

Учимся планировать и выбирать: оптимальные стратегии осознанного потребления

Вы можете заметить, насколько много людей совершают действия просто по привычке. Они покупают различные товары, одежду и игрушки, не задумываясь о том, действительно ли они нужны им в данный момент.

Однако осознанное потребление — это подход, который может внести положительные изменения в жизнь как конкретной семьи, так и планеты в целом.



Вот несколько рекомендаций, чтобы развить навык осознанного потребления у себя и привить его ребенку:

Осознавайте использование природных ресурсов.

Думайте о том, как экономить воду. Например, выключайте ее во время мытья или чистки зубов. Мойте овощи и фрукты в миске, а не под струей воды.

Попробуйте использовать велосипед вместо автомобиля, чтобы экономить топливо. Или же учите себя устраивать «день без автомобиля» раз в неделю.

Для экономии электричества выключайте свет, когда покидаете комнату, и не кипятите полный чайник, если планируете выпить только одну чашку.

Осознанно относитесь к еде.

Позвольте ребенку самому определить размер порции. Но заранее предупреждайте, что съесть необходимо полностью, не выбрасывая остатки еды.

Планируйте заранее список покупок и договоритесь о том, что будете приобретать только то, что указано в списке. Если возникает желание купить что-то еще, о чем нет упоминания в списке, обсудите это семьей дома. Вы можете совершить такую покупку в следующий раз, если она действительно необходима.

Регулярно проверяйте запасы продуктов.

Проводите проверку запасов продуктов вместе с ребенком. Следите за сроками годности и состоянием продуктов.

Внедрение осознанного потребления с самого раннего возраста поможет ребенку развить ответственный подход к потреблению и научит заботе о планете. Помимо этого, это снизит излишние расходы семейного бюджета.

Расскажите ребенку, как добываются и перерабатываются различные материалы для производства продуктов, одежды и игрушек.

При выборе продуктов в магазине предлагайте ребенку обращать внимание на их состав, происхождение и способ производства. Объясните, что некоторые продукты могут быть вредными для здоровья или наносить вред окружающей среде.



Учите ребенка ценить качество и долговечность товаров. Объясните, что покупка дешевого, но некачественного товара может привести к его быстрой поломке и необходимости покупать новый экземпляр, что не только неэкономично, но и вредно для окружающей среды.

Важно самим служить примером осознанного потребления.

Перед тем как купить что-то новое или выбросить старый предмет, обсудите это с ребенком. Подумайте, можно ли воспользоваться старым предметом еще раз или можно ли его передать кому-то, кому он может пригодиться. Такой подход позволит выработать в себе привычку переработки и утилизации вещей.

Также переработка и замена одноразовых предметов многоразовыми играют важную роль в сохранении природных ресурсов и защите окружающей среды. Помимо этого, важно обучать детей о вреде выбрасывания мусора на улице или в природе. Несортированный мусор попадает на свалку, загрязняет почву, воду и воздух, а также наносит вред местным животным и растениям. Поэтому, чтобы сохранить природу и здоровье окружающей среды, необходимо внедрять практику переработки и использовать многоразовые предметы вместо одноразовых.

Про сортировку мы писали подробно:



Главное, помните, что развитие навыков осознанного потребления – это длительный процесс, который требует постоянного внимания и понимания со стороны родителей. Общайтесь с ребенком, задавайте ему вопросы и стимулируйте мышление в направлении поиска ответов. Помните, что привить ребенку навык осознанного потребления – это один из самых ценных подарков, которые вы можете дать ему в жизни.

Фото: [пировговская-рыбьера.рф](https://www.pirogovskaja-rybьera.ru/), multiurok.ru, [greenpeace.org](https://www.greenpeace.org/)

Автор: Анна Моль © Babr24.com ЭКОЛОГИЯ, ОБЩЕСТВО, ИРКУТСК 👁 14539 08.11.2023, 16:23 🔄 293
URL: <https://babr24.com/?IDE=253130> Bytes: 4255 / 3801 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Анна Моль**.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)