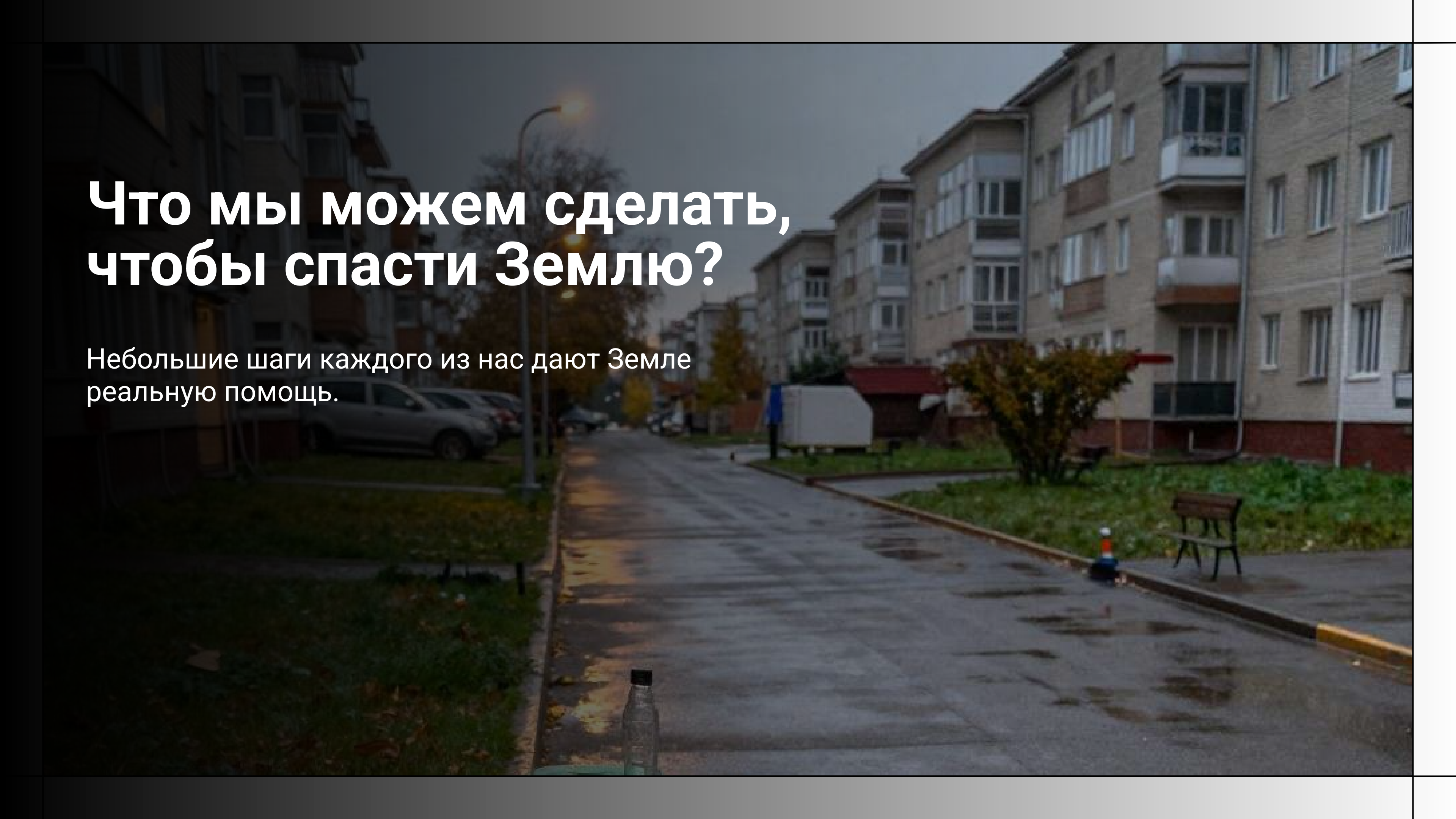


Что мы можем сделать, чтобы спасти Землю?

Небольшие шаги каждого из нас дают Земле
реальную помощь.



Что значит «спасти Землю»

Спасать Землю — значит беречь климат, воду, леса, животных и ресурсы. Начинать можно с повседневных решений дома, в школе и в классе.



Я и мои привычки



Многоразовая бутылка

Многоразовая бутылка помогает сократить одноразовый пластик и экономит деньги. Если носить её каждый день, привычка быстро становится нормой и в школе, и дома.



Экономия без лишних усилий

Выключенный свет, зарядка без лишнего простоя и закрытый кран уменьшают расход ресурсов. Такие действия почти не требуют усилий, но заметны уже через неделю.



Использовать вещи полностью

Тетради, ручки и папки лучше использовать до конца. Когда вещь служит дольше, меньше мусора попадает в ведро и реже нужны новые покупки.



Ремонт вместо замены

Если вещь можно починить, это часто лучше, чем сразу покупать замену. Ремонт продлевает срок службы и помогает бережнее относиться к вещам.



Выбрать первый шаг

Наблюдай за своими привычками: что выбрасываешь, где тратишь воду и когда включаешь лишний свет. Так легче выбрать один шаг, который реально начать уже завтра.

Еда без лишних потерь

1

Брать по аппетиту

Бери столько еды, сколько точно съешь. Так в школьной столовой и дома становится меньше пищевых отходов, а значит, меньше потраченных зря воды, энергии и труда.

2

Доедать и выбирать сезонное

Старайся доедать то, что уже взял, и чаще выбирать сезонные продукты. Они обычно требуют меньше перевозок и лучше подходят для ежедневного питания.

3

Меньше упаковки

Покупай продукты без лишней упаковки, когда это возможно, и используй контейнер вместо одноразового пакета. Так мусора становится меньше уже после одного обеда.

4

Смотреть на школьную столовую

Обращай внимание на столовую: там особенно заметны остатки еды и пластиковые отходы. Если проблема видна каждый день, легче предложить конкретное решение и проверить результат.

Как мы добираемся

Ближе и спокойнее

До школы часто можно дойти пешком или доехать на велосипеде, если маршрут безопасен. Это полезно для здоровья и снижает выбросы, шум и лишние поездки.

Автобус вместо машины

Общественный транспорт перевозит сразу много людей, поэтому на одного пассажира приходится меньше выбросов. Если есть возможность, выбирай его вместо поездки на машине.

Один маршрут для дел

Если семья едет по делам, удобно объединить несколько остановок в один маршрут. Так меньше времени уходит на дорогу и меньше топлива тратится зря.

Сделать путь лучше

Проверь путь до школы: можно ли сделать его короче, безопаснее и чище? Иногда достаточно выбрать другую остановку, выйти раньше или пройти один участок пешком.



Эко-привычки в школе и дома

Что делаем	Где	Зачем
Бумага и пластик	Школа	Меньше смешанных отходов
Батарейки и крышки	Дом и класс	Отдельный безопасный сбор
Эко-челлендж на неделю	Класс	Закрепить привычку

Небольшая система работает лучше разовых попыток: важно разделить отходы, обозначить правила и собирать только то, что реально принимают на переработку.

Чёткие контейнеры и короткие правила делают сортировку понятной; главное — ориентироваться на местный приём отходов.

Что может сделать сообщество

1. Определить задачу

На проблемной территории сначала оценивают, что именно нужно сделать: убрать мусор, восстановить участок или помочь природе после повреждения. Без цели акция быстро теряет смысл.

2. Собрать команду

Затем подключают жителей, школьников и волонтеров. Когда у каждого есть понятная роль, проект становится регулярным и даёт заметный результат, а не разовый фотоотчёт.

3. Поддерживать результат

После этого важно продолжать уход и проверять, что изменилось. Именно повторяющиеся местные проекты создают устойчивую пользу для двора, парка, берега или школьной территории.

Почему важны решения сверху

1 Удобная инфраструктура

Городские власти строят общественный транспорт, велодорожки и безопасные переходы. Когда люди могут выбирать удобный путь, снижается нагрузка на дороги и воздух становится чище.

2 Энергоэффективные здания

Здания, которые тратят меньше энергии, помогают экономить ресурсы каждый день. Это касается школ, домов, поликлиник и других мест, где люди проводят много времени.

3 Системные решения

Очистка воды, переработка и правила для предприятий не появляются сами собой. Для них нужны бюджеты, контроль и долгосрочные программы, а не только личная инициатива.

4 Условия для выбора

Если вокруг нет контейнеров, маршрутов и норм, одному человеку трудно изменить ситуацию. Поэтому личные действия работают сильнее, когда поддержаны городом и государством.

Технологии не вместо людей, а вместе с ними

Чистая энергия

Солнечная и ветровая энергия помогают получать электричество с меньшими выбросами. Но их польза особенно велика там, где люди тоже экономят энергию и не расходуют её зря.

Контроль расхода

Экономные лампы и умные счётчики показывают, где уходит лишнее электричество. Такие инструменты работают лучше, если дома и в школе действительно следят за потреблением.

Полезные инструменты

Переработка материалов и датчики загрязнения помогают уменьшить вред и быстрее замечать проблему. Однако без сортировки, порядка и ответственного поведения технологии не дадут полного эффекта.

Партнёрство с людьми

Технологии не заменяют человека: они усиливают хорошие привычки. Чем аккуратнее мы пользуемся вещами, водой и транспортом, тем заметнее результат новых решений.



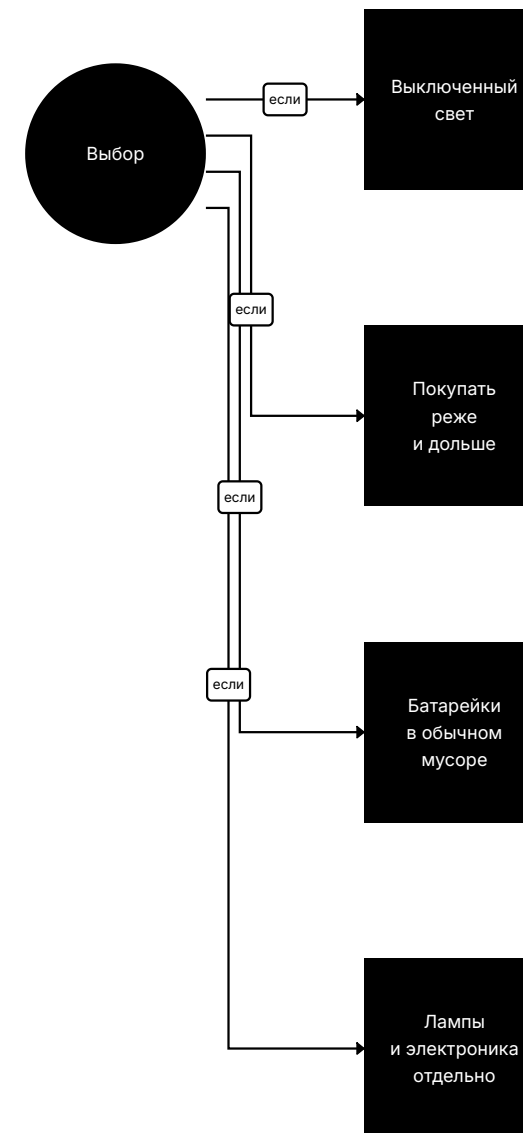
3

**популярных мифа мы разберём,
чтобы отделить реальные
действия от заблуждений.**

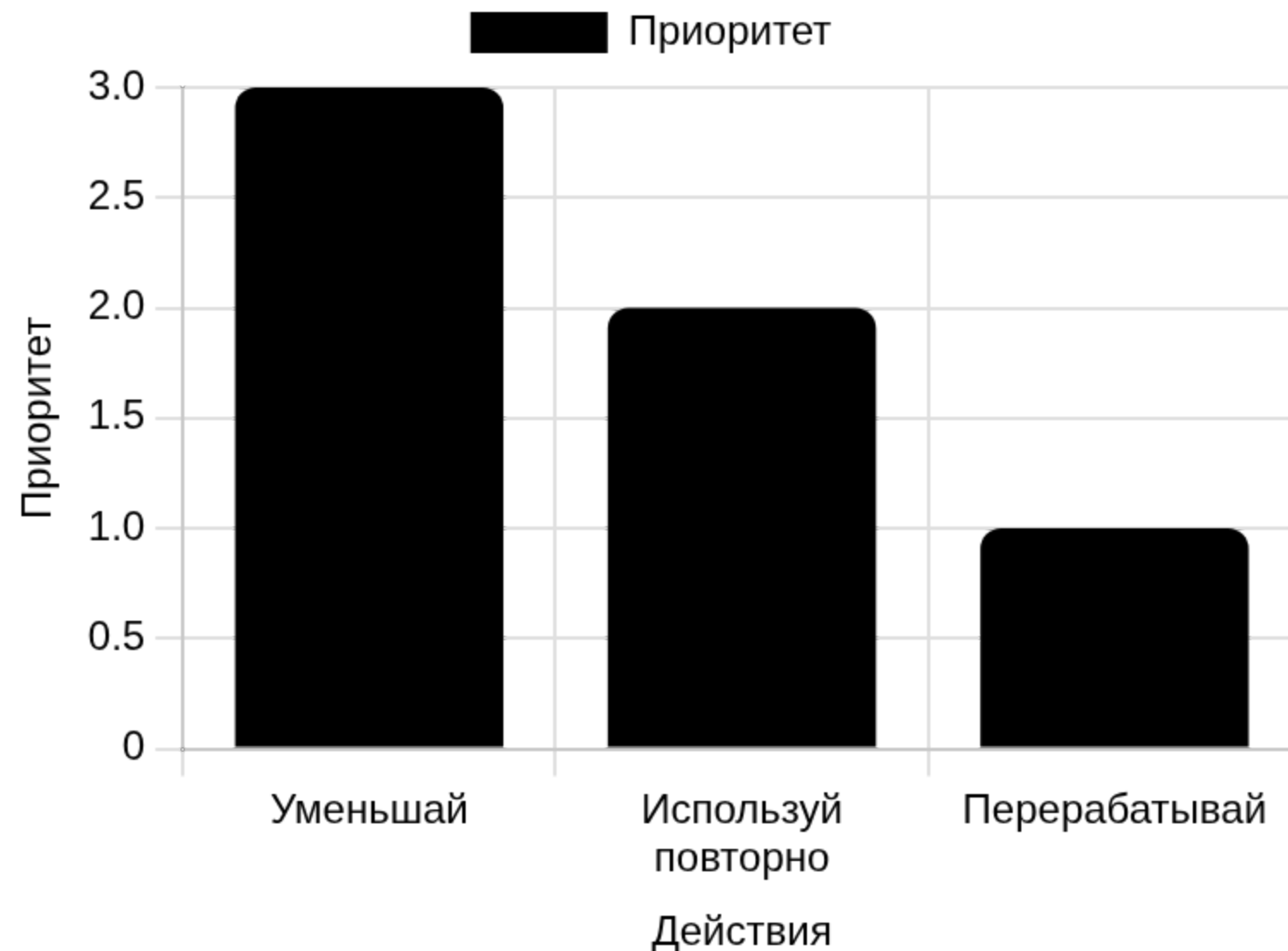
Три мифа мешают действовать: они делают
проблему либо «чужой», либо слишком большой
для первых шагов.

Путь от привычки к результату

Личные решения уменьшают отходы, расход энергии и потребление ресурсов.



Сначала уменьшай, потом используй повторно, потом перерабатывай



Сначала полезно сократить то, что становится мусором. Затем — использовать вещи повторно. Переработка работает лучше всего, когда отходов уже стало меньше.

Чем раньше действие в цепочке, тем сильнее его эффект: меньше покупок и повторное использование сокращают отходы лучше, чем одна переработка.

Обобщение экологической иерархии: *reduce, reuse, recycle*.

3

**главных шага помогают
уменьшить углеродный след:
экономить, выбирать повторное
использование и реже покупать
лишнее.**

Обобщение принципа 3R и бытовых способов снижения выбросов.

Даже небольшие повседневные решения складываются в заметный след. Чем чаще мы экономим электричество, ездим без машины и не выбрасываем еду, тем меньше выбросов создаём.

Что можно сделать каждый день

Не лей лишнее

Слив в раковину — не место для остатков краски, масла и сильной химии. Такие вещества попадают в воду и усложняют её очистку на станциях и в природе.

Береги ливнёвки

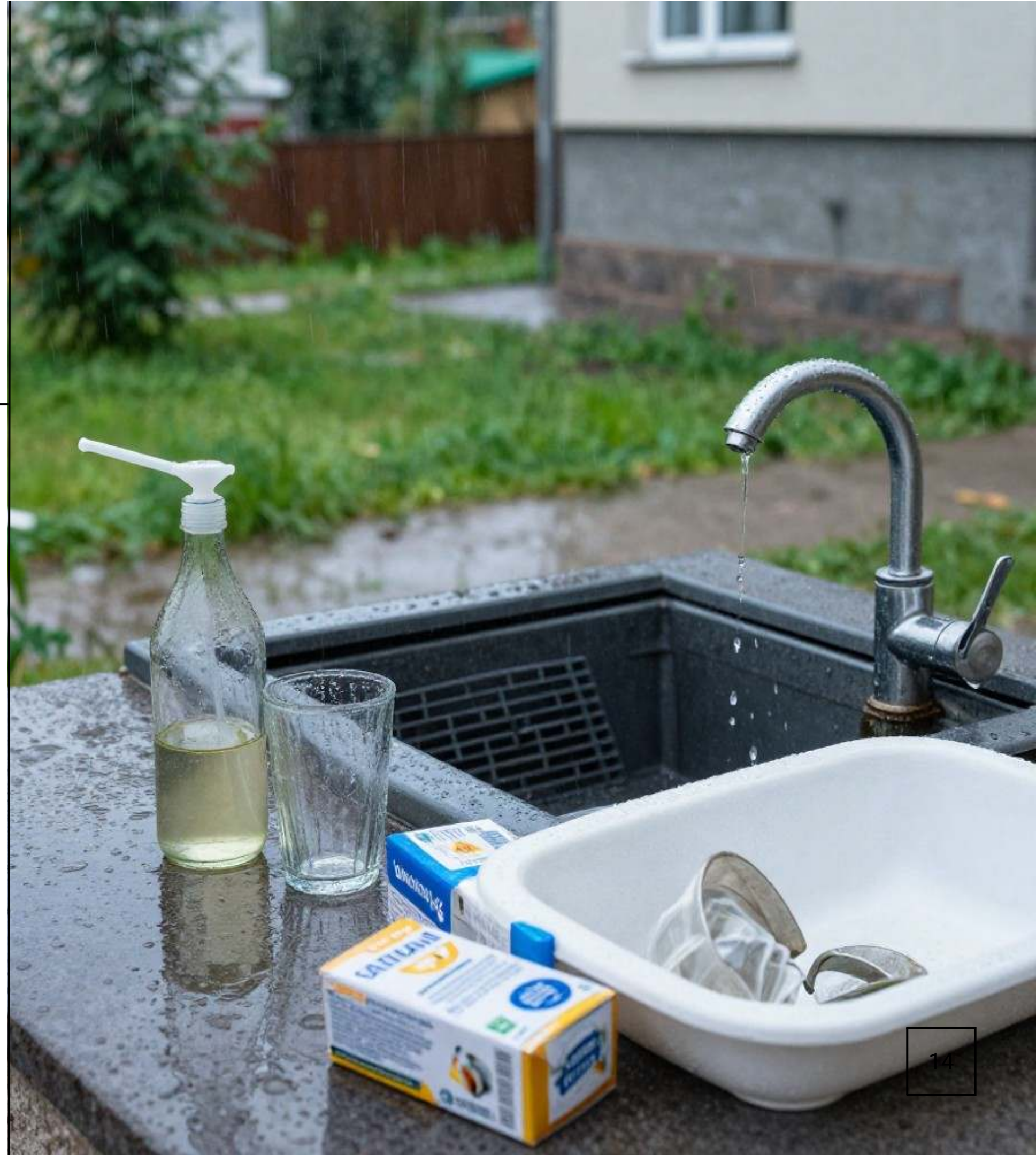
Мусор, брошенный в ливнёвку, часто уходит прямо в реки и дальше в море. Особенно опасны пакеты, обёртки и одноразовая посуда после дождя.

Экономь воду

Когда вода течёт зря, расходуются не только литры, но и энергия на её подачу и очистку. Закрытый кран и короткий душ дают быстрый эффект.

Выбирай проще

Многоразовая бутылка, дозированное средство и аккуратная упаковка уменьшают бытовые отходы. Чем меньше лишней химии и пластика дома, тем чище остаются водоёмы.



Кто поддерживает равновесие природы



Опылители

Пчёлы и другие опылители помогают растениям давать плоды и семена. Если рядом есть цветущие местные растения, в экосистеме становится больше пищи и устойчивости.



Леса

Леса удерживают почву, защищают её от размывания и дают место жизни многим видам. Посадка должна быть осмысленной: важно выбирать подходящее место и уход.



Почвы

Почва — это не просто земля под ногами. В ней живут организмы, которые помогают выращивать еду и разлагать остатки растений. Её нельзя истощать лишней химией.



Школьная территория

Уголки природы возле школы поддерживают местных птиц, насекомых и растения. Небольшой участок без лишнего асфальта может стать важным убежищем для живого мира.

30 дней для новой привычки

План помогает не перегружаться: достаточно трёх привычек, которые удобно отслеживать каждый день. Результат лучше видеть в простых и понятных показателях.

Три небольших действия уже дают заметный результат, если проверять их регулярно и не менять слишком много сразу.

Шаг	Как проверить	Что меняется
Бутылка	Каждый день	Меньше пластика
Свет	Вечером	Экономия энергии
Бумага	По неделе	Меньше отходов

Примеры школьных изменений

Школьная сортировка

Понятные контейнеры и подписи снимают путаницу. Когда ученики видят, куда сдавать бумагу и пластик, сортировка становится точнее, а в общих урнах остаётся меньше смешанных отходов.

Многоразовая бутылка

Отказ от одноразовых стаканчиков сразу уменьшает ежедневный мусор. Многоразовая бутылка работает дольше, не требует постоянной замены и помогает классу увидеть быстрый, измеримый результат.

Пошаговый план без перегрузки

1

1. Выбери цель

Определи одну понятную цель: меньше мусора, экономия воды или энергии, бережное отношение к вещам. Без цели легко распылиться и быстро потерять интерес.

2

2. Начни с малого

Возьми 2–3 действия, которые реально выполнить каждый день. Лучше начать с простого: бутылка, выключение света, сортировка бумаги или прогулка вместо короткой поездки.

3

3. Действуй вместе

Подключи класс, семью или друзей. Когда правила общие, привычка закрепляется быстрее, а результат становится заметен не только одному человеку, но и всем вокруг.

4

4. Проверь результат

Раз в неделю смотри на результат: сколько мусора стало меньше, где получилось сэкономить, что уже стало привычным. Это помогает не бросать начатое.

От первого шага к привычке



Начать можно уже сейчас

Спасти Землю — значит действовать на своём уровне и не ждать идеального момента. Когда личные привычки, семья, школа, сообщество и технологии работают вместе, маленькие шаги дают большой и устойчивый эффект.