

# СТАЛІ ЗВИЧКИ

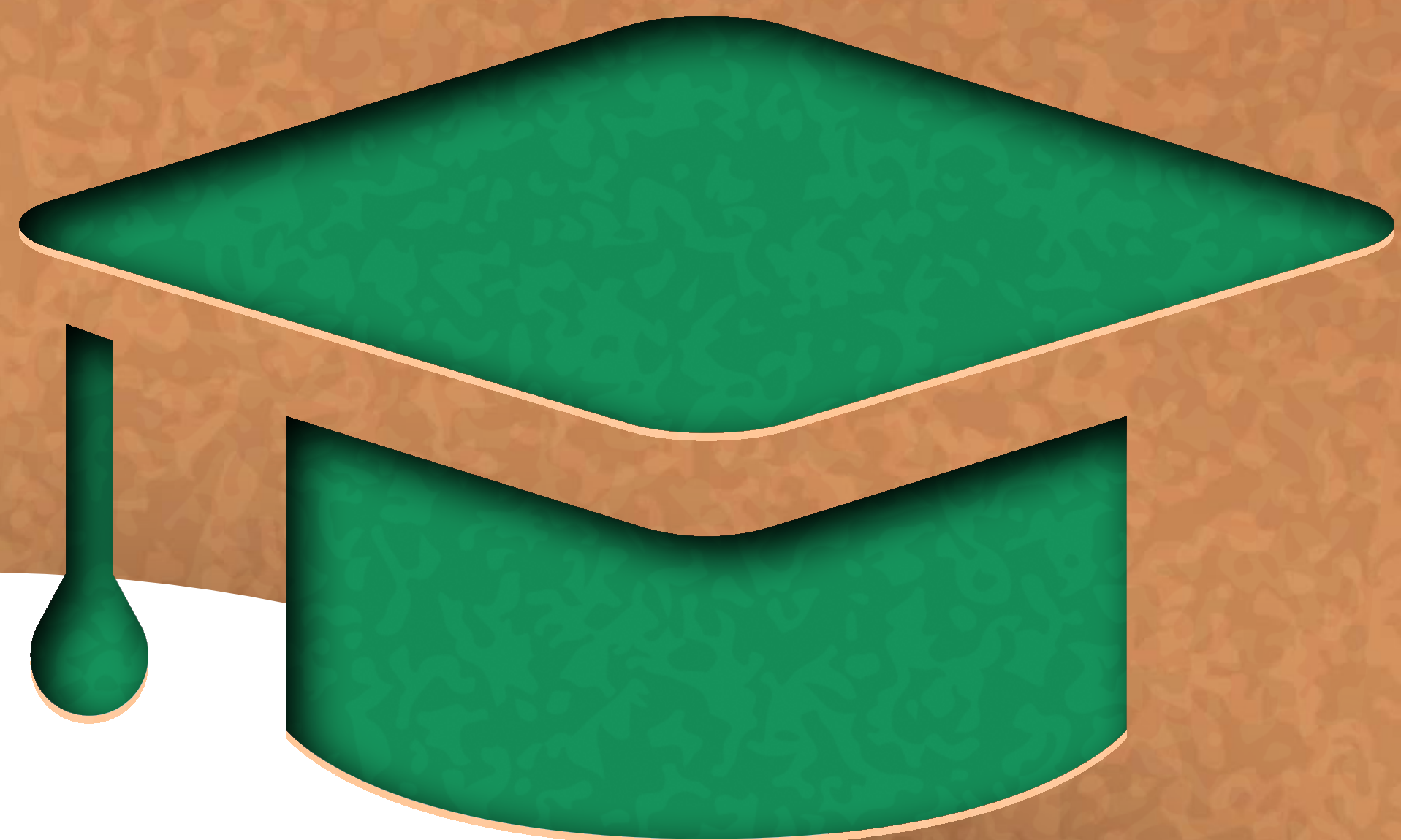
НА КОЖЕН ДЕНЬ



**VSEOSVITA**®  
vseosvita.ua



# 1 Вчітсья протягом всього життя



**Освіта** – це не тільки завчені вірші та формули.

Навчання формує певні навички та вміння, що допомагатимуть нам протягом усього життя. Людство накопичує все більше інформації, і, очевидно, що запам'ятати все та тримати це в голові постійно просто неможливо. І головним у цьому вирі інформації стає вміння вчитися.

Постійне навчання формує у нас критичне мислення, змушує оскаржувати та піддавати сумніву інформацію, що нас оточує. Чим більше ви дізнаєтеся, тим простіше вам оцінювати щось з різних кутів зору, шукати підводні камені та приховані мотиви, відрізнити правду від фейків.

Навчання протягом життя допоможе вам бути готовими до змін та швидко пристосовуватися до них. Це стосується, як особистого життя (опанування нових технологій, критичний підхід до інформації), так і професійного життя (підвищення своєї професійної цінності).

Дослідження кажуть, що регулярне навчання покращує когнітивні функції. Читання, аналіз інформації, розв'язання задач стимулює роботу мозку та підтримує роботу мозкових клітин на оптимальному рівні.

До того ж вивчення нового приносить задоволення, підвищує нашу самооцінку, впевненість у собі.



## 2 **Замініть одноразові пакети на торбинку**



Щорічно у світі виготовляють 13 мільярдів пластикових пакетів – по 300 на кожну дорослу людину на Землі. Один пакет в середньому використовують лише 20 хвилин а розкладатися він буде від 200 до 500 років залежно від типу пластику. Та не всі пакети потрапляють на смітники.

Всесвітня організація охорони дикої природи порахувала, що кожного року у світі від поліетиленових пакетів гинуть близько 100 тисяч китів, багато тюленів, черепах та безліч риб.

До того ж невеликі пакети, які ми постійно беремо на касі не безкоштовні. За них ми віддаємо в середньому 3 гривні. Тож з власною торбинкою ви можете ще й економити.

До того ж з 2022 року в Україні перестануть розповсюджувати тонкі та надтонкі пластикові пакети (звичайні пакетики з каси в супермаркеті, наприклад), то ж час потурбуватися про свої майбутні закупівлі вже зараз.



# 3 Відмовтеся від чеків з банкоматів



Касові чеки виробляють зі спеціального термопаперу, що не підходить для переробки. До того ж у ньому міститься хімічна речовина бісфенол А, що може негативно впливати на роботу репродуктивної та ендокринної систем людини.

У кожному магазині чи банку стоять смітники доценту завалені чеками – люди беруть чеки, щоб одразу їх викинути. Зрештою ці папірці потрапляють на звалища та розкладаються, виділяючи токсичні речовини в ґрунти.

Ви можете відмовитися від чеків принаймні в банкоматах. Якщо є потреба перевірити рахунок – це можна зробити в мобільному додатку або в банкоматі, затуливши його спиною.

Ще одна стала практика – перевести максимум оплат в мережу: оплачувати рахунки через мобільні додатки чи онлайн-банкінги.



## 4 Беріть багаторазовий посуд із собою



Як часто ми купуємо воду на прогулянці, замовляємо готову їжу в одноразовому посуді, купуємо каву чи чай у паперових горнятках (які насправді містять і пластик теж)? Згодом ці пляшки, паперянки чи одноразові контейнери потрапляють на смітник.

Хоча ці відходи можна скоротити за допомогою багаторазового посуду. Воду можна брати із собою чи наливати в закладах у свою пляшку. Для кави та чаю є величезна кількість термогорняток на будь-який смак та бюджет. У магазинах також можна попросити скласти готову їжу у ваш контейнер.

Звісно доволі незручно – постійно носити із собою контейнери для їжі, термогорнятка, пляшки для води. І це ставить перед нами вибір: а чи правда мені так необхідні зараз цей салат, кава чи солодка водичка з півлітрової пластикової пляшки?



# 5 Заощаджуйте електроенергію



Україна з відновлювальних джерел отримує близько 6% енергії. Водночас підприємства теплоенергетики продукують найбільше шкідливих речовин для атмосфери серед усієї промисловості – близько 29% викидів.

Кардинально змінити ситуацію можуть рішучі дії на державному рівні. Проте і кожен з нас може допомогти зберігати електроенергію.

Вимикайте світло, коли виходите з кімнати чи з будинку. Витягайте електроприлади з розеток, коли ними не користуєтеся. Навіть вимкнені прилади можуть споживати енергію, якщо вони підключені до живлення. Зовсім небагато енергії, але якщо увімкненими постійно залишаються телевізор, комп'ютер, телефон на підзарядці, мікрохвильова пічка, все більше енергії буде утікати в нікуди.

Також чудовою практикою є заміна лампочок у вашому домі на енергоощадні. Вони вартують дорожче, ніж звичайні, але і служитимуть вам значно довше.



# 6 Бережіть воду



Потреба людей у воді постійно зростає: глобальні зміни клімату, забруднення та нераціональне використання води.

В Україні здебільшого не відчувається гостра нестача води, тому інколи ми можемо навіть не задумуватися скільки ми витрачаємо марно. З увімкненого крана, наприклад, за хвилину в середньому витікає 9 літрів води. Тож, якщо вимикати воду, поки чистите зуби, можна зберегти до 10 тисяч літрів води на рік.

Так само можна зекономити воду під час миття посуду: сполосніть його, вимкніть кран, помийте весь посуд із мийним засобом, а потім змийте все одним разом. Стануть в пригоді спеціальні насадки на кран, що збільшують тиск та знижують використання води.

Пральні машини варто завантажувати на повну – це допоможе зберегти і воду, й електроенергію.

Доречно також замінити прийоми ванни на душ: для ванни вам знадобиться близько 150 літрів води, а душу – в половину менше.



# 7 Не викидайте їжу



Третина виробленої їжі псується та викидається ще до того, як потрапить до нас на тарілки. Ще більше харчів люди щодня викидають, бо неправильно їх зберігали, забули, купили забагато чи просто не змогли доїсти. На звалищах органічне сміття утворює метан, що, по-перше, забруднює атмосферу, а по-друге – підвищує ризик вибухів та пожеж на самому звалищі. Та кілька простих звичок допоможуть зменшити кількість викинутої їжі.

**Планувати закупівлі.** У цьому може допомогти звичка складати меню та записувати продукти, що треба купити до нього. Список продуктів допоможе вам не купувати те, що насправді вам не дуже й потрібно. Спочатку можна вести вдома «щоденник» їжі – наскільки швидко закінчуються ті чи ті продукти, яку їжу ви не з’їдаєте до кінця.

**Правильно зберігати харчі та регулярно перебирати їх.** Час від часу ми закидуємо морквину в кінець нижньої полиці, і вона гниє, аж поки ми не згадаємо та не викинемо її. Проте цього можна уникнути, якщо час від часу влаштовувати ревізії на кухні. Також не варто нехтувати правилами зберігання продуктів.

**Заморожувати залишки їжі.** Якщо вам здається, що продуктів забагато, і ви їх можете не з’їсти - заморозьте до наступного разу.

**Віддавати зайві продукти тим, хто цього потребує.** Іноколи як вродить щось на городі, що й не знаєш, куди дівати. Особливо, якщо це продукти, що доволі швидко псуються. У такому випадку можна поділитися частиною врожаю з тими, хто цього потребує.



## 8 Купуйте місцеве



Місцеві продукти долають значно менший шлях до ваших тарілок. Транспортування спричиняє менше викидів в атмосферу, менше продуктів псується дорогою, а отже, менше викидається. До того ж місцеві продукти з більшою ймовірністю будуть натуральнішими, адже немає потреби використовувати хімікати, щоб на довше зберегти продукт.

Купуючи у місцевих виробників, ви ще й підтримуєте місцеву економіку: збільшуєте прибутки малого та середнього бізнесу, а отже і їхні податки, що підуть, зрештою, на розвиток нашої країни. Також це допомагає створювати нові робочі місця.

Це стосується не тільки харчових продуктів, а й одягу, меблів, іграшок тощо. Сьогодні деякі українські товари можуть коштувати дорожче, ніж імпорتنі.

Це зумовлено зокрема й тим, що обсяги виробництва годі й порівнювати. Однак, чим більше ми будемо купувати українське, тим більше його будуть виробляти.



## 9 Перевіряйте позначки «еко» на товарах



Не все те «еко», що на ньому так написано. На жаль. Останніми роками бренди все частіше створюють собі образ екосвідомого та відповідального бізнесу, хоча самі можуть такими й не бути насправді. Це називається грінвошинг.

Часто можна почути у рекламах різних компаній заклики до сортування сміття, хоча самі бренди тим часом продовжують виготовляти мільярди пластикових пляшок, наприклад. Таким чином, вони перекладають відповідальність за відходи на нас – споживачів.

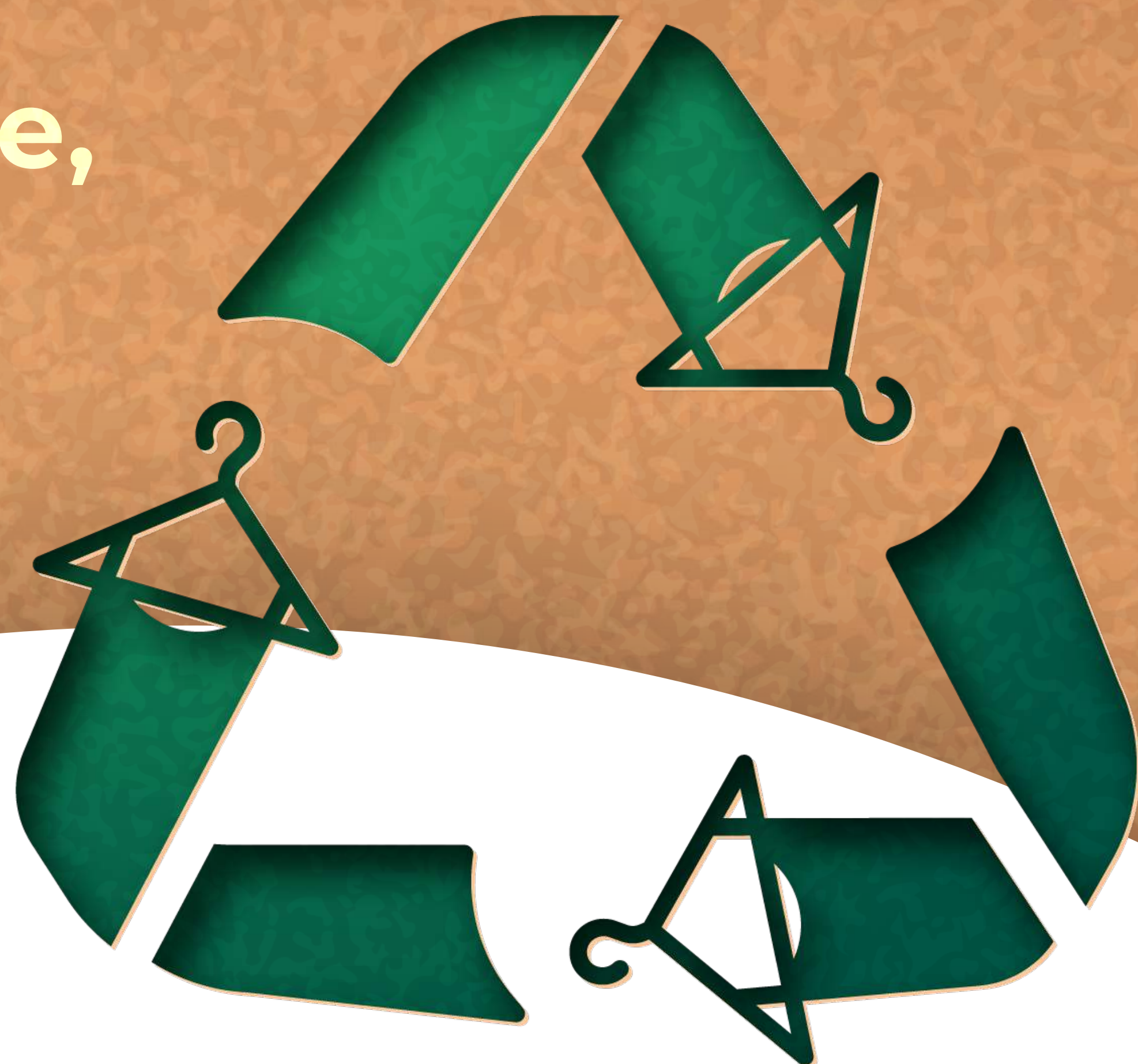
Перевіряти етичність компаній – складна робота. Проте її можна подолати маленькими кроками: дивитися на склад продуктів; шукати на упаковках значки міжнародних стандартів сертифікації товарів (Eco-cert, ICEA Eco Bio Cosmetic, BDIH, Cosmébio, COSMOS STANDARD, NSF); розвідати, чи екологічними є бренди, якими ви постійно користуєтеся; запам'ятати компанії, що тестують товари на тваринах, використовують дешевий труд чи помічені в несумлінній утилізації відходів тощо.

Проте вдумливий вибір товарів допоможе не тільки захистити природу, але й самих себе. Адже якщо компанія не гребує брехнею про екологічність, вона може збрехати й про звичайне безпеку своєї продукції, зрештою.



# 10

## Віддавайте те, що вам не потрібно



Речі, які ви вже не носите, іграшки, у які вже не граєте, настільна лампа, якій ви вже давно знайшли заміну, нерідко лежать десь на балконі чи у коморі та зрештою потрапляють на смітник. Та якщо речі не потрібні вам, це не означає, що вони не потрібні нікому.

Речі, іграшки, взуття можна передавати у благодійні фонди чи складати в «Кошки добра». Там їх відсортують та передадуть тим, хто цього потребує.

Якщо ви знаєте такі родини, можете запропонувати їм речі напряму. Тільки спочатку варто запитати, чи потребують вони саме це, щоб не сталося так, що ви віддасте речі, а їх потім так само викинуть на звалище.



# 11

## Будьте активними



Долучайтеся до акцій протесту, кліматичних та міських маршів, виходьте на прибирання та толоки чи організуйте їх самі, долучайтеся до публічних обговорень, підписуйте петиції, голосуйте за громадські бюджети та ходіть на вибори.

Влада – це не абстрактна сила, на яку ми не впливаємо. Це люди, що від нашого імені керують країною та відстоюють наші інтереси. І щоб вони не забували про це, ми маємо висловлюватися та діяти. Депутатам буде складніше протягти вигідне для них рішення, якщо люди будуть долучатися до його обговорення. Важче буде розкрадати кошти, якщо громада стежитиме за тендерами та реагуватиме на злочини. Складніше буде ігнорувати людей, якщо вони будуть про себе постійно нагадувати.

Не бійтеся відстоювати свої права та проявляти ініціативу. Інколи здається, що окрім вас цього ніхто робити не буде, а один в полі не воїн. Проте варто тільки почати, і ви побачите, як багато навкруги небайдужих.



# 12 Реагуйте на несправедливість



Не будьте байдужими! Станьте першою людиною, що смикне нахабу у громадському транспорті, відправте скаргу на образливий коментар у фейсбуці, вкажіть керівництву на порушення прав працівників, якщо таке трапиться, тощо.

Неможливо бути просто свідком чого, так чи так ми все одно робимо вибір – відвернутися та своїм мовчанням схвалити несправедливість чи навіть насильство, або висловитися та зупинити це.

Реагуйте також на брехню, маніпуляції чи зневагу в інтернеті. Соціальні мережі дають нам можливість скаржитися на такі матеріали, і цією можливістю варто користуватися.



# 13

## Пересувайтеся екологічно



Якщо вам треба подолати невелику відстань, обирайте велосипед чи просто ходіть пішки. Якщо вам треба дістатися кудись далеко – користуйтеся громадським транспортом, якщо це можливо. Якщо ви все ж їдете на машині – беріть друзів чи попутників. Так вам вдасться зменшити свій екологічний слід.

Такі види пересування мають не тільки екологічну користь. Автомобілі займають багато місця у просторі, навантажують дороги, утворюють затори. Велосипед чи ходьба пішки натомість робить вас більш мобільними та здоровішими.



# 14

## Стежте за своїм здоров'ям



Регулярні медичні огляди мають бути просто вимогою роботодавців, а й вашою звичкою. По-перше, це дозволяє вчасно помітити будь-які негативні зміни у вашому організмі та раніше почати з ними працювати.

По-друге, це зекономить ваші гроші – набагато легше вилікувати хворобу, що тільки з'являється, ніж коли вона вже запущена.

Важливо також стежити за своїм харчуванням, фізичною активністю та гігієною. Звичка регулярно мити руки чи користуватися антисептиком має бути не тільки під час пандемії, а завжди.

Не займайтеся самолікуваннями та перевіряйте призначення лікарів. На жаль, не всі лікарі добросовісні. Вам можуть прописати недієві препарати чи дорогі «розпіарені» ліки. Або сусідка може поділитися чудовим рецептом проти грипу. Та це не означає, що все варто пробувати на собі. Довіряйте лише тим методам лікування, що схвалені доказовою медициною. Читайте сайти МОЗ, Національної служби здоров'я України, ВОЗ та наукові журнали.

І не бійтеся піти до іншого лікаря, якщо не впевнені у своєму.



# 15 Купуйте тільки те, що вам потрібно



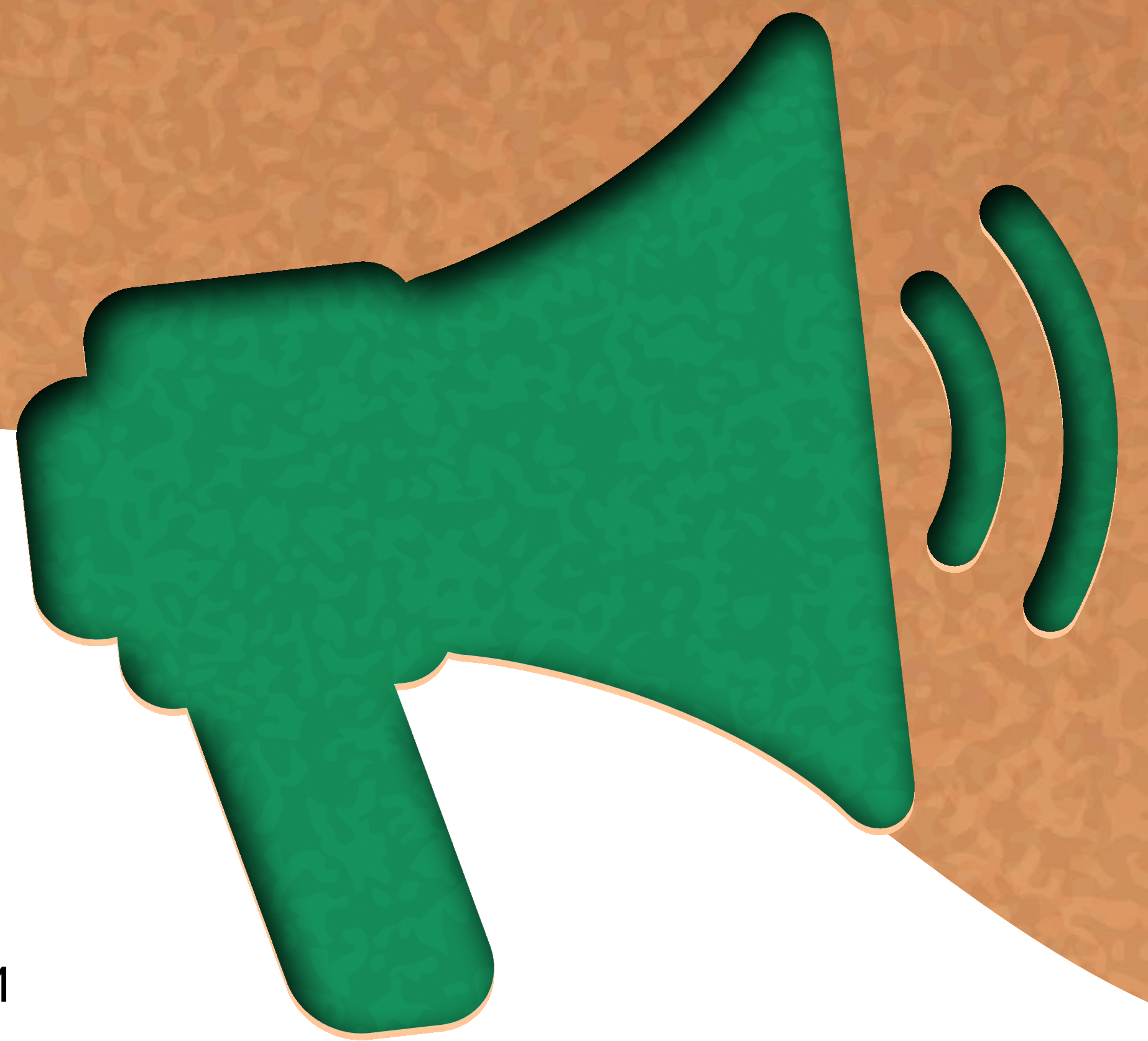
Надмірне споживання залишається однією з найбільших проблем сучасності. Коли навколо так багато всього, буває важко собі відмовити у чомусь. Речі роками накопичуються у нашому домі, потім переходять на звалища і лежать десятиліттями там.

Змінити це можна лише одним питанням: «А мені це справді потрібно?» Ставте його собі кожного разу, коли рука тягнеться до якогось товару в магазині чи до кнопки «купити» в інтернеті.

Окрім очевидної екологічної користі, така проста звичка допоможе вам суттєво економити власні гроші.



# 16 Не мовчіть!



Розкажіть про сталий розвиток вашим друзям, знайомим, колегам, учням та вихованцям. Залучайте їх до активностей у вашій громаді. Знаходьте однодумців, обговорюйте дискусійні питання, шукайте разом рішення.

Поширення інформації – це той мінімум, що не вимагає від вас жодних зусиль чи додаткових ресурсів, проте дає великі результати. Навіть якщо з 10 людей, ким ви розкажете про сталий розвиток, знайдеться хоча б дві, які цим зацікавляться, це вже буде перемогою. Адже згодом ці дві людини розкажуть іншим, і ваша мережа однодумців стане ще трошки більшою.

І, звісно ж, передавайте цей порадики всім, кому буде цікаво. Люди можуть і не здогадуватися, як легко можна вплинути на свою громаду, країну, на цілий світ.