

Чек-лист: 20 экопривычек для семьи с детьми (простые и реальные)

Марафон «Зелёная планета» подходит к концу. За неделю мы с детьми посадили семечко, дали вторую жизнь старой коробке, поговорили про Землю, про воду, про птиц, про цветы. Теперь важно не растерять. Собрали 20 простых экопривычек, которые можно начать в семье уже завтра — и они реально работают, не требуют героизма и не превращают дом в лабораторию.

Почему экопривычки — именно привычки, а не акции

«Одна акция по уборке мусора в году» — это лучше, чем ничего, но это разово. Настоящий эффект даёт повторяемое поведение: закрывать кран, выключать свет, отдавать одежду, не покупать лишнее. Одной семье это кажется мелочью, но, умножив на миллионы семей, получаем реальный результат — чистый двор, меньше пластика на свалках, меньше израсходованной воды.

И самое главное — для ребёнка привычка важнее факта. Факт «Земля — живая» он забудет через месяц. Привычка «мы сортируем батарейки и не выбрасываем с обычным мусором» запомнится на всю жизнь, потому что увидится в сотый раз.

Начинать лучше с 2–3 привычек, а не с 20 сразу. Освоили — добавили следующую. Через полгода в семье уже работает новый образ жизни, а ребёнок считает это нормой.

Дома: 5 привычек

1. Выключать свет, когда выходишь из комнаты

Зачем: электричество в основном производится за счёт угля, газа или АЭС. Чем меньше тратим — тем меньше выбросов и отходов.

Как: при выходе из комнаты — рука сама идёт к выключателю. Повесьте на дверь маленькую напоминалку «свет?» — первые дни работает идеально. Ребёнку поручите «следить за папой и мамой» — это его любимая роль.

2. Не оставлять технику в режиме ожидания

Зачем: телевизор, приставка, роутер, зарядка в розетке — всё это потребляет электричество, даже когда не работает. «Вампиры энергии» — именно про это.

Как: сетевой фильтр с одной кнопкой, нажатой на ночь. Зарядки, которые не заряжают — из розетки. Ребёнок 5–7 лет может стать «инспектором розеток»: пройти по квартире вечером и проверить.

3. Сортировать хотя бы пластик и батарейки

Зачем: пластиковая бутылка разлагается 500 лет. Одна пальчиковая батарейка заражает тяжёлыми металлами несколько кубометров земли.

Как: отдельный пакет на кухне для пластика (1–2 раза в месяц выносим в контейнер). В прихожей — баночка для батареек (сдаём в сетевые магазины, где есть приёмник). Ребёнку понятно: у каждой вещи есть свой дом.

4. Не включать воду, пока чистишь зубы

Зачем: из открытого крана за 2 минуты утекает около 12 литров — это полноразмерное детское ведро.

Как: смочили щётку → закрыли → чистим зубы → снова открыли прополоскать. Повторите с ребёнком 5 раз — и дальше он будет делать сам, и ещё маме подсказывать.

5. Не выбрасывать вещи, которые ещё могут послужить

Зачем: та же самая футболка, выросшая из ребёнка, может обрадовать чью-то семью. А мусорный полигон — она не обрадует.

Как: в шкафу — большой пакет «на отдачу». Как наполнится — в «Добрые вещи», «Старшие братья, старшие сёстры», приюты, знакомым. Игрушки, книжки, одежду, посуду — всё что угодно.

На кухне: 4 привычки

6. Покупать столько, сколько реально съешь

Зачем: в мире каждый третий продукт отправляется в мусорку. Это в том числе про несъеденный йогурт в холодильнике. Производство еды — это и вода, и земля, и транспорт, а в итоге — помойка.

Как: планирование меню на 3–4 дня вперёд и список покупок строго по списку. Не покупать «на всякий случай». Ребёнку поручайте проверять: «Пойдём посмотреть, что у нас осталось в холодильнике, прежде чем идти в магазин».

7. Не оставлять на тарелке

Зачем: еда в мусорке — главный источник метана на свалках. А метан в 25 раз вреднее углекислого газа для климата.

Как: наливать/накладывать немного, потом добавить, если не хватит. Не навязывать ребёнку доедать под страхом — это про другое. Но в целом в семье формируется правило: «Сколько взял, столько и съел».

8. Многоцветные тряпки вместо бумажных полотенец

Зачем: рулон бумажных полотенец в неделю — это 50 рулонов в год и пара деревьев.

Как: набор многоцветных салфеток или нарезанных лоскутов из старой футболки. Грязные — в стиралку вместе с полотенцами. Бумажные оставить только для совсем мерзкого.

9. Компост (на даче) или домашний минигрант

Зачем: треть нашего мусорного ведра — органика (кожура, очистки, огрызки). На свалке она гниёт без воздуха и выделяет вредные газы. В компосте — становится отличной землёй.

Как: на даче — специальный ящик для компоста. В квартире — бокаси-контейнер или вермикомпостер (с червями, дети в восторге). Если нет ни того ни другого — хотя бы отдельно собирайте органику и смотрите, что в вашем городе можно сдавать.

На прогулке: 4 привычки

10. Ни одной бумажки мимо урны

Зачем: один брошенный фантик сам по себе ничто. Десять фантиков от одного двора в день — это 300 фантиков в месяц только с одной детской площадки. А ветер и дождь разносят их по городу.

Как: всегда иметь в кармане или сумке пакетик для своего мусора. Пока идёшь к урне — фантик у тебя. Ребёнку объясните: «Урна ест мусор. А земля — не ест».

11. Убирать за домашним питомцем

Зачем: собачьи отходы на газоне — это не только некрасиво, но и источник паразитов. Не у всех соседей есть пакеты в кармане, но у вас — будут.

Как: в сумку — биоразлагаемые пакеты и гигиенические салфетки. Это минимум «быть хорошим соседом».

12. Подкармливать птиц и не забывать воду летом

Зачем: в городе птицам трудно. Особенно сейчас, когда вырубают старые деревья и убирают насекомых химией.

Как: маленькая кормушка за окном или во дворе. Зимой — семечки, сало, просо. Летом — вода в поилке. Подробности в отдельной статье. Ребёнок — главный ответственный за «птичий стол».

13. Не ломать, не рвать, не ловить

Зачем: сломанная ветка — не сломанный кол, это живое. Сорванный цветок — не куст, а иногда — краснокнижный первоцвет.

Как: правило «мы смотрим, но не берём». Вместо сорванного букета — фотография. Вместо пойманной бабочки — наблюдение через лупу. Для ребёнка это быстро становится естественным, если вы сами так делаете.

При покупках: 4 привычки

14. Ходить в магазин со своей сумкой

Зачем: одноразовый пакет используют в среднем 20 минут, а разлагается он 500 лет. На дом выходящей семьи приходится 300–400 пакетов в год, если не брать свою сумку.

Как: несколько хороших тканевых сумок (шопперов) — на крючок у двери и в рюкзак. Через месяцловишь себя на том, что одноразовый пакет уже странно брать.

15. Многоразовая бутылка для воды

Зачем: пластиковая бутылка воды из магазина — это минимум пять рублей и много пластика. За месяц у семьи из трёх набирается десятка бутылок.

Как: у каждого члена семьи — своя бутылка. Дома наливаем воду из-под фильтра, берём с собой. Для ребёнка — такая же, только поменьше и с любимой картинкой.

16. Меньше одноразовой посуды

Зачем: пластиковая тарелка живёт обед, после — пустая свалка навсегда. Особенно много одноразовой посуды на детских праздниках.

Как: на пикник — нормальная пластиковая или бамбуковая многоразовая посуда (она лёгкая, дешёвая и моется). На детский праздник — красивые обычные тарелки, может и быются пару штук, ничего страшного.

17. Качество > количество (игрушки, одежда)

Зачем: десять дешёвых игрушек, которые ломаются за неделю, — это гора мусора и обида ребёнка. Одна хорошая книжка или конструктор служат годами.

Как: перед покупкой пауза. «Нужно ли нам это? Где будет лежать? Надолго ли хватит?» Мантра «лучше одно хорошее, чем пять посредственных» работает и для взрослого, и для детского.

На природе: 3 привычки

18. Забирать с собой весь мусор

Зачем: пикник на природе — это обычное дело. Мусор после — главный позор любого лесного уголка. Обьедки — для лесных зверей чужая еда. Пакеты и бутылки — просто срок разложения в 100–500 лет.

Как: приехали на поляну — сразу достали мешок для мусора. Собираем туда всё своё, а если рядом лежат чьи-то чужие пакеты или банки — возьмите пару и их. Правило: «Уйти с поляны чище, чем пришли».

19. Не жечь костёр где попало

Зачем: $\frac{3}{4}$ лесных пожаров в России — от человека. Мангал без внимания, костёр в сосновом лесу в ветреный день, непотушенный окурок — и дальше неделя тушения и сгоревший лес.

Как: огонь — только в оборудованных зонах, в мангале, в костровище. Никогда не оставляем его без присмотра. Уходим — заливаем водой до полного остывания. Ребёнку показываем, как правильно — это запоминается навсегда.

20. Любить живое не в ладонях

Зачем: принесённый домой ёжик через неделю умирает. Собранный букет ландышей — увянет за часы. Пойманная в лесу бабочка в банке — погибнет до вечера.

Как: правило семьи — живое оставляем там, где оно живёт. Любуемся, фотографируем, рассказываем — но не забираем. Если очень хочется «своего» — заведите горшок с цветком, кормушку, аквариум. Там, где уход вам по силам.

С чего начать: дорожная карта

Не пытайтесь внедрить все 20 привычек завтра. Это только спровоцирует откат через неделю. Попробуйте по-другому:

1. **Неделя 1.** Выбираете одну привычку-легкую. Например, «кран во время чистки зубов» и «шоппер вместо пакета». Вводите — и больше пока ничего.
2. **Неделя 2.** Добавляете ещё 1–2. Пусть это будет «выключать свет» и «мусор мимо урны — никогда».
3. **Месяц 2.** Начинаете разделение мусора: пластик + батарейки. Это уже серьезнее, но уже и на рельсах.
4. **Месяц 3.** Добавляете «еду покупаем по списку» и «ничего не ломаем в лесу».

Через полгода — живёте в «зелёной» семье естественно, без напоминаний. И главное — ваш ребёнок уже не помнит, что когда-то было иначе.

А если ребёнок спросит: «Зачем это всё, всё равно мир не изменится?»

Это честный вопрос. Ответ честный же: «Один человек действительно не спасёт мир. Но если миллионы семей сделают одно и то же — мир изменится. Мы — одна из этих семей. И самое главное: мы так живём не потому, что это обязательно, а потому что это правильно. Как мыть руки перед едой».

Заключение марафона

За неделю марафона «Зелёная планета» вы с ребёнком посадили семечко, сделали что-то из старой коробки, поговорили про Землю, воду, птиц, цветы. И нарисовали свою «Зелёную планету». Вот эти 20 привычек — способ не оставить всё на бумаге. Возьмите хотя бы 3. Сделайте их своими. И в следующем апреле, когда снова зазвонит

весна, вы обнаружите, что вы и ваш ребёнок давно живёте немножко «зеленее», чем год назад. И это — самая настоящая победа марафона.

Читайте также

- [Сказка «Зелёный сон» — день 7 марафона](#)
- [Викторина «Зелёная планета» для дошкольников](#)
- [Марафон «Зелёная планета» — все 7 дней](#)
- [Экология — тематический раздел с материалами](#)
- [50 интересных фактов о планете Земля для детей 4–7 лет](#)



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru