

# ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ, ДАЖЕ НЕ ВСТАВАЯ С ДИВАНА



- **Экономьте электричество**, подключив бытовую технику (в том числе и компьютер) к удлинителю и выключая его полностью, когда техника не используется.
- Перестаньте пользоваться бумажными квитанциями: **оплачивайте счета через интернет** или мобильный телефон.
- Нажимайте не только «Мне нравится», но и «**Поделиться**». Если вы увидели в социальных сетях интересное сообщение о правах женщин или изменении климата, поделитесь им, чтобы ваши знакомые тоже его увидели.
- **Не молчите!** Призывайте местные и национальные власти участвовать в инициативах, не наносящих вреда человеку или планете.
- **Выключайте свет.** Экран телевизора или компьютера уютно светится, поэтому выключайте прочее освещение, если оно вам не нужно.
- Проведите небольшое интернет-исследование и покупайте продукты тех компаний, которые используют **экологически ответственные методы производства** и не наносят вред окружающей среде.
- **Сообщайте об интернет-грубиянах.** Если вы увидели оскорбления на форуме или в чате, воспользуйтесь соответствующей функцией и сообщите об обидчике.
- **Будьте в курсе.** Следите за местными новостями и не упускайте из виду глобальные цели, читая информацию на сайте или в социальных сетях: **@GlobalGoalsUN**.
- **Расскажите в социальных сетях** о своих действиях по достижению глобальных целей, используя хэштег **#globalgoals**.
- **Нейтрализуйте свои выбросы углерода!** Вы можете рассчитать свой углеродный след и приобрести квоты на выбросы на сайте **«Climate Neutral Now»**.

# ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ У СЕБЯ ДОМА



- Выбирайте для своего ребенка **тканевые подгузники** или биоразлагаемые подгузники новых, экологически ответственных марок.
- **Убирайте снег вручную.** Вы избавитесь от шума и выхлопов снегоочистителя и заодно сделаете зарядку.
- **Пользуйтесь картонными спичками.** В отличие от пластмассовых зажигалок им не нужен бензин.

- **Сушите на воздухе.** Пусть ваши волосы и одежда сохнут естественным путем, без использования техники. При стирке убедитесь, что бак машины заполнен целиком.
- Почаще **принимайте душ, а не ванну.** Принимая ванну, вы расходуете больше литров воды, чем при 5-10-минутном душе.
- **Ешьте меньше мяса, птицы и рыбы.** На производство животной пищи уходит больше ресурсов, чем на выращивание растительной.
- Если вы не можете съесть свежие продукты и **остатки** до того, как они испортятся, **замораживайте** их. Кроме того, если вы знаете, что на следующий день уже не захотите доедать купленные на вынос или с доставкой блюда, с ними можно поступить так же. Это экономит и еду, и деньги.
- **Переработка** бумаги, пластика, стекла и алюминия предотвращает разрастание свалок.
- **Компостируйте.** Переработка отходов в компост снижает воздействие на климат; кроме того, это позволяет повторно использовать содержащиеся в них питательные вещества.
- Покупайте товары в **минимальной упаковке.**
- Старайтесь **не нагревать духовку заранее.** Если только вам не нужна конкретная температура для выпечки, включайте духовку в тот момент, когда кладете в нее еду.
- **Герметизируйте** окна и двери, чтобы повысить энергоэффективность.
- Замените старую технику и лампочки на **энергоэффективные.**
- При возможности установите **солнечные батареи.** Это также сократит ваши расходы на электричество.
- **Купите ковер.** Ковры и половики согреют ваш дом и позволят выставить на термостате более низкую температуру.
- Если вы пользуетесь посудомоечной машиной, **не ополаскивайте** посуду перед тем, как поставить ее в машину.

# ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЗА ПОРОГОМ ДОМА



- **Отдавайте то, что вам не нужно.** Местные благотворительные организации дадут вторую жизнь одежде, книгам и мебели, которыми вы пользовались аккуратно.
- Вы и ваши **дети должны быть привиты.** Защищая свою семью от болезней, вы способствуете укреплению общественного здоровья.
- Используйте свое **право выбирать руководителей** своей страны и местной общины.

- **Покупайте по соседству.** Поддержка местного бизнеса обеспечивает занятость и помогает сократить пробег грузовых автомобилей.
- **Покупайте с умом.** Планируйте готовку, используйте списки и избегайте спонтанных покупок. Не поддавайтесь на маркетинговые уловки, заставляющие покупать больше продуктов (особенно скоропортящихся), чем вам нужно.
- **Покупайте «забавные» овощи.** Много овощей и фруктов выбрасывается из-за «неправильного» размера, формы или цвета. Купив на рынке или где-нибудь еще абсолютно качественные «забавные» овощи, вы используете их в пищу, иначе они могут быть выброшены.
- Покупайте только морепродукты, выращенные с использованием **рациональных методов.** Есть множество приложений, которые подскажут вам, какие продукты безопасны.
- **Ходите пешком,** езьте на велосипеде или общественном транспорте. Поездки на машине оставьте для больших компаний.
- Используйте **многократную бутылку для воды** и чашку для кофе. Вы будете производить меньше мусора и экономить в кофейне.
- Ходите за покупками **со своей сумкой.** Откажитесь от пластиковых пакетов и начните носить с собой многократные сумки.
- **Берите меньше салфеток.** Вам не нужна целая охапка салфеток, чтобы съесть взятое на вынос блюдо. Берите ровно столько, сколько вам нужно.
- Покупайте **подержанные вещи.** Новое не обязательно значит лучшее. Подумайте, какое новое применение можно найти вещам из секонд-хендов.
- **Заботьтесь о своем автомобиле.** Отлаженный автомобиль выбрасывает меньше токсичных газов.

# ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ПО МЕСТУ УЧЕБЫ ИЛИ РАБОТЫ



- **Знайте свои трудовые права** с тем, чтобы получить доступ к правосудию.
- **Корпоративная социальная ответственность** имеет большое значение! Побуждайте вашу компанию взаимодействовать с гражданским обществом и искать способы для того, чтобы помочь местным сообществам в достижении их целей.

- **Не выбрасывайте фрукты** и еду для перекуса, если вам не хочется их есть. Отдайте еду тому, кому она нужна и кто просит о помощи.
- **Станьте наставником** для молодежи, делитесь своим опытом и знаниями.
- Убедитесь в том, что ваша компания использует **технологии энергоэффективного отопления** и охлаждения, а также устанавливает термостаты на более низкую температуру зимой и высокую — летом.
- **Будьте в курсе.** Читайте материалы об учащих/трудящихся в других странах и о практиках ведения деятельности. Общайтесь с коллегами на эти темы.
- **Вкладывает ли ваша компания\университет\школа средства в создание экологически чистой и устойчивой инфраструктуры?** Это единственный способ обеспечить безопасность работников и защитить окружающую среду.
- **Возражайте против любых видов дискриминации.** Все люди равны, независимо от их пола, расы, сексуальной ориентации, социального происхождения и физических способностей.
- **Добирайтесь до места учебы или работы на велосипеде, пешком или общественным транспортом.** Пользуйтесь автомобилем только тогда, когда вы едете с большой группой людей.
- **Выскажитесь в поддержку Парижского соглашения!**
- Проанализируйте и измените свое повседневное поведение в отношении **переработки отходов.** Старайтесь сокращать отходы, ведь большинство из них, в конечном итоге, попадает в океан.