

# THE LAZY PERSON'S GUIDE TO SAVING THE WORLD

<http://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/>

Поради для ледачого: як врятувати світ

Що ви можете зробити, лежачи на дивані?



## Рівень 1 Суперзірка дивану

- Зберегти електрику, підключаючи прилади до мережі живлення і повністю вимикаючи їх, коли вони не використовуються, комп'ютер так само.
- Відмовитися від паперових банківських виписок і оплачувати свої рахунки онлайн або через мобільний телефон. Немає паперу, немає необхідності в загибелі лісів.
- Поділитися тим, що не тільки подобається. Якщо ви бачите в соціальних медіа цікавий пост про права жінок або зміни клімату, поділіться ним, щоб люди у вашій мережі теж змогли це прочитати.
- Висловлюватися! Запросіть представників ваших місцевих і національних органів влади до участі в ініціативі, яка не зашкодить людям або планеті. Напередодні конференції з питань зміни клімату в Парижі ви можете підписати [петицію](#) з проханням до лідерів дійти згоди, щоб знизити викиди вуглецю.
- Не друкувати. Бачите щось в Інтернеті, що ви повинні запам'ятати? Стисло занотуйте це в записнику, а ще краще – на цифровому стікері, так визбережете папір.

- Вимкнути світло. Ваш телевізор або екран комп'ютера забезпечує затишне світіння, тому вимкніть інші лампочки, якщо вони не потрібні.
- Провести невелике онлайн дослідження і купувати тільки у компаній, котрі, як ви знаєте, мають великий досвід і не завдають шкоди довкіллю.
- Повідомити про онлайн хуліганів. Якщо ви помітили домагання на форумі або в чаті, позначте таке повідомлення як неприйнятне.
- Бути поінформованими. Слідкуйте за місцевими новинами і залишайтеся на зв'язку з GlobalGoals в Інтернеті або в соціальних медіа [@GlobalGoalsUN](#).
- Розказати нам про свої акції щодо досягнення глобальних цілей, використовуючи хештег #globalgoals в соціальних мережах.
- Компенсувати власні викиди вуглецю! Ви можете розрахувати свій вуглецевий слід і купити «кліматичний кредит» у [ClimateNeutralNow](#).

## Що ви можете зробити дома?



### Рівень 2. Герой побуту

- Сушити на повітрі. Нехай ваше волосся і одяг сохнуть природно замість того, щоб працювала машина. Якщо ви перете одяг, переконайтеся, що повністю завантажили машину.
- Митися під душем. Для ванни використовується значно більше води, ніж для миття протягом 5-10 хвилин під душем.
- Їсти менше м'яса, птиці та риби. Для виробництва м'яса потрібно більше ресурсів, ніж для вирощування рослин.
- Заморожувати свіжі продукти і залишки, якщо ви напевне не з'їсте їх, перш ніж вони зіпсуються. Це ж стосується їжі на винос або за доставкою, якщо ви знаєте, ви не будете почувати себе добре, якщо з'їсте її наступного дня. Так ви заощадите і їжу і гроші.
- Виготовляти компост. Компостування харчових відходів допомагає зменшити вплив на клімат, а також утилізувати поживні речовини.
- Пам'ятати, що переробка паперу, пластика, скла і алюмінію запобігає збільшенню звалищ.
- Купувати якнайменше упакованих продуктів.
- Уникати попереднього нагрівання духовки. Якщо вам не потрібна точна температура для випічки, починайте розігрівати їжу, як тільки включили духовку.
- Підвищити енергоефективність помешкання, утеплити вікна і двері.
- Налаштувати термостат, щоб температура була нижчою в зимовий період і вищою влітку.
- Замінити старі прилади та лампи освітлення на енергоефективні.

- Встановити у своєму домі сонячні панелі, якщо є така можливість. Це зменшить рахунок за електрику!
- Вкрити підлогу килимовим покриттям. Килими та килимові покриття збережуть тепло у вашому домі, а на термостаті можна буде встановити низькі показники.
- Не ополіскувати посуд. Якщо ви використовуєте посудомийну машину, припиніть змивати тарілки, перш ніж запускати машину.
- Вибрати кращі пелюшки. Сповивайте дитину пелюшками з тканини або з новиходноразових матеріалів екологічно відповідального бренду.
- Прибрати сніг вручну. Уникайте гучних роторних снігоприбиральних машин і тренуйтеся.
- Використовувати картонні сірники. Для їх виробництва, на відміну від пластикових газових запальничок, не потрібна нафта.

## Що ви можете зробити поза межами вашого дому?



### Рівень 3. Гарний хлопець на районі

- Купувати в місцевих магазинах. Підтримка принципу сусідства в бізнесі дає людям роботу і допомагає уникнути вантажних перевезень на великі відстані.
- Купувати розумно – планувати продовольчі покупки, використовувати списки і уникати імпульсивних покупок. Не піддавайтеся на маркетингові прийоми, які спонукають вас купувати більше продуктів, ніж вам потрібно, особливо таких, що швидко псуються. Хоча маленька порція може коштувати дешевше, в цілому продукт може виявитися значно дорожчим, якщо більша частина цієї їжі буде викинута.
- Купувати забавні фрукти – багато фруктів і овочів викидаються, тому що їх розмір, форма або колір є «неправильними». Купуючи такі абсолютно хороші смішні фрукти на фермерському ринку або в іншому місці, ви використовуєте продукти, які могли б піти у відходи.
- Відвідуючи ресторан і замовляючи морепродукти завжди запитувати: «Ви подаєте екологічно безпечні морепродукти?» Нехай ваші улюблені заклади знають, що ви віддаєте перевагу чистим морепродуктам, вилов яких не зашкоджує океану.
- Купувати тільки поживні морепродукти. Зараз існує багато додатків, [таких як цей](#), які підкажуть вам, що безпечно споживати.
- Користуватися велосипедом, ходити пішки або їздити громадським транспортом. Бережіть автомобіль для поїздок, коли ви зібрали велику групу.

- Користуватися багаторазовими пляшкою для води і чашкою для кави. Так ви скоротите кількість відходів і, можливо, навіть заощадите гроші в кафе.
- Брати власну торбинку, коли йдете до магазину. Відмовтеся від пластикових пакетів і почніть користуватися власними багаторазовими сумками.
- Брати менше серветок. Вам не потрібна пригорща серветок, щоб з'їсти те, що ви замовили. Візьміть стільки, скільки вам потрібно.
- Купувати у вінтажних магазинах. Нове не обов'язково є кращим. Подивіться, як ви можете використати речі з магазинів секонд хенду.
- Слідкувати за станом свого автомобіля. Добре налаштування автомобіля зменшує кількість токсичних викидів.
- Подарувати те, що ви не використовуєте. Місцеві благодійні товариства дадуть вашим малюношеному одягу, книгам і меблям нове життя.
- Вакцинувати себе і своїх дітей. Захищаючи свою сім'ю від хвороби, ви сприяєте збереженню громадського здоров'я.
- Скористатися своїм правом обирати лідерів у власній країні та місцевій громаді.