



**Eesti  
Roheline  
Liikumine**

Estonian Green Movement-FoE

# No plastic challenge - motivating actions to eco-lifestyle

Stella Miil

Estonian Green Movement

*Coalition Clean Baltic*



# The idea of the challenge

- Last 10 days;
- Held in Facebook and e-mail;
- Theme: microplastic;
  - new challenges all 9 days.
- Participants get to solve all kinds of challenges:
  - watching movies/videos;
  - self-reflection;
  - cooking;
  - etc.
- Results are posted on Facebook or sent by e-mail.



# Theme

## Effects of plastic on health

### Plastic inside your body:

- is absorbed in intestines
- settles in lungs
- passes through skin

### Causes:

- oxidative stress
- chronic pain
- metabolic disorders

Use powdered tea instead teabags.

Prefer natural clothing/materials to synthetics.  
Avoid take-away- don't trust biodegradable boxes.

## Plastic in everyday life

In 2017, 348 million tons of plastic were produced worldwide

### Plastic:

- cheap to produce;
- light weight;
- flexible and resilient

Polyethylenes (PE)  
Polypropylene (PP)  
Polyethylene  
Terephthalate (PET)  
Polvinyl chloride

## Body care and beauty products



Our goal is to reuse all packages

### Solid shampoo:

- cheaper;
- natural;
- environmentally friendly;
- lasts longer than shampoo in bottle



Sparklin cosmetics contain microplastic

Lip balm  
Face masks  
Deodorant  
Body scrub  
- make it yourself

Body scrub receipt:  
1/3 coffee grounds  
2/3 white sugar  
olive oil  
5-10 drops of ether oil  
Keep in glass jar



ROHEVÄLJÄRUTISE  
"NO PLASTIC CHALLENGE"

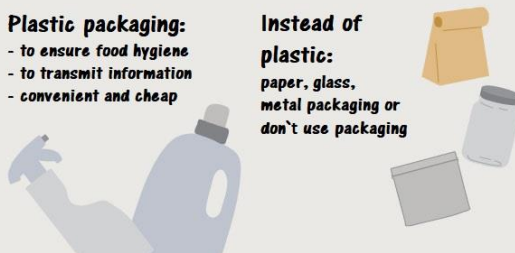
## Plastic free shopping

### Plastic packaging:

- to ensure food hygiene
- to transmit information
- convenient and cheap

### Instead of plastic:

paper, glass,  
metal packaging or  
don't use packaging



## Disposable coffee cup

Cardboard cups are covered with a delicate layer of plastic, which ensures water resistance



1 min = 1 million coffee cups

More than 1 million cups of coffee are thrown away every minute in the world

### Solution:

1. buy on site to enjoy



2. carry a reusable cup with you



3. also invite your friends and family to make these changes in their life



20 years = 12 trees



Drinking coffee every day for 20 years from these cups would cost 12 trees



## Microplastic

### Causes cancer



Microplastic enters animal's bodies through water and food



It is almost impossible to filter out from water

### Where do we find microplastic:

In synthetic clothing



In dishwashing sponges



Synthetic clothing should be replaced by cotton, linen, hemp, bamboo and viscose or even rayon

ROHEVÄLJÄRUTISE  
"NO PLASTIC CHALLENGE"

# Challenges and feedback

- More than two task to choose from;
- Have to send and e-mail or post on facebook;
- Includes beginners and experienced people.

1. Teekõõrle asendaks puriteoga. Sõudeuse jätkas kasutamata, sest sellega pole mu elus vajadust. Teekõõrle transportiga seotud plastid saab vähendada võimalikult pakendivabalt ostetades ning ainult vajalike asju ostes. See võib osutuda keerulisemaks ja pole alati täielikult toetatav. Kohvitoopi asendamine karduskaasutajaga soovitud. Minu poolt selle kasutamisel leitud. Plussiks aga soosimise hind mees kohas. Filiaalide kasutamises ma ei toobuks, kuid pesan neid harvem, et vähendada mikroplastid vabandamiselt reovees. Üheksaosalist riieid soovitud kasutada väga harva, kuid põhimõttelised riieid kätte desinfitseerimiseks. Selle asemel olen nüüd kasutama hakanud geeli, mille toime on sama ja prügi on palju vähem.

2. Tähtis küsimus pakendimaterjalidest saadud olen märganud liigset plastid. Sõames olen ka märganud, et üha enam seda viidatakse ja kasutatakse alternatiivne paber, hein jne.

3. Minu kodus leidub seda teekõõrlesid ja filiaalideid.

Meeslõik Vaade 27h

Mulle väga meeldib juua pakkeid, aga ma jätan need ostmata, kui need on sünteetilisest koostisest. Eriti peetumustalavistav on, kui mõni väga hea ja kvaliteetne õko või Fair Trade tee on sünteetilisest kott pakitud - see on silmapaistlik ja riidub liiga kiiresti ära. Siis on looduslikumalt ja tervislikumalt, aga pakend nullib selle positiivse mõju. Karduskaasutajaid teekõõrle ei ole veel õppinud kasutama.

Liigse plastiku ostmise on vaevaltelt ümber olevad 5-pakki liid seline plastik, mis võiks olemata olla või asendatud näiteks pappiga.

Meeslõik Vaade 27h

Peidetud plastid ei üks teguritest, mis plastikuvaiba arenditl poole püüdnud hakerid. Poes riideid ostes ei võta enam kunagi pakendit või kotti, see müügilaine pakendamine on niigi liast. Tallin kohadest, kus õnneks saadetakse paberis müü. Muud mainitud loodest ei tarvita, va pärmimaterjalid - see oli minu jaoks üsna info mikroplastid teemas. Kui see saab otsa, siis uut enam ei osta.

Ükspeetv (Jin Balti jaama turuhoones Burts lei ääres kohvi ja oma ettevõttevõttes hämmingus avastasin, et minu suuõõs kohvipoole teemas pappid või oma toote ostajad ei vasti kaotaks (mõni) ja ära ka kohvipoole pappidest. L. liiga ostetud (ühikordse tootega kaasa ja need imessi ei palju. Kõnvalt oleval hinda kets pakuti ainult plastilistkõõrle tolu. See lagi meele kurvaks, sest torbitakse palju ja õit ei ole parandatud.

Halb ülitatus oli ka avastus, et Jäustukuniga juustu pakimise paber on seestpoolt õhukesel kiilaga kaetud.

Meeslõik Vaade 27h

Agel, mille küll üllatuseks, et hõrpsakaste plastidid ka mikroplastid. Meie kasutamine Seroosidit kõgu paraga ja seal koostisest PEG-8. Seda peetakse nõu siseeliseks mikroplastiks (oranži lõhn), sest selle mõju kohta tarvisole ja kasikandmine pole piisavalt teada (<https://www.beastthemicrobead.com/guide-to-microplastics/>)

Õppevideos mainis korra ka, et närimiskummi sisaldab ka mikroplastikut? Ürün edaspidi pakendit, kas lõhesti olen lapselid harmantselt katkestada peale sööki plastikut närida andrus

BEAST THEMICROBEAD CHEE  
Guide to Microplastics - Check Your Products - Beat the Microbead

Meeslõik Vaade 27h Meeslõik

Minu mõttemaailma on roheväljakute teadkord palju avastanud (ATTÄH) ning kui enne oli fookus riide vähendamisel (minimaleim), siis nüüd hakkasin ka materjale vaatama. Ootusega avastasin, et mu see, mõhust, peitma hommikumantelid on teatud polüestrid, ja nii ka lina lapse oma - kaslun taaskasutuse kaudu väljavahetamis (mis materjalid on teie hommikumantlid??). Ka sportriided on mu tarve hulk - juurde ei ole, aga mikroplastid osaga tegelenud ka pole. Võtan nüüd ette, pesakotid on mu lemmikostet diemaks. Ka eelistan võimeliste puuvilliseid särke tennis kandmiseks (aga mitte pikamaapooku, kus mingi puuvillane särk, turtid seljas peaks olema muutes kõgu: astsiõõni ebatõrjumavõimelisi).

Meeslõik Vaade 27h

Maastasin videot - väga huvitav teema ja hea ettepanek. Püüan võimalikult vähe mikroplastid toota kasutades ootusevõimelise pesumasinat ning pestes pesu 30 kraadiga. Riideid ostan teile ning poodides ning vastan alati ka selle, et võidate sünteetilisest materjalist. Samuti võimeliseks plastiku tagumistele mikroplastiks käisin teie koeraga matemaat püügi korjarmas (idee saan siit: <https://www.instagram.com/toglogingaged/>).

INSTAGRAM ÜHM  
Login + Instagram

Meeslõik Vaade 27h



Meeslõik Vaade 27h

Minu mõttemaailma muitis paari aasta tagune roheväljakute, mille ootusevõimelise. Ka seal teie mikroplastid kõõlensid. Hehki sisaldavad mikroplastid osad materjalid minu purki ja ujumisele. Ettearvan sisaldavad veel ka minu teadud. Sünteetilisest mater... Kuvu rohkem

Meeslõik Vaade 27h

Kuigi olen erinevatest koostisainetest teinud ühe loote spordivõimelise ümbristatud põlvud ma enne roheväljakutele oma enda mikroplastid jalajäljed mähknu Üsün, et riideid, mis on pea 100% püüdnud kaheld kõige lähemal peaksid olema looduslikumad, kui te... Kuvu rohkem

Meeslõik Vaade 27h

Esimesena eelistan teise ringi tooteid ja seal alati looduslikest materjalidest riideid ei leia. Kui teise ringi poodides abi ei saa, siis tulevad looduslike sõbralikumad riided (täheldatakse looduslikud materjalid). Kõikjal alati see ei õnnest... Kuvu rohkem

Meeslõik Vaade 27h Meeslõik

Maastasin ümbrist loobun varsti riide kandmisest, sest plastikut mitte sisaldavad riideid on kaeruline teid ja kui on, siis on need: õmmeldud polüestermüürid.

Saabunud on seitsmes Roheväljakute päev ja täna räägime "Peidetud plastikut".

Teema kohta rohkem infot leiad siit: [https://drive.google.com/file/d/1aN2DZWkryInB5Mn4mQNW6QeuF5z\\_LZnfy/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1aN2DZWkryInB5Mn4mQNW6QeuF5z_LZnfy/view?usp=sharing)

Muidugi on meil valmis teie jaoks ka küsimused, mis kinnitaks saadud informatsiooni ja ka aitaks teistel paremini aru saada, või leida uusi lahendaid nippe, kuidas olla veelgi parem sõber loodusele!

**Ülesanded**  
Seitsmenda päeva teema kohta oleme välja pakkunud neli ülesannet, tee üks või mitu!

!! oma vastuse võite postituse kommentaaridesse lisada või võite saata väljakute@roheline.ee (kirjaga pealkirjaks kirjutage mitmenda väljakute päeva kohta vastad ja oma nimi). Olge julged ja jagage oma arvamust teistega!

1. Ülesanne: Kuidas võiks ülalnimetatud tooteid asendada? Tagasiside: Paku nimetatud toodetele alternatiive, millised on alternatiivide plussid ja miinused?
2. Milline on sinu kogemus? Kas oled kunagi märganud plastikut, kus seda väga pole või oled ootamatult avastanud plastikut mõne toote koostisest? Tagasiside: Jaga oma kogemust! Vahetst kasutatakse sinu töökohas kaupade transportiks liiga palju plastikut? Kas sul on ideid, kuidas seda olukorda lahendada?
3. Ülesanne: Kas sinu kodus leidub tooteid, mis sisaldavad mõnda nimetatud peidetud plastikut allikat? Tagasiside: Tee pilti kodustest asjadest, mis sisaldavad peidetud plastikut.
4. Ülesanne: Vaadake ühte (või mõlemat) järgnevatest videodest: <https://www.youtube.com/watch?v=U51UvBkNLU> <https://www.youtube.com/watch?v=FjT8GG0ETQg>  
Tagasiside:  
Vasta küsimustele.
  - Mida uut teada said?
  - Kas see video (need videod) pani(d) mõtlema, et plastikut on

- Share experience;
- Get answers;
- Feedback;
- New ideas.

Start with easy- motivation and support leads on.

**1. Varem meil ol Sampoone, geel, vahendid suupärtselt 2:1 täidab oma ülesannet 1 ja ainus pakendivaba Lush meresool**



Meesid / Vaata 27h

**Miu aastat juba kasutanud enda tehtud deodorant, mille koostisosadeks on sooda, tärklis, kookosõli ja eukalipti eeterlik õli. Tõinud päris okeilt, ma ütleks. Eraldi deodorant pole ehtinud, samas olen mäelnud kristalideodorandi peale ning siis of ve...**

Kuiva rohkem

Meesid / Vaata 27h

**Luuk Kokos? Olen kasutanud, nahk on mul väga tundlik. Ei sobinud, põhjustas mul kontaktdermatiiti.**

Meesid / Vaata 27h

**Signe seebid teab kristalideodoranti. Siiani olen näinud Roos, Lavendli ja Puhast Õhnikaitset. Mõtleksin endale ka sootada, aga kuni töotan ise veis seegi jät pees ning saan teistele proovida, siis peaks ühema, et õhnikaitse pooldest on nad päris vänged. Mu... Kuiva rohkem**

Meesid / Vaata 27h

**Minu üks lemmiktoasid**

Esialgs tartin palju vähem kahahoodustoitseid, sest tegeleilut me ei vija kileka, mida reklaamimaalim arvab, et me vajame

Täiskas vanistam võimsalikult paljud tootad Se. Pildi on toodud meresoolaga kehakoorija, niisuta... Kuiva rohkem



Meesid / Vaata 27h

**Kas sulle Slow poist pakubur Living Naturally pesupätsid põhine tahke sampoone pole sobinud? Muulo see küll hüülit meesidb - juukseid on pehmemad ja seisavad püsivakese kauem puhitad! Tõsi, panen liisik puhustatavat pälsamit, kuna muudu on juukseid määrjana täiesti lõbematud. 3 nd olen kasutanud, varasem kogemus õleilidse puudub, nii et valikuga vedas (olen ka lugenud negatiivseid kogemusi Nurme jt Sampooneide kohta)**

Meesid / Vaata 27h

**Essti Roheline Liikumine jagas vided.**

Administretor 30. november 2019

Today you will become a specialist on the topic of **biodegradable plastic!**

Why is it that after several years, landfills still contain fruit that seems fresh and plastic bags that were supposed to be biodegradable? Although the word biodegradable hints that the product is environmentally friendly, it doesn't necessarily mean that it converts to compost any better.

Similar terms (bioplastic, biodegradable plastic, compostable plastic) can create confusion and therefore it is important to distinguish between them, so that trash would end up in the right place. It would also be great if the companies' greenwashing wouldn't work on you, right? Luckily we have created a great summary on the topic of biodegradable plastic:


<https://drive.google.com/file/d/1IF4jibxwDOLX96t2bVzxcBo9nKjAq/view?usp=sharing>

We also have **three challenges** for you to complete in order to prove yourself as a biodegradable plastic specialist! Leave your answers in the comments or send them to [va@ajakutsu@roheline.ee](mailto:va@ajakutsu@roheline.ee) (with your name on it). Please do so by the end of today!

- 1) Suppose you want to throw away three items – regular plastic food wrap, a package marked as “biodegradable plastic” and a drinking straw marked as “home compostable”. Which of these would you throw out with the regular household waste and which would you put in the biowaste container?
- 2) Take a look around your home. Can you find any biodegradable or home compostable plastic?
- 3) Have you ever experienced greenwashing, either related to biodegradable plastic or any other environmental topic?

Vaata tšiget

**Biodegradable plastic** (not to be confused with bioplastics which are plastics produced from natural origins) is a type of plastic that is produced from renewable materials and can be decomposed by the actions of certain microbes into natural materials. For example, PLA plastic is biodegradable, and it is produced from the residues of different plants, such as sugar beet, sugarcane, corn, or algae. Some but not all biodegradable plastics are compostable. In addition, compostable plastic does not biodegrade in any natural environment; it needs specific industrial conditions and requires a certain temperature, humidity and the presence of bacteria. For plastics to be classified as compostable, the EU standard requires that at least 90% of the material must be broken down into CO<sub>2</sub> and water within 6 months. There are additional requirements on particle size and various negative impacts as well.



Although compostable plastic should in theory be better for the environment than the regular one, its advantages are cancelled out by the fact that biowaste management remains an unsolved problem in Estonia and many other places. Sorting biowaste is very expensive and takes a lot of time. The biodegradable single-use plastic from the Estonian song festival in 2019 was shipped to Finland; this, however, is not a sustainable solution. Considering the present state of waste management in Estonia, there is no difference between biodegradable and regular plastic.

DRIVE.GOOGLER  
ENG day9 - biodegradable plastic.pdf



# Opportunities

