

# THE LAZY PERSON'S GUIDE TO SAVING THE WORLD

Tukaj najdete informacije, kako lahko pomagate pri uresničevanju ciljev trajnostnega razvoja



## Nekatere aktivnosti od vas ne zahtevajo niti, da bi se premaknili s kavča:

- Varčujete lahko z električno energijo, tako da naprave priključite na električni razdelilnik in jih popolnoma izklopite, ko jih ne uporabljate.
- Uporabljajte spletne račune in jih tudi plačujte preko spleta ter tako prispevajte k nižji porabi papirja in manjšemu uničevanju gozdov.
- Ne bodite pasivni – ozaveščate lahko že z deljenjem zanimivih vsebin na družbenih omrežjih (le všečkanje vaših prijateljev ne bo opozorilo na perečo temo, na primer pravice žensk ali podnebne spremembe).
- Aktivno sodelujte v dialogu z lokalnimi in nacionalnimi oblastmi ter jih spodbudite, da se vključijo v pobude za zaščito okolja.
- Ne tiskajte. Ste videli kaj na internetu in bi si radi zapomnili? Pomembne informacije si zabeležite v zvezek ali digitalni "post-it" in prihranite na papirju.
- Ugašajte luči. Vaš televizor ali računalniški ekran že oddajata prijetno svetlobo, zato lahko ugasnete luči, ki jih ne potrebujete.
- Bodite odgovorni potrošnik in pred nakupom raziščite, katera podjetja se poslužujejo trajnostnih praks in ne škodujejo okolju. Ne bo vam vzelo veliko časa.
- Prijavite spletno nasilje. Če opazite nadlegovanje na oglasni deski ali v klepetalnici, prijavite nasilno osebo.
- Ostanite informirani. Sledite lokalnim in globalnim novicam s področja ciljev trajnostnega razvoja ali preprosto sledite družbenim omrežjem, kot recimo [@GlobalGoalsUN](#).
- Obvestite nas o svojih ukrepih za uresničevanje ciljev trajnostnega razvoja in na družbenih omrežjih uporabite hashtag #globalgoals.
- Zmanjšajte svoj ogljični odtis. Izračunate ga lahko [tukaj](#).

## Novе navade lahko uvedete tudi v vaši družini:



- Pustite, da se vam lasje in oblačila posušijo naravno na zraku, ne pa s sušilnimi stroji.
- Pri uporabi pralnega in pomivalnega stroja bodite pozorni, da je le-ta poln.
- Prhajte se kratek čas. Pri kopelih v kadi porabite več vode kot pri 5 – 10-minutni prhi.
- Jejte manj mesa in rib – za pridelavo mesa se uporabi več virov kot za obdelavo rastlin.
- Sveže pridelke zamrznite, če jih ne boste uspeli pojesti, preden se pokvarijo. Podobno lahko naredite s pripravljeno hrano; prihranili boste čas in denar.
- Kompostirajte ostanke hrane, saj lahko zmanjšajo vpliv na podnebje, hkrati pa tudi reciklirajo hranila.
- Recikliranje papirja, plastike, stekla in aluminija zmanjšuje povečevanje odlagališč.
- Kupujte dobrine, ki imajo minimalno embalažo.
- Izogibajte se predgrevanju pečice. Hrano začnite segrevati, ko vključite pečico, razen če potrebujete natančno temperaturo pečenja.
- Poskrbite, da okna in vrata tesnijo, da zrak ne bo uhajal, saj boste s tem povečali energetske učinkovitost.

- Prilagodite svoj termostat in znižajte temperaturo pozimi ter zvišajte temperaturo poleti.
- Gospodinjske aparate zamenjajte z energetsko učinkovitimi in uporabljajte varčne žarnice.
- V kolikor imate možnost, namestite sončne panele na vašo hišo. To bo znižalo vaš račun za električno energijo.
- Stanovanje opremite s preprogami, ki bodo skrbele, da bo vaš dom topel kljub nižji temperaturi na vašem termostatu.
- Ne izpirajte. Če uporabljate pomivalni stroj, krožnikov ne izpirajte, preden zaženete stroj.
- Pozorni bodite tudi pri izbiri plen za dojenčke – uporabljajte okoljsko odgovorne znamke.
- Odmetavajte sneg ročno. Izogibajte se hrupnim in dragim strojem za odmetavanje snega, hkrati pa se boste razgibali.
- Uporabljajte vžigalice, saj za razliko plastičnih vžigalnikov na plin ne potrebujejo nafte za delovanje.

### Tudi izven doma lahko z navadami doprinesete k uresničevanju ciljev trajnostnega razvoja:



- Nakupujte lokalno. Podpora lokalnim prodajalnam ohranja delovna mesta in preprečuje prevoz dobrin iz oddaljenih lokacij (in posledično večje onesnaževanje).
- Nakupujte pametno – načrtujte obroke, uporabljajte nakupovalni seznam in se izogibajte impulzivnemu nakupovanju. Ne podlegajte marketinškim trikom, ki vas vodijo k nakupu več hrane, kot je potrebujete, še zlasti ne pokvarljivih izdelkov. Čeprav so izdelki znižani, so vseeno dragi, če se hrana zavrže.
- Kupujte sadje neobičajnih oblik – veliko sadja in zelenjave je zavrženo, ker niso »pravilne« velikosti, oblike ali barve. Z nakupom sadja, ki je malenkost drugačne oblike, uporabite hrano, ki bi sicer lahko bila zavržena.
- V restavracijah z morskno hrano pri naročilu vprašajte, ali ponujajo trajnostne morske sadeže. Naj vaši najljubši ponudniki hrane vedo, da so na vašem nakupovalnem listku oceanom prijazna morska hrana. Obstaja veliko [aplikacij](#), ki osveščajo o varni potrošnji.
- Kolesarite, pešajte ali uporabljajte javni prevoz. Z avtom potujete le, kadar potujete v večjem številu.
- Za vodo uporabljajte steklenico, ki jo lahko ponovno napolnite, tudi za kavo uporabljajte lonček za večkratno uporabo. Zmanjšajte odpadke in prihranite denar pri nakupu kave.
- Za nakupovanje uporabljajte vrečke za večkratno uporabo in se izognite uporabi plastičnih vrečk.
- Vzemite manj serviet. Ne potrebujete jih veliko; vzemite jih le toliko, kot jih potrebujete.
- Nakupujte v trgovinah z rabljenimi izdelki. Novo ni nujno najboljše, tudi "vintage" je modno.
- Vzdržujte svoj avtomobil; dobro vzdrževan avtomobil namreč proizvaja manj strupenih izpustov.
- Česar ne uporabljate, darujte. Lokalne dobrodelne organizacije bodo vašim malo rabljenim oblačilom, knjigam in pohištvu dale novo življenje.
- Cepite sebe in svoje otroke. Zaščitite svojo družino in prispevajte k javnemu zdravju.
- Svojo volilno pravico izkoristite za izvolitev odgovornih voditeljev na lokalni in nacionalni ravni.