

Wprowadzenie nowych nawyków do swojego życia zdaniem ekspertów zajmuje 21 dni. Czy to dużo? Nie jeśli weźmiemy pod uwagę, że niektóre nawyki mogą zdecydowanie wpłynąć nie tylko na nas samych, ale również na środowisko naturalne, a tym samym mieć faktyczny wpływ na życie przyszłych pokoleń. W jaki sposób budować pozytywne nawyki i tym samym realnie wpływać na środowisko naturalne, poprzez zmianę swojej postawy? Wystarczy metoda małych kroków i wprowadzenie do codzienności prostej zasady 3R: Reduce, reuse, recycle.

Aby wprowadzić nowe nawyki w życie, uświadom sobie jak dużo niepotrzebnych odpadów jest wokół nas, a ile ty generujesz ich w ciągu tygodnia, miesiąca, roku? W jaki sposób je generujesz i jak możesz to zmieść? Przygotuj listę plusów i minusów. Wnioski w postaci nawyków zacznij małymi krokami wprowadzać w swoje codzienne życie. Najlepiej, jeśli będziesz kierował się zasadą 3R i pamiętając, że kolejność nawyków zawartych w zasadzie nie jest przypadkowa. Dlaczego? Dla naszego środowiska najbardziej istotna jest racjonalna konsumpcja i ograniczanie (reduce), to właśnie głównie dzięki niej ilość odpadów może być zredukowana. Kolejny krok to użycie i wykorzystanie ponownie (reuse), a dopiero na samym końcu następuje trzeci krok, czyli recykling (recycle).

Reduce, czyli ograniczaj

Każdy z nas codziennie potrzebuje do życia konkretnej ilości rzeczy. Z czasem te wcześniej potrzebne nam rzeczy stają się odpadami, które nie znikają ot tak z powierzchni ziemi. Należy o tym pamiętać, wybierając produkty codziennego użytku w sklepach, robiąc zakupy spożywcze, czy decydując się na kolejny zakup ubrań. Zmieniając swoje codzienne przyzwyczajenia i decyzje zakupowe jesteś w stanie realnie zmniejszyć ilość wytwarzanych odpadów.

Konkretne nawyki, które możesz wprowadzić w życie:

- rezygnacja z reklamówek, zawsze miej przy sobie wielorazową torbę na zakupy,
- unikaj jednorazowych produktów: talerze, kubki, sztućce, są wygodne np. w podróży, ale są też realnym odpadem wpływającym na środowisko,
- jeśli tylko możesz wybieraj produkty, które nie posiadają zbędnych opakowań,
- kupując produkty, staraj się wybierać te, które pakowane są w bardziej przyjazne dla środowiska opakowania: np. szkło,
- wybierając produkty, pamiętaj o tym, aby wybierać te w opakowaniach wielokrotnego użytku i nie zapominaj o tym, aby wprowadzać je ponownie do obiegu: dobry przykład to butelki zwrotne.

Reuse, czyli wykorzystaj ponownie

Jest wiele rzeczy, które mogą być wykorzystane ponownie. Wiele z nich może dostać od nas drugie życie, jeśli sami będziemy tego chcieli. W jaki sposób? Możesz naprawiać i przerabiać popsute rzeczy, oddawać buty do szewca, przerabiać ubrania odnosząc je do krawca, odnawiać stare meble robiąc z nich designerskie perełki itd. Jest też wiele prostszych rozwiązań, które możesz wprowadzić w życie. Jakich? Jednym z nich jest zwrot pustych butelek do sklepu. Dzięki temu, dajemy szansę każdej zwróconej przez nas butelce na kolejne 20 żyć – bo tyle razy butelka może być użyta ponownie zanim ostatecznie trafi na śłuzkę.

Recycle, czyli pamiętaj, aby segregować odpady

Pamiętaj, aby zawsze wrzucić szkło, które nie może już być ponownie wykorzystane do odpowiedniego pojemnika, to daje gwarancję, że szkło w sortowni trafi na śłuzkę i zostanie ponownie wykorzystane. Jak ta zasada sprawdzi się w przypadku szklanych butelek zwrotnych? Zawsze najlepszym rozwiązaniem jest zwrot butelki i wprowadzenie jej ponownie do użytku. Natomiast nie wszystkie butelki nadają się do

Zasada 3R Reduce, Reuse, Recycle - jak w prosty sposób wprowadzić ją w życie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 19, październik 2021 08:45

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 396

zwrotu. Dzieje się tak w przypadku butelek, które mają widoczne wady: stłuczenia, uszczerbki czy mocne zarysowania. Wtedy butelki nie nadają się do ponownego napełnienia i jest to jeden z nielicznych powodów, dla których możesz wyrzucić butelkę do zielonego pojemnika na szkło.

Teraz kiedy już znasz proste metody, naucz się wprowadzać je w życie. Zaplanuj sobie jak w ciągu 21 dni chcesz zmieniać nawyki. Może raz w tygodniu będziesz robił listę zakupów? Sprawdzaj opakowania z jakich wykonane są kupione przez Ciebie produkty, czy wreszcie zwracał butelki do sklepu? Pamiętaj, że metoda małych kroków jest równie ważna i ma realny wpływ na nasze środowisko. Zachęcaj też do zmiany innych, pokazuj, że te nawyki są proste do wprowadzenia i dają również ogrom satysfakcji.

Źródło: IP