

Работа лекторской группы 8 «А»

Учитель: Демченко Ю.Л.

«50 простых способов помочь планете»

Цели:

- ✓ формировать экологическую культуру школьников;
- ✓ Обратить внимание на актуальность проблемы;
- ✓ Воспитывать потребность непосредственного участия в охране окружающей среды.

Советы о том, как просто и легко помочь окружающей среде.

Просто попробуйте

Помощь окружающей среде или "зеленая" жизнь совершенно не обязательно должна быть связана с головной болью. Наоборот, зачастую это очень просто. Да и мысль о том, что один человек ничего не изменит, далека от правды. Если каждый из нас уделит, хоть немного внимания этому вопросу – изменения будут столь значительны, что не заметить их будет трудно.

В этом списке могут быть вещи, которые уже обсуждались ранее и широко известны. Но в данном случае и напоминание может сыграть положительную роль и подтолкнуть людей в правильном направлении.



1. Поменяйте лампочку

Если каждая семья в странах СНГ заменит одну обычную лампочку в доме на люминесцентную энергосберегающую, то это приведет к снижению уровня загрязнения окружающей среды аналогичному удалению с дорог миллиона автомобилей. Использование LED-лампочек окажется еще полезнее. В случае, если вам не нравится свет таких ламп, можно поставить их хотя бы в те места, где свет нужен редко – в кладовку, на балкон и т.д.



2. Выключайте компьютер на ночь

Тем, что вы выключите компьютер, а не оставите его в спящем режиме, вы можете сэкономить до 40 ватт электроэнергии в сутки. Если вы не хотите утром ждать загрузки компьютера, то почему бы ему не загружаться пока вы умываетесь? Или же можно поставить его на автоматическое включение за пару минут до времени, когда вы просыпаетесь. То же самое касается и других электрических приборов – все лучше выключить полностью.



3. Используйте обе стороны бумаги

Не стоит забывать о том, что у каждого листа две стороны и в большинстве случаев не будет проблемой, если вы распечатаете или скопируете что-нибудь на обеих сторонах. Или же вторую сторону можно использовать просто для личных заметок. Для того, чтобы быстро и просто сократить количество используемой бумаги вдвое, настройте свой принтер на печать с обеих сторон по умолчанию.



4. Не включайте духовку заранее

Если вы не печете хлеб и не делаете какую-то выпечку, не подогревайте заранее духовку. Просто включите ее, когда положите внутрь еду, которую нужно испечь. При проверке готовности, не открывайте лишней раз дверцу, посмотрите через окошко - это сохранит температуру внутри и сэкономит энергию, необходимую для ее восстановления после открытия дверцы.



5. Отдавайте стекло на переработку

При переработке стекла, уровень загрязнения воздуха уменьшается на 20%, а уровень загрязнения воды на 50%. А вот не переработанное стекло может разлагаться миллионы лет.



6. Используйте экологичные пеленки

По статистике, к тому времени, когда ребенок научится самостоятельно ходить в туалет, родители используют от 5,000 до 8,000 подгузников, а это создает несколько тонн мусора каждый год. В случае же, если вы будете использовать пеленки или другой более экологичный материал, вреда для планеты будет намного меньше.



7. Сушите постиранную одежду на солнце

Достаточно повесить веревку для сушки белья и вместо использования сушилки стиральной машины вешать одежду после стирки туда. Ваша одежда сохранит свои цвета, и заодно вы сэкономите деньги на счете за электричество. А ваша любимая футболка прослужит дольше.



8. Становитесь вегетарианцем раз в неделю

Всего лишь одно блюдо без мяса в неделю в вашем рационе уже поможет планете и вашему здоровью. Например, для производства 500 грамм говядины необходимо 2500 литров воды. Кроме того, таким образом вы сможете сохранить деревья.



9. Стирайте в теплой воде

Если все домохозяйства стран СНГ при стирке будут вместо очень горячей воды использовать просто теплую, это может сохранить несколько десятков тысяч баррелей нефти в день.

Кроме того, разумно не стирать грязные вещи сразу, а подождать, чтобы при стирке загружать стиральную машинку полностью.



10. Используйте на одну салфетку меньше

В среднем за год каждый американец использует 2,000 салфеток - около 6 каждый день. Если бы каждый использовал всего на одну салфетку меньше в день, за год было бы израсходовано на полмиллиарда килограмм салфеток меньше.



11. Выключайте свет

Всегда выключайте свет при выходе из комнаты, если там установлена лампа накаливания. В случае флуоресцентных ламп роль играет количество включений и выключений, поэтому их стоит отключать лишь в случае, когда вы выходите из комнаты более чем на 15 минут.



12. Отдавайте газеты на переработку

В странах СНГ ежедневно печатается несколько миллионов газет. Более 70% из них в конце концов просто выкидывается в мусорный ящик. Если же вы отправите на переработку всего одну газету в неделю, это уже поможет сэкономить множество деревьев.



13. Упаковывайте креативно

Подарочные упаковки, пакеты или же яркую цветную бумагу вполне можно использовать повторно. А если добавить старые карты, журналы, газеты или даже материал ненужной одежды, то можно сделать нечто действительно оригинальное и интересное. Кроме того, что повторное использование будет полезно окружающей среде, такая обертка понравится и получателю подарка.



14. Покупайте меньше воды в пластиковых бутылках

Около 90% пластиковых бутылок не перерабатывается, а их разложение займет тысячи лет. Простой выход – используйте одну бутылку много раз, это поможет окружающей среде, вашему кошельку и возможно даже здоровью. Можно также использовать фильтры для воды, очищенная таким образом вода вряд ли уступит по чистоте той, что продается в пластиковых бутылках.



15. Замените ванну принятием душа

Попробуйте в течение одной недели не набирать ванну и вместо этого принимать душ. Обычно для ванны нужно в два раза больше воды, чем уходит во время принятия душа. Опять же, вы не только уменьшите количество расходуемой воды, но и заплатите меньше за коммунальные услуги.



16. Чистите зубы с закрытой водой

Скорее всего, вам об этом уже говорили, но вы все равно не закрываете воду, пока чистите зубы. Вы сможете сэкономить до 19 литров воды в день, если последуете совету. То же самое касается и мытья посуды, некоторые действия в этом процессе тоже не требуют постоянного потока воды.



17. Почините трубы в ванной

Место в трубе или кране в ванной, откуда капает вода, может и не мешать, однако представьте сколько воды таким образом утечет за год. А если такое место не одно? Просто почините трубы, и это уже поможет планете.



18. Принимайте душ меньше времени

Провели под душем на 2 минуты меньше – сэкономили около 38 литров воды. Если бы каждый житель России принимал душ на две минуты меньше, можно было бы сэкономить несколько миллиардов литров воды в год.



19. Посадите дерево

Это полезно как для воздуха, так и для земли. Дерево будет не только красиво смотреться, но и, возможно, увеличит стоимость участка при продаже.

Можно сделать это традицией и, например, сажать по одному дереву для каждого члена семьи раз в год.



20. Используйте "круиз-контроль" в автомобиле

Если в вашей машине есть функция круиз-контроля, то пусть она делает свое дело. С ней автомобиль будет ездить на 15% эффективнее. Вы ведь заплатили не просто за дополнительную кнопку на панели. А с учетом нынешних цен на топливо, можно еще и прилично сэкономить.



21. Подержанный не значит плохой

Подумайте о покупке вещей с рук. Из игрушек, велосипедов, роликовых коньков и других размерных вещей дети быстро вырастают. Магазины секонд-хенд обычно продают подобные вещи в отличном состоянии, потому что они используются не слишком долго. Туда же их можно и продать после того, как они уже не понадобятся.



22. Покупайте местное

Представьте, насколько загрязняется окружающая среда от того, что продукты питания довозят из других регионов или стран в ваши местные магазины. Поэтому при возможности старайтесь поддерживать и покупать продукты, выращенные в вашем регионе или городе. Таким образом, количество выбросов парниковых газов может заметно уменьшиться.



23. Измените температуру в доме

Если вы пользуетесь отоплением и кондиционером, понизьте температуру всего на один градус зимой и повысьте ее на один градус летом. Каждый градус может сэкономить до 10% энергии.



24. Одевайтесь вместо обогрева

Вместо включения обогревателя на максимальный уровень, просто одевайтесь зимой потеплее. Шерстяные носки или вязаный свитер не только сэкономят энергию, но еще и помогут почувствовать, какое время года на улице.



25. Носите с собой собственную кружку

Если вы начинаете свое утро с чашки бодрящего кофе или любите чай в кофейнях в течение дня, есть способ не брать оттуда каждый раз новый стаканчик, чтобы сразу же его выкинуть. Попробуйте купить кружку, подходящую для многократного использования, и брать с собой ее. В большинстве кофеен вам с удовольствием нальют кофе в собственную кружку.



26. Объединяйте поездки по делам

В случае если вам приходится часто ездить куда-то по делам или с поручениями, есть способ сэкономить как топливо, так и время. Многие из этого может подождать пару дней. Просто вместо того, чтобы постоянно куда-то ездить, составляйте список дел и потом выделяйте время на поездки один раз в неделю.



27. Запишитесь в библиотеку

Вместо того, чтобы покупать книги в магазинах, можно просто записаться в библиотеку и брать их оттуда. Библиотечные книги далеко не всегда в плохом состоянии, да и бумаги можно сэкономить очень много.

Другой вариант - купить электронную читалку. Это может быть дорого, но затраты быстро окупятся.



28. Обращайте внимание на упаковку

Около 33% того, что мы выбрасываем на свалки - это упаковка. Старайтесь не покупать продукты с несколькими слоями упаковки, если было бы достаточно одного. Таким образом, вы поддержите производителей, которые наносят меньший вред окружающей среде.



29. Используйте маркеры, когда приходят гости

Иногда в суете разговоров и развлечений в гостях можно потерять свою одноразовую чашку или тарелку среди абсолютно одинаковых предметов посуды, и в результате придется взять новую. Есть простой способ тратить меньше пластмассовой посуды – оставьте маркер рядом со столом и пусть гости пометят свои чашки и тарелки. Это занятие может стать развлечением и само по себе.



30. Отдавайте старые мобильники на переработку

В среднем на сегодняшний день один мобильный телефон используется около 18 месяцев, и таким образом на свалке ежегодно оказывается около 130 миллионов телефонов. Части телефона и батареи со временем будут испускать токсичные элементы в окружающую среду. Поэтому лучше найдите место, где принимают телефоны для последующей экологичной переработки.



31. Поддерживайте ваш автомобиль в хорошем состоянии

Этим можно не только продлить срок его службы, но и значительно уменьшить уровень загрязнения окружающей среды. Хорошее состояние двигателя, чистые воздушные фильтры, накачанные шины и т.п. могут значительно повысить производительность автомобиля.



32. Отдавайте ненужные вешалки

Часто вешалки для одежды бывают сделаны из стали, которую очень сложно как-то переработать. Поэтому вместо того, чтобы выкинуть старую вешалку, отдайте ее знакомым или, например, в химчистку, где она может быть очень кстати.



33. Отдавайте на переработку алюминий

На создание 20 алюминиевых банок из переработанных старых затрачивается столько же энергии, сколько на создание одной абсолютно новой.



34. Работайте удаленно

Если есть такая возможность, попробуйте договориться с управляющим, чтобы вам разрешили работать из дома какую-то часть недели. Это может не только сэкономить деньги или топливо, но и позволит вам иногда работать в лучшем окружении.



35. Выращивайте комнатные растения

Они не только украсят комнату, но и поспособствуют очистке воздуха и большому количеству кислорода в доме. Кроме того, можно подарить их друзьям вместо срезанных цветов и тогда, возможно, друзья сами начнут их выращивать.



36. Используйте спички вместо зажигалок

Зажигалки сделаны из пластика и в большинстве своем являются одноразовыми, поэтому ежегодно на свалках их оказывается более миллиарда единиц. Спички, сделанные из дерева, в этом плане менее вредны, но еще более экологичным выбором станут картонные спички, которые зачастую делаются из переработанной бумаги.



37. В магазин со своим пакетом

Разумно не покупать новые пакеты каждый раз, делая покупки в магазине, а взять с собой свои – даже один не выброшенный пакет уже поможет окружающей среде. Как известно, полиэтиленовые пакеты сегодня являются одними из главных загрязнителей в наших городах.



38. Отдавайте вещи

Прежде чем что-то выкинуть, подумайте, не нужна ли эта вещь кому-либо еще. И даже если она не нужна тем, кого вы знаете, вполне возможно, что ей будут рады в какой-нибудь благотворительной организации.



39. Пользуйтесь услугами автомоек

Профессиональные автомойки обычно более экономны в использовании воды, чем сами водители, а результаты обычно не сильно отличаются. Таким образом, можно сэкономить большое количество воды.



40. Нет пластиковым пакетам!

Каждый год в мире используется 500 миллиардов пластиковых пакетов. Они не разлагаются и чаще всего оказываются в океанах, а впоследствии могут оказаться и в желудках морских обитателей. По возможности старайтесь использовать многоразовые сумки из переработанного или перерабатываемого материала, лучше бумажные.



41. Пользуйтесь электронными билетами

Цена создания одного бумажного билета приблизительно \$10, а в случае с электронным билетом тратится всего \$1. В ближайшем будущем все авиакомпании мира перейдут на электронные билеты, а пока выбирайте их сами, если у вас есть возможность сделать такой выбор.



42. Скачивайте программы из интернета

Множество программ доступно как на компакт-дисках, так и для скачивания онлайн. При выборе второго способа получения программы можно было бы избежать траты 30 миллиардов дисков, которые продаются и оказываются на свалках каждый год. Кроме того, если вы скачаете программу, то всегда сможете повторить это в будущем, что не всегда доступно при покупке диска.



43. Отключайте зарядное устройство

Не нужно оставлять зарядное устройство в розетке, когда ничего не заряжается. Многие не знают, что недостаточно просто отключить само устройство (телефон, ноутбук и т.д.), нужно обязательно выдернуть его из розетки, т.к. электричество при этом все равно расходуется.



44. Ходите пешком

Если вы всегда ездите на машине, заведите привычку раз в неделю вместо поездки на автомобиле сходить куда-то пешком. Например, это может быть один поход на работу или в магазин. Помимо прочего вы еще и смените обстановку.



45. Используйте тряпичные салфетки

Вместо одноразовых бумажных салфеток, можно приобрести тряпичные. Выгода в том, что их можно стирать. Так можно сэкономить и деньги на салфетки и бумагу. То же самое касается бумажных и тряпичных носовых платков.



46. Подвезите коллегу

К сожалению, в большинстве случаев люди едут на работу в машине одни, то есть обычно еще 3 места пустует. Попробуйте договориться с коллегой или коллегами, которые живут недалеко, что вы их подвезете. Вы не только уменьшите количество выделяемых в атмосферу парниковых газов, но и можете получить интересных попутчиков.



47. Платите по счетам онлайн

По некоторым подсчетам, если бы все платили за коммунальные и другие услуги в интернете вместо использования бумажных квитанций, можно было бы сохранить несколько десятков миллионов деревьев в год.



48. Пользуйтесь интернет-банкингом

Банки на территории СНГ пока не задумываются об этом, но можно было бы сэкономить значительные ресурсы, если бы все их клиенты пользовались интернет-банкингом вместо бумажной бюрократии. Кроме того, теоретически помощь окружающей среде еще и в том, что человек не ездит в отделение банка.



49. Используйте аккумуляторные батареи

Десятки миллиардов батарей производятся и продаются каждый год и множество из них – одноразовые щелочные. При этом перерабатывается совсем небольшая часть из них. Купите зарядное устройство и пару аккумуляторных батарей, они дороже, но окупят себя через несколько месяцев использования.



50. Делитесь этими советами

Запомните то, что вы прочитали, примените в жизни то, что можете, и рассказывайте своим знакомым. Даже один человек может внести большой вклад, а если мы будем передавать друг другу эти сведения, то такими небольшими шагами окружающей среде будет оказана неоценимая помощь.

Ребята посещали классные часы, на которых рассказывали, как человек лично может помочь планете, после чего шестиклассниками было предложено записать свои способы, которые они знают, узнали, или применяют дома со своей семьей. В конце недели по результатам лекторской группы получилось «вырастить» необычное дерево.

