



Когда мы начинаем задумываться о мусоре, поражаясь его количеству – на свалках, в ближайшем овраге и – о ужас – в собственном ведре, на ум приходит отличное решение

## ПЕРЕРАБОТКА



Раздельный сбор и переработка отходов, несомненно, является лучшим решением, но только для тех отходов, которые уже появились. Упаковка, предметы, срок службы которых истек, одноразовые вещи – всему этому хорошо бы обеспечить новую жизнь.

А между тем эффективнее всего решать проблему отходов можно в тот момент, когда самих отходов еще нет.

Некоторые из таких моментов, конечно, зависят от инженеров-технологов. И можно надеяться, что на работе эти люди проектируют продукцию, сокращая количество отходов в процессе производства и уменьшая количество опасных веществ в составе.

**НО** продукция выпускается для нас, покупателей. И в конечном счете мы можем сократить количество отходов в нашей жизни.

Как это происходит? Придумываем ли мы, что подарить близким, идем в магазин за покупками, спешим на работу, планируем вечер - в каждый момент мы принимаем решение: подарить безделушку, или что-то нужное, взять одноразовый стаканчик, или захватить свою кружку, приготовить еду дома или заказать доставку.

Учащиеся и преподаватели Школы экопросветителей (2019) составили **СПИСОК СОВЕТОВ И ИДЕЙ ПО СОКРАЩЕНИЮ КОЛИЧЕСТВА ОТХОДОВ**. В нашем списке мы старались выделить неочевидных «загрязнителей». Экомешочки, сумки, кружки – предметы привычные, но что можно сделать еще?

**1** часть Отказаться от одноразового. Чек-лист одноразовых предметов, которые в современном мире используются слишком быстро и становятся отходами непростительно рано.

**2** часть Заменить перерабатываемое. Список советов по замене некоторых предметов, не подлежащих переработке, и наших бытовых привычек.

**3** часть Сделать верный выбор. Некоторые неоднозначные вопросы и дополнительная информация, чтобы каждый мог сделать свой выбор.



## УПАКОВКА ПРОДУКТОВ

Использование пластика для упаковки еды в свое время позволило сократить количество пищевых отходов.

Но в настоящий момент упаковка все чаще становится избыточной. Подумайте, можете ли вы отказаться или заменить:

- контейнеры для еды и продуктов
- полиэтиленовую пленку
- подложки для овощей, фруктов и мяса
- одноразовую упаковку на товарах, которые не требуется упаковывать (например, кусочки дыни и арбуза в пластиковом стакане)
- бутылки воды
- пакеты
- контейнеры и пакеты при заказе еды домой

## ДЕШЕВЫЙ ПЛАСТИК

Пластик – материал очень доступный и дешевый.

Поэтому часто из него создаются вещи недолговечные. А также товары для рекламы или повышения лояльности покупателей.

Подумайте, может вам это не нужно:

- акционные товары на кассе (бесплатные промоматериалы)
- бесплатные пакеты
- игрушки, которые дают при покупке на определенную сумму
- одноразовые детские игрушки
- непрочные одноразовые изделия

## ОТКАЗ ОТ ОДНОРАЗОВЫХ ПРЕДМЕТОВ

### ОДНОРАЗОВЫЙ = БЕЗОПАСНЫЙ?

Ха! Зачастую, это лишь пропаганда производителей, заинтересованных в больших продажах.

Пересмотрите свой быт, какие многоразовые вещи вы можете мыть/стирать/чинить/перезаправлять, вместо того, чтобы постоянно покупать одноразовые:

- подгузники
- прокладки
- ватные диски
- бахилы
- одноразовые косметические маски для лица
- фартуки
- простыни/пеленки
- одноразовые носовые платки
- чайные пакетики
- бумажные полотенца
- влажные салфетки
- ушные палочки
- зажигалки
- одноразовая посуда и приборы
- бритвы
- ручки с одноразовым стержнем
- маркеры

### СЛИШКОМ ИЗОБИЛЬНЫЙ МИР

За тысячелетнюю историю люди создали немало вещей, которые делают современную жизнь комфортной. Но наряду с действительно необходимыми предметами, в нашем мире есть много того, что вовсе не упрощает жизнь, а лишь осложняет, так как после быстрого использования превращается в опасный мусор.

Посмотрите, можете минимизировать использование таких предметов как:

- фольга
- пакеты для запекания
- поролоновые губки для посуды
- канцелярские файлы
- скотч
- восковые полоски
- влажные салфетки
- одноразовые пилочки
- одноразовые станки для бритья
- почтовые коробки и пластиковые пакеты для пересылки
- искусственные цветы
- пакеты
- капсулы для кофе, пакетики чая
- одноразовые тапочки и халаты
- чеки
- трубочки для напитков
- воздушные шары и прочий одноразовый декор
- одноразовые транспортные карты



## ЭКОСОВЕТЫ «НАЙДИ ЗАМЕНУ»



**Влажные салфетки**



- носовой платок и вода с собой
- гель для чистки рук в перерабатываемой упаковке (санитайзер)
- мытье рук
- намоченное полотенце (в мыльном растворе) в непромокаемом пакете с многоразовым замком
- антибактериальные спреи для рук (в т.ч. в общественных местах – в диспенсерах)

### Подарить без упаковки:

- дарить без оберточной бумаги
- подарок-впечатление (поход на квест, в музей, кино, экскурсию)

### Когда упаковка – тоже подарок:

- качественная коробочка из картона или металла
- экосумки (многоразовые)
- экомешочки веселых расцветок, чтобы их хотелось покупать и дарить
- платок (техника фурушики)



**Подарочная  
оберточная бумага**



### Новая жизнь старых вещей

- Сделать упаковку из материалов, которые иначе были бы выброшены (например, газеты)
- Сделать самостоятельно из имеющихся дома материалов или попросить их в школе у ребенка, в саду, на кружках
- Использовать обои или обычную бумагу, разрисованную личными пожеланиями
- Завести привычку обмениваться с друзьями красивой многоразовой упаковкой – красивыми мешочками, прочными пакетами, корзинками и пр.

### Минимум упаковки

- Используйте веревочки, ленты



**Резинки для денег**



- многоразовый канцелярский металлический зажим
- нить – джут, бумажная, натуральная
- любая резинка, например, резинка для волос
- бумажная лента и клей ПВА

### Если нужно что-то блестящее, можно использовать:

- долговечную прочную мишуру или бусы
- украшения из пакетиков от чая и фантиков
- гирлянды из конфет в блестящих фантиках
- электрическую долговечную гирлянду с лампочками



**Новогодний дождик**

### Если можно обойтись без блеска, советуем перейти на

- украшения из бумаги
- гирлянда из других материалов (бумага, дольки фруктов, орешки)
- украшения под старину: вата на ниточке – имитация снегопада
- ленты



## ЭКОСОВЕТЫ «НАЙДИ ЗАМЕНУ»



**Фольга для запекания**

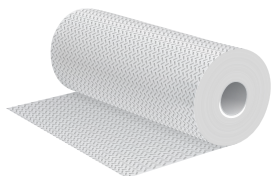


Если фольга нужна, чтобы выстлать противень, то можно заменить на смазывание посуды маслом + мука.

Если фольга используется в качестве крышки, то можно перейти на

- специальную посуду для духовки с крышкой
- казан
- «крышку», предусмотренную рецептом блюда - тертый сыр, лепешка и пр.
- или один и тот же лист фольги использовать много раз

Если фольга нужна для оборачивания, то взамен могут пригодиться керамические горшки и стеклянная посуда



**Бумажное полотенце**



Если полотенце нужно, чтобы высушить руки, то можно использовать

- обычное полотенце или тканевую салфетку
- носовой платок
- электрическую сушилку
- естественное высыхание

Если полотенцем протирают поверхность, то можно заменить на многоразовую тряпочку.



**Мешок для мусора**



Если мешок для мусора нужен для вторсырья, то вместо него можно использовать:

- картонную коробку
- контейнеры для раздельного сбора
- ведро (металлическое или другое многоразового использования)
- многоразовую сумку

Если нужен мешок для пищевых отходов:

- газетка на дно ведра
- многоразовый пакет для отходов
- компостер
- летом большие листья быстрорастущих растений (например горец сахалинский или лопух)

Если нужен пакет для перерабатываемых отходов, то вместо мешка можно взять перерабатываемую упаковку (например, большой пакет от чипсов).





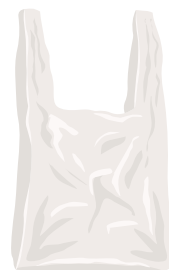
## КАКОЙ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ ПАКЕТ



бумажный



крафтовый



пластиковый



## ПОЧЕМУ?

Ни один из вариантов не является экологичным. Все эти варианты – это одноразовое использование. Многоразовые варианты были бы лучшим решением.

**Если речь идет про пакет большого формата,** то лучше всего выбрать многоразовую сумку. Выберите свою и принесите из дома, или опробуйте какие-нибудь необычные сервисы магазинов - сумка-дисконтная карта или сумка в аренду.

**Если речь про маленькие фасовочные пакетики,** то можно перейти на экомешочки. Экомешочки – это собственные тканевые мешочки из сетчатого материала. Можно их сшить самостоятельно, купить в экомагазинах, заказать у активистов или приобрести во многих крупных гипермаркетах.

Но если у вас пока нет такой возможности, то выбирайте пластиковый плотный пакет, чтобы можно было использовать его много раз. Если есть возможность, то в дальнейшем сдавайте пластиковый пакет на переработку.

**Если пакеты появились в доме,** то можно продлить им жизнь: Пластиковые пакеты из магазина использовать для мусора – специальных не покупать. Бумажные - для макулатуры, для упаковки подарка и пр.

**Бумажный или крафтовый** - в данном случае не столь принципиально, так как и то и то с большой долей вероятности сделано из первичной целлюлозы. Отличие только в цвете краски и количестве отбеливателя.

## КАКУЮ ВАЗУ ВЫБРАТЬ В КВАРТИРУ С ДЕТЬМИ – ПЛАСТИКОВУЮ ИЛИ СТЕКЛЯННУЮ?

- Цветы в горшках или вазу ставим там, где дети не достанут.
- Если выбирать из этих двух, то лучше стеклянную из качественного (закаленного) стекла. Стекло от воды не будет темнеть. Ваза останется красивой многие десятилетия.

Но для начала подумайте, а нужна ли вам ваза вообще. Может быть стоит использовать вещи, которые у вас уже есть. Например, красивые цветные пластиковые стаканы.

А может сделать вазу своими руками?





Мы знаем 4 сезона моды (весна, лето, осень, зима), а в индустрии моды их на самом деле **56**.

### Как НЕ вестись на маркетинг и в то же время ходить в новой одежде и радовать себя? КАКИЕ СЕЗОНЫ ВЫБИРАТЬ?

**Один. Вам нужен только один. Но не сезон. А один стиль - свой. Определите свой стиль, обратитесь к специалисту, чтобы составить свой базовый гардероб. Научитесь выбирать то, что подходит именно вам. Такие вещи будут и гарантированно радовать вас при каждом выходе, и служить вам дольше, избавят вас от необходимости вестись на все веяния моды.**

И если речь идет о приобретении вещей для гардероба, то хорошо бы разделять два подхода.

**Если речь идет о приобретении базового необходимого гардероба, то основные советы:**

1. Покупать долговечное. Найти магазин, торгующий качественной одеждой и избегать покупок в сетевых магазинах быстрой моды.
2. Обдумывать выбор тщательно. Составлять план покупок и выбирать не торопясь. Если нравится какая-то вещь, можно примерить, сделать фото и отложить покупку, чтобы обдумать спустя некоторое время еще раз. Уменьшить количество покупок в интернете без примерок и тактильного знакомства с вещью.
3. Правильно ухаживать за своими вещами, чтобы они служили дольше – следовать рекомендациям по стирке и сушке.

**Если привыкли радовать себя обновками** (56 сезонов и придумали для того, чтобы ловить нас на любви к покупкам), но при этом хочется сократить и свой экослед и траты, то тут можно пойти в нескольких направлениях



1. Приобретать вещи с историей  
Можно покупать вещи в таких магазинах как «Спасибо», «Авито», «Юла», «CharityShop». Наведываться на фримаркеты и своп-вечеринки. Можно обмениваться с подругами. Такой подход решает сразу две проблемы – чья-то вещь не попала на свалку, а вы сэкономили природные ресурсы для создания новой.
2. Вообще отказаться от покупки вещей, а брать их в займы или напрокат  
Тут союзников можно найти среди подруг и друзей. Или искать сервисы по прокату одежды, которые сейчас бурно развиваются.
3. Можно сократить количество покупаемого  
Обновлять гардероб по минимуму – аксессуарами, или нестандартно миксовать то, что есть. Можно научиться перешивать – создавать себе новые модели из собственного гардероба.
4. Можно выбирать заведомо более экологичное: экофрендли марки, из переработки, из льна, если хлопок, то органик
5. Общий совет – все-таки искать новые причины для радости. Чем больше способов поднять себе настроение вы найдете, тем реже нужно будет сбегать от стрессов в магазин.



Говорят, что холодильник может стать настоящим помощником в спасении Планеты от отходов. Это правда? Если да, то почему?

**Какую роль холодильник играет в жизни людей, которые задумываются о количестве образуемых отходов?**

Вот что думают учащиеся школы экопросветителей:

«Мой холодильник справляется с этой ролью [помощника в спасении планеты]. И вот почему. Зимой и иногда летом в морозилке замораживаю органику. Органические отходы таким образом не попадают на свалку»

«Уменьшить отходы можно: замораживать впрок сад/огород/дар леса, тем самым меньше банок, пакетов.»

«Чистый и полупустой холодильник позволяет видеть, какие продукты есть, и использовать их в первую очередь. Еда, вовремя замеченная, не испортится и не превратится в пищевые отходы»

«Можно еду хранить довольно долго, замораживать и не выкидывать остатки. Поскольку пищевые продукты – главная проблема на свалках.»

Холодильник может помочь, если человек привык готовить сам и не пользоваться услугами компаний по доставке еды на дом, не покупает полуфабрикаты, применяет грамотное планирование закупок продовольствия на период (неделю).

**Так что дело не в самом холодильнике, а в экопривычках его владельца. И так, при непосредственном содействии холодильника можно:**



- собирать отдельно отходы – в т.ч. органические
- уменьшать количество приобретаемой упаковки – готовить дома, а не заказывать еду; делать заготовки самостоятельно, а не покупать; планировать покупки, а не совершать спонтанные.
- уменьшать количество пищевых отходов - готовить под расчет, замораживать, вовремя употреблять продукты

Ну, и, конечно, экономить электроэнергию - если вы планируете покупку нового холодильника, выбирайте энергоэффективную модель. Старый вовремя очищайте ото льда.



## ХОЧЕШЬ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ?

- Открой для себя философию "ноль отходов" и найди множество практических советов на [zen.yandex.ru/zerowaste\\_ru](https://zen.yandex.ru/zerowaste_ru)
- Читай материалы в открытой библиотеке ЭкоПорт [ecoportus.ru](https://ecoportus.ru) - уже более 450 полезных публикаций.
- Подпишись на [группы Движения Раздельный Сбор](#). Будь в курсе всех изменений в области отходов. Читай в любой социальной сети блок Анны Гаркуша.
- Ходи на занятия Центра экономии ресурсов и приводи детей [centrecon.ru/events](https://centrecon.ru/events); читай полезные материалы в разделе [centrecon.ru/materials](https://centrecon.ru/materials).
- Загляни на сайты [ecogolik.ru](https://ecogolik.ru), [hitropop.com](https://hitropop.com), [recyclemap.ru](https://recyclemap.ru) - это поможет наладить экологичный быт дома.

## ХОЧЕШЬ УЧИТЬ ЭКОЛОГИИ ДРУГИХ?

- Приходи на курс Школа экопросветителей [ecounivers.ru](https://ecounivers.ru) и становись грамотным просветителем
- Скачивай сценарии готовых уроков на сайтах [экокласс.рф](https://экокласс.рф), [разделяйиздравствуй.рф](https://разделяйиздравствуй.рф), [втораяжизньпластика.рф](https://втораяжизньпластика.рф), [заповедныйурок.рф](https://заповедныйурок.рф)
- Играй сам и с друзьями и детьми в экостратегию "Хранители Земли" [hranitelizemli.ru](https://hranitelizemli.ru) (тут посмотри подробную инструкцию, как ее вести [youtu.be/IWxZXVH82Qw](https://youtu.be/IWxZXVH82Qw)).

## ПЛАНИРУЕТЕ ВНЕДРИТЬ РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР?

Купи контейнеры для раздельного сбора на сайте [экоурна.рф](https://экоурна.рф)

### В ПОДГОТОВКЕ МАТЕРИАЛОВ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ:

Алексахина Евгения, Андрусевич Наталья, Анисимова Татьяна, Арманская Ольга, Асадчева Марина, Ерюхина Анна, Карпушова Валентина, Кольовска Алина, Коробицына Ольга, Кукушкина Анна, Куртеева Марина, Лукутцова Светлана, Лящук Ирина, Малинина Анастасия, Можачкина Алина, Никифорова Елена, Ольшанская Александра, Павлова Татьяна, Петухова Мария, Пузанова Анна, Пяткова Дарья, Скобина Оля, Спиридонов Дмитрий, Терехова Екатерина, Шейнтова Дарья, Феткулина Настя, Яковленкова Татьяна

