

ЖИВИ СТАЛО. 30 ПОРАД ВІД WWF

ЧАСТИНА 1

1



Відмовтеся від пластику одноразового використання.

Користуйтеся альтернативами – багаторазовим посудом для пікніків, чашкою для прогулянок, пляшкою для води, торбами для покупок

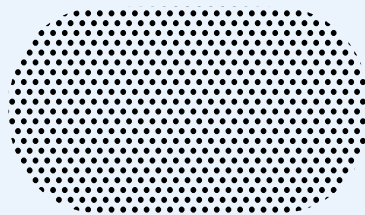
2

Не викидайте продукти харчування.

Замовляйте та готуйте не більше, ніж вам дійсно необхідно. Діліться з іншими, коли маєте надлишок. Якщо готові піти далі – почніть компостувати

3

Дізнайтеся, як ви можете впливати на владні інституції, щоб вони враховували інтереси природи та людей у прийнятті рішень.



4



Періть речі за температури не вище 30°C.

Це значно зменшить об'єм електроенергії, яку ви використовуєте

6



Прибирайте за собою сміття.

5



Вживайте менше м'яса.

Натомість збільшіть долю рослинних продуктів у раціоні. Так ви скоротите свій вуглецевий та водний сліди

7



Підтримуйте компанії, які пропонують товари і послуги, дружні до природи, та постійно зменшують свій вплив на довкілля

Навіть мінімум, який залишається на землі, є навантаженням для природи. За можливості долучайтеся до акцій прибирання, наприклад, лісу чи берега річки



Наприклад, якщо у вашому регіоні заплановане будівництво проекту на природній території, ви можете взяти участь у процесі Оцінки впливу на довкілля (ОВД)

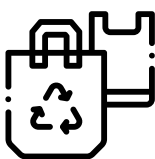
9



Беріть пасажирів у автівку,

не подорожуйте наодинці. Користуйтеся громадським транспортом або велосипедом

10



Обирайте продукти без упаковки.

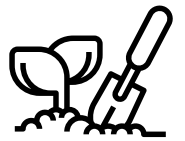
11



Купуйте миючі засоби, що не містять фосфатів та мають екологічне маркування.

А для миття посуду, наприклад, добре працює суміш соди та гірчиці

8



Самостійно вирощуйте зелень та овочі,

якщо це можливо. Іноді, навіть балкон міської квартири може перетворитися на чудовий город

12



Робіть пробіжки та займайтеся спортом на свіжому повітрі.

Це – найбільш доступна та здорова форма тренування

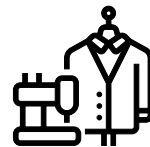
13



Дотримуйтеся правил поведінки під час Сезону тиші.

Він триває в Україні з 1 квітня до 15 червня. Саме у цей час у багатьох тварин починається період розмноження або догляду за малечю. Ось основні поради до Сезону тиші від WWF-Україна

14



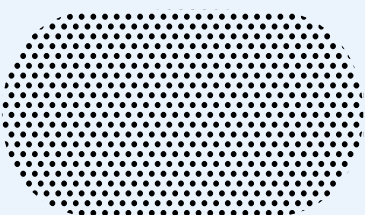
Дайте друге життя своєму одягу та аксесуарам – оновіть їх або віддайте благодійним організаціям

15



Користуйтеся онлайн-програмами та мобільними додатками

для складання планів та будь-яких списків, наприклад покупок, аби обмежити використання паперу



ЖИВИ СТАЛО. 30 ПОРАД ВІД WWF

16



Долучайтеся до природоохоронних ініціатив вашої компанії та таких неурядових організацій як WWF.

Станьте волонтером або зробіть внесок на підтримку природоохоронних програм. Підтримати ініціативи WWF в Україні можна [тут](#)

17



Вимикайте воду, коли чистите зуби.

Встановіть на кран та душ прилади для економії води

ЧАСТИНА 2

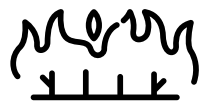
18



Обирайте товари без вмісту пальмової олії.

Пальмова олія часто використовується у напівфабрикатах та у косметиці. Її виробництво, на жаль, пов'язане із значною втратою природних територій

19



Ніколи не підпалюйте опале листя та суху траву.

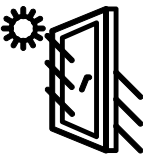
Це надзвичайно шкодить природі! Тут – щонайменше [14 причин](#) від WWF, чому цього не варто робити

20



Поділіться порадами щодо більш дружнього до природи стилю життя з друзями та родиною

23



У плануванні дизайну приміщень враховуйте можливість використання сонячного світла. Це зменшить споживання електроенергії для обігріву

21



Спробуйте виростити рослини, які приваблюють бджіл!

Зокрема змієголовник молдавський, матіолу дворогу, фацелію, синяк звичайний, огірочник лікарський

22



Споживайте локальні та сезонні продукти харчування.

Купуючи рибу, переконайтеся, що продавець офіційний, а його товар – легальний. Чорна ікра та осетрина, наприклад, мають походити лише з аквакультури (коли осетрові вирощуються на аквафермах). Це – єдиний легальний спосіб споживання цієї риби. На пакуванні має міститися код CITES (Міжнародна конвенція, яка визначає дикі види заборонені для торгівлі)

27



Встановіть LED лампочки.

Вони скоротять і ваші рахунки за електроенергію, і ваш екологічний слід

24



Зменшуйте споживання виробів з деревини.

Якщо відмовитися від покупки неможливо – шукайте товари та папір з маркуванням FSC (Лісова опікунська рада). Використовуйте папір з вторсировини (туалетний, серветки, тощо) та надавайте друге життя предметам з деревини

25

Не підтримуйте нелегальну торгівлю дикими видами.

Не заводьте в якості домашніх улюбленців екзотичних тварин. Більшість з них знаходяться у списках CITES (Міжнародна конвенція,

26



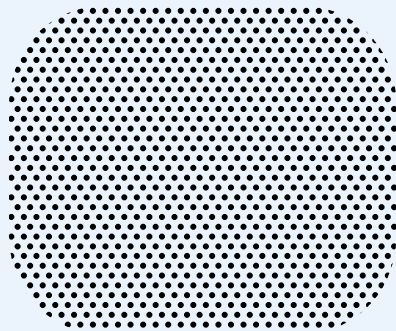
Сортуйте сміття та здавайте на переробку

папір, скло, пластик, метал, електронні прилади, батарейки

28

Купуйте менше речей.

Добре оцініть, наскільки вам дійсно необхідна наступна покупка, намагайтеся зменшити кількість відходів та знаходити способи використовувати речі якомога довше



яка визначає дикі види заборонені для торгівлі). Не використовуйте ведмежу жовч/жир та препарати з їхнім вмістом для лікування. Не прикрашайте оселю дериватами рідкісних видів (наприклад ведмедя та рисі) – шкурами, опудалами

29



Читайте електронні книжки.

Паперові книжки можна брати у бібліотеці або обмінюватися ними з друзями

30



Подбайте про екологічну освіту своїх дітей.

Багато матеріалів для цього можна знайти онлайн, зокрема і на [сайті WWF-Україна](#)

