



EKOLEKCJA
ZERO
WASTE



UCZYMY SIĘ OGRANICZAĆ ODPADY?

...DOBRA WIADOMOŚĆ:
ZMIANA ZWYCZAJÓW JEST MOŻLIWA!
TRZEBA TYLKO INACZEJ ROBIĆ ZAKUPY.

Nie martw się, powiemy ci, jak:
kieruj się 5 zasadami zero waste,
zwanymi
5R





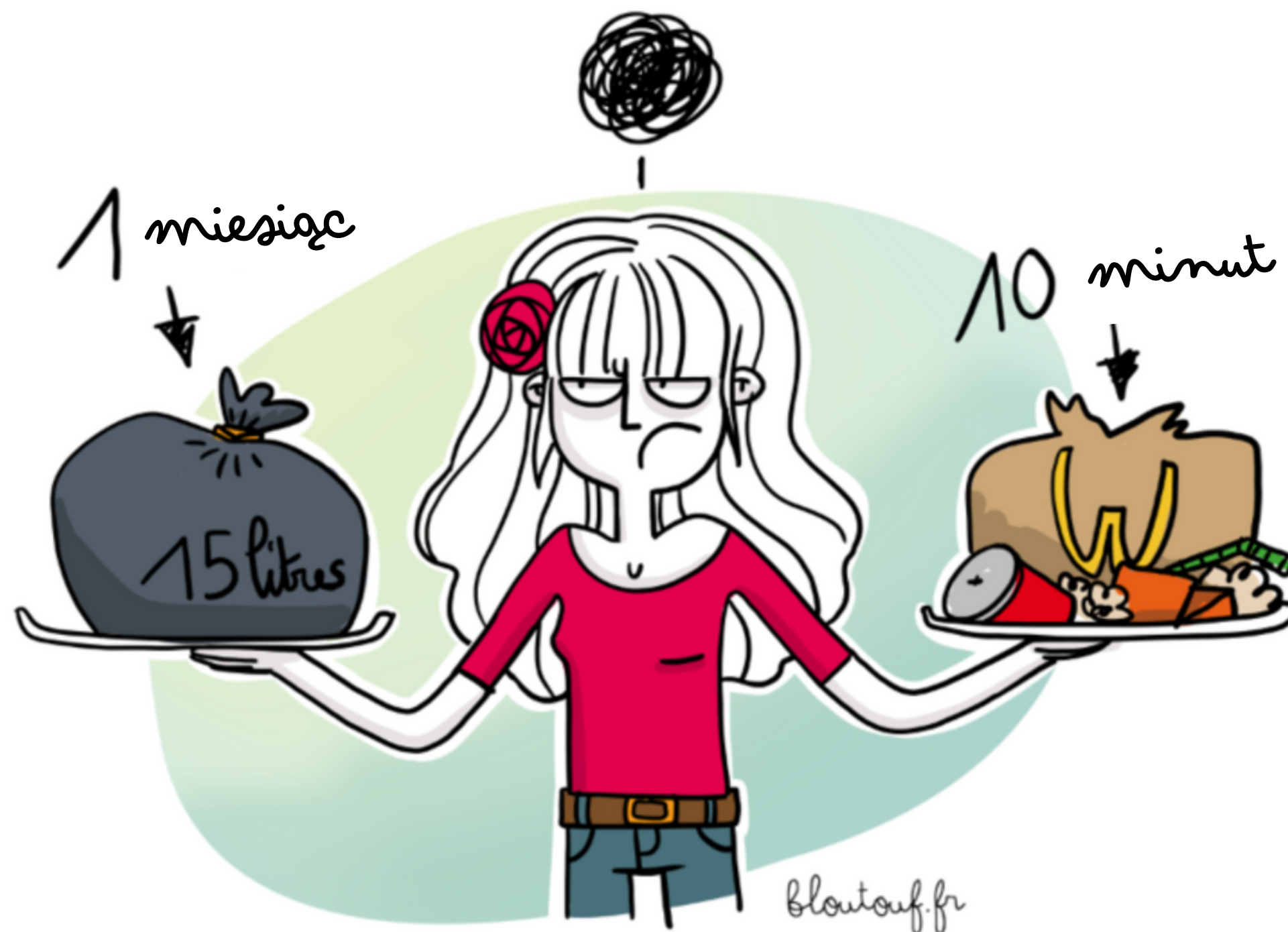
EKOLEKCJA

ZERO

WASTE

CO TO JEST ZERO WASTE?

ZERO WASTE TO STYL ŻYCIA ZGODNIE Z KTÓRYM CZŁOWIEK ŚWIADOMIE STARA SIĘ NIE MARNOWAĆ ZASOBÓW ORAZ WYTWARZAĆ JAK NAJMNIEJ ODPADÓW, A TYM SAMYM NIE ZANIECZYSZCZAĆ ŚRODOWISKA.



ZERO
WASTE

ZAMIAST KUPOWAĆ WODĘ W
PLASTIKOWEJ JEDNORAZOWEJ
BUTELCE, NOŚ WŁASNY BIDON:





EKOLEKCJA

ZERO

WASTE





EKOLEKCJA
ZERO
WASTE

ZASADA ZERO WASTE

NASZE SUPERMOCE TO ZASADA „5R” - W TEJ KOLEJNOŚCI:

- 1 REZYGNOWANIE**
Odmawiaj rzeczy, których nie potrzebujesz.
- 2 REDUKOWANIE**
Ograniczaj liczbę posiadanych rzeczy.
- 3 RE-UŻYWANIE**
używaj ponownie zamiast od razu wyrzucać to, co już masz.
- 4 REPEROWANIE**
Naprawiaj i przywracaj do użycia to, z czego nie dało się zrezygnować, zredukować, re-użyć.
- 5 RECYKLINGOWANIE**
Przetwarzaj to, czego nie dało się zrezygnować, zredukować, re-użyć, zreperować. Kompostuj, czyli przetwarzaj resztki jedzenia w drogocenny nawóz, czyli resztki jedzenia dla roślin.





EKOLEKCJA
ZERO
WASTE

NIEZBĘDNIK ZERO WASTE

MAGICZNIE ZAMIENIAMY PRZEDMIOTY JEDNORAZOWE NA WIELORAZOWE!

W skład niezbędnika powinny wchodzić przedmioty wielorazowego użytku, które zastąpią te najczęściej spotykane jednorazowe, zwłaszcza zrobione plastiku.

Każdy jednorazowy przedmiot ma swój wielorazowy odpowiednik.



fol. Beeswrap

WOSKOWIJKA

Jest lekka, chroni żywność przed wysychaniem lub przeciekaniem. Dopasowuje się do kształtu i wielkości.



WORECZKI Z MATERIAŁU

Możesz do nich spakować wszystkie suche przekąski, np. mieszankę studencką.



SPORK

czyli połączenie łyżki i widelca, wystarczy też do pokrojenia jedzenia (ang. spoon + fork).



MOCNA TORBA

Zamiast jednorazowych foliówek i plastikowych siatek.



Możesz też do niego włożyć mokre produkty, np. sałatkę.



SERWETKA Z MATERIAŁU

Postłuży do ochrony kolan albo jako talerz. Możesz ją zwilżyć i użyć do wytarcia rąk lub kubka.



SPINACZ BIUROWY

Ten mały klips potrafi zastąpić mnóstwo rzeczy. Na YouTube znajdziesz porady, jak używać.



BIDON

Nawadniaj się bez uzależniania się od plastikowych butelek. W ciągu dnia uzupełniaj bidon wodą z kranu.



CHUSTECZKA DO NOSA

Wielorazowa, z materiału. Brudną po prostu wrzuć do prania.

Pokazane tu przedmioty to tylko przykłady. Dopasuj zestaw do swoich potrzeb.

Niezbędne zamienniki już na pewno masz, nie musisz się spieszyć z zakupem. Np. zamiast sporka, użyj widelca i łyżki z domowej szuflady. Woreczki można uszyć. Woskowiłkę też łatwo zrobić. Zamiast serwetki może być bandana lub kuchenna ściereczka.



EKOLEKCJA
ZERO
WASTE

1,,R" REZYGNOWANIE

ZADAJ SOBIE PYTANIE: CZY MOGĘ TEGO UNIKNĄĆ, ODMÓWIĆ, ZAMIENIĆ NA LEPSZE DLA ŚRODOWISKA?

| | | |
|---------------------|---------------------|--------------------------------|
| FOLIÓWKA | <i>zamieniam na</i> | TORBA Z TKANINY |
| PLASTIKOWY KUBECZEK | -----> | SZKLANKA, STALOWY (INOX) KUBEK |
| OPAKOWANIE PREZENTU | -----> | OPAKOWANIE PRZEZ TKANINY |
| MUSY OWOCOWE | -----> | DOMOWE SMOOTHIE |
| PACZKOWANE CIASTKA | -----> | DOMOWY MUFFIN |
| ŻEL POD PRYSZNIC | -----> | MYDŁO W KOSTCE |
| <i>etc.</i> | | |



REZYGNOWANIE = ODMAWIANIE TEGO, CZEGO SIĘ NIE POTRZEBUJE.

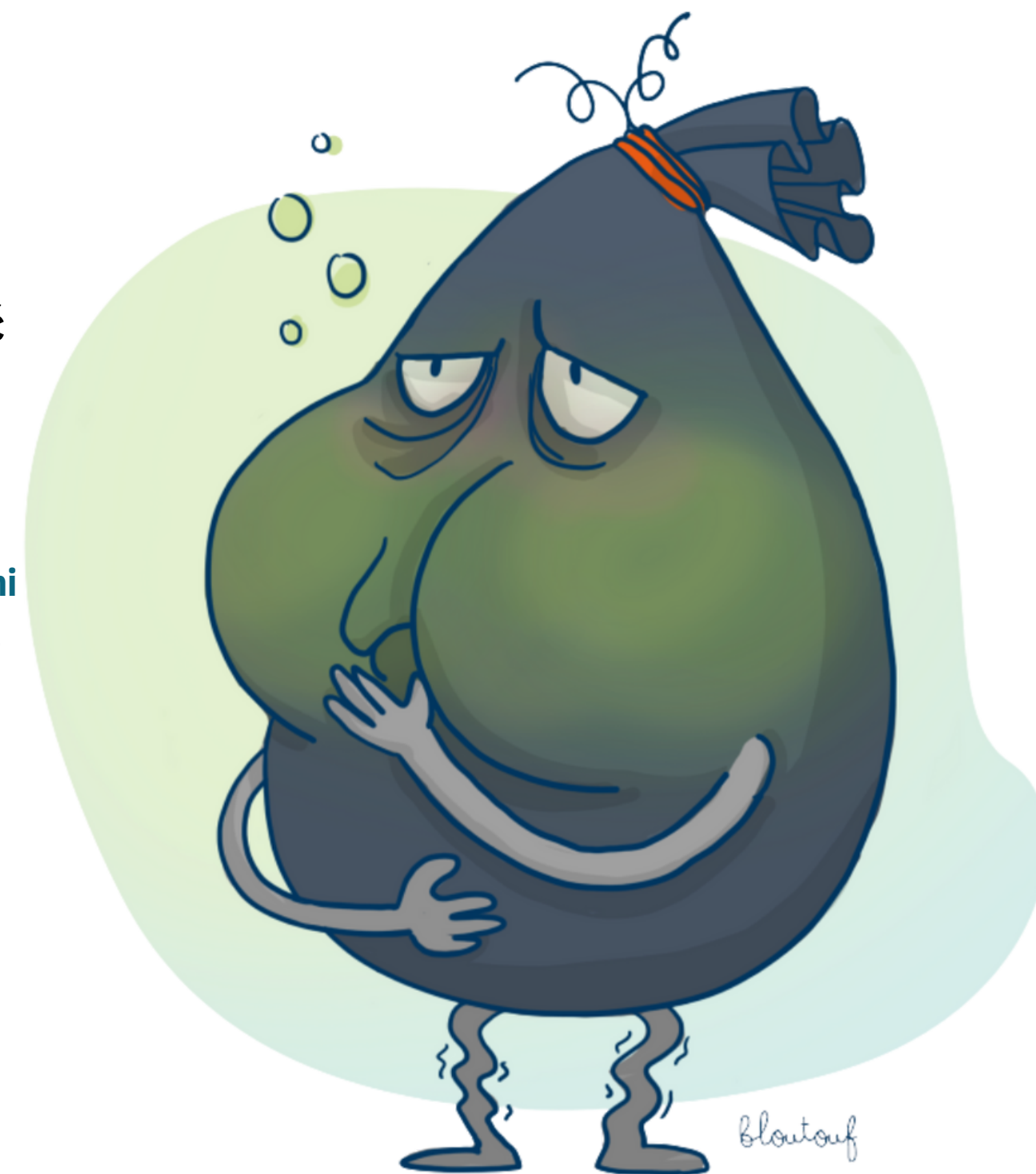
2.,R" REDUKOWANIE

ZADAJ SOBIE PYTANIE: CZY NAPRAWDĘ TEGO POTRZEBUJĘ?



Kupując mniej, ograniczamy ilość naszych odpadów!

Za dużo kupujemy, ale to nie nasza wina. To producenci zasypują nas coraz to nowymi towarami. Nie liczą się z wyczerpującymi się zasobami naturalnymi planety, liczą się tylko ze swoim zyskiem.





EKOLEKCJA
ZERO
WASTE

3.,R" RE-UŻYWANIE

ZADAJ SOBIE PYTANIE: CZY MOGĘ TO WYPOŻYCZYĆ LUB ZNALEŻĆ UŻYWANE?



TO NIESAMOWITE, JAK WIELE RZECZY MAMY W NASZYCH SZAFACH! GRY, ZABAWKI, SPRZĘT SPORTOWY, KSIĄŻKI, UBRANIA. KTÓRYCH PRAWIE NIE UŻYWAMY.

Jeśli są w dobrym stanie, to możesz je sprzedać lub oddać, uszczęśliwisz kolejne dziecko. Przede wszystkim pozwala uniknąć produkcji nowych rzeczy, a tym samym marnowania surowców i energii na ich wytworzenie.



Wypuśćmy ubrania z szaf i nie wahajmy się kupować używanych!

W ten sposób unikamy niebezpiecznych dla zdrowia chemikaliów, ponieważ takie ubrania były już wielokrotnie prane. Producenci używają wielu środków chemicznych, by ubrania wyglądały ładnie i kolorowo, a także by móc transportować je statkami. Duża ich część trafia do wody w procesie produkcji i podczas pierwszych prai w pralce. W ten sposób zanieczyszcza rośliny i zwierzęta.

Wybierz odzież używaną!

Sprzedaż i kupowanie z drugiej ręki chroni naszą planetę!



Uporządkuj swoją szafę

Nie używamy 80% naszych ubrań, ponieważ już nam się one nie podobają lub nie pasują. Są jednak w dobrym stanie i mogą się przydać komuś innemu.



Zamieniaj się ubraniami

Najczęściej wymieniamy się ubraniami w obrębie rodziny, ale można to robić także z sąsiadami, przyjaciółmi.



Odwiedzaj second-handy

To sklepy z rzeczami używanymi, czyli z drugiej ręki (ang. second-hand). Można tam znaleźć ubrania na każdą okazję i porę roku; i na co dzień i na szaloną imprezę. Są też buty, akcesoria, torby i plecaki, właściwie wszystko, czego potrzeba. Nie ma za to opakowań, etykiet, toreb, pudełek. Oczywiście weź ze sobą własną torbę, do której spakujesz zakupy.



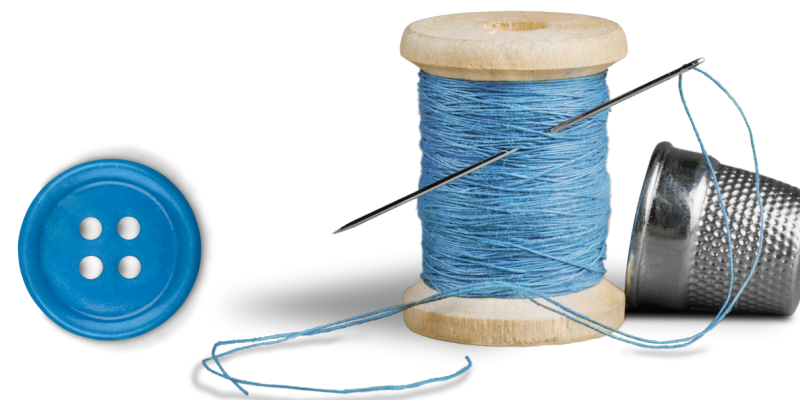
KUPOWANIE PRODUKTÓW Z RECYKLINGU NIE MOŻE USPRAWIEDLIWIĆ NADMIERNEJ KONSUMPCJI.

4.,R" REPEROWANIE

ZADAJ SOBIE PYTANIE: CZY MOŻNA TO NAPRAWIĆ?

Przed wyrzuceniem czegoś i ponownym zakupem, spróbuj to naprawić.

Może zrobisz to ty, może rodzice, znajomi, złota rączka, rzemieślnik, serwis gwarancyjny, kawiarenka naprawcza. Przykłady: rower, piórnik, zabawki, ubrania, buty, meble, torby i plecaki itp.



Dbanie i naprawianie

Warto regularnie przeglądać swoje rzeczy i odświeżać je lub naprawiać, zamiast kupować nowe. Naprawioną rzecz można używać dalej, albo komuś oddać, kto potrzebuje i się ucieszy.



WYKORZYSTAJ SWOJĄ
KREATYWNOŚĆ -
CZASEM WYSTARCZY
LEKKA PRZERÓBKA I
RZECZ ZNAJDZIE INNE
ZASTOSOWANIE.



5.,R" RECYKLING

RECYKLING TO KAŻDY PROCES, W KTÓRYM MATERIAŁ POWRACA DO STANU, Z KTÓREGO POWSTAŁ.

RECYKLING ROBIONY PRZEZ SAMĄ NATURE
(DOSKONAŁY)



Kompostowanie

To 100% recykling: odpady organiczne (np. resztki kuchenne, obierki, liście) wracają do gleby i ponownie stają się pożywieniem.

Aż 1/3 odpadów to TAKIE resztki kuchenne! Kompostowanie to najprostszy, najtańszy i najefektywniejszy sposób na powstrzymanie katastrofy klimatycznej. To też jeden z najszybszych sposobów na zmniejszenie zawartości kosza - od razu o 1/3!



Downcykling



To w zasadzie prawie każdy recykling przemysłowy, ponieważ w jego wyniku zazwyczaj powstają produkty o niższej wartości niż surowce do niego użyte.

Np. plastik można przetwarzać jedynie 2- 3 razy, za każdym razem uzyskując gorszy surowiec, przetwarzany na produkty coraz niższej jakości (z butelek PET można robić doniczki, z doniczek ławki). Plastik z recyklingu może przenosić toksyczne dodatki do materiałów pochodzących z recyklingu.

RECYKLING ROBIONY PRZEZ CZŁOWIEKA
(NIEDOSKONAŁY)



Recykling



Szkło i aluminium można przetwarzać właściwie bez końca, bez utraty jakości i właściwości surowca (ale jest warunek: właściwe posortowanie). To dlatego tak ważne jest wrzucanie odpadów do właściwych pojemników.

A plastik? Co prawda 14% podlega recyklingowi, ale tylko 2% skutecznie, co oznacza, że odpad jest przetwarzany w produkt równie użyteczny, co produkt pierwotny (z butelki PET powstaje równie dobra butelka PET). Jest bardzo dużo rodzajów plastiku, nie każdy nadaje się do recyklingu (np. cienkie torebki i siatki foliowe - nie)



Upcykling



Upcykling, tak jak recykling, jest wtórnym przetwarzaniem odpadów. W jego wyniku powstają jednak produkty o wyższej wartości niż surowce do niego użyte.

Ciekawym przykładem są modne i bardzo drogie torebki uszyte z worków po cemencie. wałających się na składowisku w Kambodży.



RECYKLING = PRZYWRACANIE DO OBIEGU TEGO, Z CZEGO NIE DAŁO SIĘ ZREZYGNOWAĆ, ZREDUKOWAĆ, RE-UŻYĆ, ZREPEROWAĆ.



EKOLEKCJA

ZERO

WASTE

UNIWERSALNE ZASADY SEGREGOWANIA

ZADAJ SOBIE PYTANIE: CZY TO SIĘ NADAJE DO RECYKLINGU LUB KOMPOSTOWANIA?
JEŚLI TAK, TO DO KTÓREGO POJEMNIKA NA ODPADY POWINNO TRAFIĆ?



Wybieraj opakowania składające się z jak najmniejszej liczby różnych materiałów.

Te wielomateriałowe trudno jest ponownie przetworzyć.



Nie myj pojemników,

ale dokładnie opróżnij.



Zanim wyrzucisz, użyj ponownie np. zrób notes z niezapisanych kartek i podkładki z klipsem

Te odpady, których nie udało się przydzielić do żadnego z kolorowych pojemników, to zasoby utracone na zawsze.

Staraj się więc, by jak najmniej trafiła do czarnego kosza na zmieszane, bo jego zawartość nie podlega recyklingowi!



Rozdzielaj materiały

np. zdejmij folię termokurczliwą z plastikowej butelki.



LISTA ZAKUPÓW

Planuj zakupy. Kupuj tylko tyle, ile potrzebujesz, a nie dlatego, że jest promocja. Zawsze miej listę zakupów, nawet gdy robisz je w secondhandzie.



Zgnieć lub inaczej zmniejsz objętość np. wkładając jedno w drugie.



Podziel się nadmiarem.

To, co jest komuś niepotrzebne, może być skarbem dla kogoś innego.



Odpady problematyczne

powinno się zawieźć do punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych (PSZOK), oddać w odpowiednim sklepie (sprzęt AGD), warsztacie (opony), aptece (leki, termometry).

W razie wątpliwości korzystaj z wyszukiwarki odpadów:

<https://segregujna5.um.warszawa.pl/>

DLA NAUCZYCIELI

2 EKOLEKCJA: UCZYMY SIĘ OGRANICZAĆ ODPADY



Zero waste to styl życia, zgodnie z którym świadomie staramy się nie marnować zasobów oraz generować jak najmniej odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska. Zero waste to obecnie ruch rozpoznawalny na całym świecie. Jego członkowie opowiadają się za ekologicznymi alternatywami i są świadomi własnego wpływu na środowisko. Celowo używają słowa odpady, a nie śmieci. Śmieci kojarzą się z czymś bezwartościowym. Odpady to cenne zasoby i surowce, które można z nich odzyskać.

Jak można zminimalizować wpływ naszej konsumpcji na wyczerpywanie się surowców naturalnych? Poprzez ograniczanie powstawania odpadów i niemarnowanie zasobów – czyli działania zero waste. **To tzw. 5R: rezygnowanie – redukowanie – re-użycie – reperowanie – recykling. Ważne, by stosować je w niezmiennej kolejności:**

- 1.REZYGNOWANIE** Odmawianie tego, czego się nie potrzebuje. Naucz się mówić NIE! Np. nie przyjmuj i nie dawaj drobnych reklamowych gratisów, które najczęściej lądują w koszu. Stań się świadomym konsumentem odpornym na perswazyjny wpływ reklam i kultury materialistycznej.
- 2.REDUKOWANIE** Ograniczanie tego, czego się potrzebuje. Używaj wszystkiego mniej. Większość produktów została zaprojektowana tak, aby zachęcić cię do używania o wiele więcej, niż faktycznie potrzebujesz (np. pasta do zębów). Nie marnuj jedzenia, energii i wody. Pozbądź się niepożądanego nadmiaru z domu. Wspieraj ekonomię dzielenia się zamiast kupowania nowego.
- 3.RE-UŻYWANIE** Ponowne, wielokrotne używanie tego, co się już ma lub co już zostało wyprodukowane. Każdy jednorazowy przedmiot ma swój wielorazowy odpowiednik. Angażuj się w zwiększającą kreatywność przedsięwzięcia typu DIY (ang. *do it yourself* = zrób to sam) i/lub upcykling.
- 4.REPEROWANIE** Naprawa tego, z czego nie udało się wcześniej zrezygnować – zredukować – użyć ponownie.
- 5.RECYKLING** Przetwarzanie w procesie recyklingu lub kompostowania tego, z czego nie udało się wcześniej zrezygnować – zredukować – użyć ponownie lub naprawić. Jedynym stuprocentowym recyklingiem jest kompostowanie.

Niezbędnik zero waste: warto przygotować sobie prosty zestaw startowy, w skład którego powinny wchodzić przedmioty wielorazowego użytku, które zastąpią te najczęściej spotykane jednorazowe, zwłaszcza zrobione plastiku. Łatwo można rozszyfrować, o jakie jednorazowe przedmioty chodzi.

Na początek wystarczy bidon wielokrotnego użytku, materiałowa torba, wielorazowy pojemnik na jedzenie. Niech używanie trwałych przedmiotów wielorazowego użytku zamiast jednorazowych z tworzyw sztucznych, wejdzie w nawyk. W zestawie mogą pojawić się woreczki na zakupy, kubek na herbatę, sztućce, serwetka. Wprowadzenie nawet jednej małej zmiany będzie miało wielki wpływ na ograniczenie ilości wytwarzanych odpadów.

Zestawy będą się nieco różnić, można je dopasować do swoich potrzeb i możliwości – zdjęcie jest jedynie przykładem, nie wzorcem. Ważne jest to, że nie trzeba - nie należy! – niczego kupować, a z zamiast tego użyć, tego, co się już ma. A niezbędne zamienniki na pewno każdy ma w domu i nie musi się spieszyć z zakupem czegokolwiek. Każdy zerowaster zaczyna od noszenia widelca i łyżki z domowej szuflady (a nie sporka ze sklepu), pierwsze woreczki szyje sam lub z czyjąś pomocą, pierwszą woskowijkę robi sobie na warsztatach, zamiast serwetki używa bandanki i wielokrotnie napełnia kranówką szklaną butelką po jakimś soku. Jeśli musisz kupić nowy produkt, wybierz nadający się do recyklingu: z metalu, aluminium, stali nierdzewnej (inox), drewna, kartonu, szkła.

Złota zasada zero waste brzmi: „Zdrowie ma zawsze pierwszeństwo przejazdu przed zero waste”, więc w razie wątpliwości proszę zwrócić się do lekarza lub specjalisty. Jesteśmy jednak pewni, że pochwalą oni edukowanie dzieci o toksycznym wpływie tworzyw sztucznych na pracę organizmu. Plastik jest niezwykle trwały, ale jednocześnie używamy go jednorazowo. Producenci zasypują nas miliardami jednorazowych produktów opakowanych w jednorazowy plastik, który truć środowisko przez wieki. W trosce o przyszłe pokolenia domagamy się wdrożenia systemów wielokrotnego użytku i wielokrotnego napełniania, które nie niszczą ziemi i nie szkodzą zdrowiu ludzkiemu. Temat zanieczyszczenia plastikiem będzie się często pojawiać w ekolekcjach i inspiracjach zero waste. Na przykład pojawi się przy okazji omawiania tematu zdrowych przekąsek jako alternatywy dla zafoliowanego jedzenia.

RECYKLING Recykling to proces powrotu surowca do stanu, z którego powstał. Recykling to najgorsza z dostępnych dobrych opcji. W pierwszej kolejności rezygnuj, redukuj, re-używaj i reperuj.

KOMPOSTOWANIE jest jedynym stuprocentowo skutecznym rodzajem recyklingu. Odpady organiczne (np. resztki kuchenne, obierki, liście) wracają do gleby i ponownie stają się pożywieniem. Aż 1/3 naszych odpadów to właśnie resztki kuchenne! Kompostowanie to najprostszy, najtańszy i najefektywniejszy sposób na powstrzymanie katastrofy klimatycznej. To też jeden z najszybszych sposobów na zmniejszenie zawartości kosza - od razu o 1/3! Kompostownik nie musi stać w ogrodzie; nawet w najmniejszym mieszkaniu można postawić estetyczny i niewydzielający zapachów kompostownik – w szkole też!

Natomiast przeprowadzany przez człowieka RECYKLING PRZEMYSŁOWY jest zawsze niedoskonały - to w zasadzie **DOWNCYKLING**, ponieważ w jego wyniku zazwyczaj powstają produkty o niższej wartości niż surowce do niego użyte. Niektóre materiały, np. szkło i aluminium, można przetwarzać właściwie bez końca, bez utraty jakości i właściwości surowca – ale jest warunek: właściwe posortowanie. Niestety aż 40% Polaków nie sortuje odpadów. Tylko 30% polskich odpadów trafia do recyklingu.

Pozytywnym wyjątkiem jest **SYSTEM KAUCYJNY**, który umożliwia odzyskanie aż 90% jedno- i wielorazowych opakowań, głównie po napojach. Niesie też dodatkowe korzyści: zwiększenie poziomu selektywnej zbiórki odpadów; mniejsze zanieczyszczenie środowiska; wzrost poziomów recyklingu wymaganych prawem unijnym.

PROBLEMATYCZNY ODZYSK TWORZYW SZTUCZNYCH Jest bardzo dużo rodzajów plastiku, nie każdy nadaje się do recyklingu (np. cienkie torebki i siatki foliowe - nie). Co prawda 14% podlega recyklingowi, ale tylko 2% skutecznie, co oznacza, że odpad jest przetwarzany w produkt równie użyteczny, co produkt pierwotny (z butelki PET powstaje równie dobra butelka PET).

Plastik można przetwarzać jedynie 2-3 razy, za każdym razem uzyskując gorszy surowiec, przetwarzany na produkty coraz niższej jakości (z butelek PET można robić doniczki, z doniczek ławki). W dodatku plastik z recyklingu może przenosić toksyczne dodatki do materiałów pochodzących z recyklingu. Recykling to także przerzucenie problemu na konsumentów ze strony producentów. Masowa produkcja plastiku rozpoczęła się w l. 50. XX w. Od tamtej pory do dzisiaj tylko 9% wyprodukowanego globalnie zrecyklingowano. Reszta zalega na składowiskach lub trafiła do spalarni, zatruwając glebę, wodę i powietrze oraz przyczyniając się do pogłębiania się zmian klimatu. Recykling większości tworzyw sztucznych jest zbyt drogi. Spalamy 6 razy więcej plastiku, niż poddajemy recyklingowi. Przemysł petrochemiczny planuje zwiększenie swoich dochodów - szacuje się, że produkcja plastiku wzrośnie o 40% do 2030. Obecnie produkuje się około 400 mld ton plastiku rocznie.

Mniej
Znaczy
Więcej

ORGANIZATOR:

POLSKIE STOWARZYSZENIE
ZERO WASTE

PARTNER STRATEGICZNY:



PARTNERZY:



EKSPERTKA MERYTORYCZNA PROJEKTU: **MAŁGORZATA GĘCA**
EKSPERTKA DS. DYDAKTYCZNYCH: **MARZENA BOROWSKA**



Przepiękne ilustracje wykorzystane na materiałach są autorstwa Bloutouf (www.bloutouf.fr). Inspiracje czerpaliśmy z książki dla dzieci „Les Zenfants presque Zero Dechet”. Jej autorami są Benedicte Moret (czyli właśnie Bloutouf!) i Jeremie Pichon, autorzy książek i bloga „Famille presque Zero Dechet”.

Polskie Stowarzyszenie Zero Waste jako organizator akcji Mniej Znaczy Więcej! udziela licencji (CC BY-NC-ND 4.0) edukatorom z placówek zgłoszonych do akcji do wykorzystania niniejszych materiałów do celów edukacyjnych i niekomercyjnych.