

THE LAZY PERSON'S GUIDE TO SAVING THE WORLD

Itt megtudhatod, hogy miként segítheted a fenntartható fejlődési célok elérését

Dolgok, amiket a kanapédról intézhetsz



- Spórolj áramot azzal, hogy elektromos készülékeidet hosszabbítóba dugod, és, csakúgy mint a számítógépedet, kikapcsolod, amikor nem használod őket.
- Fizesd be számládat az interneten vagy a telefonodon, és ne kérj papír alapú bankszámlakivonatot. Papír nélkül az erdők irtására sincs szükség.
- Ne csak lájkold, oszd is meg barátaiddal, ha egy érdekes posztot látsz a közösségi oldalakon a nők jogairól vagy a klímaváltozásról, így ők is láthatják azokat.
- Szóalj fel! Kérd a helyi és nemzeti hatóságokat, hogy olyan kezdeményezésekben vegyenek részt, amelyek nem okoznak kárt sem az embereknek, sem a bolygónknak.
- Ne nyomtass ki mindent. Látsz valamit az interneten, amit meg kell jegyezned? Akkor írd le egy füzetbe, vagy, ami még jobb, jegyezd fel digitálisan, és takarékoskodj a papírral.
- Kapcsold le a lámpákat. A televíziód és a számítógéped képernyője elég fényt ad, kapcsold hát le a többi fényforrást, ha már nincs szükséged rájuk.
- Nézz körül kicsit az interneten és csak olyan cégektől vásárolj, amelyekről tudod, hogy fenntartható gyakorlatot folytatnak, és nem károsítják a környezetet.
- Jelentsd az internetes zaklatást. Amennyiben zaklatást észlelsz egy üzenőfalon vagy egy chat szobában, jelentsd a személyt.
- Légy jól informált. Kövesd a helyi híreket és a Globális Célokról szóló információkat az interneten vagy a közösségi médiában: [@GlobalGoalsUN](#).
- Te mit teszel a Globális Célok elérése érdekében? Mondd el nekünk! Ne feledd a [#globalgoals](#) hashatget a posztjaidból!
- Minimalizáld szén-dioxid kibocsátásodat. „Szénlábnyomodat” kiszámolhatod a [Climate Neutral Now](#) oldalon, ahol egyúttal karbonkrediteket is vehetsz.

Dolgok, amelyeket otthon csinálhatsz



- Hagyd, hogy a hajad és a ruháid maguktól száradjanak, ahelyett, hogy elektromos készüléket használnál szárításukhoz. Mosáskor ügyelj arra, hogy a mosógépet teljes adag ruhával töltsd meg.
- Inkább rövid ideig zuhanyozz. A fürdőkád használata sokkal több vizet fogyaszt, mint egy 5-10 perces zuhanyzás.
- Egyél kevesebb húst, szárnyast és halat. Több erőforrás szükséges a hús előállításához, mint a növények termesztéséhez.
- Fagyaszd le a friss árukat és az ételmaradékot, elviteles és kiszállított ételek esetében is, ha nem tudod megenni azokat mielőtt megromlanának. Lefagyasztásukkal élelmiszert és pénzt is megtakarítasz.
- Komposztálj. Az ételmaradékok komposztálása csökkenti az éghajlatra gyakorolt negatív hatást, miközben újrahasznosítja a tápanyagokat.
- Hasznosítsd újra a papírt, a műanyagot, az üveget és az alumíniumot, ezzel megakadályozod a szeméttelpek növekedését.
- Vásárolj minimálisan csomagolt árut.
- Ne melegítsd elő a sütőt. Azt leszámítva, ha meghatározott sütési hőmérsékletre van szükség, az étel melegítését kezd a sütő bekapcsolásakor.
- Tömd be az ablakok és ajtók réseit, hogy növeld az energiahatékonyságot.

- A termosztátot télen állítsd alacsonyabb, nyáron pedig magasabb hőfokra.
- Cseréld le régi készülékeidet és a villanykörtéket energiatakarékosabbakra.
- Ha van rá lehetőség, telepíts napelemet a házad tetejére. Ez a villanyszámládat is csökkenteni fogja.
- Szerezz be egy szőnyeget. A szőnyegek melegen tartják az otthonodat.
- Ne öblítsd le a tányérokat mielőtt berakod őket a mosogatógépbe.
- Válassz textilpelenkát gyermeked számára, vagy ha inkább eldobhatót használnál, akkor válassz egy környezetbarát típust.
- A havat lapáttal takarítsd el. Ne használd a hangos hófúvót, és edd egy kicsit.
- Használj gyufát. Ellentétben a gázzal töltött műanyag öngyújtókkal, a gyufa előállításához nincs szükség petróleumra.

Dolgok, amiket a ház körül tehetsz

- Vásárolj helyi árut, így a szomszédos üzletekben dolgozók megtarthatják állásukat, és a teherautóknak sem kell akkora távolságokat megtenniük.
- Vásárolj okosan. Tervezd meg az étkezéseidet, írd bevásárlólistát és kerüld a meggondolatlan vásárlásokat. Ne dőlj be az olyan marketingfogásoknak, amelyek több élelmiszer vásárlására buzdítanak, különösen ha azok romlandó áruk. Elsőre olcsóbbnak tűnhetnek, de összességében mégis drágább, ha nagy részük a szemétkosárba kerül.
- Sok gyümölcsöt és zöldséget azért dobnak ki, mert méretük, alakjuk vagy színük nem megfelelő. Ha azonban a termelői piacon vagy a boltban külalakra kevésbé, ám minőségileg tökéletes gyümölcsöket vásárolsz, akkor olyan élelmiszert fogyasztasz majd, amit egyébként talán kidobnának.
- Amikor az étteremben tengeri eredetű ételt rendelsz, mindig győződj meg arról, hogy az alapanyagok fenntartható halászatból származnak.
- Tudasd kedvenc üzleteiddel, hogy csak „óceánbarát” élelmiszert vásárolsz. Ma már több [ehhez hasonló applikáció](#) létezik, amelyek megmutatják, hogy mi fogyasztható biztonságosan.
- Biciklizz, sétálj vagy használd a tömegközlekedést. Csak akkor ülj autóba, ha többen utaztok benne.
- Használj újratölthető vizesüveget és kávéspoharat. Ezzel kevesebb szemetet termelsz, és a kávézóban akár még spórolhatsz is.
- Ne használj műanyag szatyrot, bevásárlásokhoz inkább vidd magaddal a saját, többször használható szatyrododat.
- Vegyél el kevesebb szalvétát. Nincs szükséged egy maréknyi szalvétára, hogy megedd az ebéded. Csak annyit használj, amennyire szükséged van.
- Vegyél régi dolgokat. A vadonatúj nem mindig jelenti azt, hogy az egyben a legjobb is. Nézd meg, hogy mit találsz a használtáru boltokban.
- Tartsd karban az autódodat. Egy rendszeresen karbantartott autó kevesebb mérgező gázt bocsát ki.
- Ajándékozd el, amit nem használasz. A helyi segélyszervezetek jó helyre juttatják alig használt ruháidat, könyveid és bútoraidat.
- Oltasd be magad és gyermekeidet. Azzal, hogy a családodat megvéded a betegségektől, egyúttal a közegészségügyet is segíted.
- Élj azzal a jogoddal, hogy országod és a helyi közösséged vezetőit Te választhatod.



Ez csak pár dolog azok közül, amiket tehetsz. Tudj meg többet
itt: <http://www.un.org/sustainabledevelopment>