

**О Всемирном дне прав потребителей**

2020 году Всемирная организация потребителей (Consumers International) призывает обратить внимание на проблемы чрезмерного производства и нерационального потребления, что влечет за собой глобальное изменение климата, ухудшение состояния окружающей среды, приводит к утрате уникальных природных объектов.

15 марта 2020 года состоится Всемирный день прав потребителей, который пройдет под девизом «Рациональный потребитель» («The Sustainable Consumer»).

Всемирный день прав потребителей – это просветительское мероприятие, затрагивающее важный вопрос жизни в обществе - рациональное потребление, которое направлено на повышение эффективности использования ресурсов и развитие справедливой торговли, предоставление каждому возможность иметь хорошее качество жизни, доступ к еде, воде, энергии, медицине и многим другим благам.

Почти ежедневно люди вступают в роль потребителя, пользуются общественным транспортом, услугами ЖКХ, ходят в магазин и различные развлекательные центры, учатся и путешествуют и везде они потребители!

**Правила рационального потребителя:**

· **Сортировать отходы** – бумага/картон, пластик, батарейки, энергосберегающие лампы.

· **Сдавать в переработку все что можно.**

· **Сократить потребление электричества**. Выключать приборы, когда не пользуетесь ими; по возможности использовать больше естественного освещения; заменить лампы на энергосберегающие; при выборе электроприборов обращайте внимание на классы энергопотребления - выбирайте классы А++, А+, А - это высокий класс энергоэффективности, такой прибор будет потреблять меньше энергии.

· **Разумное потребление воды**. Еще один ресурс, который нужно использовать бережно - это вода. Установите счетчики, это поможет следить за потреблением воды, а также сэкономить Ваши деньги; выключайте воду, когда чистите зубы, моете голову, бреетесь; убедитесь, что все краны, туалетный бачок исправны, хорошо закрываются и не подтекают; загружайте полный бак стиральной машины; используйте экологические средства для стирки уборки.

· **Читать состав продукта и выбирать здоровую еду**. Именно с питанием наш организм получает строительный материал и восполняет запасы энергии для нормального функционирования — за это отвечают белки, жиры, углеводы, содержащиеся в пище. Кроме того, из еды мы получаем микронутриенты: витамины, микроэлементы и другие биологически активные вещества, необходимые для протекания биохимических реакций. Мы должны есть, чтобы выжить, а чтобы быть здоровыми и не испытывать недостаток полезных веществ, мы должны есть правильную пищу: натуральную, подвергшуюся минимальной обработке, содержащую здоровые жиры и медленные углеводы.

· **Повторно использовать, то что можно использовать.** Например, вместо того, чтобы покупать пакет в магазине возьмите его из дома или ходите за покупками с экосумкой.

· **Не использовать одноразовую пластиковую посуду.**

· **Носить с собой экокружку/термос/экобутылку.**

· **Не покупать лишнего** - огромное количество вещей, которые покупаем ежегодно оказываются на свалках, поэтому подумайте дважды действительно ли Вам это необходимо!