

# RATOWANIE ŚWIATA – PRZEWODNIK DLA LENIWYCH



W obecnych trudnych czasach pełnych kryzysów i wyzwań stojących przed ludzkością, przywódcy państw i liderzy społeczności podejmują działania mające sprawić, żeby na naszej planecie wszystkim żyło się lepiej. Właśnie dlatego społeczność międzynarodowa przyjęła Cele Zrównoważonego Rozwoju.

Walka z ubóstwem, nierównościami i niesprawiedliwością, przeciwdziałanie zmianom klimatycznym – wydają się odrobinę... zbyt wymagającymi zadaniami, jak na możliwości pojedynczych osób. Zatem, czy Cele Zrównoważonego Rozwoju to zadania wyłącznie dla rządów państw, międzynarodowych i krajowych instytucji i organizacji?

Nie. Każdy może je realizować.

Świat jest przecież dla wszystkich i wszyscy powinniśmy o niego dbać. Niestety, niektórzy z nas są leniwi czy obojętni, niekiedy niechętni zorganizowanej aktywności albo zwyczajnie nie mają czasu. Dla wszystkich tych osób mamy dobrą wiadomość: specjalnie dla was ONZ przygotowała mały instruktaż dla każdego. Oto **Ratowanie świata – przewodnik dla leniwych**.

## Poziom 1. „Nie wstaję dziś z kanapy”



Rzeczy, które możesz zrobić, nie odchodząc od komputera.

- Podłączaj **urządzenia elektryczne** do listy antyprzebieciowej, a jeśli z nich nie korzystasz – **wyłączaj je całkowicie (tak, komputer też!)**. Oszczędzisz energię.
- **Płać swoje rachunki przez Internet** albo telefon, nie za pomocą druków. Mniej papieru to więcej drzew.
- **Kliknij „Udostępnij”** zamiast „Lubię to”. Jeśli widzisz interesującą kampanię w mediach społecznościowych, podziel się nią ze znajomymi – w ten sposób zwiększysz jej zasięg i siłę oddziaływania.
- **Zabierz głos**. Wyraź życzenie, by władze lokalne i państwowe angażowały się w inicjatywy przyjazne planecie i społeczeństwu. Możesz to zrobić na przykład podpisując internetowe petycje.
- **Nie drukuj**. Znalazłeś w sieci coś, co Cię zainteresowało? Zapisz kluczowe hasła w notatniku albo najlepiej użyj wirtualnych karteczek - przylepek, które sprawiają, że będziesz miał notatki zawsze na pulpicie.

- **Wyłącz światło.** Jeśli korzystasz z komputera lub oglądasz telewizję, zastanów się, czy musisz to robić przy zapalonym świetle.
- Poświęć kilka minut na **sprawdzenie, którzy producenci stosują praktyki nie krzywdzące środowiska.** Kiedy następnym razem będziesz szedł po zakupy, poszukaj ich produktów.
- **Nie ignoruj internetowych „zbirów”.** Jeśli widzisz, że ktoś prześladowuje innych w sieci, zgłoś to zachowanie administratorowi.
- **Nie izoluj się.** Śledź lokalne wiadomości i regularnie sprawdzaj jak wygląda realizacja Celów. Śledź media społecznościowe [@GlobalGoalsUN](#).
- Podziel się swoimi działaniami. Użyj hashtaga #globalgoals w mediach społecznościowych, by dołączyć do sieci milionów ludzi, którzy troszczą się o przyszłość Ziemi.
- **Zniweluj swój ślad węglowy.** Korzystając ze strony <http://climateneutralnow.org/> możesz obliczyć jak dużo dwutlenku węgla wprowadzasz do atmosfery. To, czego nie możesz zmniejszyć, możesz zniwelować, wpłacając kilka złotych na projekty dążące do redukcji CO<sub>2</sub>.

## Poziom 2. „Ratowanie świata zaczynam od własnego mieszkania”



Rzeczy, które możesz zrobić, nie wychodząc z domu.

- Robiąc pranie, **upewnij się, że bęben pralki jest pełny.** Nie marnuj wody i energii na jedną koszulę.
- **Weź szybki prysznic.** Pięć, dziesięć minut pod natryskiem zużywa dziesiątki litrów wody mniej niż pełna wanna.
- **Staraj się jeść mniej mięsa i ryb.** Uprawa warzyw i owoców pochłania dużo mniej zasobów niż hodowla zwierząt.
- **Nie pozwól psuć się jedzeniu.** Zamrażaj pożywienie, którego nie zjesz od razu. To samo możesz robić z pozostałą żywnością oraz posiłkami na wynos. Oszczędzisz żywność i pieniądze.
- Jeśli tylko masz taką możliwość to **zrób kompost**, na który będziesz wyrzucał resztki. Nie ma lepszego sposobu na oddawanie naturze jej owoców.
- Jedno słowo: **recykling!** Sprawi to, że stopy śmieci (papieru, plastiku, metali i aluminium) na wysypiskach będą maleć, zamiast rosnać.
- **Kupuj jak najmniej „zapakowane” jedzenie.** Im mniej opakowań, tym mniej śmieci.
- Jeśli do przygotowywanego dania nie potrzebujesz wysokiej temperatury, **unikaj rozgrzewania piekarnika.** Po prostu włóż jedzenie do środka i pozwól, by nabierało temperatury razem z piekarnikiem.

- **Popraw izolację domu.** Znajdź miejsca przy oknach i drzwiach, które są słabo zaizolowane („wiele” od nich) i uszczelnij je. Dom będzie lepiej trzymał ciepło, a Ty zużyjesz mniej energii.
- **Zastanów się, czy w chłodne dni potrzebujesz aż tak dużo ciepła.** Może da się ustawić grzejnik na odrobinę niższą temperaturę?
- **Przejrzyj stare urządzenia elektryczne i żarówki pod kątem energooszczędności.** Wiele z nich da się wymienić na nowsze, znacznie mniej energochłonne odpowiedniki.
- **Rozważ instalację paneli słonecznych.** To oznacza dużo niższe rachunki za prąd.
- **Kup... dywan.** Dywany pomagają utrzymać ciepło w twoim domu, przy mniejszym zużyciu energii.
- **Jeśli masz w domu zmywarkę, nie płucz naczyń** przed włożeniem ich do środka. Zrzucenie resztek widelcem w zupełności wystarczy.
- **Rozważ stosowanie innych pieluszek.** Przewijaj dziecko używając pieluszek bawełnianych wielokrotnego użytku lub któregoś z nowego typu jednorazówek, które są przyjazne środowisku.
- Zimą **odgarniaj śnieg ręcznie.** Potraktuj to jako dodatkową okazję do ruchu i unikaj głośnych, energochłonnych maszyn.
- **Używaj zapalek.** Nie potrzebują benzyny czy gazu, np. w zapalniczkach.

### Poziom 3. „Sympatyczny sąsiad”



Rzeczy, które możesz robić w swoim sąsiedztwie.

- **Kupuj w małych, lokalnych sklepach.** Wspierając okoliczny biznes, dajesz pracę ludziom ze swojego otoczenia. Sprawiasz także, że ciężarówki dostawcze pokonują mniejsze dystanse, żeby dowieźć towar.
- **Rób przemyślane zakupy.** Przygotuj listy posiłków i produktów, które powinieneś kupić. Nie dawaj się złapać na marketingowe chwytaki, które mają nakłonić Cię do kupna niepotrzebnych rzeczy – zwłaszcza tych, które łatwo się psują. Czasem pozorna oszczędność może okazać się dodatkowym wydatkiem, jeśli to co kupisz i tak wyląduje w śmietniku.
- **Kupuj „niekształtne” warzywa i owoce.** Wiele z nich nie może trafić na półki sklepów, nie spełniają bowiem norm dotyczących kształtu lub koloru, są jednak równie smaczne. Możesz je najczęściej znaleźć na mniejszych targach, u lokalnych dostawców.

- **Jedz ekologiczne owoce morza.** Idąc do ulubionej restauracji spytaj, czy owoce morza, które serwują są pozyskiwane w sposób nie naruszający równowagi ekologicznej.
- **Kupuj ekologiczne owoce morza.** Wiele aplikacji, jak [www.seafoodwatch.org/seafood-recommendations/our-app](http://www.seafoodwatch.org/seafood-recommendations/our-app) pozwalają sprawdzić, czy dokonując zakupów nie przyczynisz się do niszczenia ekosystemu.
- **Spaceruj, jeźdź na rowerze, używaj transportu publicznego.** Korzystając z samochodu, staraj się upewnić, że wszystkie miejsca są zajęte.
- **Używaj kubków i butelek wielokrotnego użytku.** Zostawisz po sobie mniej śmieci, a w kawiarni może dostaniesz zniżkę.
- **Na zakupy chodź z własną siatką.** Staraj się unikać jednorazowych, plastikowych torebek.
- **Mniej serwetek.** Biorąc jedzenie na wynos przemyśl, czy rzeczywiście potrzebne są ci te wszystkie papierowe serwetki. Po co wyrzucać je do śmieci, skoro mogą się przydać komuś innemu?
- **Nowe, nie zawsze znaczy lepsze.** Zastanów się, czy niektóre rzeczy kupowane z drugiej ręki nie spełnią swojej funkcji równie dobrze.
- **Dbaj o samochód.** Dobrze utrzymany samochód emituje znacznie mniej spalin.
- **Dawaj, zamiast wyrzucać.** Stare ubrania, książki i meble mogą okazać się bezcenne dla lokalnych organizacji charytatywnych.
- **Szczep siebie i swoje dzieci.** Chroniąc swoją rodzinę przed chorobami ułatwiasz pracę służbie zdrowia.
- **Głosuj.** Korzystaj z praw wyborczych i współdecyduj, kto będzie liderem w Twoim kraju i okolicy.

To tylko kilka rzeczy, które możesz zrobić. Zajrzyj na stronę <http://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/> i poznaj inne pomysły.

