

**Чек-лист по осознанному потреблению**

| **КУХНЯ И ПИТАНИЕ** | **DONE ✔** |
| --- | --- |
| Кипятите столько воды, сколько необходимо |  |
| Выбирай для приготовления пищи конфорку под размер кастрюли |  |
| Если у вас дома газ, используйте многоразовую зажигалку для плиты |  |
| Используй посудомоечную машину или экономь воду при мытье посуды |  |
| Используй моющие средства с низким содержанием фосфатов |  |
| Замени губку для мытья посуды на многоразовые щетки/люффу/джут/сизаль |  |
| Замени обычную насадку на кране на аэратор |  |
| Не используй пакеты для мусора |  |
| Установи измельчитель органического мусора в раковину |  |
| Заведи вермикомпостер для растительной органики |  |
| Не покупай и не готовь больше, чем можешь съесть |  |
| Отдавай предпочтение продуктам с экомаркировками |  |
| Покупай сезонные овощи и фрукты |  |
| Не забывай про растительное питание, а не только стейки и тирамису |  |
| Покупай продукты на развес и лучше свою тару (например, в СПБ есть магазины без упаковки ) |  |
| Ходи в магазин со своей сумкой шоппером и фруктовками |  |
| Если забыл фруктовку дома, то просто наклей ценник на фрукт или овощ |  |
| Помни о челлендже #спасибанан |  |
| Перейди на листовой чай |  |
| Не используй одноразовые трубочки - уже давно есть стильная многоразовая альтернатива |  |
| Используй восковые салфетки/beeswax wrap вместо контейнеров и пищевой пленки |  |
| Заведи балконный огород с зеленью и полезными растениями |  |
| Не забывай про эко-кружку (для ее наполнения вне дома можно воспользоваться картой тут <http://mycupplease.ru/> или тут <https://www.instagram.com/refill.ru/>) |  |
| Пей фильтрованную воду из своей эко-кружки вместо бутилированной |  |
| Вместо покупки модного сейчас напитка Комбуча в бутылке - заведи дома чайный гриб |  |
| Если не избежал покупок в бутылках помни об акции КрышечкиДоброТЫ <https://capsgood.ru/> |  |
| **ВАННАЯ КОМНАТА** | **DONE ✔** |
| Выбирай средства без микропластика |  |
| Выбирай средства с экомаркировками |  |
| Замени синтетическую мочалку на люффу |  |
| Используй многоразовую силиконовую ушную палочку |  |
| Используй менструальную чашу **♀** |  |
| Используй бамбуковые зубные щётки или сдавай обычные в переработку |  |
| Используй кусковое мыло (особенно без упаковки) |  |
| Выключай воду, пока чистишь зубы или делаешь уборку |  |
| Выбирай короткий душ вместо ванны |  |
| **БЫТ** | **DONE ✔** |
| Организуй раздельный сбор, куда все отнести подскажет <https://recyclemap.ru/> |  |
| Выключайте свет, если он не нужен |  |
| Используйте энергосберегающие лампы |  |
| Не оставляйте электроприборы в режиме ожидания |  |
| Убедитесь, что трубы и сантехнические приборы не протекают |  |
| Следите за исправностью счетчиков воды |  |
| Старайтесь ремонтировать вещи, давая им вторую жизнь |  |
| Старайся выбирать энергоэффективную технику (п/м машины, стиральные машины, плиты и пр) |  |
| Отдавайте предпочтение фонарикам с механической зарядкой (динамо-машина) гирляндам, работающим от сети |  |
| Составляйте списки перед походом в магазин, это поможет избежать спонтанных покупок |  |
| Если решили завести питомца, то отдайте предпочтение животному из приюта |  |
| Если живете за городом, то используйте для полива дождевую воду |  |
| **ГАРДЕРОБ** | **DONE ✔** |
| Покупай одежду не по моде, а по стилю |  |
| Помни, что в секонд-хендах можно найти классные вещи |  |
| Принимай участие в фли/фри-маркетах, своп-вечеринках |  |
| Сдавай одежду в переработку |  |
| Стирайте при температуре не выше 40’ |  |
| Накапливай много и стирай разом |  |
| Используй многоразовые носовые платки |  |
| **ОТДЫХ** | **DONE ✔** |
| Старайтесь отдыхать ближе к дому, но если все же ехать далеко, то выбирайт транспорт с наименьшим углеродным следом |  |
| Отдавай предпочтение вело, пешему и экотуризму |  |
| Используй многоразовую посуду на пикниках, а мусор забирайте с собой |  |
| При отдыхе на природе ведите себя уважительно, вы там гость |  |
| В лесу старайтесь ходить только по тропинкам и дорожкам, не вытаптывайте растительный покров |  |
| Замени воздушные шары на воздушных змеев |  |
| Дари цветы в горшках, а не срезанные, а лучше дари, что человеку необходимо |  |
| Составляй виш-листы, чтобы не получать бесполезные вещи |  |
| Не дари подарки ради подарка (мелкие сувениры коллегам на все праздники, знаки внимания, магнитики и т.д.) |  |
| Собираясь в путешествие, возьми все необходимое с собой, чтобы избежать покупки случайных вещей |  |
| Используй для защиты чемодана многоразовый тканевый чехол, а не пленку |  |
| **УЧЕБА/РАБОТА** | **DONE ✔** |
| Используй черновики и печатайте с двух сторон листа |  |
| Не забывай на работе про эко-кружку |  |
| Прими участие во Всероссийской Акции “На работу на велосипеде” <https://bike2work.ru/> |  |
| Выключайте компьютер каждый раз, когда вы его не используете, особенно когда уходите с работы |  |
| Разделяйте отходы и на работе (хотя бы макулатуру) |  |
| Используйте переработанную бумагу из вторсырья |  |
| Для конспектов заведите тетрадь на кольцах, так вы сможете легко заменять и дополнять листы |  |