

پلاستیک کمتر، آینده ی بهتر



کتابچه ی کار درباره پلاستیک و پایداری

به کتابچه ی «پلاستیک کمتر - آینده ی بهتر» خوش آمدی

سلام، خوش آمدی!

این کتابچه برای توست. به تو کمک می کند درباره پلاستیک و پایداری بیشتر یاد بگیری. با هم بررسی می کنیم که پلاستیک چگونه زندگی ما را امروز و در آینده تحت تأثیر قرار می دهد و چه کارهای بهتری می توانیم انجام دهیم....

چرا پلاستیک؟

پلاستیک همه جا هست: در بسته بندی ها، در لباس ها، در آب و در هوا. پلاستیک کاربردی و چندمنظوره است، اما در عین حال خودش یک مشکل هم هست. زیرا پلاستیک مدت بسیار طولانی در محیط باقی می ماند. رودخانه ها، دریاها و خاک را آلوده می کند. حیوانات و انسان ها از آن آسیب می بینند. زیستگاه ها را از بین می برد. اینکه چگونه و چرا، در صفحات بعد توضیح داده می شود.



فهرست موضوعات:



پایداری
صفحات ۵-۴



پلاستیک و اهداف توسعه
پایدار
صفحات ۷-۶



ضایعات پلاستیکی
صفحات ۹-۸



ضایعات پلاستیکی
صفحات ۹-۸
صفحات ۱۱-۱۰



پلاستیک در لباس
صفحات ۱۵-۱۲



پلاستیک در آب
صفحات ۱۶-۱۷



چه کسی می تواند مشکل را
حل کند؟
صفحات ۱۸-۱۹



رد پا و اثر دست ما
صفحات ۲۰-۲۱



فضایی برای افکار تو
صفحات ۲۲-۲۳



بسیاری از مردم آرزو دارند که همه ی انسان ها در جهان، امروز، فردا و در آینده بتوانند زندگی خوب و سالمی داشته باشند؛ فرقی نمی کند از کجا آمده اند، کجا زندگی می کنند یا چند ساله هستند.

به نظر تو چه چیزهایی برای یک زندگی خوب و سالم، امروز و در آینده مهم هستند؟

چیست؟

پایداری



«پایدار» برای تو به
چه معناست؟

.....

.....

.....

چرا این موضوع
مهم است؟

.....

.....

.....

آیا این کلمه را در
زبان‌های دیگر
می‌شناسی؟

.....

.....

.....

آیا مثال‌هایی از پایداری
می‌شناسی؟

.....

.....

.....

توجه: هر چیزی که روی آن
نوشته «پایدار»، واقعاً پایدار
نیست. موارد تقلبی و فریبنده
زیادی وجود دارد که به آن
سبزشویی گفته می‌شود. →

اهداف توسعه پایدار



اهداف توسعه پایدار (SDGs) شامل ۱۷ هدف هستند که برای تبدیل جهان به مکانی بهتر طراحی شده‌اند؛ مثلاً از طریق کاهش فقر، آب سالم و آموزش برای همه. همه کشورهای جهان می‌خواهند با هم کار کنند تا این اهداف را تا سال ۲۰۳۰ محقق کنند.



به نظر تو کدام چهار هدف از همه مهم‌تر هستند؟ شماره آن‌ها را اینجا بنویس.

فکر می‌کنی کدام اهداف به پلاستیک مربوط هستند؟ آن‌ها را انتخاب کن.





گزینه های صحیح را انتخاب کن:



- همه کشورها در اهداف توسعه پایدار مشارکت دارند. ☐
- اهداف توسعه پایدار فقط به سیاستمداران مربوط می شود، نه به من. ☐
- پلاستیک هیچ ارتباطی با اهداف توسعه پایدار ندارد. ☐

کدام یک از اهداف توسعه پایدار با اظهارات زیر همسو است؟

آب آشامیدنی در بسیاری از کشورها آزمایش شد. میکروپلاستیک ها در ۹۳ درصد نمونه ها وجود داشتند.

تقریباً ۸۰ تا ۱۵۰ میلیون تن پلاستیک در اقیانوس ها شناور است که باعث مرگ میلیون ها ماهی، دلفین، لاک پشت و دیگر موجودات دریایی می شود.

پلاستیک از نفت ساخته می شود. در فرآیند تولید آن مقدار زیادی CO₂ تولید می شود که گازی است که باعث گرم شدن زمین می شود. حدود ۴٪ از انتشار جهانی CO₂ مربوط به تولید پلاستیک است.

زباله‌های پلاستیکی ما؟



چه اتفاقی برای آنها می‌افتد؟

... بیش از نیمی از آن از ضایعات پسته‌بندی می‌آید.

در آلمان، هر نفر سالانه — کیلوگرم زباله پلاستیکی تولید می‌کند...

به طور متوسط، یک کیسه پلاستیکی بیش از — دقیقه استفاده نمی‌شود. تو چه مقدار استفاده می‌کنی؟

اصلاً چرا زباله‌هایمان را تفکیک می‌کنیم؟ آیا فرقی هم می‌کند؟

چند درصد از زباله‌های پلاستیکی در آلمان بازیافت می‌شوند؟

آلمان بیش از 10 درصد از زباله‌های پلاستیکی خود را به خارج از کشور صادر می‌کند. به کجا؟

در خارج از کشور، زباله‌های ما اغلب سوزانده می‌شوند یا در محل‌های دفن زباله غیرقانونی انباشته می‌شوند.

در یوتیوب یا گوگل جستجو کن: زباله‌های پلاستیکی آلمان در اندونزی

پلاستیک در طبیعت چه می‌شود؟

بیشتر زباله‌های پلاستیکی در
خانه ی تو از کجا می آیند؟

1

2

3



چطور می توانی آن را تغییر
دهی؟ ایده‌هایت را بنویس!



آیا واقعاً با آن آشنایی داری؟



میکروپلاستیک ها؟

دو نوع میکروپلاستیک وجود
دارد:

به عنوان مثال در
لوازم آرایشی، مواد
شوینده، داروها و
محصولات تمیز کننده



به عنوان مثال از طریق
سابش لاستیک ها و
تجزیه زباله های
پلاستیکی

تفاوت آن ها چیست؟



SCAN ME

اپلیکیشن Codecheck به شما
می گوید کدام محصولات آرایشی
حاوی میکروپلاستیک و سایر مواد
مضر هستند.

با هم مطابقت بده:

میزان میکروپلاستیک هایی که سالانه به ازای هر نفر
وارد سیستم فاضلاب می شود به شرح زیر است:

۷۷ گرم

در اثر ساییدگی کفش ها



۳۰۳ گرم

از طریق دفع زباله



۱۰۹ گرم

در اثر ساییدگی لاستیک ها



۱.۲۲۹ گرم

در اثر شستشو



WTF!

به طور متوسط، همه ی
ما حدود گرم
میکروپلاستیک در هفته
میخوریم. این مقدار به
اندازه یک کارت بانکی
است!



میکروپلاستیک‌ها چگونه وارد غذا (و
نوشیدنی‌های) ما می‌شوند؟



آیا ایده‌ای برای
تغییر آن داری؟



به عنوان پوشاک؟



پلاستیک

همچین چیزی اصلا غیر معمولی هم نیست...

برچسب روی لباس خود را
بررسی کن.

← کجا تولید شده است؟

← از چه ماده‌ای ساخته شده
است؟

← در موردش فکر کن: آنها را از
کجا خریده‌ای؟

شلوارها، تی شرت‌ها،
بلوزها و لباسهایت از
چه جنسی هستند؟
وقتی آنها را
می‌شوئی چه
اتفاقی می‌افتد؟

تنهامیکروپلاستیک‌ها
مشکل نیستند...

آیا تا به حال در مورد مد
فوری چیزی شنیده‌ای؟

بهبش فکر کن!
مد فوری به چه
معناست و چرا
مضر است؟

آیا این مد است؟ یا میشه دور انداختش؟

هشدار لو رفتن داستان: هر دو!

افرادی در کشورهای
دور دست این لباس‌ها را
می‌دوزند. آن‌ها ساعت‌های
طولانی کار می‌کنند و
دستمزد کمی می‌گیرند.
شرایط کاری آن‌ها اغلب
نامناسب است.

مد فوری اغلب با
کیفیت پایین تولید
می‌شود. کیفیت
پایین یعنی عمر
کوتاه.

در گوگل سرچ کن:
حادثه در کارخانه‌های
نساجی

و در مورد محیط
زیست چطور؟ مصرف
آب چطور؟
مواد شیمیایی؟

به طور متوسط هر
لباس را چند بار
می‌پوشی؟

در گوگل سرچ کن:
کوه‌های زباله در
آتاکاما



چند حقیقت...



اعداد را با هم تطبیق دهید.

۱۰.۰۰۰

۹۲
میلیون

۲,۸۰

۱.۰۰۰

۶۰.۰۰۰

تولید یک شلوار
جین — لیتر آب
مصرف می‌کند.



— نفر هر سال در
حوادث کارخانه‌های
نساجی جان خود را از
دست می‌دهند.



— تن لباس هر
سال دور ریخته
می‌شود.



یک شلوار جین از محل
برداشت پنبه تا محل فروش،
مسافت — کیلومتر را طی
می‌کند.



یک خیاط در
هند روزانه —
دلار آمریکا
درآمد دارد.



چطور میتوانیم به بهبود این وضعیت کمک کنیم؟



راه حل های زیادی وجود دارد! برخی گران هستند، برخی دیگر ارزان، و تو می توانی آنها را هم آنلاین و هم آفلاین پیدا کنی.



چه ایده هایی برای مصرف پایدار پوشاک داری؟

راهنمایی: عبارت «مبادله لباس در شهر شما» را در گوگل جستجو کن.





چه چیزی شناور است؟

در آبها؟



چگونه پلاستیک وارد اقیانوس می شود

لوازم آرایشی-
محصولات

پلیورهای پشمی و
منسوجات الیاف
مصنوعی

زباله های شهری-
روستایی

فاضلاب

زباله های
کشتی ها

رودخانه
ها

ماهیگیری

۸۰٪

زباله های پلاستیکی در
اقیانوس از طریق باد،
رودخانه ها و فاضلاب از
خشکی وارد دریا می شود.

۲۰٪

از طریق کشتیرانی،
سکوهای نفتی، پرورش
ماهی و صنایع مشابه وارد
دریا می شود.

اقیانوس

WTF!

آیا می دانستی که حتی
در گودال ماریانا در عمق ۱۱۰۰
متری پلاستیک
پیدا شده است؟



آیا می دانستی؟
بسیاری از حیوانات دریایی و پرندگان پلاستیک می خورند. این باعث آسیب های داخلی به آنها می شود یا از گرسنگی می میرند، زیرا معده هایشان پر از پلاستیک می شود و جایی برای غذای واقعی باقی نمی ماند.
می خواهی عکس ها را ببینی؟ عبارت «نهنگ + پلاستیک» را در گوگل جستجو کن.



چند سال طول

می کشد تا پلاستیک در
اقیانوس تجزیه شود؟
الف) ۵۰ سال

ب) ۱۰۰ سال

ج) بیش از ۴۵۰ سال

بزرگترین جزیره پلاستیکی
چقدر بزرگ است؟

الف) به بزرگی کلن
ب) به بزرگی آلمان
ج) به وسعت اروپای
مرکزی

هر سال چه مقدار
پلاستیک وارد
دریا می شود؟

الف) ۱۹ میلیون تن
ب) ۱۰۰ میلیون تن
ج) ۵۰,۰۰۰ تن

با پلاستیک
موجود در آب
چه کنیم؟



نه به تنهایی

ما مشکل را حل
خواهیم کرد



فقط ما به عنوان افراد نیستیم که می توانیم کاری انجام دهیم.

اگر سیاست و اقتصاد اقدام کنند، تأثیر بسیار بزرگی خواهد داشت.

اما چه کسی باید شروع کند؟ ما؟ سیاستمداران؟ یا اقتصاد، یعنی شرکت ها و کمپانی ها؟



سیاست



شرکت



کسب و کار

مشخص کنید که آیا سیاست یا اقتصاد می تواند این وظیفه را بر عهده بگیرد!

کدام می تواند کیسه های پلاستیکی را در سوپرمارکت ها ممنوع کند؟

کدام می تواند محصولاتی بدون پلاستیک تولید کند:

• می تواند قوانینی برای جداسازی زباله وضع کند:

قابلیت استفاده مجدد از بسته بندی:

می تواند به شرکت هایی که از پلاستیک کمتری استفاده می کنند،

پاداش دهد:

اقدامات! از کوچک تا خیلی بزرگ

همه ما می‌توانیم کاری انجام دهیم و با آن بر تعداد کم یا زیادی از مردم تاثیر بگذاریم. ایده‌ی تو چیست؟

• من خودم _____

• همراه با دیگران _____

• در مدرسه، محل کار یا در یک انجمن

• در شهر یا روستای خودم _____

• در سراسر جامعه _____

بعضی از روش‌ها بسیار مؤثر هستند، بعضی نه. نکات برجسته و مهمترین اقدامات در این ایده‌ها چیست؟



ردپا



اثر دست

هر کاری که انجام می دهیم و هر چیزی که مصرف می کنیم، اثراتی از خود به جا می گذارد، چه منفی و چه مثبت. ما به این اثرات، رد دست و ردپا می گوئیم. آیا تا به حال نام آنها را شنیده ای؟

رد پای تو

مصرف، کاربرد و غیره.
سه مورد را بنویسید:

اثر دست تو

تأثیر مثبت: سه مورد را
بنویسید:

برای اینکه دنیا جای بهتری برای زندگی باشد، به دو چیز نیاز داریم:

ما باید ردپای خود را کاهش دهیم. این یعنی: کارهایی که به محیط زیست آسیب می رسانند را کمتر انجام دهیم.

ما باید اثر دستانمان را بزرگتر کنیم. این یعنی: تأثیر مثبت خود را افزایش دهیم.

چطور میتوانیم اثر دست را بزرگتر کنیم؟

هزاران راه وجود دارد، از خیلی کوچک تا خیلی بزرگ. می توانم
در اینستاگرام فعال شوم، پتیشن امضا کنم، دوستان و خانواده را
آگاه کنم، به سیاستمداران ایمیل بزنم، در یک انجمن فعالیت کنم
و غیره...

با هم فکر کنید:

چه کارهایی می توانید انجام دهید تا تأثیر مثبت
خود در زمینه پلاستیک و پایداری را بیشتر
کنید؟

یک رویداد برنامه ریزی کنید!

چه کسانی باید
شرکت کنند؟



هدف شما
چیست؟



چه چیزی
می تواند در این
مورد به شما
کمک کند؟



کی و کجا
مراسم را
برگزار می
کنید؟



افکار تو



فضا برای

چه چیزی برای تو اهمیت ویژه ای دارد؟

چه چیزهایی یاد گرفتی و چگونه می توانی آن را در زندگی روزمره خود به کار ببری تا پایدارتر زندگی کنی؟

چالش:
یک روز کاملاً بدون زباله
پلاستیکی (در حالی که
به خرید می روی)!

چالش:
با عزیزانت به یک مغازه لباس دست دوم
فروشی برو. چه کسی می تواند بهترین
لباس ها را بدون پلاستیک (= پلی استر
نایلون و غیره) پیدا کند؟

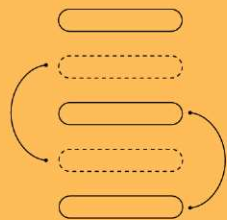
نکات بیشتر؟ اطلاعات بیشتر؟ ایده های بیشتر؟ کد QR را
اسکن کن و برای نکات بیشتر به وبسایت ما مراجعه کن!

الهام بگیر - می توانی به بیش از آنچه فکر می کنی دست پیدا
کنی!



پلاستیک کمتر، آینده‌ای بهتر

کتابچه‌ی کار درباره‌ی پلاستیک و پایداری



شبکه GREEN AGENTS از بیش از ۲۵ نفر و انجمن از کلن و اطراف آن تشکیل شده است. ما از جمله کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی ساده و چندزبانه در زمینه‌های محیط‌زیست، پایداری و اقلیم برگزار می‌کنیم.

ویراستار:
پروژه MIGRAFRICA GMBH شبکه
نمایندگان سبز، خیابان گوبن، ۱۰-۱۲
۵۰۶۷۲ کلن

با همکاری:
مرکور - انجمن فرهنگ رسانه E.V.
تماس:

GREENAGENTS@MIGRAFRICA.ORG

وبسایت:
WWW.GREENAGENTS.DE

مدیریت پروژه:
آدریان کوهلرت
متن و مفهوم:
لیرا هافشیلد، نیکولین گابریش، شارلوت
ریتز، آدریان کوهلرت
طراحی و چیدمان:
لیرا هافسچایدل، شارلوت ریتز، کی-رومن
اصلاح

ما را در اینستاگرام
دنبال کنید



MIGRAFRICA



Merkur-
Verein für
Medienkultur e.V.

Seit 2022

GEFÖRDERT DURCH DIE



Stiftung Umwelt
und Entwicklung
Nordrhein-Westfalen

Gefördert durch



Stadt Köln

• مجوز استفاده: CC BY-SA 4.0

این مطلب می‌تواند به اشتراک گذاشته شود و اقتباس گردد. اطلاعات مربوط به حق نشر و حقوق باید ارائه شود، پیوندی به مجوز باید گنجانده شود و مشخص شود که آیا تغییراتی ایجاد شده است یا خیر. استفاده بیشتر فقط تحت همین مجوز مجاز است.

سلب مسئولیت:

با وجود بررسی دقیق محتوا، ما هیچ مسئولیتی در قبال محتوای لینک‌های خارجی نمی‌پذیریم. گردانندگان وبسایت‌های لینک‌شده صرفاً مسئول محتوای خود هستند.