

# МИСЛИ ЗЕЛЕНО, ЖИВЕЙ КРАСИВО

**7 стъпки за работа от  
вкъщи в баланс с природата**



# Защо да прочетете този наръчник?

**Природата си “пое въздух” и отговори на факта, че една трета от хората по света живеят в изолация заради COVID-19. Един от най-ясните ефекти от “затварянето “ на света е екологичният и той е съпътстван от осъзнаването, че за нашето бъдеще има само един път и той е живот в баланс с природата.**

Психолозите твърдят, че промененият начин на живот е променил и мисленето на хората - принудени да си останем вкъщи, ние оценяваме колко много ни липсва природата. Да! - жителите на големите градове преоткриха песните на птиците, видяха животни по улиците, дишаха спокойно, но това съживяване много бързо може за бъде пропиляно. Знаете, че съществено намаляха вредните емисии по време на изолацията, но в същото време значително се увеличи употребата на пластмасови продукти, което може да се превърне в истинско цунами и да залее водата и почвите. Принудителният ни престой у дома, намали пътуванията и така вредните ефекти, но същевременно работата ни от вкъщи увеличи дигиталния ни отпечатък.

Нашите съвети ще ви помогнат да работите с любов към природата, да мислите “зелено” и да живеете красиво. Защо е добре да намалим имейлите, каква е връзката между екологията и интернет търсачките, как “най-чисто” да провеждате разговорите си - полезни стъпки ще откриете в нашия наръчник. Това са съвети, които ще улеснят ежедневието ви и когато светът излезе от зоната на пандемията, защото пестенето на енергия, сортирането на боклука и здравословното хранене са начин на живот.

Сега, когато ежедневието ни се промени заради социалната изолация, е моментът да променим и личните си навици и да осъзнаем, че Земята ни дава живот, храна, среда за развитие. Че тя е наш дом.

Прочетете какво и защо можете да започнете да правите от днес - лесни стъпки, които ще помогнат на Земята да продължи да диша по-свободно. Направете го!

**От екипа на MOVE.BG**

# Вдигни си телефона

Ограничаването на онлайн  
обажданията спомага за  
намаляване на CO2 емисиите.



**В настоящата ситуация, в която общуваме с колегите си чрез видеоконферентни връзки, ние увеличаваме нашия дигитален отпечатък. Според ShiftProject количеството въглероден диоксид, произведено от нашите устройства, както и от използването на интернет и обслужващите го системи, се равнява на 3.7% от глобалното производство на парникови емисии. А те са толкова, колкото от авиационната индустрия и се очаква да се удвоят до 2025 година.**

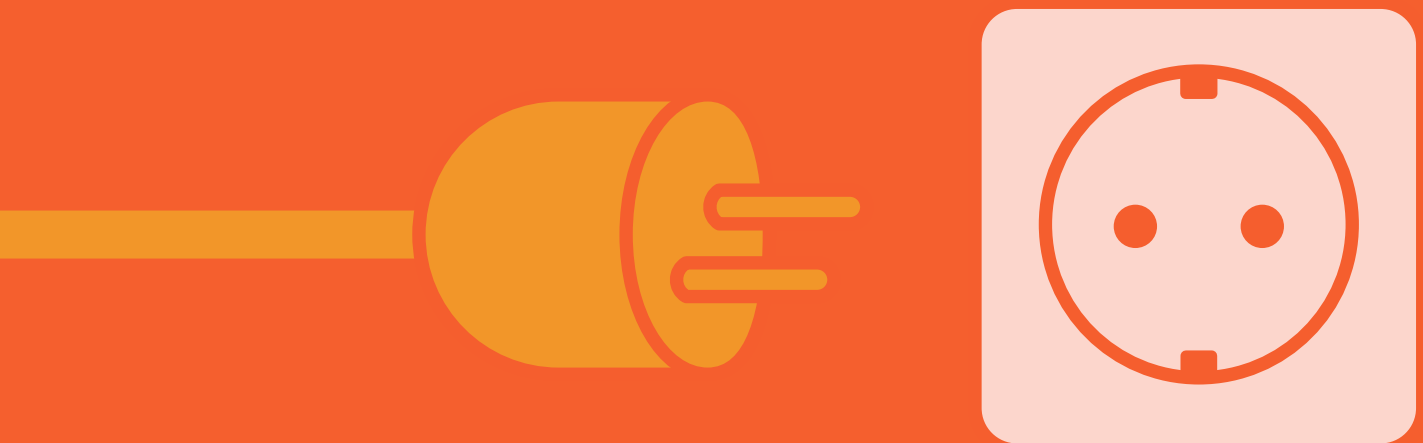
---

Във времето, в което трябва да бъдем вкъщи, това, обаче, е единственият начин да се срещнем с нашите партньори (приятели и семейство) и ,затова е уместно да използваме най-добрите устойчиви практики:

1. Закратки разговори по-добре да говорите по телефона, отколкото онлайн, за да намалите емисиите от CO2;
2. По време на онлайн срещите на екипа, изключете камерата, когато не ви е необходима
3. Използвайте текстови съобщения (WhatsApp, Slack, Hangout или др.), за да общувате кратко, вместо с имейли или видеоразговори.

# Изключи от контакта

Изключете вашите устройства от контакта и си определете време за почивки.



**Опцията stand by на електронните устройства също има цена. Консумацията на ток при stand by представлява 11% от вашето домашно потребление на електричество. Като изключите електронните си устройства, когато не ги ползвате, намалявате сметката си за ток и емисиите CO<sub>2</sub>.**

---

Вземете си също и задължителна почивка, защото както електронните устройства, така и хората се нуждаят от почивка. Как си почивате?

# Спестете си любезностите в имейлите

Не изпращайте “благодаря”  
имейли, за да спестите  
въглеродния си отпечатък



**Като просто спрем ненужните любезности като “благодаря”имейлите, ние заедно спестяваме голямо количество въглеродни емисии. Например, ако всеки възрастен в Обединеното кралство изпрати един “благодаря” имейл по-малко, това ще спести 16 433 тона въглероден диоксид на година, или еквивалентът на 81 153 самолетни полета Лондон-Мадрид.**

---

Можете да смените своя подпис, за да не мислят вашите колеги, че сте груб или просто съобщете, че няма да изпращате имейл с “благодаря”, защото се грижите за природата.

Освен това можете да се откажете от абонамент за ненужни newsletters или да изтриете непочетените си имейли, за да намалите вашия дигитален въглероден отпечатък.



# Правете си здравословни закуски

Местни и здравословни храни  
са най-добрият избор за  
похапване пред компютъра



**Означава ли дистанционната работа за вас да си похапвате по цял ден шоколад и леки закуски? Не си го позволявайте! Защо не опитате със здравословни закуски като плодове и ядки?**

---

Те са по-евтини, по-здравословни, щадящи природата и не замърсяват с отпадъци...

Това са само част от добрите основания да ядем здравословни закуски вместо преработена храна.

# Разделяйте и рециклирайте вашия боклук

Дайте своя принос в намаляване на нашето въздействие върху природата



## **Знаете ли, че България е на второ място по рециклиране на пластмаса в Европа?**

---

65% от пластмасовите опаковки у нас се рециклират. Това е наистина важно, за да намалим въздействието ни върху природата. Големият проблем, обаче, е огромното количество пластмасов боклук, което произвеждаме всяка година - в ЕС това са 25 милиона тона.

# Преминете на зелена търсачка

Търсенето на информация в интернет има стойност, време е да я вложим в нещо полезно.



**Google, най-популярният търсачка в света, създава около 40% от въглеродния отпечатък на интернет, докато обработва 3.5 милиарда търсения на ден. Чували ли сте за устойчиви търсачки като Ecosia?**

---

Когато използвате Ecosia вие можете да посадите дърво на всеки 45 търсения в интернет.

Каква търсачка използвате?

# Създайте си домашна градина

Зелените пространства  
са полезни за психиката и  
продуктивността ни



**Растенията всъщност правят въздуха по-чист, помагат да се намали стреса и дори може да си отглеждате храна. Изследване на НАСА показва, че домашните растения могат да намалят токсините във въздуха с 87% за едно денонощие.**

---

Сега е най-доброто време да започнете да отглеждате домати, тиквички, патладжани, див лук, чушки. Опитвали ли сте се някога да направите от вашия дом градина?



**MOVE.BG е платформа на  
създаващите хора. Търсим  
иновативни решения за обществена  
промяна, работим за устойчиво  
развитие и утвърждаваме култура  
на градивен диалог, активно  
лидерство и споделени ценности.  
Проектът е част от програма  
“Градска джунгла” на MOVE.BG.**

Този наръчник е подготвен с  
експертната подкрепа на Plan A.

