



НАЦІОНАЛЬНА

ПСИХОЛОГІЧНА  
АСОЦІАЦІЯ

**УКРАЇНИ**

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ СТВОРЕННЯ  
ДРУЖНЬОГО ДО ПРИРОДИ  
ОФІСУ, ЦЕНТРУ, КОНФЕРЕНЦ-ХОЛУ**

У 2019 році Національна психологічна асоціація разом із професійними об'єднаннями з понад 50 країн підписала міжнародні домовленості по консолідації зусиль у боротьбі з кліматичною зміною з метою підтримки «Цілей сталого розвитку ООН». Ці рекомендації є результатом зусиль робочої групи НПА з превенції зміни клімату та збереження психічного здоров'я.

Олександра Бурлакова, Олег Бурлачук, Іванна Давиденко, Ірина Жильцова, Олена Левіна, Микола Нікітюк, Валерія Палій, Катерина Шкуропат

Візуалізація: Марина Мітіна

Дізнайтеся про нашу діяльність більше: <https://npa-ua.org/climate/>



Колеги та друзі,  
Ми піклуємося про наше довкілля. Середовище впливає на наше психічне здоров'я, тож давайте ставитися до природи з повагою та турботою разом. Це легше, ніж ви думаєте. Нові звички формують новий стиль життя. Ми пропонуємо вам 6 підходів свідомого споживання та раціонального використання ресурсів, які здатні допомогти зробити ваш простір або захід більш дружнім до природи.

*Звертаємо увагу, що в спеціальних умовах, наприклад, для запобігання поширення епідемії, використання додаткової упаковки може стати необхідністю. В такому разі варто використовувати принцип «меншої шкоди»: замінити пластик, де це можливо, більш натуральними та переробленими матеріалами; споживати менше, тощо.*

# 1 СЛІДКУЙТЕ ЗА РЕСУРСАМИ

Електроенергія та вода - це те, що забезпечує нам базовий комфорт. Часто ми використовуємо їх нерационально. Крім того, якщо ваш простір відвідує велика кількість різних людей, проконтролювати їхню поведінку складно. Втім ви можете створити умови, які допоможуть зберегти ресурси.

**ВСТАНОВІТЬ  
ВОДОЗБЕРІГАЛЬНІ  
АЕРАТОРИ НА КРАНИ**



**ВИКОРИСТОВУЙТЕ  
ЕНЕРГООЩАДНІ  
ЛАМПИ**



**ВИКОРИСТОВУЙТЕ  
ФОТОЕЛЕМЕНТИ ДЛЯ  
ПОДАЧІ  
СВІТЛА ТА ВОДИ**



*Очевидно, що ці дії допоможуть вам заощадити гроші, але не тільки. Ми дуже сподіваємось, що скоро Україна більшість енергії буде отримувати з відновлюваних джерел енергії - вітрових та сонячних електростанцій. Але поки що основними залишаються теплові електростанції (працюють шляхом спалювання вугілля) та атомні.*

*Окрім того, що теплові електростанції є одним із найбільших забруднювачів повітря, видобуток ресурсу для них (вугілля) - також шкідливий для людей і довкілля процес. Тож кожен кіловат має свою ціну і вона значно більша, ніж сума вашого комунального рахунку.*

# 2 НАДАВАЙТЕ ПЕРЕВАГУ ЛОКАЛЬНИМ ТОВАРАМ

По-перше, ви підтримуєте вітчизняного виробника і, ймовірно, заощадите, а, по-друге, зможете зменшити вуглецевий слід (сукупність шкідливих газоподібних речовин, які виділяються в атмосферу). Як? Іноземні товари, перш ніж потрапити до нас, долають значні відстані. Транспортування та зберігання товарів - це додаткові викиди вуглецю та інших парникових газів. Деякі продукти "утворюють" до 90% свого вуглецевого сліду вже після вирощування, через пакування та транспортування.

КУПУЙТЕ МІСЦЕВІ ПРОДУКТИ НА  
ФЕРМЕРСЬКИХ РИНКАХ,  
НАДАВАЙТЕ ПЕРЕВАГУ СЕЗОННИМ  
ОВОЧАМ ТА ФРУКТАМ.



НАДАВАЙТЕ ПЕРЕВАГУ  
ЛОКАЛЬНИМ КОНДИТЕРСЬКИМ  
ВИРОБАМ, ЗАСОБАМ ГІГІЄНИ,  
ПОСУДУ.

*Ваше авокадо летіло до вас, а банан плив. Перш ніж з'явитись у вас на тарілці, вони мандрували із садів до складів, зі складів морями або небесами, з портів та аеропортів - їхали автівками. Під час вояжу за ними слідкували, аби вони не дозріли та не заприли, їх охолоджували, замотували, пакували. Потім вони зберігалися на складах супермаркетів і ось, нарешті, ви зустрілися. Транспортування, холодильні установки, розвантаження, пакування, зберігання - це певна кількість тон карбонового сліду. А тепер уявіть яблуко Симиренка з південних садів Херсонщини. Воно застрибнуло у вантажівку та приїхало до вас. Яблуко сорту Симиренка адаптовано до наших температур, зберігається довго та не потребує надзвичайних умов. Його карбоновий слід - менший. Звісно, не хочеться повністю відмовлятися від іноземних рослинних гостей та інших товарів, але там, де можна замінити різні імпортовані продукти вітчизняними - це варто зробити.*

# 3 УНИКАЙТЕ ОДНОРАЗОВОГО ПОСУДУ ТА ІНШИХ ВИТРАТНИХ МАТЕРІАЛІВ

Мити чашку щоразу після використання - це клопіт, але паперові горнятка не такі вже й паперові. Насправді вони вкриті шаром поліетилену, що не є екологічним та ускладнює утилізацію. Гарним рішенням для вашого офісу, центру чи конференц-холу може бути виготовлення брендovаних керамічних чашок. Можливо, дехто з ваших відвідувачів вже має власну екочашку. Це буде чудова нагода прихопити її з собою та показати колегам. Але якщо ж ви не маєте під рукою чашки - використовуйте одноразовий стаканчик двічі або тричі. Можна навіть більше - ми перевіряли ;-)

## НАДАВАЙТЕ ПЕРЕВАГУ ПОСУДУ БАГАТОРАЗОВОГО ВИКОРИСТАННЯ.

*“Паперові” горнятка, які використовуються в Україні, переважно виробляються з первинної сировини (читай - дерев), значно рідше з макулатури. В середньому дерева зростають близько 50 років, але коли стають горнятками, перетворюються на сміття за 10 хвилин.*

*Трохи сумної математики:*

*Одне дерево = 2,5 тисячі стаканів*

*Виготовлення 1 стакану = 1 літр води*

*Вуглецевий слід вироблення та утилізації 1000 стаканів = 63 г CO<sub>2</sub> = викиди легкового авто за 350 км шляху*



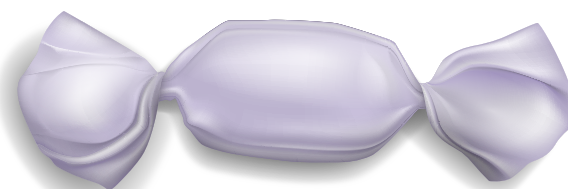
# 4 НАДАВАЙТЕ ПЕРЕВАГУ ТОВАРАМ ІЗ МІНІМАЛЬНОЮ ОБГОРТКОЮ

Чай в пакетику, загорнений в пакетик? Ні, дякуємо. Менше пакування — менше сміття після споживання. Звертайте увагу на товари, які продаються у картонній чи паперовій обгортці або продаються на вагу. Для транспортування покупок використовуйте багаторазові екосумки.

**ЗАМІНІТЬ ЦУКОР У СІКАХ НА  
ПРЕСОВАНИЙ У КУБИКИ.  
ДЛЯ ЗРУЧНОСТІ ВАМ  
ЗНАДОБЛЯТЬСЯ ПІАЛА ТА ЩИПЦІ.**



**СОЛОДОЦІ ТА ФРУКТИ МОЖНА  
КУПУВАТИ РОЗСИПОМ У  
ВЛАСНУ ТАРУ (МІШЕЧКИ,  
ПЛАСТИКОВІ БОКСИ).**



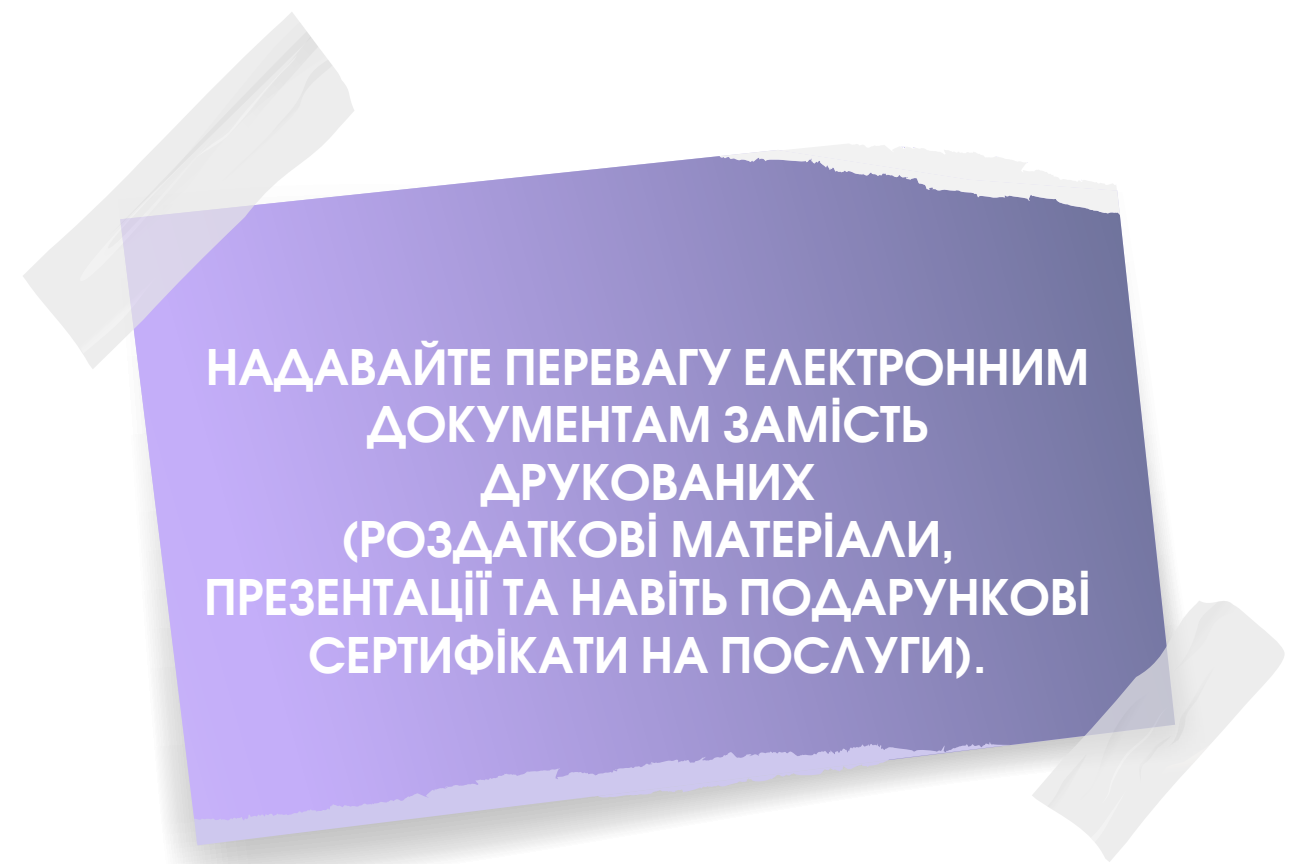
**ЗАМІНІТЬ ПАКЕТОВАНИЙ ЧАЙ НА  
РОЗСИПНИЙ.  
ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЧАЙНЕ  
СИТЕЧКО АБО ФРЕНЧ-ПРЕС.**



*Найпоширенішим матеріалом для виробництва чайних пакетиків є білий фільтрувальний папір із первинної целюлози (звичайне зрубане дерево :-0). Пакетики "шовкові пірамідки" зовсім не з шовку, вони зроблені з харчового нейлону і поліетилен терефталату, або пластику. Тому такі пакетики десятиліттями не розкладаються і врешті перетворюються на мікропластик. Тож ваше горнятко чаю "з трикутничків" може перетворитися на щось дійсно незабутнє, адже переробити їх практично неможливо. Обгортка від цукерок, що ми часто їмо на каво-брейках, розкладається в середньому 5 років. Пакет, в який ми пакуємо продукти у супермаркетах - 15 років. Це сміття не зникає з нашого життя після викидання у бак - ми ще з ним не раз зустрінемося на вулиці, природі, морі.*

# 5 УНИКАЙТЕ ВИКОРИСТАННЯ ПАПЕРУ

Замініть афіші, флаєри, візитівки та іншу мерч-продукцію цифровими аналогами. Максимально, де це можливо. Розвиток технологій подарував нам QR коди, розсилки в месенджерах, нагадування у календарях, електронні документи. Там, де паперова продукція є незамінною - надавайте перевагу вторинній сировині. Ні, це не зашкодить вашому іміджу, це, врешті, збереже ваше здоров'я.



*З одного дуба середнього розміру можна отримати приблизно 17 пачок білого офсетного паперу А4 на 500 аркушів. Просто пам'ятайте про красивий зелений дуб, коли надумаете щось друкувати.*



# 6 СОРТУЙТЕ

Сміття, яке продукують психологічні офіси, конференц-холи та навчальні центри легко підлягає сортуванню. Як правило, це сухе сміття, тож ви можете поставити кілька різних баків для сортування - пластик, папір, окремий бак для стаканчиків, резервуар для органічних відходів. Домовитися про утилізацію можна, підбравши для себе відповідну ініціативу:

**ЯКЩО ВИ ЗНАХОДИТЕСЬ У КИЄВІ, ТО ВТОРСИРОВИНУ МОЖНА САМОСТІЙНО ВІДВЕЗТИ, ВІДПРАВИТИ КУР'ЄРОМ ЧИ ПОШТОЮ НА НАЙБІЛЬШУ СОРТУВАЛЬНУ СТАНЦІЮ #NOWASTEUKRAINE**  
[HTTPS://NOWASTE.COM.UA/](https://nowaste.com.ua/)

**ЗНАЙТИ НАЙБЛИЖЧИЙ ДО ВАС ПУНКТ ПРИЙМАННЯ ЧИ ОРГАНІЗАЦІЮ, ЯКА ДОПОМОЖЕ ІЗ ВИВЕЗЕННЯМ ВТОРИННОЇ СИРОВИНИ В РІЗНИХ МІСТАХ МОЖНА ЗА ЦИМ ПОСИЛАННЯМ**  
[HTTPS://RECYCLEMAP.ORG/](https://recyclemap.org/)

**ЯКЩО ВИ ЖИВЕТЕ У КИЄВІ ТА ХОЧЕТЕ, ЩОБ ПОРЯД З ВАМИ БУЛИ ВСТАНОВЛЕНІ КОНТЕЙНЕРИ ДЛЯ СОРТУВАННЯ НАПИШІТЬ ЗАПИТ НА**  
[HTTPS://KKS.KIEV.UA/](https://kks.kiev.ua/)

*Щорічно одна людина в Україні продукує близько 250-300 кг сміття. З цієї кількості менш як 6% потрапляє на перероблення, близько 1% спалюється, а решта - хорониться на полігонах або викидається на нелегальні сміттєзвалища.*

*Найбільший в Україні полігон, розташований лише за 24 (!) км від центра Києва. Загальна площа цього звалища складає 63,7 га. На ньому вже зібралося понад 10 млн тонн побутових відходів. За роки експлуатації висота смітєвого шару піднялася до 90 м, що дорівнює висоті 27-поверхового будинку.*

# ЗАВАНТАЖТЕ ДОДАТОК “СОРТУЙ”

В ньому можна не лише легко знайти найближчий до вас пункт приймання, а й отримати безліч підказок про сортування:



ДЛЯ IOS



ДЛЯ ANDROID

Змінювати свої звички іноді дійсно дуже складно, але ми не маємо іншої планети.

Якщо ви хочете поділитися досвідом та розповісти як ці поради допомогли зробити ваш офіс, центр, конференц-хол більш дружнім до природи - напишіть нам на [office@npra-ua.org](mailto:office@npra-ua.org)

