



Практични и екологосъобразни съвети за промяна в действията и навиците във всеки ден от годината:

- Приятно ли ви е да прекарвате време навън? Подкрепете **голямото глобално почистване** ([Great Global Cleanup](#)) и събирайте боклука, докато се наслаждавате на дейностите си на открито. Това е чудесен начин да премахнете пластмасова капачка от бутилката от сметището, докато сте на сутрешната си разходка!
- Бъдете част от промяната. Променете диетата си, за да се борите с изменението на климата! Опитайте да участвате в **безмесни понеделници**! Вижте рецепти за безмесни ястия.
- Пробвайте [калкулатор за хранителен отпечатък](#), за да разберете как Вашето хранене влияе на Планетата.
- Започнете да събирате боклука по време на сутрешното си бягане! Това е забавен и ефективен начин да тренирате, докато почиствате обществените пространства. Научете повече [тук](#).
- С приложението [Global Earth Challenge](#) всеки може да бъде гражданин - учен! Чрез мобилното приложение тази инициатива помага за наблюдение и смекчаване на заплахите за околната среда и човешкото здраве. Изтеглете днес и събирайте данни за околната среда близо до вас!
- **Изчислете своя личен въглероден отпечатък** и направете промени, за да го намалите – това е нещо, което всички можем да направим, за да помогнем за оцеляването на планетата.
- Замърсяването с пластмаса е един от най-важните екологични проблеми, пред които сме изправени днес. **Изчислете вашето лично потребление на пластмаса**, след което използвайте нашите съвети, за да се освободите от пластмасите за еднократна употреба!
- Повечето хора вече знаят, че найлоновите торбички за хранителни стоки за еднократна употреба се таксуват за тяхното „удобство“, въпреки това те са изключително „неудобни“ за планетата. **Използвайте чанта за многократна употреба.**
- Оползотворявайте хранителните отпадъци чрез **компостиране**!



Откажете се от хартиените фактури за сметки и заявете електронни. **Ще спасите дървета и ще спестите горивото**, необходимо за доставяне на сметките Ви.

- **Насърчете вашето училище или организация да предлага повече опции за безмесна храна** и да образовате ученици и служители за въздействието на животновъдството върху околната среда.
 - Убедете кафенето във вашето училище или офис-сграда да използва **прибори и чинии за многократна употреба**.
 - Спасете пеперудите и пчелите! Помогнете да се допринесе за значими научни изследвания върху популациите, опрашващи растенията чрез мобилното приложение Global Earth Challenge. Това е толкова лесно, колкото да направите снимка.
 - Всяко действие има значение за борба с пластмасовото замърсяване. Проучете възможностите и се ангажирайте да направите първата стъпка към прекратяване на замърсяването с пластмаса.
 - Купувайте **органична храна**, за да запазите тялото си и околната среда без токсични пестициди. **Подкрепете фермерите и компаниите, които използват органични съставки**.
 - С приложението Global Earth Challenge можете да правите снимки на хоризонта, за да помогнете на учените да преценят качеството на въздуха чрез светлинни вълни (lightwaves) във вашата снимка. Спомагайте за по-чист въздух близо до вас.
 - **Купувайте местна храна**, за да намалите разстоянието „от фермата до трапезата“. Купувайте директно от производителя, посещавайте местния фермерски пазар или се присъединете към местна кооперация за храна.
 - **Намалете консумацията на месо**, за да ограничите въглеродните емисии от животновъдната индустрия. Индивидуалните и малки **групови почиствания могат** да имат голямо положително въздействие върху вашата общност. **За да направим глобална промяна, трябва да предприемем локални действия**. Организирайте собствено почистване.
 - **Използвайте бутилка с вода за многократна употреба**, за да намалите съществено консумацията на пластмаса.
- 

- Избягвайте пластмасови изделия за еднократна употреба и ако е възможно, **купувайте продукти в опаковки от стъкло или хартия**. Стъклените опаковки се използват лесно повторно, а хартията е много по-щадящ за околната среда материал.
- **Практикувайте устойчива мода!** Дарете старите си дрехи и стоки за дома, вместо да ги изхвърляте. Когато имате нужда от нещо, помислете за закупуване на използвани стоки. **Използваното не винаги означава немодно!**
- **Винаги четете етикетите!** Използвайте екологично чисти, нетоксични почистващи продукти, за да избегнете попадането на токсични химикали в канализацията!
- Въведете прости екологосъобразни практики в ежедневието си като например вземете си по-кратък душ.
- Спестете електричество и изгасете осветлението, когато излизате от стаята.
- Опитайте да отглеждате своя собствена **био градина!**

Източник на информация:



<https://www.earthday.org/earth-day-tips/>