Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр «Контакт»

Информационная статья на тему:

«Полезные Эко-привычки»

Подготовила:

руководитель СП «Клуб «Юность»,

педагог-психолог

Горина О.В.

Нижний Новгород,
февраль 2026 год

Введение

Здравствуйте, дорогие ребята и родители!

Сегодня мы поговорим о простых привычках, которые помогают беречь нашу природу и делают жизнь чище и здоровее. Ведь заботиться о планете — это совсем несложно, и каждый маленький шаг важен!

Полезные эко-привычки — это действия, которые помогают сделать образ жизни более экологичным, сократить вред окружающей среде. Они могут быть связаны с бытом, покупками, передвижением или отдыхом. Важно не пытаться изменить всё сразу, а последовательно внедрять полезные привычки, которые со временем станут естественной частью повседневной жизни.[1]

Что такое экологичные привычки?

Эко – сокращенное от слова экология, то есть привычки, непосредственно связанные с воздействием человека на окружающую среду. Термин появился не так давно, и обязан своим появлением свойству современной цивилизации не только создавать высокотехнологичные блага, технологии и удобства, но и попутно с этим плодить в огромных количествах мусор, очень тяжело разлагающийся в природе.[2]

В быту - экономия электроэнергии: выключать свет, когда уходишь из комнаты, использовать LED-лампы — они потребляют меньше энергии, отключать зарядные устройства из розетки после использования.

Сокращение отходов: отказаться от одноразового пластика — покупать многоразовые бутылки, сумки и контейнеры, сортировать мусор — сдавать бумагу, стекло, металл и пластик в переработку.

1

2 https

Бережное использование воды: закрывать кран, пока чистишь зубы или намыливаешь посуду, установить аэратор на кран — он снижает расход воды без потери напора, стирать одежду при полной загрузке машинки.

Осознанное потребление: покупать только необходимое — избегать импульсных покупок, отдавать предпочтение качественным вещам, которые прослужат дольше.

Использование натуральных средств вместо бытовой химии: например, почистить чашки от налёта можно с помощью обычной соды, для полов — использовать жидкое мыло.

В магазине: Планировать покупки и класть в корзину только необходимое. Это поможет избегать импульсивных покупок в моменте и на эмоциях.

Брать с собой многоразовую сумку — например, шоппер или авоську, отказаться от пластикового пакета или минимизировать его использование.

Выбирать товары в упаковке, которую можно переработать. Например, макароны в картонной коробке, напитки в алюминиевой банке или соус в стеклянной бутылке.

Покупать продукты и бытовые средства в свою тару — например, на рефильных станциях или в магазинах продуктов на развес.

Обращать внимание на экомаркировку — знак, подтверждающий, что продукт произведён и может быть использован без вреда для окружающей среды и здоровья человека.

В транспорте: ходить пешком или передвигаться на велосипеде на короткие расстояния.

Если используется автомобиль, попробовать каршеринг или подвозить коллег.

Соблюдать правила эко-вождения: плавная езда с прогнозированием дорожной ситуации снижает расход топлива, короткие поездки и холодный старт.

Глушить двигатель на остановках — работа на холостом ходу — один из самых неэффективных режимов, даже стоящий автомобиль продолжает сжигать топливо и загрязнять воздух.

На отдыхе: использовать многоразовую посуду и столовые приборы — отказаться от одноразовых тарелок, стаканов и приборов, выбирать эко-материалы (бамбук, биополимеры) или сталь.

Минимизировать отходы при упаковке — избегать лишней упаковки продуктов, отказаться от одноразовых салфеток — вместо них выбирать тканевые.

Компостировать остатки — остатки овощей, фруктов и скорлупы яиц закладывать в компостный контейнер или специальный мешок для биологических отходов.

Отдавать предпочтение оборудованным площадкам — обустроенные зоны с дорожками, мангалами и столами чаще всего обладают инфраструктурой для сбора мусора и защиты почвы от нагрева и золы.

Эко-образование: формирование экологической культуры у подрастающего поколения. Внедрение экологических привычек помогает развивать ответственное отношение к природе, что важно для устойчивого развития общества и сохранения природных ресурсов. Например, можно прививать бережное отношен

Экологические привычки — это повседневные поступки, помогающие сохранить природные богатства Земли. Вот несколько полезных привычек, которые легко освоить всей семьей:

- ✓ Выключайте свет: всегда выключайте свет, выходя из комнаты. Это помогает экономить электроэнергию и снижает нагрузку на электростанции. Представьте себе, сколько энергии экономится, если каждый ребенок и взрослый будут помнить об этом простое правило!

о
к
р
у
ж
а
ю
щ
е

- ✓ Закрывайте кран: не оставляйте воду включенной зря. Например, пока чистишь зубы, закрой кранчик — пусть вода отдохнет немного! Таким образом, семья сможет сэкономить много воды за месяц.
- ✓ Разделяй мусор. Учись сортировать отходы дома. Можно завести отдельные контейнеры для бумаги, пластика, стекла и органических отходов. Так ты поможешь природе дважды: уменьшаешь количество мусора и даёшь вторичным материалам новую жизнь.
- ✓ Используйте повторно. Друзья, любите творчески подходить к вещам! Старые коробки превращаются в игрушки, стеклянные баночки — в удобные емкости для хранения вещей. Научитесь видеть потенциал в старых предметах и придумывать им новое применение.
- ✓ Экономь бумагу. Постарайся рисовать обе стороны листа, читать книжки в электронном виде, распечатывая страницы лишь тогда, когда действительно важно. Чем меньше бумаги тратим, тем больше деревьев остается расти и радовать нас своей красотой.
- ✓ Пользуйтесь велосипедом. Ходите пешком и катайтесь на велосипедах чаще. Такие прогулки полезны для здоровья и снижают загрязнение воздуха выхлопными газами автомобилей.
- ✓ Покупай местные продукты. Поддерживай местных фермеров и производителей продуктов питания. Они выращивают овощи и фрукты рядом с твоим домом, значит, еда добирается до тебя быстро и свеженькой, а природа благодарит за меньшие выбросы углекислого газа при транспортировке.

Вот такие полезные привычки, дорогие друзья!

Важно понимать, что каждое маленькое дело приносит большую пользу нашей планете Земля. А родители могут поддержать ребят, показывая пример своим поведением и вдохновляя детей становиться настоящими защитниками природы!

Берегите свою планету вместе с нами!