

Codziennie odpowiedzialni: idea 3R każdego dnia



Spis treści

- Wprowadzenie 3
- Jak się zaangażować 7
- Proponowane działania 9
- Idea 3R na co dzień 17
- Zainspiruj się 18
- Korzyści 20
- O tygodniu 3R 21



Tydzień 3R to ogólnopolski projekt mający na celu podniesienie świadomości zapobiegania powstawaniu odpadów w Polsce. Więcej na: www.tydzien3r.pl



340 kg odpadów

Tyle śmieci statystycznie generuje każdy Polak. Wygenerowanie wielu z nich z powodzeniem moglibyśmy uniknąć, a przynajmniej zdecydowanie je ograniczyć, stosując się do kilku prostych zasad.

Reduce | Reuse | Recycle

Podejmij wyzwanie i działaj z nami na rzecz zwiększania świadomości ekologicznej Twoich przyjaciół i rodziny – w domu, szkole czy miejscu pracy! Zapraszamy Cię do wspólnego działania w celu upowszechniania idei 3R już dziś, podczas Tygodnia 3R, a także po nim. Mamy nadzieję, że zainspirujemy Cię do podjęcia działań długofalowych, które rozwiną się na cały rok, a nawet lata?



O poradniku

- W tym poradniku znajdziesz gotowe scenariusze wyzwań, by w prosty sposób wprowadzić działania zgodne z hierarchią gospodarowania odpadami, czyli w pierwszej kolejności zapobiegać powstawaniu odpadów, następnie ponowne wykorzystanie, naprawę, wreszcie recykling.
- **Podziel się poradnikiem z rodziną i przyjaciółmi, zabierz go do szkoły Twojego dziecka – wspólne działania mają większą moc**



Mamy nadzieję, że nasz przewodnik będzie inspiracją do tworzenia i sprawnego działania na rzecz 3R!



TYDZIEŃ 3R

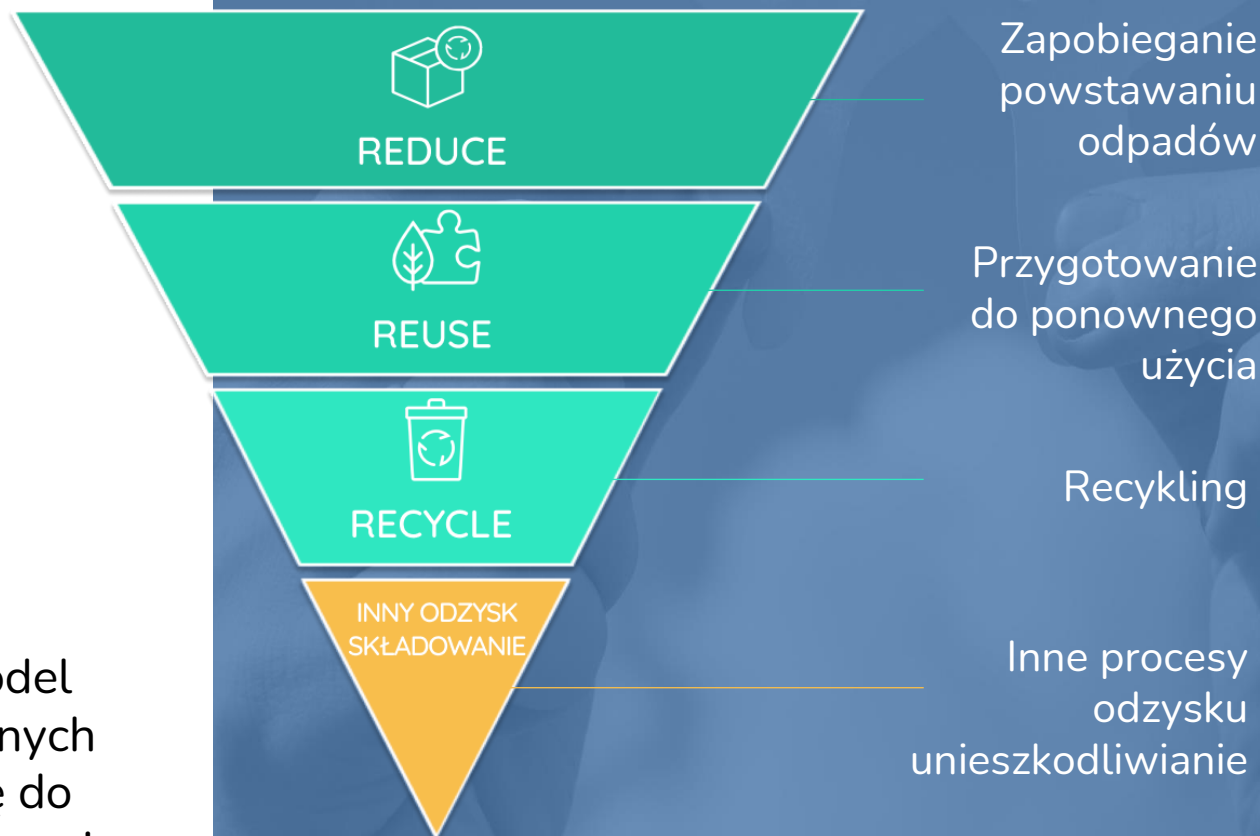
Ustanowiona przez Unię Europejską hierarchia postępowania z odpadami pozwala zmniejszyć obciążenie środowiska naturalnego oraz optymalnie wykorzystać cenne surowce zawarte w odpadach.

Dlaczego 3R

Stan środowiska naturalnego zależy od wielu podmiotów. Od firm i instytucji, poprzez sektor publiczny, aż po każdego z nas.

I to właśnie my konsumenci, dokonując odpowiednich wyborów na co dzień, możemy w znacznym stopniu przyczynić się do stworzenia bardziej zrównoważonego sposobu produkcji i dystrybucji dóbr i usług.

Jeśli w naszym codziennym życiu przyjmimy model ograniczania konsumpcji i rezygnowania ze zbędnych opakowań, firmy będą zmuszone dostosować się do nowych oczekiwań. **TAK, nasz wpływ jest ogromny!**



Odpady, których powstaniu nie udało się zapobiec, należy w pierwszej kolejności poddać odzyskowi przygotowując do ponownego użycia lub do recyklingu, a jeżeli to nie jest możliwe – poddać innym procesom odzysku.

Dlaczego to jest ważne?

Konsumpcja jest głównym filarem wzrostu gospodarczego w Polsce. Jednocześnie produkcja każdej rzeczy wiąże się z uszczuplaniem zasobów naturalnych naszej planety, zużyciem wody i energii, emisją gazów cieplarnianych (nie tylko w trakcie transportu) oraz zanieczyszczeniem odpadami, które powstają w tym procesie. W rezultacie nadmierna konsumpcja powoduje degradację środowiska i zagraża zarówno nam, jak i przyszłym pokoleniom.



54%

Polaków przyznaje,
że wyrzuca żywność



342 kg

odpadów generuje
rocznie każdy Polak



25%

odpadów komunalnych jest
poddawanych recyklingowi

Aby zmienić model gospodarki (w którym nabywanie dóbr napędza dynamikę produkcji i sprzedaży) i zatrzymać nadmierną eksploatację środowiska, oprócz zaangażowania rządów i firm, **potrzebujemy konsumentów – a więc nas wszystkich.** Dokonując codziennych wyborów, np. w czasie zakupów, podejmijmy świadomą decyzję o ograniczeniu konsumpcji i zapobieganiu marnotrawstwu. W miarę możliwości kupujemy rzeczy używane i dawajmy drugie życie tym, z których już nie korzystamy, np. dzięki sklepom charytatywnym.

Tylko zmiana naszego zachowania może spowodować przejście na bardziej zrównoważone i społecznie odpowiedzialne sposoby produkcji i dostarczania usług.

Sprawdź się

Zaangażuj się w Tydzień 3R!



Nie wiesz od czego zacząć?

W poradniku znajdziesz inspiracje do działania, które w łatwy sposób możesz wdrożyć i kreować ekologiczne postawy swoich najbliższych.

Zabierasz swoje opakowania na zakupy?

Kupujesz ubrania z drugiej ręki?

Sprawdź, co jeszcze możesz zrobić!

Sprawdź, co jeszcze możesz zrobić!

W poradniku znajdziesz pomysły na działania w różnych lokalizacjach, angażujące różne osoby z Twojego otoczenia



Od czego zacząć?

Jak to zrobić? To bardzo proste:

1 KROK

Sprawdź w poradniku dlaczego warto się zaangażować i poznaj możliwości

2 KROK

Zrealizuj wybrane działanie / działania w Tygodniu 3R – **każda aktywność się liczy**

3 KROK

Dodaj działanie do mapy i poinformuj innych o swojej aktywności

4 KROK

Żyj zgodnie z ideą 3R przez wszystkie tygodnie w roku



Działaj w miejscu
zamieszkania

Reuse w praktyce!

W Tygodniu 3R Spójrz kreatywnie na odpady, które właśnie chcesz wyrzucić! Zastanów się jak możesz ponownie wykorzystać to, co z pozoru wydaje się bezużyteczne.

Warzyworek ze starej firanki?

Torba na zakupy ze starego t-shirta?

Świecznik ze stoika po dżemie?

Skorzystaj z pomocy innych członków rodziny.



Podziel się
spostreżeniami
na naszej mapie!



Oznaczcie swój
Punkt na naszej
mapie!



Sąsiedzki punkt wymiany, wymiana garażowa

Stwórz w swojej społeczności lokalnej (sąsiedztwie, bloku, osiedlu, spółdzielni) punkt wymiany rzeczy używanych:

- Przejrzyj rzeczy w swoim domu. Znajdź te, których nie potrzebujesz i z których nie korzystasz.
- Zastanów się, które z nich mogłyby posłużyć innym.
- Zaproponuj w społeczności lokalnej punkt wymiany sąsiedzkiej.
- Zorganizujcie taki punkt/wymianę garażową i poinformujcie wszystkich mieszkańców o możliwościach.
- Udostępnijcie w punkcie materiały edukacyjne dotyczące życia zgodnie z Ideą 3R przez cały rok!
- Wymieniajcie się rzeczami, wynajdujcie prawdziwe perełki, nie generując przy tym nowych odpadów!

Świadome zakupy

- Zastanów się dokładnie czego i ile potrzebujesz – **zrób listę**.
- **Weź własną torbę**, schowaj do niej: warzyworki, własne pudełka, stoiki, lniane worki.
- Podczas zakupów zwracaj uwagę na opakowania produktów, które kupujesz – **spróbuj jak najbardziej ograniczyć produkcję odpadów**.
- **Zakupy zapakuj wyłącznie w swoje własne torby**: warzywa i owoce w warzyworki; kiszony ogórek do stoika; mięso, ser, produkty suche we własne opakowania np. szklane; pieczywo we własne lniane worki.
- Wykorzystaj kupione produkty, posegreguj opakowania, wyciągnij wnioski – którego opakowania i w jaki sposób możesz następnym razem uniknąć?



Podziel się
spostreżeniami
na naszej mapie!



Działaj
w zaprzyjaźnionej szkole



Potrzebujesz wsparcia?
Więcej informacji
na www.5frakcji.pl

Wystawa 3R

Zróbcie wspólnie z dziećmi/uczniami wystawę na temat zasad 3R i życia zgodnie z ich ideą w widocznym miejscu w szkole.

Przykładowe działania, które można zrealizować

- Wytłumacz dzieciom jak wygląda hierarchia postępowania z odpadami – możesz wykorzystać do tego nasze **materiały edukacyjne**.
- Pobierz infografiki, wydrukuj, zdecydujcie wspólnie, gdzie je wykorzystacie.
- Umieśćcie wybrane materiały na tablicy ogłoszeń w szkole.
- Zachęć dzieci do pokazania praktycznych przykładów stosowania **zasad 3R w codziennym życiu** (torby z t-shirta, ozdoby z odpadów, własna torba na zakupy stworzona np. ze starej koszulki) i zamieszczenia ich na wystawie.
- Zapiszcie własne sposoby na ograniczenie produkowania odpadów i umieśćcie na tablicy.
- Inspirujcie innych uczniów do odpowiedniego postępowania z odpadami!

Diagnoza 3R


Wspólnie z dziećmi/uczniami sprawdźcie, czy Wasza szkoła jest gotowa na życie w idei 3R. Przeprowadźcie „diagnozę 3R” i wdróżcie rozwiązania.

Odpowiedzcie na pytania:


- Czy w Waszej szkole odpowiednio oznakowane są pojemniki do segregacji odpadów? (możecie posiłkować się naszymi materiałami edukacyjnymi)
- Czy jest informacja przy koszach jak prawidłowo segregować odpady?
- Czy w Waszej szkole jest punkt zbiórki zużytych baterii?
- Czy uczniowie wiedzą gdzie jest punkt zbiórki zużytych baterii w szkole?

Pomyślcie o wdrożeniu potrzebnych rozwiązań:

- Oznakujcie odpowiednio kosze.
- Pobierzcie naszą infografikę o prawidłowej segregacji odpadów, wydrukujcie i umieśćcie w okolicach koszy, by wszyscy wiedzieli jak poprawnie segregować odpady.
- Na tablicy ogłoszeń poinformujcie pozostałych o miejscu zbiórki zużytych baterii w Waszej szkole.



Podziel się
spostrzeżeniami
na naszej mapie!



Pogadanka 3R

Zorganizuj pogadankę dla dzieci na temat Tygodnia 3R w klasie swojego dziecka.

- Wytłumacz hierarchię postępowania z odpadami.
- Poproś dzieci o ich **własne propozycje działań zgodne z zasadami 3R.**
- **Wytłumacz dzieciom zasady 3R** posługując się naszymi materiałami edukacyjnymi.
- **Wspólnie zastanówcie się nad możliwością realizacji działania w szkole:**
 - kiermasz używanych książek/gier wśród uczniów
 - kiermasz wymiana ubrań
 - eko apel w szkole
 - warsztaty tworzenia ozdób świątecznych z odpadów
 - punkt wypożyczania książek w świetlicy
- **Spróbujcie zrealizować wybrane działanie!**



Pochwalcie się efektami na naszej [mapie!](#)

Codzienna odpowiedzialność

Żyj ideą 3R każdego dnia

Zaangażuj się w budowę Centrów 3R! Sprawdź, czym jest Inkubator Centrów 3R



Na zakupach

Przed wyjściem na zakupy zrób listę zakupów na telefonie. Nie kupuj rzeczy nie z listy.

Używaj wielorazowych toreb na zakupy. Wszystkie produkty (warzywa, owoce, nabiał) jeśli masz możliwość pakuj w swoje pojemniki.

Kupuj wodę w dużych opakowaniach. Jeśli masz możliwość, używaj filtra do wody z kranu.

Kupuj lokalne produkty. Sprawdź, czy w Twojej okolicy funkcjonuje bazar regularny lub cykliczny. Wybieraj warzywa i owoce sezonowe!



W domu

Dbaj o swoje rzeczy i naprawiaj je, kiedy już się popsują.

Przerabiaj już zużyte opakowania na nowe rzeczy. Stoik na wazon, pudełko na koszyczek na biżuterię, skrzynka po owocach na chlebak itd.

Zainicjuj dzielnię sąsiedzką w swoim bloku, na osiedlu. Postaw pudełko, opatrz je podpisem i zostaw kilka rzeczy. Zadziała!

Zbieraj rzeczy do oddania do PSZOKU i raz na dwa tygodnie wywoź je. Adres możesz sprawdzić na stronie swojej gminy



W biurze

Wykorzystuj maksymalnie miejsce na kartkach, na których robisz notatki. Nie drukuj niepotrzebnie dokumentów.

Przygotowuj w domu posiłki i pakuj je do wielorazowych pojemników, pamiętaj by zabierać pojemniki z biura z powrotem do domu.

Używaj butelki wielorazowej albo dzbanka na wodę w trakcie pracy. Uzupelniaj w razie potrzeby.

W miarę możliwości dojeżdżaj do pracy komunikacją miejską lub rowerem. Jeśli ktoś z współpracowników mieszka blisko – dojeżdżajcie do pracy razem!

Zyskujesz wiele!

Oszczędzasz czas dzięki planowaniu, jesz zdrowiej, oszczędzasz pieniądze, wyzwallasz kreatywność, dajesz przykład sąsiadom, pijesz więcej wody, zawierasz nowe relacje, łatwiej ci utrzymać porządek!



Zainspiruj się!

Ubrania do oddania

- Transparentna zbiórka odzieży używanej przez portal fundraisingowy. W ciągu 3 lat przekazano ponad 590 000 zł do 150 NGO'sów. Od początku działalności wraz ze współpracującymi organizacjami charytatywnymi przeprowadzono przeszło 600 kampanii, aktualnie trwa ponad 200 zbiórek. **Przełącz swoje ubrania – pomożesz potrzebującym.**
- **Drugie życie ubrań** - to program, który umożliwia markom odzieżowym bycie bardziej cyrkularnymi i sprawi, że ich "zielone strategie" przestaną być tylko programami CSR, a staną się znaczącymi gałęziami ich biznesu, generującymi zyski ze sprzedaży second hand. Odczarowanie mitów dotyczących odzieży używanej. Cyrkularne butikiki to projekt uruchomienia sieci własnych sklepów second hand, gdzie będzie sprzedawana odzież zebrana z polskiego rynku. Zapraszamy do sklepu online, który powstał we współpracy z marką Electrolux - nosdluzej.pl Drugi obieg może być bardziej odpowiedzialny, ale przede wszystkim cyrkularny. UbraniaDoOddania.pl przekonują do korzystania z tych second handów, które działają w modelu cyrkularnym, czyli takim, który oferuje ubrania kupione na terenie Polski, tutaj zebrane jako odzież używana a następnie posortowane i wprowadzone ponownie do obiegu.

Zaangażuj się w Tydzień 3R!



Skorzystałeś z naszych materiałów edukacyjnych? Udostępniaj je w swoich kanałach informacyjnych!



Udostępniaj materiały w miejscach Widocznych dla Twoich przyjaciół, rodziny, sąsiadów





Dlaczego warto się zaangażować?

Tydzień 3R to doskonała okazja by:

- Przyczynić się do zwiększenia świadomości ekologicznej Twoich bliskich
- Promowanie odpowiedzialnych postaw od najmłodszych lat
- Wygenerowanie oszczędności czasu i kosztów prostymi działaniami
- Spróbować nowych kreatywnych sposobów na spędzenie czasu w bliskimi
- Kreować realne działania zmierzające do ograniczania wpływu odpadów na środowisko
- Promować swoje działania na mapie dobrych praktyk Tygodnia 3R
- **Uczestniczyć w silnym partnerstwie na rzecz upowszechniania idei 3R**



O Tygodniu 3R

Tydzień 3R to ogólnopolski projekt realizowany w ramach Europejskiego Tygodnia Redukcji Odpadów, mający na celu podniesienie świadomości zapobiegania powstawaniu odpadów w Polsce.

www.tydzien3r.pl

To wyjątkowy tydzień, które mamy nadzieję na stałe wpisze się w kalendarz ważnych wydarzeń ekologicznych.

W Tygodniu 3R zachęcamy samorządy, instytucje, przedstawiciele biznesu, sektora pozarządowego, a także wszystkich konsumentów do wspólnego wysiłku i podejmowania inicjatyw mających na celu podnoszenie świadomości ekologicznej Polaków i wdrażanie idei 3R w codzienne życie.