

יולי ללא פלסטיק 2026



מדריך קהילת GREENPEACE

צעדים מעשיים לשינוי סביבתי



נוצר מהקהילה, למען הקהילה:

מדריך זה מאגד את חכמת ההמונים של תומכי "יולי ללא פלסטיק" יחד עם פתרונות של צוות גרינפיס ישראל.

אנו רוצים **להודות מעומק הלב** לכל אחת ואחד מכם על הנכונות לפתוח את הדלת ולשתף בדרכים שבהן הצלחתם לייצר אלטרנטיבה בריאה בתוך הבית שלכם. בזכות המעורבות והניסיון המעשי שלכם, המדריך הזה הפך מאוסף של המלצות לכלי עבודה קהילתי ואסטרטגי, שמוכיח שבכל בחירה יומיומית, הכוח לשנות נמצא בידינו.

קשה מאוד לחיות היום בלי פלסטיק. הוא נמצא כמעט בכל מקום: באריזות, בקניות, במשלוחים, במוצרי הטיפוח, בבגדים שלנו ובאוכל שאנחנו קונים.

בכל שנה מיוצרים בעולם יותר מ-**430 מיליון טונות** של פלסטיק, שכ-40% ממנו נמצא בשימוש דקות ספורות בלבד.

המשק הישראלי לבדו צורך כמיליון ו-300 אלף טונות של פסולת פלסטיק בשנה. ישראל היא בין המדינות עם צריכת הפלסטיק החד-פעמי הגבוהה ביותר מבין מדינות ה-OECD.

למרות זאת, רק 9% מהפלסטיק בעולם ממוחזר. והשאר? מגיע למטמנות, מתפזר בטבע, מתפרק לאט במשך עשרות שנים לחלקיקי מיקרו-פלסטיק ומרעיל את הים ואת האדמה, את בעלי החיים ואת מי השתייה והמזון שלנו.

המדריך הזה עוסק כולו בכוחה של הבחירה ובשינוי הרגלים יומיומיים. לבחירות שלנו יש כוח עצום לצמצם את זיהום הפלסטיק. כשאנחנו משפיעים גם על האנשים בסביבה שלכם לבחור נכון יותר, הכוח שלנו כקהילה גדל עוד יותר.

כ-11 מיליארד.

כוסות, צלחות וסכו"ם חד פעמי צורכים בישראל כל שנה.

450 עד 1,000 שנה.

זהו זמן ההתכלות של בקבוק פלסטיק ממוצע השורד בסביבה שלנו.

מיקרו-פלסטיק.

מעל 11 מיליארד חלקיקי פלסטיק מזהמים כיום את שוניות האלמוגים, פוגעים בבעלי החיים ומערערים את שרשרת המזון כולה.



מהפכה במטבח

המטבח הוא אחד החדרים החשובים ביותר בכל בית, ומקום נפלא להתחיל בו כדי לצמצם שימוש בפלסטיק.

אחסון והקפאה

נורית, רוני ליפשיץ ודנה בלו ממליצים על מעבר גורף לכלי זכוכית או נירוסטה, הם בריאים ונקיים יותר ולא משחררים רעלים לצלחת. **דבי פולוור** מציעה לעשות שימוש חוזר בצנצנות זכוכית קיימות (כמו צנצנות חמוצים) לאחסון שאריות מזון.



כלי מטבח

חיים יפים סנקוב ממליץ על בישול וטיגון בכלי נירוסטה במקום "נון-סטיק", שמשחרר רעלים בטמפרטורות גבוהות. **איריס ודנה בלו** החליפו את קרש החיתוך מפלסטיק בקרשי עץ או זכוכית. **דנה** גם ממליצה לעבור למטפחות שעוות דבורים במקום ניילון נצמד ושקיות כריכים.



תרבות ביתית

איתי הכהן מציע להכין יוגורט וקפיר (מהצומח) בבית. זה חוסך אלפי גביעים מפלסטיק ומאפשר לשתף תרבויות עם השכנים.

קפה טרי

סמדר ממליצה לעבור למכונת קפה שטוחנת פולים טריים, וחוסכים את השימוש בקפסולות.



חשוב לדעת!

סכנת חימום במיקרוגל: חום גורם להפרשה מסיבית של מיקרו-פלסטיק וכימיקלים משבשי הורמונים למזון שלנו. יש לחמם בכלי זכוכית בלבד!

חדר רחצה

חדר הרחצה מלא במוצרים חד-פעמיים. למדו באילו מוצרים כדאי להשתמש ומאילו עדיף להימנע, והפכו את הטיפול העצמי שלכם להזדמנות לדאוג גם לכדור הארץ!

הגיינה

רומי בן צבי ורות מייסון
ממליצות לעבור לשימוש בסבון ושמפו מוצקים החוסכים המון בקבוקי פלסטיק.

רומי מוסיפה וממליצה להשתמש במברשת שיניים עם ראש מתחלף, בסכיני גילוח רב-פעמיים, ובדאודורנט באריזת קרטון או בצנצנת זכוכית.

הגיינה נשית

ולריה סגל ורומי בן צבי ממליצות לעבור למוצרי הגיינה נשית רב-פעמיים כמו תחתוני מחזור/פדים מבד או גביעונית סיליקון, המונעים חדירת כימיקלים וסיבים סינתטיים לגוף.

חשוב לדעת

מוצרי טיפוח אישיים רבים מכילים פתלאטים וחלקיקי מיקרו-פלסטיק. חומרים אלו עלולים לחדור לגוף ולשבש מערכות ביולוגיות והורמונליות.

מילוי חוזר

רעות קרש ממליצה לקנות סבון ושמפו בגלונים גדולים ולמלא מהם את מכלי הפלסטיק הקיימים בבית שוב ושוב.



חלופות טבעיות

גילה אנגלמאיר קוראת להפסיק לחלוטין רכישת מגבונים לחים וממליצה לעבור למקלוני אוזניים וקיסמי שיניים מעץ בלבד.

יוצאים מהבית

ביחד, אנחנו מוציאים את הפלסטיק מהמרחב הציבורי ואומרים "לא תודה" לפלסטיק בעבודה, בטיול או בפיקניק בטבע.

ערכת חובה

אלה, עינב מלמד דוניץ, תמר, ליאת גרינר ויהודית מזרחי מקפידות להחזיק בתיק סט סכו"ם, כוס תרמית, צלחת וקשית רב-פעמיים לכל ארוחה בחוץ כדי להימנע משימוש בחד-פעמי. **אורית קורזיון-מוטלינגר** ממליצה לבקש מהמשתתפים במסיבות כיתה ובפיקניקים להביא מהבית כלים רב-פעמיים.



שתיה חכמה

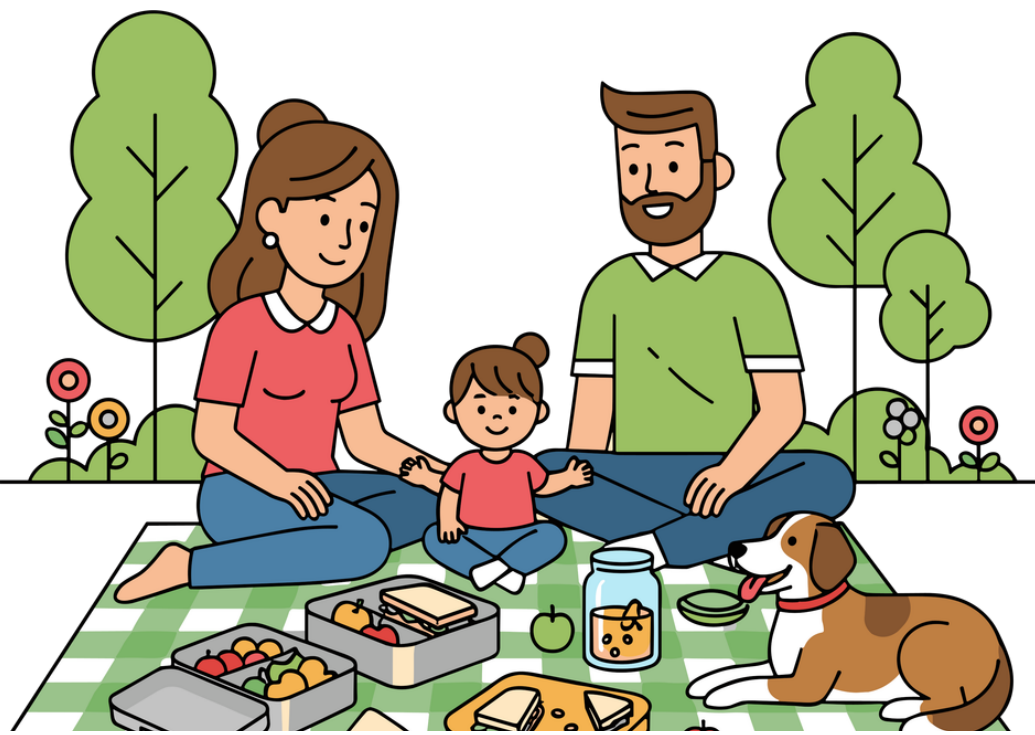
אביחי ארביב, סיגל שביט, שגיא ליבוביץ ורות מייסון ממליצים לעבור לבקבוקי נירוסטה, אלומיניום או זכוכית רב-פעמיים החוסכים מאות בקבוקי פלסטיק בשנה. **אריאל ורד** לבקש מים מהברז בקנקן ולא "מים מינרלים" במסעדה.

טיול עם הכלב

רון ואנליה הסנס מבצעים שימוש חוזר באריזות פריכיות או שקיות סנדוויץ' ישנות לאיסוף צרכי הכלב בטיולים בחוץ.

קפה בטבע

תמי בראלי ונינה סימסולו מגיעות לעגלות קפה בטבע עם כוס רב-פעמית מהבית ומבקשות שיכינו בה את הקפה.





סופר וקניות

הקניות הן המקור העיקרי לפלסטיק בביתנו. תכנון ובחירה חכמה יסייעו לנו להשאיר את האריזות המיותרות מחוץ לסל.

סלים ושקיות

חברי הקהילה ממליצים פה אחד: עברו לשימוש קבוע בסלי בד ותיקים רב-פעמיים והקפידו לבקש בקופה "בלי שקית".
תמי בראלי ממליצה לארוז את הקניות בקרטון, במידה ושכחתם את התיקים בבית.
בריג'יט ברבי מוסיפה שכדאי להצטייד בשקיות בד מהבית גם עבור קניית בגדים.



תפזורת ומילוי

רון, בריג'יט ברבי וגלאור טרבלסי מגיעים עם קופסאות וצנצנות זכוכית מהבית לחנות התבלינים והקטניות לשקילה ומילוי ישיר.
רון, ספיר אליאסף, רות מייסון וליאת סלומקי מקפידים לרכוש ירקות ופירות אך ורק בתפזורת, ללא עטיפות ניילון או מגשי קלקר.



טייק-אווי ומשלוחים

מיכל סגל, רות לירון ויהודית מזרחי מביאות כלי זכוכית וקופסאות מהבית כשהן רוכשות אוכל מוכן. **אוריה** מביאה כשהיא לוקחת אוכל מההורים.
אריאל ורד מזכיר לבקש מראש במסעדה שלא לשלוח סכו"ם חד-פעמי במשלוחים.
שגיא ליבוביץ מעדיף תמיד מזון המוגש בכלים רב-פעמיים.



חשוב לדעת!

שקית פלסטיק ממוצעת נמצאת בשימוש במשך 15 דקות בלבד, אך היא שורדת בסביבה מאות שנים.

נקיון הבית

חומרי ניקוי מסחריים מכילים כימיקלים הפוגעים בבריאות ובמערכות האקולוגיות. מעבר להכנה ביתית של חומרי ניקוי ממרכיבים בסיסיים יהיו בטוחים לשימוש, חסכוניים ויצמצמו דרסטי של כמות אריזות הפלסטיק המזיקות.

שטיפת כלים

דניאל גרנדר ודנה בלו
מציעים להחליף את ספוג הפלסטיק בליפה טבעית שמתכלה לחלוטין.

כביסה

דבי פולוור, תמי בראלי, איריס ורעות קרש ממליצות על מעבר לדפי כביסה. יהודית מזרחי ממליצה להשתמש במוצר אקולוגי, אגוזי סבון.



נקיון כללי

מתכונים לחומרי ניקוי טבעיים

שטיפת ריצפה – הוסיפו פקק חומץ וחמש טיפות שמן אתרי מנטה לדלי מים והריצפה תבריק.

חומר ניקוי כללי

ניתן להשתמש על משטחים שונים כגון מטבחים, חדרי אמבטיה ועוד

1 כוס חומץ לבן
1 כוס מים

10-15 טיפות שמן אתרי שאוהבים

ערבבו את כל הרכיבים והעבירו לבקבוק ספריי (רב פעמי, כמובן). נערו היטב לפני כל שימוש.

חשוב לדעת! עתיד האוקיינוסים:

לפי הערכות, אם נמשיך בקצב הזה, עד שנת 2050 יהיה בים יותר פלסטיק מאשר דגים.

ביגוד וטקסטיל

ארון הבגדים הוא מקור מרכזי וסמוי לזיהום פלסטיק. רוב הבגדים המודרניים עשויים מסיבים סינתטיים מבוססי נפט המשחררים מיקרו-פלסטיק. מעבר לטקסטיל טבעי הוא צעד קריטי לבריאות ולסביבה.

הסתכלו בתווית

גילה אנגלמאיר, לי לוטן, עדן ליאון, איריס ואריאל ורד
ממליצים לבדוק את התוויות לפני הקנייה ותמיד להעדיף בדים טבעיים בלבד כמו כותנה, פשתן, צמר ומשי. כך גם לגבי מצעים, שמיכות מגבות ושטיחים.
במיוחד המנעו מתערובות של בדים שמונעות את מחזור הבגד.



תחזוקה חכמה

לי לוטן מסבירה כי אין צורך לכבס כל בגד אחרי כל לבישה; הפחתת תדירות הכביסה שומרת על איכות הבגד לאורך זמן ומונעת שחרור של מיליוני סיבי מיקרופלסטיק סינתטיים שמזהמים את מקורות המים.

מחדוש ויד שניה

צמצום אופנה מהירה: קנו פחות פריטים, והעדיפו בגדים איכותיים ועמידים לאורך זמן. אנחנו ממליצים להעדיף רכישת בגדי יד שנייה ולהצטרף או לארגן קבוצות החלפה קהילתיות. **ככל שאנחנו קונים פחות, כך אנחנו מייצרים פחות פסולת.**

חשוב לדעת!

כדי לשמור על מחירים נמוכים, ביצור הבגדים באופנה המהירה פועלים (ולעיתים גם ילדים) מועסקים שעות ארוכות, ללא תנאים סוציאליים בסיסיים ובשכר רעב שאינו מאפשר קיום בכבוד.



דור העתיד

גידול ילדים הוא הזדמנות מופלאה להטמעת ערכי קיימות מגיל אפס. גישה מינימליסטית, חינוך מעשי ובחירות צרכניות חכמות יבטיחו לדור הבא עולם נקי ובריא יותר.

חינוך ומודעות

אורנה אביגד, דפנה חכם, רעיה ושוש דולב
מדגישות כי חינוך סביבתי מגיל הרך הוא המפתח לשינוי אמיתי, ואנו מצטרפים לחשיבות הנושא מתוך הבנה שהמהפכה האמיתית מתחילה **בחינוך הדור הבא**.



התינוק האקולוגי

עבור תינוקות הניזונים מתמ"ל, הכי בטוח להשתמש **בבקבוקי זכוכית**. מומלץ לעבור לחיתולי בד ולהשתמש בסבונים מוצקים על בסיס שמן זית או קמומיל ללא אריזה **במקום מגבונים**. לטיפול בפריחה, השתמשו **בשמן קוקוס או שמן זית** בצנצנת זכוכית במקום קרמים במכלי פלסטיק. הכנת **מזון ביתי טרי** היא הבחירה הבריאה, החסכונית ביותר ומונעת אינספור אריזות.

משחקים וחגיגות

העדיפו **צעצועי עץ** איכותיים ובטוחים לכירסום על פני פלסטיק זול שנשבר מהר. **אורית קורזין-מוטלינגר** ממליצה לבקש מהילדים להביא צלחת, כוס וכפית רב-פעמיים מהבית לחגיגות יום הולדת, וכדי להפוך את החגיגה לירוקה ובריאה, אנחנו ממליצים לחגוג ללא בלונים מזהמים.



אשפה ומחזור

היררכיית הפסולת קובעת ששימוש חוזר עדיף תמיד על מחזור, שכן הוא חוסך את האנרגיה העצומה הנדרשת לפירוק וייצור חומר מחדש. ניהול חכם מאפשר לצמצם דרמטית את כמות השקיות שאנו צורכים ומשליכים לסביבה.

REUSE

נעמה, טלי, אורליקה, עדנה שבת ואוריה לא קונות שקיות אשפה, במקום זאת, הן משתמשות בכל שקית שממילא מגיעה הביתה: שקיות מהסופר או שקיות הירקות והפירות. **נעמה** גם מציעה לנצל סלסלות פלסטיק דקות של פירות וירקות לאיסוף פסולת אורגנית לקומפוסט או לריכוז ניירות למחזור.



פח האשפה

לרה בבורין פיינשטיין מציעה להפריד את פח האשפה הביתי לשניים: פח רטוב עם שקית, ודלי יבש ללא שקית כלל, המיועד לפסולת יבשה שאינה ניתנת למחזור. **סיגאל ליווינגסטון** משתמשת בדלי ממוחזר. **אורליקה** מדגישה את החשיבות של פינוי כל אריזת פלסטיק, אפילו הקטנה ביותר, לפח המיחזור הכתום.



חשוב לדעת!

לפני שפלסטיק הופך למוצר, הוא מיוצר ככדוריות גלם זעירות (נורדלים). מיליארדי כדוריות כאלה נופלות מדי שנה ממשאיות ואוניות, מגיעות לים, ונאכלות על ידי דגים שחושבים שזה אוכל.





הרגלים קטנים

השינוי האמיתי נמצא בפרטים הקטנים. אימוץ הרגלים חדשים ומעט תשומת לב יכולים לתרום לסביבה נקייה יותר מרעלים ומפלסטיק.

קהילה וטבע

לרה בבורין פיינשטיין

מציעה להציב סלים לשיתוף משחקי חול שנשכחו ואיסוף בקבוקי מים רב-פעמיים אבודים, ניקויים וחלוקתם מחדש לקהילה.

נועה שפיצר מדגישה את החשיבות של אקטיביזם פשוט: **איסוף פלסטיק מהים** ומהשטח במהלך טיולים כדי להשאיר את הטבע נקי יותר ממה שמצאנו אותו.

מילוי חוזר

דניאל גרנדר מציע במקום עשרות עטי פלסטיק שנגמרים ונזרקים, עברו לשימוש בעיפרון פשוט או בעט נובע איכותי עם מחסנית למילוי חוזר בדיו.

ליאנה טסרון ושולמית גולוב קוראות להיפרד ממחברות הספירלה בעלות כריכת הפלסטיק ובמקום לקנות מחברת חדשה, תלשו דפים משומשים והמשיכו להשתמש.

טיול ירוק

סאיל אבו אחמד מציע להעניק חניה חינם ביערות ובפארקים למבקרים ששיבו שקית אשפה מלאה מהשטח. בנוסף, הוא ממליץ על הצבת מתקני מחזור, עם פירוט המטרות הקהילתיות אליהן ייתרם הכסף שייאסף.

קטן וחשוב

ליאנה טסרון מזכירה לשים לב גם למוצרים קטנים כמו מסטיקים, המגיעים לרוב בקופסאות פלסטיק ומכילים בעצמם רכיבים סינתטיים.



חשוב לדעת! הרס בתי גידול:

פסולת פלסטיק כבדה ששוקעת לקרקעית חוסמת את אור השמש והורסת שוניות אלמוגים, המהוות בית למיליוני יצורים ימיים.

עושים את זה בעצמנו

אנחנו מזמינים אתכם להפיח נשמה חדשה בחפצים יומיומיים ולהפוך את מה שנועד לפח לסיפור של השראה בתוך הבית. הפכו את הפעולה הסביבתית למשהו שכיף לעשות.

יצירה, אחסון וארגון

הדס מלכה משתפת שהם חיים מתוך מחשבה שכל מה שהם צריכים בעולם כבר קיים. היא מובילה מהפכה של שימוש חוזר יצירתי בתוך הבית, החל מהפיכת מכסי גבינה מקושטים למחזיקי מפתחות אישיים באמצעות כיווץ בתנור, דרך יצירת בתי ציפורים דקורטיביים מקרטוני חלב, ועד שדרוג קופסאות משלוחים ורצועות דפים משומשים לפתרונות אחסון מעוצבים.

ענת כארדי מציעה להפוך גופיות ובגדים ישנים לשקיות בד רב-פעמיות.



מרב פרנק בנתה מתקן כוסות ייעודי מעץ ליד בר המים, הכולל תושבות עם שמות בני המשפחה, כדי להבטיח שכל אחד ישתמש בכוס זכוכית אחת קבועה.



דורית לקס משתמשת במכלי פלסטיק ליצירת קופסאות ארגון לתכשיטים וחוטי תפירה.

גינון יצירתי



במקום למחזר מכלי פלסטיק, בקבוקי שתייה גדולים או קופסאות מזון קשיחות, הפכו אותן לגינת תבלינים ביתית ומעוצבת.

נקבו חורי ניקוז בתחתית, קשטו את הקופסאות בעזרת שאריות בדים, צבעים או ניירות ממוחזרים ושתלו בתוכן נענע, בזיליקום או פטרוזיליה. כך תיהנו גם **ממרחב ירוק בבית**.





יחד מצליחים

אף אחד לבדו לא יכול לפתור את משבר הפלסטיק. רק כשאנחנו מתאחדים כתנועה אחת גדולה וחזקה, אנחנו יכולים להוביל לשינוי אמיתי שמשפיע על הסביבה ועל הבריאות של כולנו.

המסע האישי

זכרו שאתם לא צריכים לעשות הכל בבת אחת. הדרך לחיים ללא פלסטיק היא **מסע של בחירות יומיומיות קטנות**. פשוט התחילו עם מה שמרגיש לכם נכון. כל צעד קטן שאתם עושים מצטרף למהפכה הגדולה שאנו מובילים יחד.

הכוח הקהילתי

השינוי הקהילתי הוא הכוח הגדול ביותר שלנו, **שתפו אותו עם אחרים**. ככל שהידע והטיפים של חברי הקהילה יגיעו ליותר אנשים, כך נצליח לייצר סטנדרט חדש של חיים בריאים ונקיים יותר.

מבט לעתיד

חינוך הדור הבא הוא המפתח להמשכיות השינוי. כשאנחנו משנים את ההרגלים שלנו, אנחנו משמשים דוגמה חיה לילדינו ומבטיחים להם עולם שבו החיים ללא פלסטיק הם הסטנדרט המובן מאליו.

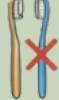
כפי שסיכמו חברי הקהילה:
אנחנו אולי לא יכולים לשנות את כל העולם ברגע,
אבל בתוך הבית שלנו – הבחירה היא לגמרי בידינו.





צעד קטן בכל יום

חודש "30 ימים של רעיונות" הופך את השינוי למשימה יומיומית נגישה. התחילו בשינוי הדרגתי, צעדים קטנים מובילים להבדל גדול עבור הסביבה והבריאות של כולנו.

 5 שתו מים מהברז	 4 השתמשו במה שכבר יש לנו	 3 סירובו לשקיות פלסטיק	 2 ותורו על כוסות חד"ץ	 1 בחירו צעד קטן אחד
 10 הימנעות משתייה בבקבוקי פלסטיק	 9 בחירו אריזות ללא פלסטיק	 8 הימנעו מתוצרת חקלאית ארוזה	 7 הימנעו משימוש בניילון נצמד למזון	 6 הבאו קופסאות רב-פעמיות
 15 קנו תה בתכזורת	 14 הימנעות משקיות ניילון לכחי אשפה	 13 עברו מסבון נוזלי לסבון מוצק	 12 חגיגות ואירועים ללא בלונים	 11 ותרו על הקשית
 20 הכנו חומרי ניקוי לבית לבד	 19 קנו בגדים מבדים טבעיים	 18 תהנו עם משפחה וחברים	 17 הפחתו פלסטיק בחדר הרחצה	 16 בחירו סכו"ם רב-פעמי
 25 הפחתו פלסטיק עם חיות מחמד	 24 הכינו צעצועים ומתנות לילדים	 23 הפחתו פלסטיק בנסיעות וטיולים	 22 קנו בחנויות למכירה בתכזורת	 21 לסרב, להפחית, לעשות שימוש חוזר, למחזר
 30 צעדים קטנים, הבדל גדול	 29 ללמוד עוד ולחקור בנושא	 28 הננת מוצרי טיכוח אישיים לבד	 27 איטנו כסולת מהסביבה	 26 שבו בהנאה בטבע

יש לנו עוד טיפ אחרון: הצטרפו לגרינפיס ישראל, קהילה של אנשים שאכפת להם מהסביבה, כמוכם.

אנחנו מציבים אתגר למערכות שמנצלות את כדור הארץ, והפעילות שלנו ממומנת כולה על ידי אנשים פרטיים – ללא תרומות מתאגידים או ממשלות – מה שמעניק לנו את **החופש והעצמאות להילחם על עתיד נקי וצודק**.

אין זמן מתאים יותר מזה להצטרף ולפעול.

בסופו של דבר, שינוי המערכת הוא הדרך האפקטיבית ביותר להתמודד עם משבר הפלסטיק. ממשלות וחברות חייבות **לפעול בדחיפות** כדי לשנות את הדרך שבה הן מנהלות את הדברים. הן חייבות לכוון **אמנת פלסטיק גלובלית חזקה ואפקטיבית**.

ויחד, אנחנו יכולים ללדרוש שינוי אמיתי.

איך תוכלו להשפיע כבר עכשיו?

תרמו לגרינפיס
ישראל וחזקו את
הדרישה שלנו

חיתמו על
העצומה לכינון
אמנת פלסטיק
גלובלית

הירשמו לניוזלטר
ועקבו אחרנו
ברשתות החברתיות