

# הגברת מודעות לאורח חיים בר קיימא

כיצד צריכה נבונה תוביל לאורח חיים בר קיימא תוך הרמוניה עם הטבע?



צרכנות נבונה

# מהי צרכנות נבונה?

**מהי צרכנות?**

כל הפעולות שאנחנו עושים בעת קנייה ושימוש במוצרים שונים שרכשנו.

**מהי צרכנות נבונה?**

צרכנות מחושבת ומתוכננת המתבססת על בדיקה, מידע, השוואת מחירים ובחירה מושכלת ושקולה. חשוב להבין כי לא מדובר בהכרח בקנייה במחיר הכי זול, אלא בחשיבה לפני הקנייה, במחקר שוק, בסקר מחירים, בבדיקת הצרכים והרצונות האישיים שלי, בבחינה של כמה הצעות ואפשרויות קנייה, ובהתאם לכל השיקולים האלו -בחירת המוצר המתאים לי ביותר.

בשנים האחרונות חל גידול באוכלוסייה והרגלי הצריכה השתנו וגברו. שאנו מגיעים לסופר אנו רוכשים מוצרים לפי מבצעים ולא לפי מה שאנו באמת צריכים.

# מהי צרכנות נבונה?

צרכנות נבונה = "צרכנות ירוקה"

האם אנחנו זקוקים לשקית ניילון בשביל כל עגבנייה שאנחנו קונים בסופרמרקט? כאשר נותר על שימוש בשקיות ניילון בזמן שאנחנו עושים קניות, נשיג חיסכון כפול:

א. **חיסכון בחומרי גלם:** נפט, שהוא החומר שממנו מייצרים ניילון, וחומרי דלק הדרושים בתהליך הייצור.

ב. **חיסכון בכמות הפסולת:** פחות פסולת מצטברת ופחות עבודה וחומרי דלק בשביל לטפל בה.

באילו דרכים נוספות נוכל להפחית את הפסולת שלנו – עוד לפני שאנחנו מייצרים אותה?

**נשמור על הניקיון** - בבית, בבית-הספר ובכל מקום!

- לפני הכול: אנחנו נשמור על הניקיון, נזרוק את האשפה רק לפח, ולא במקום אחר.

- ניקח אחריות על שמירת הניקיון בכל מקום - בחצר בית-הספר, בכיתה או בטיול...

# חמשת ה-R

## • על חמש ה-R שמעתם?

אלה חמשת השלבים המומלצים לפני קניית מוצר שיגיע לסל המחזור (בהנחה שאפשר למחזר אותו):

Refuse- **סירוב**

Reduce- **הפחתה**

Reuse- **שימוש חוזר**

Repurpose- **תיקון**

Recycle **מחזור**

## סירוב Refuse

- לסרב זאת תמיד האפשרות הטובה ביותר, רוב האנשים אינם יכולים להוציא מהשימוש שלהם את שקיות הפלסטיק באופן מוחלט. אפשר לסרב לשקיות, אפשר להשתדל לקנות כמה שיותר מהמזון שאנו משתמשים לפי משקל ולא באריזות, אך בסופו של דבר, שקיות הפלסטיק נמצאות בכל אריזה שאנו משתמשים – כל עוד אנחנו חיים בחברה שלנו, לא נוכל לסרב לשקיות באופן מוחלט.
- לכן, הסירוב שלנו הופך להיות סירוב חלקי, או במילה אחרת – הפחתה. אם הצלחתם להפחית את צריכת השקיות שלכם לאפס ואתם משתמשים בתיקי בד התחלתם בצעד אחד לשמירה על הכדור שלנו.



הפחתה Reduce

# הפחתה במקור

• צמצום ייצור פסולת וצרכנות נבונה

• "רגע, חושבים... לפני!"

חשבו על אפשרות כזאת:

קבוצה של תלמידים יוזמת מבצע הנקרא "ענקים". הקבוצה משכנעת את כל תלמידי בית הספר והמורים שלא לצרוך מוצרי חלב (כולל את כל מעדני החלב) הנמכרים באריזות קטנטנות, אלא רק באריזות גדולות.

**עשו חישוב:**

איזו כמות של חומרי גלם (פלסטיק, קרטון וכד') יחסכו התלמידים והמורים? כמה חומרים יחסכו כל המשפחות שלהם? בכמה תקטן כמות הפסולת שייצרו כל האנשים שקשורים לבית הספר? תלמידים ומורים וכל בני משפחותיהם? הוסיפו לחישוב: כמה דלק ייחסך כאשר כמות האשפה תקטן ויידרשו פחות משאיות זבל כדי לפנות אותה? ולבסוף, שאלה למחשבה: האם נדרש מכם מאמץ לצורך פעולת החיסכון הזו, והאם אתם צריכים לבזבז כסף לשם כך?



## מהי הפחתה במקור?

- הפחתה במקור היא כל פעולה הגורמת להפחתת פסולת לפני הייצור או השימוש במוצרים.
- הפחתה במקור היא האמצעי היעיל והזול ביותר להתמודד עם בעיית הפסולת. היתרון הגדול של השיטה הזו הוא שלמעשה כל אחד ואחת, בכל מקום ובכל זמן, יכולים לפעול כדי לצמצם את כמות חומרי הגלם והפסולת: פשוט, לחשוב רגע לפני שקונים! כאשר מדובר בהרגלים של קנייה וצריכה, פעולה של הפחתה במקור אינה דורשת מאמץ והשקעה גדולים – רק קצת מחשבה, מתוך דאגה לסביבה.

### רגע של התבוננות....

עכשיו כשאתם יודעים, התבוננו מחדש במוצרים הוריקם קונים בסופר. חשבו: האם יכולתם לחסוך משהו: אריזות, חומרי גלם, פסולת? צלמו באילו אריזות יכולתם לחסוך והביאו דוגמאות לכיתה.

# שימוש חוזר Reuse

איך להפוך חיסרון ליתרון?

הפסולת לא מתכלה? אז נשתמש בה שוב!

בחפירות ארכיאולוגיות במצרים התגלו חרוזי זכוכית שלמים בני כ-4500 שנים. תארן לכם שהיינו שוזרים את החרוזים הללו מחדש על חוט – איזו מחרוזת מרשימה היינו מקבלים! זכוכית, אם כן, היא חומר עמיד, כזה שזמן הפירוק שלו ממושך ביותר.

מוצרים העשויים מחומרים עמידים שכאלה, המצטברים כפסולת, מזהמים את הסביבה. אך מה יקרה אם ננצל את עמידותם של החומרים הללו וננצל את מוצריהם שוב ושוב?

שימוש חוזר חוסך את הצורך לייצר מחדש את אותו המוצר. זהו חיסכון כפול:

**א.** הוא חוסך מאיתנו את חומרי הגלם והאנרגיה הדרושים לייצור מוצר חדש.

**ב.** הוא חוסך מהסביבה את האשפה המצטברת.

בישראל נהוג השימוש החוזר בכמה תחומי צריכה:

בקבוקי בירה

בקבוקי מים מינרליים במתקני שתייה

אריזות קרטון ופלסטיק לאספקת תוצרת חקלאית ומוצרי מזון לחנויות

משטחי עץ

צמיגים העוברים חידוש וחוזרים לשוק

מחסניות דיו וטונרים של מדפסות





## **שינוי הרגלי הצריכה שלנו:**

כדי לעשות שינוי אנו צריכים לשנות את הרגלי הצריכה שלנו.  
כדי שהשימוש החוזר יפחית את הפסולת באופן משמעותי עלינו לשכנע אנשים לאמץ הרגלים חדשים.

### **כמה דוגמאות:**

- כדי להפחית את השימוש בשקיות ניילון עלינו לנצל את שקית הניילון יותר מפעם אחת. לצורך כך עלינו לשמור אותה ולאחסנה במקום נוח.
- אם נרצה למלא מכל אבקת כביסה (ולא לקנות חדש – כל פעם מחדש) יהיה עלינו לשמור על תקינותו של המכל הישן.
- אם נרצה לקחת אוכל לבית הספר או לעבודה בלי לבזבז שקיות ניילון, יהיה עלינו להכין כלי פלסטיק מתאימים לנשיאת מזון.

### **שימוש חוזר: חיסרון**

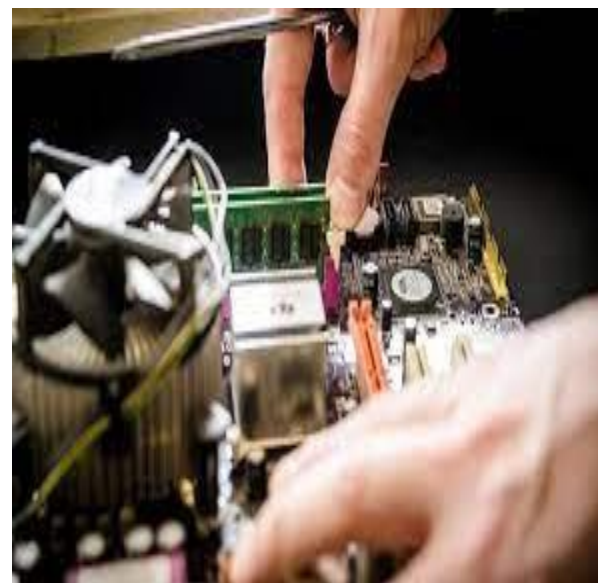
מן הראוי לציין ששימוש חוזר יכול לעיתים גם לגרום לבעיות סביבתיות, כגון: שימוש מוגבר במים יקרים לצורך שטיפת בקבוקים, וכן שימוש מוגבר בחומרי ניקוי שעלולים לגרום לזיהום מקורות מים.

# תיקון Repair

• במקום לזרוק בגדים שנקרעו או גרביים נתקן ונשתמש שוב.



• מוצרים שהתקלקלו ננסה לתקן.



# שימוש חוזר Re-other-use

- שימוש חוזר הוא לא מחזור, שימוש אחר הוא לעשות במוצר שימוש שונה מהשימוש המקורי שלו, אך מבלי להשקיע אנרגיה או משאבים באופן משמעותי.
- דוגמא לשימוש אחר בשקיות פלסטיק היא יצירה שימושית, הכנת פרחים מבקבוקים ועוד.

# מתזור Recycle

**כל אחד יכול למחזור!!!!**

## תוצרי המחזור

עכשיו, אחרי שהייתה לנו הזדמנות להכיר ולדעת את פתרון המחזור ואת חשיבותו; עכשיו כשהבנו שעלינו לקבל אחריות על היכולת שלנו לטפל בפסולת בצורה ידידותית יותר לסביבה - הגיע הזמן להרחיב את השימוש בפתרון המחזור, **הגיע הזמן לפעול, הגיע הזמן לחולל שינוי!**

**"נעשה ונשנה"**

מה אני יכול/ה וצריך/ה לעשות למען הסביבה??

כל אחד יכול לאמץ כמה המלצות מעשיות לפעולות שעוזרות לשמור על הסביבה. אמצו לכם כללים של התנהגות ידידותית לסביבה והתחילו לעשות ולשנות...

**כל אחד יכול.....**

כל אחד מאיתנו – מבוגר/ת או ילד/ה – יכול/ה למחזר ולתרום לפתרון בעיית הפסולת והמשאבים, גם את/ה.

צריך פשוט לדעת שכאשר אנחנו זורקים פסולת עלינו להפריד את כל הדברים שניתן למחזר אותם ולפנות אותם למקום המתאים. כי...

- כל חומר שאני ממחזר חוסך הפקה של חומר חדש ומונע את דלדול משאבי כדור הארץ.
- כל פריט פסולת שאני שולח למחזור מקטין את נפח הפסולת שנשלחת להטמנה ומונע אובדן של שטחים פתוחים וזיהום הסביבה.

# איך אנו יכולים למחזור???

## לאן לפנות?

- להחזיר לסופר או לחנות ולקבל את דמי הפיקדון.
- בבית הספר יש מרכז מחזור, אפשר להביא את המכלים ולהשתמש לתועלת בית הספר.
- למחזור בקבוקי פלסטיק של ליטר וחצי ומעלה ומְכָּלֵי פלסטיק אחרים.

# איך אנו יכולים למחזר???

## נייר וקרטון: מפרידים וממחזרים

נדאג להפריד ולרכז במכלים מתאימים:

• ניירות כתיבה משומשים ומודפסים משני הצדדים (בבית, במשרד, בבית הספר)

• עיתונים ישנים שהצטברו בבית – להפריד משאר הניירות

• קרטון (לא מְכָּלִי משקה מקרטון)

## לאן לפנות?

• למכלים לאיסוף נייר.

למכלים נפרדים לאיסוף נייר עיתון.

לנקודות להחזרת קרטון שנמצאות בדרך כלל בקרבת חנויות ובמרכזים מסחריים.

אם אין מכלים למיחזור נייר בסביבה שלי, אבקש אותם מהרשות המקומית.

# סרטונים בנושא צרכנות נבונה:

- משימת בלשות בסופר
- מתחילים לחשוב ירוק- צרכנות נבונה
- צרכנות נבונה – הרגלי צריכה
- לפני שקונים שמים לב לפרטים

# הגינות בצרכנות

• משימה באופק בנושא צרכנות נבונה



## משימה ראשונה:

### הכנת טבלת צריכה משפחתית

- שתיתם משקה מפחית?
  - הבאתם לבית-הספר כריך ארוז בנייר או בשקית?
  - קניתם בסופר וארזתם את המצרכים בשקיות?
  - אכלתם חטיף או ממתק?
  - לא גמרתם את האוכל...?
  - כתבתם על נייר והשלכתם אותו לאשפה?
- מבלי להרגיש בכל יום אנחנו זורקים לפח האשפה (במקרה הטוב, אם לא השלכנו מחוץ לפח!) הרבה דברים. הפסולת, שאנחנו משליכים לפח האשפה בבית, **נקראת: פסולת ביתית, והיא חלק נכבד מכל הפסולת שמיוצרת במדינת ישראל.**

## **כמה דברים זרקתי השבוע?**

- נסו להיזכר בדברים, שזרקתם לפח השבוע, ורשמו בחלונות שבמסגרת הירוקה את הכמויות המתאימות. אחרי שתסיימו, הדפיסו את הדף, ותלו אותו במקום בולט בבית (למשל: על המקרר).
- האם אתם יכולים להפחית את כמות הפסולת שאתם זורקים? כיצד?
- בשבוע הבא נסו להפחית את כמות הפסולת. תוכלו לבדוק את מידת הצלחתכם אם תרשמו שוב באתר את הכמויות שזרקתם.

# טבלה למעקב אחרי פסולת שאנו משליכים לפח:



# משימה שנייה:

## הכנת כרזות להגברת המודעות בקרב הקהילה

### משפטי סלוגן לשמירה על הסביבה:

1. "החיים יותר יפים כששומרים על הסביבה."
2. "שמור על הסביבה והסביבה תשמור עליך."
3. "אלוהים נתן לנו מתנה יפה, שזה העולם- התפקיד שלנו זה לשמור על המתנה הזאת!"
4. "ירוק זה אני, טבע זה עולם, עולם יפה ונקי אז תשמור עליו כמו שצריך!"
5. "הטבע הוא אוצר נשמור עליו מכל משמר!"
6. "אתה עוד תנקה את העולם, אם תרצה או לא תרצה"
7. "כל פרח הוא נשמה שפורחת בטבע."
8. "עושים אהבה עם הסביבה/איכות הסביבה"
9. "רואים רחוק- חושבים ירוק".
10. "טבע נקי- זה אני"
11. "אל תלכלך את העולם כי הוא החדר של כולם."

# איך לדעתכם ניתן לנהוג בצריכה נבונה ונכונה?

- 1. חנויות יד שנייה
- 2. מה שמתקלקל מתקנים
- 3. תיקון גרביים/בגדים
- 4. כתמים או קרעים על הבגד תופרים טלאי
- (לספר לתלמידים על ההתנהלות בימים עברו)

# פתרונות לצרכנות נבונה:

נציע בבה"ס לאמץ אתר סמוך כמו גן שעשועים ונקיים מבצע ניקיון.

**נייצר פחות פסולת... למשל:**

1. נשתדל לקנות רק את הדברים שאנחנו באמת צריכים.
2. נארוז את הכריך לבית הספר בשקית בד או בקופסה לשימוש רב - פעמי ולא בשקית נייר או פלסטיק חד-פעמית.
3. נבקש מההורים לקנות מוצרים באריזות גדולות וחסכוניות או בתפזורת.

**נשתמש שימוש חוזר במוצרים. למשל:**

- נשתמש בסוללות נטענות.
- נשתמש באריזות, הניתנות למילוי מחדש.
- הנייר שכתבנו עליו אתמול - נשתמש בצדו האחר כנייר טיוטה.
- נשתמש שוב בעטיפות של הספרים ושל המחברות משנה שעברה (מספיק רק להחליף את המדבקה...)
- נבקש מההורים לערוך קניות בשקית מבד או בסל קניות, המיועד לשימוש חוזר, ולא בשקיות ניילון חד-פעמיות.

# פתרונות לצרכנות נבונה...

• **נעזור למחזר. למשל:**

• **נשתדל לקנות מוצרים העשויים מחומרים ממוחזרים, למשל: מחברות מנייר ממוחזר.**

• **נאסוף מכלי משקה ריקים ונביא אותם אל מתקני האיסוף לצורך מחזור.**

• **נאסוף ניירות משומשים ונביא אותם למתקני איסוף לנייר.**

# איך אני אתרום לפתרון המחזור???

- בבית, בכיתה ובבית הספר בשבילי, כל רעיון "ירוק" - זה חוק!
- מחזור זה רווח נקי הסביבה שלי מתחילה אצלי...
- לפני הכול, יש לזכור: להפחית פסולת עוד במקור!
- אדאג שאני ובני משפחתי נשתמש באריזות גדולות.
- אצמצם את השימוש בשקיות לאריזה.
- אשתמש בשני צידי הדף – לכתיבה ולהדפסה.
- אקפיד שאני ובני משפחתי לא נשתמש בכלים חד-פעמיים.
- פלסטיק: ממחזרים שקיות ומכלים
- אדאג למחזר מְכָלִי משקה שיש עליהם דמי פיקדון (עד ליטר וחצי) – מזכוכית ומפלסטיק
- וכן פחיות.



# "פראייר מי שמבזבז".....

אנו עומדים לצפות בסרטון "פראייר מי שמבזבז" שהופק על-ידי המועצה הישראלית לצרכנות בשיתוף עם ערוץ הילדים.

**משימה:**

עליכם לזהות בסרטון התנהגויות המתקשרות לצרכנות ואת המסר המרכזי שמועבר בו בקשר לצרכנות נבונה ואחראית.

• [פראייר מי שמבזבז](#)

## **שיח בעקבות צפייה בסרטון...**

- מה המשמעות של הביטוי "בא לי" כשמדובר בצרכנות?  
האם אפשר לקנות כל מה ש"בא לי"? האם צריך כל מה ש"בא לי"?
- האם קניית מוצר כי "בא לי" מבטאת התנהגות אחראית?  
נמקו.
- מה משמעות המסר "פראייר מי שמבזבז"? האם אתם מסכימים עם הקביעה הזו? נמקו.

# בירור ההתנהגויות המבטאות חוסר אחריות צרכנית

## שאלות לדיון:

- אילו התנהגויות בזבזניות זיהיתם אצל האחים בסרטון?
- כיצד לדעתכם התנהגויות אלו מתקשרות לערך האחריות?
- על אילו התנהגויות חשוב שנקפיד על מנת להיות צרכנים אחראים?
- הביאו דוגמאות למצבים שבהם התנהגתם כצרכנים אחראים. תארו את שיקולי הדעת שהפעלתם ואת ההחלטות שקיבלתם.

# הכנת תוצרי למידה בנושא אחריות וצרכנות נבונה

מחלקים את הכיתה לקבוצות, כל קבוצה תכין תוצר שיבטא מסר בהקשר של צרכנות נבונה.

## דוגמאות לתוצרים:

- סיסמה – סלוגן- המציגה מסר של אחריות וצרכנות נבונה.
- בית נוסף לשיר "פראייר מי שמבזבז" והצגתו בסגנון ראפ/היפ הופ.
- איור לחולצה צד קדמי או אחורי או שניהם.
- הצגה המבטאת את המסר שכדי להיות צרכן נבון צריך להיות אחראי
- כרזה

# הצגת התוצרים

כל קבוצה תציג את התוצר שהכינה ותקבל משוב מחברי הכיתה.

# סיכום מסע עולם

התוצרים ישולבו בסביבה הלימודית במטרה לפרסמם לכלל תלמידי בית הספר ולהגביר את המודעות לצרכנות נבונה.