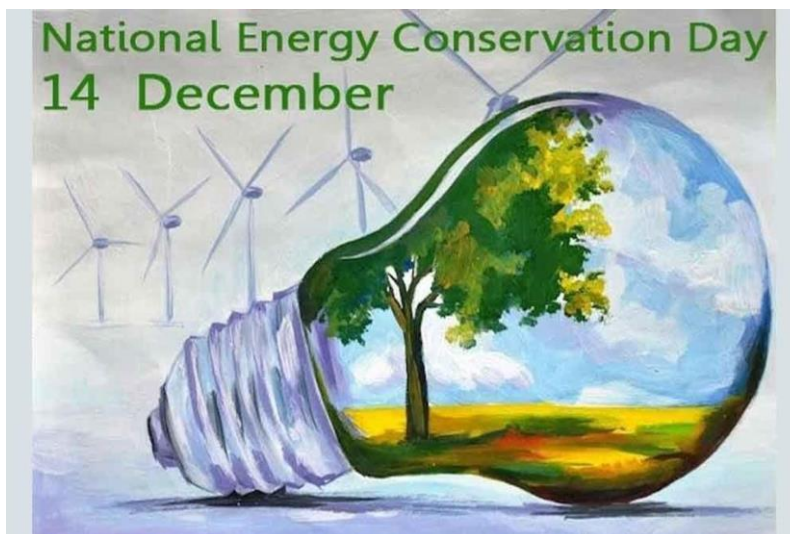


## Приложение № 1 Экопланы на 2023 год

(продолжение, начало на стр. 2)



**4. Апсайклинг-челлендж** На выходных или праздниках предложите друзьям челлендж на лучший апсайклинг. Можно приготовить необходимые материалы и собраться всем вместе, чтобы дать новую жизнь старым вещам. Вот несколько идей для апсайклинг-челленджа:

- новая сумка из старых джинсов;
- кормушка из 5 литровой бутылки или Тетра-пака;
- когтеточка для кошки из картона;
- вязание коврика из тканевых полосок;
- пэчворк из лоскутков ткани.

**5. Ужин при свечах** Ежегодно проводится акция «Час Земли», которая предполагает добровольное отключение света на час во всем мире. Но для чего ждать определенного момента? Вы можете объявить челлендж у себя в сториз и подключить к нему единомышленников. Час или целый вечер без света снимет нагрузку на окружающую среду и уменьшит ваш углеродный след.

**6. Вечер с экологией** Многие любят собираться с друзьями за большим столом, танцевать, веселиться. Но попробуйте провести вечер иначе и погрузиться в экологические проблемы и их решения. Посмотрите фильм об экологии, вегетарианстве, вреде пластика, исчезающих животных и др. Это очень важные вопросы, которые нужно поднимать, обсуждать и находить решения. Чем больше людей будут вовлечены в это, тем больше шансов спасти нашу планету.

**7. Отдайте или продайте ненужные вещи** Соберите все ненужные вещи вместе со своими друзьями и выложите их на сайт объявлений или отдайте нуждающимся. Возможно, вы найдете чем обменяться друг с другом. Кроме этого, начните покупать б/у вещи, вместо новых и делитесь этим с друзьями, чтобы они знали, что б/у вещи могут быть не хуже новых.

**8. День без мяса** Животноводство пагубно влияет на экологию. Выберите один день в месяце, который станет днем без мяса. Посмотрите вегетарианские рецепты и блюда арабской кухни. Вы удивитесь, но можно приготовить

множество вкусных блюд, не используя мясо, птицу и морепродукты. Обязательно поделитесь своим опытом с друзьями.

**9. Купите или сшейте себе платок** Обзаведитесь носовыми платками и подарите их друзьям. Использование многоразового платка экологично, в отличие от одноразовых бумажных и влажных салфеток. Не стесняйтесь пользоваться личным платком в ресторанах, экопривычки – это никогда не стыдно.

**10. День без такси** Проводите один день в месяц без такси. Если вам далеко ехать, воспользуйтесь автобусом. В летнее время можно ездить на велосипеде. Старайтесь ходить пешком, если у вас есть время. Отказаться от поездки на личном автомобиле в пользу автобуса – это огромное достижение! Обязательно расскажите о нем друзьям и коллегам. Но не забывайте использовать медицинскую маску в общественном транспорте.

**11. Собирайте батарейки** Начните собирать использованные батарейки в отдельный контейнер. Предложите это и своим друзьям, а по мере накопления всей компанией увезите их на переработку. Не используйте металлическую тару, подойдет пластик и стекло. Собранные батарейки спасут тысячи гектар земли от отравления ядовитыми веществами.

**12. Отмечайте праздники экологично** Договоритесь с приятелями отмечать праздники экологично. Откажитесь от колбасных изделий, магазинных напитков и одноразовой посуды. Дарите друг другу нужные и экологичные подарки. Украшайте помещение безопасной атрибутикой. Обязательно делитесь своими экочелленджами в соцсетях, чтобы это увидели как можно больше людей.



<https://www.championat.com/lifestyle/article-4324675-kak-pomoch-ekologii-hto-mozhet-sdelat-kazhdyj-htoby-pomoch-v-borbe-s-ekologicheskimi-problemami.html>