

МЕНЬШЕ ПЛАСТИКОВЫХ ОТХОДОВ — БОЛЬШЕ БУДУЩЕГО



Рабочая тетрадь
о пластике и устойчивом развитии

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАБОЧУЮ ТЕТРАДЬ «МЕНЬШЕ ПЛАСТИКОВЫХ ОТХОДОВ – БОЛЬШЕ БУДУЩЕГО»

Привет, рады, что ты здесь!

Эта тетрадь для тебя. Она поможет тебе узнать больше о пластике и устойчивом развитии. Вместе мы посмотрим, как пластик влияет на нашу жизнь уже сегодня, и что мы можем сделать лучше для будущего.

Почему пластик?

Пластик везде: в упаковках, в одежде, в воде, в воздухе. Пластик удобен, многофункционален – и при этом является проблемой.

Потому что: пластик очень долго остаётся в окружающей среде. Он загрязняет реки, моря и почву. От этого страдают люди и животные. Разрушаются целые экосистемы. Как и почему – мы объясним на следующих страницах.



ЭТИ ТЕМЫ ЖДУТ ТЕБЯ



Устойчивое развитие –
Страницы 4-5



Пластик и цели устойчивого
развития (ЦУР) – Страницы 6-7



Пластиковые отходы –
Страницы 8-9



Микропластик – Страницы
10-11



Пластик в одежде –
Страницы 12-15



Пластик в воде – Страницы
16-17



Кто может решить проблему?
– Страницы 18-19



Экологический след и
экологический вклад –
Страницы 20-21



Место для твоих мыслей –
Страницы 22-23



Мы мечтаем о мире, где каждый человек – сегодня и завтра
– живёт хорошо и здорово, независимо от места проживания и
возраста.



ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ ЯВЛЯЕТСЯ ХОРОШЕЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЬЮ –
СЕГОДНЯ И В БУДУЩЕМ?



ЧТО ТАКОЕ УСТОЙЧИВОЕ

РАЗВИТИЕ?



Что означает
«устойчивое» для тебя?

.....

.....

.....

Почему это важно?

.....

.....

.....

Знаешь ли ты это слово на
других языках?

.....

.....

.....

Знаешь ли ты примеры
устойчивого развития?

.....

.....

.....

Внимание: не всё, на чём стоит
маркировка «устойчивое/еко»,
действительно является
таковым. Существует много
→ подделок и обмана = гринвошинг

ЦЕЛИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ (ЦУР)



ЦУР – это 17 шагов к тому, чтобы сделать мир лучше, например: борьба с бедностью, обеспечение чистой водой, качественное образование и здоровье для всех. 193 страны договорились работать вместе, чтобы достичь эти цели к 2030 году.



Какие четыре цели ты считаешь самыми важными? Запиши их номера здесь.

Как ты думаешь, какие цели связаны с пластиком? Обведи их!



ОТМЕТЬ, ЧТО ВЕРНО:



Все страны участвуют в выполнении ЦУР.

ЦУР касаются только политиков, но не меня.

Пластик не имеет никакого отношения к ЦУР.

☐☐☐☐☐☐

Какие ЦУР подходят к следующим высказываниям?

Во многих странах была исследована питьевая вода. В 93% проб был обнаружен микропластик.

В океанах сейчас плавает примерно от 150 до 200 млн. тонн пластика, а на поверхности – около 269 000 тонн., из-за этого гибнут миллионы рыб, дельфинов, черепах и других морских животных.

Пластик производится из нефти и газа. Его производство сопровождается большими выбросами CO_2 и других парниковых газов, которые усиливают изменение климата. На производство пластика приходится более 5% мировых выбросов парниковых газов

ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАШИМ ПЛАСТИКОВЫМ



МУСОРОМ?

В Германии один человек
производит __ кг
пластиковых отходов в год...

...почти весь этот мусор —
упаковочный пластик

В среднем пластиковый пакет
используется не дольше __ минут.
А ты используешь пластиковые
пакеты?

Зачем мы сортируем мусор? Это что-
то даёт? Или это действительно
что-то меняет?

Сколько процентов
пластиковых отходов
перерабатывается в
Германии?

Более 10% пластиковых отходов
Германия экспортирует за рубеж.
Ты знаешь куда?

За рубежом наш мусор часто сжигается или
хранится на нелегальных свалках, откуда он
попадает в природу, загрязняя почву, реки,
воздух, а также местообитание животных, рыб
и птиц.

Поищи на YouTube: Мусор в
Германии: мифы и
реальность. Как
перерабатывают пластик
на самом деле?

А пластик в природе?

Откуда у тебя дома берётся больше
всего пластикового мусора?

1

2

3



Как ты можешь это изменить?

Запиши свои идеи!



ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО
ТАКОЕ



МИКРОПЛАСТИК?

Существует 2 вида микропластика:

Обнаружен в косметике, бытовой химии, лекарствах, искусственном покрытии на спортивных и детских площадках



Образуется от износа шин, распада или старения пластикового мусора, волокон синтетической одежды, окурков, пластиковых бутылок

В чём разница?



SCAN ME

Приложение Codecheck покажет тебе, какие косметические продукты содержат микропластик и другие вредные вещества.

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ:

На одного человека в год в Германии в канализацию попадает:



от износа обуви

77 Gramm



от утилизации отходов

303 Gramm



от износа шин

109 Gramm

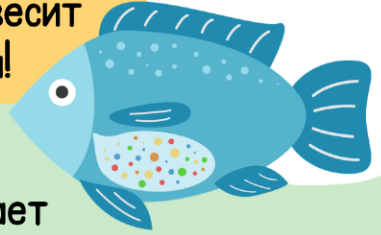


при стирке

1.229 Gramm

WTF!

В среднем каждый из нас
съедает в неделю около
___ граммов
микропластика. Это
столько же, сколько весит
кредитная карта!



Как микропластик вообще попадает
в нашу еду (и питье)?



Есть ли у тебя
идеи, как это можно
изменить?



ПЛАСТИК.



КОТОРЫЙ МЫ НОСИМ?

ЭТО НЕ ТАК УЖ И РЕДКО...

Из какого материала
сделаны твои брюки,
футболки, блузки и
т.д.? Что происходит,
когда я их стираю?

ПОСМОТРИ НА ЭТИКЕТКУ
СВОЕЙ ОДЕЖДЫ

- Где она была произведена?
- Из какого она материала?
- Подумай: где ты её купил(а)?

МИКРОПЛАСТИК – НЕ
ЕДИНСТВЕННАЯ ПРОБЛЕМА...

ТЫ КОГДА-НИБУДЬ СЛЫШАЛ(А)
О **FAST FASHION**?

ПОДУМАЙ!
ЧТО ТАКОЕ FAST FASHION
И ПОЧЕМУ ЭТО ПЛОХО?

ЭТО МОДА? ИЛИ ЭТО МОЖНО ВЫБРОСИТЬ?

СПОЙЛЕР: И ТО, И ДРУГОЕ!

Fast Fashion часто
низкого качества.
Низкое качество =
короткий срок
носки

Люди в далёких странах
шьют эту одежду. Они
работают очень долго и
получают мало денег.
Условия труда часто плохие.

Сколько раз в
среднем ты
носишь одну

Посмотри: Реальная
цена моды (2015)

А окружающая
среда? Потребление
воды? Химикаты?

Погугли: горы
мусора в Атакаме



НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ...

РАСПРЕДЕЛИ ЦИФРЫ:



10.000

92 МЛН

2,80

1.000

60.000

_____ литров воды
расходуется на производство
одной пары джинсов.



_____ ЧЕЛОВЕК ПОГИБАЕТ
КАЖДЫЙ ГОД В РЕЗУЛЬТАТЕ
АВАРИЙ НА ТЕКСТИЛЬНЫХ
ФАБРИКАХ.



_____ ТОНН ОДЕЖДЫ
оказывается на свалке
каждый год.



_____ километров проезжают
джинсы от сбора хлопка до
продажи.



_____ долларов
США
зарабатывает
швея в Индии в
день.



КАК ЭТО СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ?



Существует много решений! Одни дорогие, другие доступные — и найти их можно как онлайн, так и офлайн.



Какие у тебя есть идеи для устойчивого потребления одежды?

Совет: погугли «обмен одеждой» (Kleidertausch) в своём городе



ЧТО ЖЕ ТАМ



ПЛАВАЕТ?

КАК ПЛАСТИК ПОПАДАЕТ В МОРЕ

КОСМЕТИЧЕСКИЕ
СРЕДСТВА

ВОЛОКНА
СИНТЕТИЧЕСКИХ
ТКАНЕЙ ПРИ СТИРКЕ

МУСОР С БЕРЕГОВ

Канализация

МУСОР С
КОРАБЛЕЙ

Реки

РЫБОЛОВНЫЕ СЕТИ

80%

des Plastikmülls im Ozean kommt
vom Land über Wind, Flüsse und
Abwasser in die Meere

20%

gelangt über Schifffahrt,
Ölbohrinseln, Fischzucht und
ähnliche Industrien ins Meer

ОКЕАН

WTF!

Знал(а) ли ты, что даже в
Марианской впадине на
глубине 11 000 метров уже
находили пластик?



А ТЫ ЗНАЛ(А)?

Многие морские животные и птицы проглатывают пластик. Они получают внутренние травмы или умирают от голода, потому что их желудок полон пластика, и для настоящей пищи больше нет места.

НАСКОЛЬКО ВЕЛИК
САМЫЙ БОЛЬШОЙ
ПЛАСТИКОВЫЙ ОСТРОВ?

- А) размером с Кёльн
- В) размером с Германию
- С) размером со Среднюю Европу

СКОЛЬКО ЛЕТ НУЖНО
ПЛАСТИКУ В МОРЕ,
ЧТОБЫ
РАЗЛОЖИТЬСЯ?

- А) 50 лет
- В) 100 лет
- С) более 450 лет



СКОЛЬКО ПЛАСТИКА
ПОПАДАЕТ В МОРЕ
КАЖДЫЙ ГОД?

- А) 19 млн тонн
- В) 100 млн тонн
- С) 50.000 млн тонн

Что делать, чтобы
избежать попадания
пластика в воду?



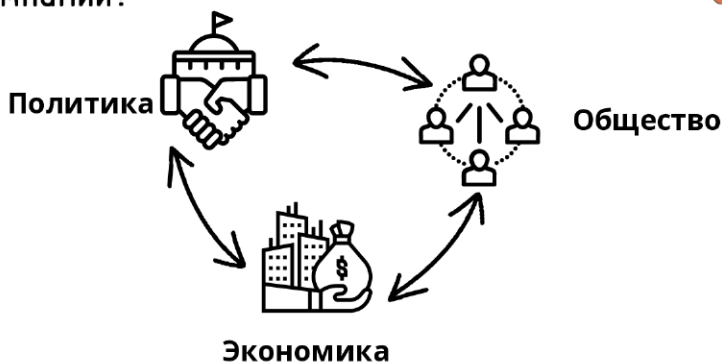
МЫ НЕ РЕШИМ ЭТУ ПРОБЛЕМУ



В ОДИНОЧКУ

Изменения может внести каждый! Но когда именно политика и бизнес принимают меры, это оказывает очень большое влияние.

Но кто должен начать? Мы? Политики? Или экономический сектор, то есть корпорации и компании?



Заполни: политика или экономика может взять на себя эту задачу!

Может запретить пластиковые пакеты в супермаркетах:

Может производить товары без пластика:

Может ввести правила сортировки мусора:

Может использовать упаковку повторно:

Может поощрять компании, которые

используют мало пластика:

ДЕЙСТВУЙ! ОТ МАЛОГО К БОЛЬШОМУ

Каждый из нас может что-то сделать и донести свои идеи до нескольких или многих людей. Какие у тебя есть идеи?

- Я сам[а]

- Вместе с другими

- В школе, на работе или в клубе

- В моём городе или общине

- Во всём обществе

Некоторые методы высоко эффективны, другие – менее. Как ты думаешь, какие из твоих идей сработают лучше и почему?



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СЛЕД



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВКЛАД

МВсем, что мы делаем и потребляем, мы оставляем следы — негативные и позитивные. Мы называем эти следы ЭКОЛОГИЧЕСКИМ ВКЛАДОМ и ЭКОЛОГИЧЕСКИМ СЛЕДОМ. Слышал(а) об этом?

ТВОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ СЛЕД

Потребление, расход и т.д.

Запиши 3 вещи:

ТВОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВКЛАД

ТВОЁ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ

ЗАПИШИ 3 ВЕЩИ:

Чтобы мир стал лучше, нам нужны две вещи:

Мы должны уменьшить свой экологический след. Это значит:

меньше делать того, что вредит окружающей среде.

Мы должны увеличить свой экологический вклад. Это значит:

усилить наше положительное влияние.



УВЕЛИЧИТЬ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВКЛАД. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Есть множество возможностей – от самых маленьких до самых больших. Я могу быть активным(ой) в Инстаграм, подписывать петиции, информировать друзей и семью, писать письма политикам, участвовать в совместной работе какой-либо организации и т.д. и т.п... Но обычно мы начинаем лично с себя.

Подумайте вместе:

Что вы можете сделать, чтобы усилить свой экологический вклад в устойчивое развитие и сократить количество пластиковых отходов?

Спланируйте акцию!

Какова ваша
цель?



Кто должен
участвовать



Когда и где
пройдёт эта
акция?



Что могло бы
вам в этом
помочь?



МЕСТО ДЛЯ



ТВОИХ МЫСЛЕЙ

Что тебе особенно важно?

Что ты узнал(а) нового и как ты можешь применить это в повседневной жизни, чтобы жить более устойчиво?

Чемендж:

ин день без пластикового мусора (но ты всё равно идёшь за покупками)!

Челендж:

Один день без пластикового мусора (но ты всё равно идёшь за покупками)!

Челлендж:

Сходи с близкими в секонд-хенд.
Кто найдёт самую классную
одежду БЕЗ пластика (полиэстер,
нейлон и т.д.)?

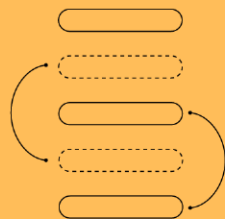
Хочешь больше советов? Больше информации? Больше идей?
Отсканируй QR-код и посмотри наш сайт к этой тетради!

Вдохновляйся – ты можешь сделать больше, чем думаешь!



МЕНЬШЕ ПЛАСТИКОВЫХ ОТХОДОВ - БОЛЬШЕ БУДУЩЕГО

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ О ПЛАСТИКЕ И УСТОЙЧИВОМ РАЗВИТИИ



СЕТЬ GREEN AGENTS...

...СОСТОИТ ИЗ БОЛЕЕ ЧЕМ 25 ЧЕЛОВЕК И ОРГАНИЗАЦИЙ ИЗ КЁЛЬНА И ЕГО ОКРЕСТНОСТЕЙ. МЫ ПРОВОДИМ, СРЕДИ ПРОЧЕГО, ДОСТУПНЫЕ И МНОГОЯЗЫЧНЫЕ ВОРКШОПЫ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ТЕМАМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ И КЛИМАТА.

HERAUSGEBER:

MIGRAFRICA GGM BH
PROJEKT GREEN AGENTS NETZWERK
GOEBENSTR. 10-12
50672 KÖLN

В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С:

MERKUR - VEREIN FÜR MEDIENKULTUR E.V.

КОНТАКТ:

GREENAGENTS@MIGRAFRICA.ORG

ВЕБ-САЙТ:

WWW.GREENAGENTS.DE

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:

АДРИАН КОЛЕРТ

ТЕКСТ И КОНЦЕПЦИЯ:

ЛИРА ХАУФШИЛЬД, НИКОЛИН
ГАБРИШ, ШАРЛОТТА РИТТЕР, АДРИАН
КОЛЕРТ

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА:

ЛИРА ХАУФШИЛЬД, ШАРЛОТТА
РИТТЕР, К.-РОМАН АСЛАН

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА
НАС В ИНСТАГРАМ



MIGRAFRICA



Merkur-
Verein für
Medienkultur e.V.

Seit 2022

GEFÖRDERT DURCH DIE



Stiftung Umwelt
und Entwicklung
Nordrhein-Westfalen

Gefördert durch



Stadt Köln

ЛИЦЕНЗИЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: CC BY-SA 4.0

Материал можно распространять и изменять. При этом необходимо указывать авторство и правообладателей, прилагать ссылку на лицензию и сообщать о внесенных изменениях. Дальнейшее использование возможно только при сохранении той же лицензии

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ:

Несмотря на тщательную проверку содержания, мы не несём ответственности за содержание внешних ссылок. За содержание сайтов, на которые ведут ссылки, ответственность несут непосредственно их владельцы.

—
Juli 10, 2025