



Цілі сталого розвитку (ЦСР) – важливі завдання, покликані змінити світ. А для їх реалізації необхідна співпраця між урядами, міжнародними організаціями і світовими лідерами. Здається, що звичайна людина навряд чи може на щось вплинути. То чи можемо ми сісти, склавши руки?

Ні! Зміни починаються з тебе. Серйозно. Всі люди на землі – навіть найбільш інертні й байдикуваті серед нас – можуть стати частиною рішення. На щастя, ми можемо включити в наше повсякденне життя деякі прості, але корисні звички, і якщо так зроблять геть усі, це матиме могутній вплив.



ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ, ЛЕЖАЧИ НА ДИВАНІ?

- Заощаджуй електроенергію, повністю вимикаючи прилади, зокрема й комп'ютер, із мережі живлення, коли ти ними не користуєшся.
- Відмовся від друкованих банківських квитанцій – оплачуй свої рахунки онлайн або через смартфон.
- Скажи своє слово! Вимагай від представників та представниць своїх місцевих і центральних органів влади підтримати екологічні ініціативи. Ти також можеш підтримати петицію щодо Паризької угоди і вимагати від урядовців ратифікувати або підписати її, якщо твоя країна ще цього не зробила.
- Вимикай світло. Твій телевізор або екран комп'ютера забезпечує затишне світіння, тож можна вимкнути зайве освітлення, якщо в ньому немає потреби.
- Зроби невелике онлайн-дослідження і купи лише у тих компаній, які дотримуються екологічних стандартів і не завдають шкоди довкіллю.
- Повідомляй про випадки булінгу в інтернеті. Якщо помітиш допис з образливими коментарями у форумі або чаті, повідом про це у службу підтримки.
- Зменшуй свій вуглецевий слід! Ти можеш підрахувати свій вуглецевий слід і, зайшовши на платформу Climate Neutral Now, отримати бали за скорочення шкідливих викидів. Таким чином, ти зробиш свій внесок у зменшення глобальних викидів!



ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ ВДОМА?

- Суши на повітрі. Нехай твоє волосся та одяг висихають природним чином. Якщо переш одяг, переконайся, що пральна машина повністю завантажена.
- Мийся швидко. Приймаючи ванну, ми використовуємо значно більше води, ніж коли миємося під душем протягом 5-10 хвилин.
- Споживай менше м'яса, птиці та риби. Для виробництва м'яса потрібно більше ресурсів, ніж для вирощування овочів.
- Компостуй – компостування харчових відходів допомагає зменшити вплив на клімат, а також переробити поживні речовини.
- Переробка паперу, пластику, скла та алюмінію сприяє зменшенню сміттєзвалищ.
- Купуй якнайменше упакованих продуктів.
- Утеплюй вікна й двері: енергоефективність твого помешкання покращиться.
- Налаштуй термостат, щоб температура була нижчою в зимовий період і вищою влітку.
- Заміни старі прилади та лампи освітлення на енергоефективні.



ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ У СВОЇЙ ГРОМАДІ?

- Купуй товари місцевого виробництва. Підтримка місцевого бізнесу дає робочі місця і дозволяє уникнути вантажних перевезень на великі відстані.
- Нехай твої улюблені заклади знають, що для тебе принципово купувати чисті морепродукти, виробництво яких не завдає шкоди океану.
- Купуй лише продукти, вироблені без шкоди екосистемі. Зараз існує чимало мобільних застосунків, які підкажуть, які продукти безпечні для вживання.
- їдь велосипедом, ходи пішки або користуйся громадським транспортом. Користуйся автомобілем переважно тоді, коли маєш попутників.
- Користуйся багаторазовою пляшкою для води і чашкою для кави з собою. Так ти зменшиш кількість сміття, а може навіть заощадиш свої гроші у кав'ярні.
- Бери власну екопорожню, коли йдеш на закупи. Відмовся від одноразових поліетиленових пакетів і почни користуватися власними господарчими сумками, яких вистачить на багато разів.
- Бери менше серветок. Тобі не потрібна ціла пригорща серветок, щоб з'їсти замовлену на винос страву. Візьми рівно стільки, скільки тобі потрібно.
- Купуй у крамницях з одягом, що був у вжитку. Нові речі не обов'язково найкращі. Подумай, як можна використати речі з крамниць секонд-хенду.
- Подаруй те, чим не користуєшся. У місцевих благодійних крамничках твій майже незношений одяг, книги чи меблі отримають нове життя.
- Скористайся своїм правом обирати лідерів у власній країні і місцевій громаді.



ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ НА РОБОТІ?

- Поділися фруктами чи перекусом із тими, хто цього потребує чи просить про допомогу.
- Чи всі на роботі мають доступ до медичних послуг? Дізнайся більше про свої трудові права. Борися з нерівністю!
- Стань наставником для молодих людей. Це – глибокий, надихаючий та потужний спосіб скеровувати когось до кращого майбутнього.
- Не мовчи! Вимагай однакової оплати за однакову роботу.
- Говори про необхідність збільшити кількість громадських туалетів!
- Переконайся, що твій роботодавець використовує енергоефективні системи для обігріву та охолодження приміщень.
- Не мовчи про будь-які прояви дискримінації у своєму офісі! Всі є рівними незалежно від статі, раси, сексуальної орієнтації, соціального становища та фізичних здібностей.
- Використовуй велосипед, ходи пішки або ж обирай громадський транспорт, щоб дістатися до офісу. Користуйся автомобілем, якщо назбираєш компанію друзів або знайомих.
- Організуй на роботі Тиждень без впливу на довкілля. Дізнайся, як жити більш екологічно принаймні один тиждень: www.un.org/sustainabledevelopment/be-the-change.

Оригінальна версія англійською:
<http://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/>