙ КАРМАННЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПО ЗЕЛЕНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Инструкция для нового поколения:
как спасти планету каждый день

Могилев, 2026

ТВОЙ ЭКО-СЛЕД

НАЧНИ С ОСОЗНАНИЯ

Каждый из нас оставляет на планете невидимый «грязный след». Это объем **углекислого газа, ресурсов и воды**, которые тратятся на производство твоей **одежды, гаджетов, еды** и утилизацию твоего **мусора**.

3 факта, которые заставят задуматься:

- 1 Если бы все люди на Земле жили так, как среднестатистический европеец, человечеству понадобилось бы **3,5 планеты Земля**, чтобы покрыть потребность в ресурсах.
- 2 Обычный полиэтиленовый пакет из супермаркета используется в среднем **12 минут**, а разлагается в земле **400 лет**.
- 3 На производство всего одной хлопковой футболки тратится около **2700 литров пресной воды** — столько же человек выпивает за 2,5 года!

Узнай размер своего экологического следа.



Пройди тест и посмотри, сколько планет нужно для твоего образа жизни. Возможно, ты удивишься!



ЭКО-КУХНЯ

РЕСУРСЫ ПОД КОНТРОЛЕМ

Кухня — это место, где мы тратим больше всего **воды**, **электроэнергии** и производим **70%** всего домашнего мусора. Давай превратим её в экологически чистую зону!

Простые лайфхаки для твоей кухни:

- ✓ **Правило крышки.** Всегда закрывай кастрюлю крышкой при варке. Это экономит до **30% энергии** и сокращает время готовки.
- ✓ **Капельный дозор.** Почини капающий кран. Капля за каплей уносит в канализацию до **24 литров воды** в сутки - это **720 литров** в месяц просто впустую! (столько же выпивает взрослый человек за **8 месяцев!**).
- ✓ **Чайный минимум.** Наливай в чайник ровно столько воды, сколько планируешь выпить прямо сейчас. Зачем греть воздух и тратить лишнее электричество? **Накипь** тоже увеличивает расход энергии!
- ✓ **Холодная разморозка.** Размораживай мясо и рыбу в холодильнике, а не в микроволновке или под горячей водой. Это экономит до **15% электроэнергии** и сохраняет **сочность** продуктов.
- ✓ **Зеленый свет.** Замени все лампочки на кухне на **светодиодные (LED)** - и сделай то же самое во всей квартире. Они служат в **10 раз** дольше и потребляют на **80% меньше** энергии.



Разрушаем эко-мифы:

«Безопасны ли пищевые отходы для планеты?»



УМНЫЙ ШОПИНГ

ПРОКАЧАЙ СВОЮ КОРЗИНУ

Супермаркет — это главное поле боя за экологию. Маркетологи делают всё, чтобы мы покупали **больше пластика** и лишних вещей. Давай научимся покупать экологично!

Чек-лист умного покупателя:

-  **Шопер вместо пакета.** Носи в рюкзаке стильный тканевый **шопер**. Пакет с пакетами дома больше не в тренде!
-  **Фруктовки — твои бро.** Купи набор **многоразовых сеточек (мешочков)** для взвешивания яблок, бананов и томатов. Больше никаких сотен мелких фасовочных пакетиков!
-  **Оптом — экологичнее.** Выбирай большие упаковки вместо порционных. Меньше пластиковой упаковки — меньше вреда природе и ниже цена за грамм продукта.
-  **Стекло и бумага.** Если есть выбор, покупай соки и соусы в стекле или бумажной упаковке **Tetra Pak** — их гораздо проще переработать, чем пластиковые бутылки.
-  **Скажи “НЕТ” кассовому чеку.** Если не нужен для гарантии - бери **электронную версию** на почту. Чеки покрыты **токсичным слоем (ВРА)** и не идут в переработку.
-  **Составляй список заранее.** Идешь с готовым списком - меньше спонтанных покупок и лишнего мусора.

Видеоинструкция:

«Как правильно сортировать отходы и читать маркировку на упаковках»



ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕЩЕЙ

СВОПЫ И АПСАЙКЛИНГ

В мире ежегодно выбрасывается более **92 миллионов тонн** одежды. Мода стала «быстрой», вещи **обесценились**. Но ты можешь изменить этот тренд и подарить старым вещам новую жизнь!

Как дать вещам второй шанс:

👤 **Устраивай СВОПЫ (Swar parties).** Собери друзей, пусть каждый принесет отличные вещи, которые он больше не носит. Меняйтесь, общайтесь, пейте чай. Это самый веселый способ **бесплатно** обновить гардероб!

👤 **Освой АПСАЙКЛИНГ (Upscycling).** Это творческое переосмысление старых вещей. Старые джинсы **можно превратить** в стильный шопер, а из потертой футболки сделать модный топ или коврик.

👤 **Секонд-хенды — это стильно.** Покупка вещей в винтажных магазинах и секондах — это **мировой тренд** среди молодежи. Это уникальный стиль и **0% вреда для экологии**.



Вдохновляйся!
Крутые идеи
апсайклинга одежды
своими руками с
пошаговыми фото



ДИДЖИТАЛ-ЭКОЛОГИЯ

ТВОЙ НЕВИДИМЫЙ СЛЕД

Мало кто знает, но интернет и наши цифровые привычки тоже **загрязняют планету!** Дата-центры, в которых хранятся миллионы наших селфи, спам-писем и старых файлов, потребляют **гигантское количество электроэнергии** для охлаждения серверов

Как очистить свою диджитал-карму:

- 💡 **Чисти облака.** Удали из облачных хранилищ (Google Диск, iCloud) дубликаты фотографий, неудачные кадры и старые документы.
- 💡 **Отпишись от спама.** Каждое отправленное письмо выделяет около **4 г углекислого газа**. Отпишись от ненужных рекламных рассылок, которые ты всё равно не читаешь.
- 💡 **Выключай вкладки.** Закрывай неиспользуемые вкладки в браузере. Каждая открытая фоном вкладка **продолжает потреблять энергию** твоего процессора.
- 💡 **Качество видео.** Если слушаешь музыку фоном на YouTube, снижай качество видео до 480p — звук останется отличным, а нагрузка на серверы **упадет в разы**.

Смотри спецрепортаж:

«Токсичные "облака": как наши гигабайты и цифровые привычки меняют климат»



ДВИЖЕНИЕ БЕЗ ВЫХЛОПОВ

ТВОЙ ЗЕЛЕНый ПУТЬ

Транспорт — один из главных источников **загрязнения воздуха** в городах. Выхлопные газы содержат **тяжелые металлы, оксид азота и микропластик** от стирающихся об асфальт шин. Давай выберем зеленый путь!

Твоя личная формула мобильности:

 **Пешком к здоровью.** Если расстояние до места учебы или встречи менее 2 км — пройди пешком. Это **укрепит** твое сердце, **сожжет** калории и **спасет** воздух от выхлопных газов.

 **Велосипеды и самокаты.** Используй велосипед или шеринг самокатов. Это самый **экологичный**, быстрый и веселый транспорт для лета!

 **Общественный транспорт.** Автобусы, троллейбусы и трамваи перевозят десятки людей одновременно. Поездка на троллейбусе **экологичнее** поездки на личном авто **в 15 раз!**

 **Совместные поездки (Карпулинг).** Если едете с друзьями за город, кооперируйтесь в одну машину, а не поезжайте на трех разных.



**Мнение медицинских
экспертов РБ:**

**«В чём польза
ежедневных пеших
прогулок для здоровья и
экологии?»**



ТВОЙ ЭКО-ЧЕЛЛЕНДЖ

«21 ЗЕЛЕНый ДЕНЬ»

Привычка формируется за 21 день. Давай проверим твою силу воли и спасем планету вместе! Выбери **минимум 3 привычки** из этого путеводителя и выполняй их каждый день в течение 3 недель.

Чек-лист привычек для старта:

-  Ходить в магазин только со своим шопером и фруктовками.
-  Выключать воду во время чистки зубов и мытья посуды.
-  Чистить электронную почту и удалять ненужные фото раз в неделю.
-  Проходить пешком не менее 10 000 шагов в день вместо поездок.
-  Сортировать мусор дома (пластик, бумага, стекло — в разные контейнеры).

Ты — это твои привычки. Твори будущее планеты своими руками прямо сейчас!

Скачай интерактивный трекер привычек!



Забери эко-памятки с собой:

**Сканируй QR-код и скачивай
полезные материалы от
Минприроды и движения
«Цель 99»!**

