

ZERO WASTE

НОЛЬ ОТХОДОВ

RETHINK - ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ



Прежде чем совершать покупку, подумайте, действительно ли мне это нужно, это мой личный выбор или влияние моды?



Переходите к осознанному потреблению комфортным для вас темпом, ваша психика и окружение должны адаптироваться под новый стиль жизни



Откажитесь от слова «мусор», практически все возникающие отходы можно переработать, повторно и эффективно использовать



Подумайте, как вы можете приобретать и использовать вещи, не нанося ущерб природе?

REDUCE - СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ



Экономьте используемые вами ресурсы: электроэнергию, воду, тепло



Покупайте только то, что заранее запланировали и что реально нужно для вашей жизни



Собирайте вещи, которые будут служить долго и могут быть использованы в разных целях



Не покупайте лишнего

RECYCLE - ПЕРЕРАБОТКА



Узнайте, где находятся контейнеры для раздельного сбора и специальные пункты приёма



Используйте измельчитель пищевых отходов или компостируйте их в домашних условиях



Сортируйте бытовые отходы в домашних условиях



Изучите виды бытовых отходов и маркировку материалов

ZERO WASTE

НОЛЬ ОТХОДОВ

REUSE - ПОВТОРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ



Обменивайтесь вещами на своп-вечеринках, фримаркетах, дресс и буккросингах



Отдавайте вещи в секонд-хенд, благотворительным фондам и социальным проектам



Ремонтируйте сломанные вещи



Используйте вещи повторно

REFUSE - ОТКАЗ ОТ НЕНУЖНОГО



Откажитесь от одноразовых вещей, которые можно заменить многоразовыми



Откажитесь от вещей низкого качества и с коротким жизненным циклом



Откажитесь от пластиковой и многослойной упаковки



Откажитесь от товаров в немаркированной и неперерабатываемой упаковке

Первые шаги к жизни в стиле «Минимализм»

Наведите порядок и избавьтесь от лишнего

01

Проведите ревизию вещей и отберите те, которыми давно не пользуетесь. Если не можете сразу от них избавиться, то отложите отдельно. Если в ближайшее время они вам так и не понадобятся, смело отдавайте их нуждающимся или сдавайте на переработку.

Пересмотрите свой гардероб

02

Проведите сортировку: сохраните только те предметы гардероба, которые вы любите, но помните, что по возможности они должны сочетаться между собой. Пристройте то, что вам не идёт, старые вещи и те, которые вы никогда не носите.

Покупайте только то, что вам необходимо

03

Нет ничего плохого в приобретении новых вещей, но только, если они соответствуют определенным условиям. В принятии рационального решения о покупке помогут следующие вопросы.

Вопросы, которые нужно задавать себе перед покупкой:

- Есть ли у меня вещь аналогичного назначения?
- Если да, то готов ли я избавиться от старой вещи сразу после покупки новой?
- Где она будет храниться?
- Не покупаю ли я её только из-за скидки?
- Как часто я буду ей пользоваться?
- Рациональна ли эта покупка с точки зрения финансовых вложений?
- Я точно хочу её купить для себя или чтобы другие знали, что она у меня есть?

Выбирайте качество, а не количество

04

Сосредоточьтесь на том, что у вас есть, а не на том, чего нет. Попробуйте проделать упражнение. Составьте полный список всех вещей в ящиках вашего шкафа, стола, затем во всей комнате, и полностью в квартире, учитывая каждую деталь. Вы всё ещё чувствуете, что вам чего-то не хватает?

Цените то, что имеете

05

Приобретая качественные вещи, которые прослужат вам дольше, вы освобождаете больше времени для насыщенной жизни. Правильно ухаживая за вещами, и продлевая им срок службы, вы также заботитесь о природе, не обременяя её лишними отходами.

Сделайте минимализм стилем вашей жизни

06

Минимализм – это не только избавление от ненужных вещей, но и избирательное отношение ко всему, чем вы занимаетесь. Не общайтесь с ненужными людьми, не проводите много времени в социальных сетях, осознанно относитесь ко всему, что вы делаете в повседневной жизни.

Преимущества минимализма



Освобождение
пространства



Экономия
финансовых
средств



Больше
свободного
времени



Внимание
на важных
вещах



Забота
об окружающей
среде

Набор минималиста

На диаграмме представлен базовый набор минималиста, составленный на основе списков вещей известных минималистов-блогеров. В процентном соотношении указаны количественные показатели вещей, не учитывая их габаритность.



Спальня

2 набора постельного белья, подушка и одеяло



Аксессуары

очки или линзы, кошелек, рюкзак



Досуг

книги



Одежда

джинсы, футболки, шорты, рубашка, нижнее бельё, носки, ремень, свитер, толстовка, ветровка, демисезонная куртка, зимняя куртка, шапка, шарф, перчатки



Посуда

стаканы, тарелки, столовые приборы, кастрюля, сковорода, глубокая миска, чайник



Гигиена

зубная щётка, зубная паста, расчёска, мыло, полотенце, бритва, ножницы



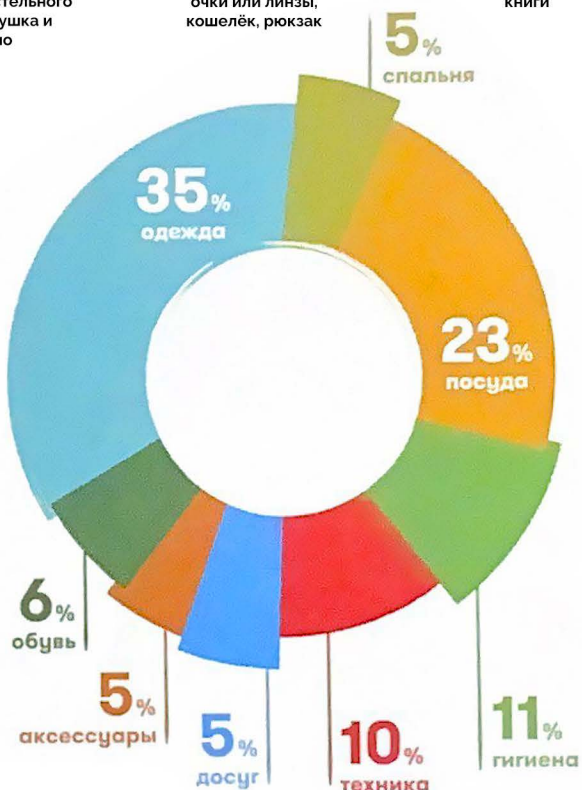
Техника

ноутбук с зарядкой, флешка, смартфон с зарядкой, наушники



Обувь

кеды или кроссовки, демисезонные ботинки, зимние ботинки, сандалии или шлёпанцы



Чек-лист ответственного потребления



Регулярно провожу ревизию и пристраиваю ненужные вещи



Не храню и не покупаю вещи, дублирующие друг друга



Все ненужные вещи сортирую и по возможности отдаю нуждающимся, либо на переработку



Не пользуюсь одноразовыми вещами



Стараюсь следовать принципам минимализма не только свечами, но и во всём, что меня окружает

ОРГАНИЧЕСКИЕ (компостируемые)

Сроки разложения в естественных природных условиях



Пищевые
отходы

от нескольких недель
до нескольких месяцев



Натуральные
ткани

от 3 до 7 лет



Кожа

от 5 до 10 лет



Древесина

от 10 до 15 лет



Кость

от 10 до 100 лет

НЕОРГАНИЧЕСКИЕ (некомпостируемые)

В большинстве случаев могут использоваться в качестве вторичного сырья

Класс опасности определяет степень вредного воздействия опасных отходов на природную среду и период её восстановления



I КЛАСС
чрезвычайно
опасные

Трансформаторы,
конденсаторы,
ртутьсодержащие
градусники
и лампы



II КЛАСС
Высокоопасные

Свинцовые акб,
батарейки,
серная кислота,
щёлочи



III КЛАСС
Умеренно
опасные

Автомобильные
масла, фильтры,
медные провода,
ацетон



IV КЛАСС
Малоопасные

Строительный
мусор,
автомобильные
покрышки,
электроника,
бытовая техника



V КЛАСС
Практически
неопасные

Бумага, резина,
металл, пластик,
стекло



Бумага
Картон

1-3 года



Изделия
из резины

от 50-400 лет



Металлическая
тара

от 50-500 лет



Изделия
из пластика

более 450 лет



Стекло

более 1000 лет

ИНТЕРЕСНО!



Сигаретный
фильтр

2-3 года



Жевательная
резинка

30 лет



Многослойная
упаковка

300-400 лет



Детский
подгузник

200-500 лет

Чек-лист ответственного потребления



Изучил виды бытовых отходов

Понял сроки разложения и наносимый природе вред

Разделяю органические и неорганические отходы

Сдаю неорганические отходы на переработку

Сдаю опасные отходы на переработку

Сдать на переработку в России

Виды отходов



Пищевые отходы



Пластик



Макулатура



Многослойная
упаковка



Стекло



Металл



Опасные отходы

Можно

Можно перерабатывать пищевые отходы в домашних условиях



Газеты, листовки, буклеты, журналы, книги, тетради, офисная бумага, бумажная упаковка, картон, гофрокартон, крафт-пакеты

В муниципальный бак для вторичного сырья
Сложный для переработки материал
Желательно минимизировать использование данной упаковки (Tetra Pак и аналоги)

Бутылки, стеклянные банки

Алюминиевые банки, жестяные банки, металлические крышки

Автомобильные аккумуляторы, покрышки и масла, батарейки, ртутьсодержащие лампы, ртутные градусники, электроника, лакокрасочные материалы

Нельзя

На государственном и городском уровне нет сбора пищевых отходов на переработку



Термобумага, пергамент, калька, бумажные салфетки и полотенца, пачки от сигарет, транспортные карты, одноразовая посуда, яичные лотки, грязная макулатура

В муниципальный бак для вторичного сырья
Сложный для переработки материал
Желательно минимизировать использование данной упаковки (Tetra Pак и аналоги)

Лампочки, керамическая и стеклянная посуда, хрусталь, крышки от кухонных приборов, автомобильное стекло, оптическое стекло

В ограниченном количестве мест принимают: фольга, одноразовые контейнеры для выпечки еды, баллончики из-под аэрозолей

Лекарство и медицинские отходы (шприцы, блистеры, медицинское стекло, капельницы)

Сдать на переработку в России

Как подготовить

Необходимо вести раздельный сбор пищевых отходов отдельно от всех остальных видов отходов

В Москве, Нижнем Новгороде и Екатеринбурге можно использовать кухонный измельчитель (диспоузер)

Проверить знак вторичной переработки, снять крышку, сполоснуть и уменьшить в объёме

Отделить металлические элементы (скрепки, пружины)
Отделить пластиковые элементы (скотч, файлы, наклейки)
Отделить пупьекартон (принимается не везде)

Отогнуть все уголки, разрезать по швам, промыть, просушить и сплющить

Сполоснуть и снять крышки

Сполоснуть и сплюснуть

Аккуратно сложить и закрыть в картонных, пластиковых или металлических ёмкостях, обеспечивая целостность изделий

Куда собирать дома



Ведро с ручкой



Верми-компостер



Компостная яма



Бумажный пакет



Коробка



Перевязать верёвкой и сложить в отдельный бумажный пакет или коробку



Бумажный пакет



Коробка



Коробка



Контейнер



Коробка



Контейнер



Хранить в местах, недоступных для детей и животных

Чек-лист ответственного потребления



Организовал раздельный сбор отходов у себя дома



Раздельно собираю различные фракции: пластик, стекло, бумагу, многослойную упаковку, металл и опасные отходы



Сокращаю использование многослойной упаковки



Отдаю предпочтение покупке товаров без упаковки и в собственную тару



Изучаю домашние способы переработки пищевых отходов

Дом

	Одноразовые полиэтиленовые пакеты для отходов	→		Выносить отходы в ведре без пакета
	Одноразовые бумажные салфетки и бумажные полотенца	→		Кухонные полотенца из натуральных тканей
	Поролоновые губки для мытья посуды	→		Губка из целлюлозы, силиконовая губка, щётка, люффа, бамбуковые салфетки для мытья посуды
	Пищевая плёнка	→		Контейнер с крышкой, восковые многоразовые салфетки
	Чайные пакетики (часто в их составе содержится микропластик)	→		Заварной чайник, ситечко для заваривания листового чая

Улица

	Одноразовые пакеты-майки и фасовочные пакеты в магазинах	→		Многоразовая сумка, авоська, фруктовка, мешочки из ткани для товаров на развес
	Пластиковые бутылки с водой и напитками	→		Многоразовая кружка и бутылка, термкружка, термос
	Одноразовые столовые приборы и посуда	→		Многоразовые столовые приборы и ланч-бокс
	Одноразовые пластиковые трубочки для напитков	→		Многоразовые железные, стеклянные или бамбуковые трубочки

Ванная

	Одноразовые пластиковые бритвы	→		Многоразовая металлическая бритва, электрическая бритва
	Шампунь, гель для душа, жидкое мыло в пластиковых упаковках	→		Твёрдый шампунь и мыло в виде мыла без упаковки
	Мочалка для душа	→		Деревянная щётка
	Ушные палочки на пластиковых основаниях	→		Бамбуковые или деревянные ушные палочки или спичка с ватой
	Пластиковые зубные щётки	→		Бамбуковые или деревянные зубные щётки с натуральным целлюлозным волокном

Первый шаг к заботе о планете

Использование экосумок:

- Можно купить или сшить своими руками
- Имейте экосумку всегда под рукой
- Держите в машине несколько многоразовых сумок для больших покупок
- В среднем заменяет 1000 полиэтиленовых пакетов
- Возможна последующая переработка

Эконабор на каждый день

- Тканевая сумка для покупок
- Экомешочки или фруктовки для продуктов на развес
- Контейнер для ланча
- Многоразовая бутылка для воды
- Термокружка для кофе и чая

Чек-лист ответственного потребления



Хожу в магазин со своей хлопковой сумкой и мешочками для фруктов и овощей



Приобрёл многоразовую бутылку для воды и термокружку для горячих напитков



Использую только многоразовую посуду и столовые приборы



Пользуюсь полотенцами и платками вместо одноразовых салфеток



Заменяю все средства в ванной комнате на многоразовые