



# Guida per salvare il mondo per persone pigre

Porre fine alla povertà estrema. Combattere la disuguaglianza e l'ingiustizia. Impedire il cambiamento climatico. Whoa. Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile sono obiettivi importanti che possono cambiare il mondo, ma richiedono cooperazione tra i governi, le organizzazioni internazionali e i leader mondiali. Sembra impossibile che una singola persona possa avere un impatto. Dovresti arrenderti?

No! Il cambiamento inizia da te. Sul serio. Ogni essere umano sulla Terra - anche il più indifferente e pigro di noi - è parte della soluzione. Fortunatamente ci sono alcune azioni facilissime che possiamo inserire nella nostra routine per fare la differenza.

Dai un'occhiata ad alcune delle tantissime cose che puoi fare per aiutare il cambiamento!

## Cose che puoi fare dal divano



- Risparmia elettricità connettendo gli elettrodomestici a una presa multipla che puoi spegnere completamente quando non li utilizzi, incluso il computer;
- Richiedi che le tue bollette non ti siano inviate in maniera cartacea, ma paga i conti online o tramite telefono. Niente carta, niente deforestazione;
- Condividi, non limitarti a mettere like. Se vedi sui social un post sui diritti delle donne o sul cambiamento climatico condividilo, così anche i tuoi compagni in rete potranno vederlo;
- Fatti sentire! Chiedi alle tue autorità locali e nazionali di impegnarsi in iniziative che non danneggino le persone o il pianeta. Puoi anche dare il tuo supporto all'Accordo di Parigi e chiedere al tuo Paese di ratificarlo se non l'ha ancora fatto;
- Non stampare. Hai trovato qualcosa online che devi ricordare? Annotalo su un quaderno o, meglio ancora, segnalo su un post-it digitale per risparmiare carta;
- Spegni le luci. La TV e lo schermo del pc emanano una luce accogliente, quindi spegni le altre luci se non ne hai bisogno;
- Ricerca in rete e acquista solo da compagnie che lavorano in maniera sostenibile, non danneggiare l'ambiente;
- Segnala i bulli online. Se noti comportamenti molesti su un forum o in una chatroom, segnala quella persona;
- Tieniti informato. Segui le notizie locali e tieniti in contatto gli SDG online o sui social media su @GlobalGoalsUN;
- Raccontaci le tue azioni per raggiungere gli SGD usando l'hashtag #globalgoals sulle piattaforme sociali;
- Compensa le tue emissioni di anidride carbonica! Puoi calcolare il tuo impatto ambientale e comprare credito climatico su Climate Neutral Now. Così puoi aiutare a ridurre le emissioni globali più velocemente!

## Cose che puoi fare a casa



- Asciuga con l'aria. Lascia che sia l'aria ad asciugare i tuoi capelli e i vestiti invece di utilizzare un apparecchio elettrico. Se lavi i panni, assicurati che il carico sia pieno;
- Fai docce brevi. Il bagno in vasca richiede più litri d'acqua di una doccia di 5-10 minuti;
- Mangia meno carne, pollame, e pesce. Servono più risorse per produrre carne che verdure;
- Congela le cose che hai appena preparato e i tuoi avanzi se non hai modo di mangiare tutto prima di andare a letto. Puoi farlo anche con il cibo a portar via o consegnato a domicilio se sai che non ti andrà di mangiarlo il giorno dopo. Risparmierai cibo e denaro;
- Fai compostaggio - produrre compost con gli scarti di cibo può ridurre il tuo impatto sull'ambiente e permette anche il riciclaggio di nutrienti;
- Riciclare carta, plastica, vetro e alluminio impedisce alle discariche di crescere;
- Compra alimenti dal confezionamento quanto più possibile ridotto;
- Evita di pre-riscaldare il forno. A meno che non serva una precisa temperatura di cottura, comincia a cuocere il cibo dal momento in cui accendi il forno;
- Sigilla bene finestre e porte per impedire spifferi d'aria e aumentare così l'efficienza energetica della casa;
- Regola il termostato: più basso in inverno, più alto in estate;
- Sostituisci vecchie apparecchiature e lampadine con altre a risparmio energetico;
- Se hai questa opzione, installa pannelli solari a casa. Ridurrà anche la tua bolletta!
- Prendi un tappeto. La moquette e i tappeti tengono la casa calda e il termostato basso;
- Non sciacquare. Se usi una lavastoviglie, smetti di sciacquare i piatti prima di farla partire;
- Scegli i migliori pannolini. Avvolgi il tuo bambino in pannolini di stoffa oppure rifornisciti da una marca di pannolini monouso che sia più sostenibile;
- Spazza la neve manualmente. Evita lo spazzaneve rumoroso e fastidioso e fai un po' di esercizio;
- Usa fiammiferi. Non richiedono petrolio, a differenza degli accendini in plastica pieni di gas.

## Cose che puoi fare fuori casa



- Compra localmente. Supportare il commercio nel quartiere fornisce alle persone un impiego e impedisce ai camion di percorrere lunghe distanze;
- Compra il tuo cibo in maniera intelligente, usando liste della spesa ed evitando compere impulsive. Non farti soggiogare dagli espedienti del marketing che vogliono spingerti a comprare più cibo di quanto serva, specialmente prodotti deperibili. Anche se può risultare meno costoso al peso, alla fine può risultarne una spesa più grande se parte di quel cibo va sprecata;
- Compra frutta divertente - molta frutta e verdura viene buttata via perché taglia, forma, o colore non sono "giusti". Comprare questi prodotti assolutamente buoni al mercato contadino o in altri luoghi permette di utilizzare cibo che altrimenti andrebbe sprecato;
- Quando vai al ristorante e ordini pesce chiedi sempre "il pesce che servite è sostenibile?". Fai sapere ai tuoi ristoranti preferiti che il pesce eco-sostenibile è sulla tua lista;
- Compra solo pesce ecosostenibile. Ora esistono tante applicazioni come questache ti diranno cosa è sicuro mangiare;
- Vai in bicicletta, cammina o prendi i mezzi pubblici. Usa la macchina solo quando sei in gruppo;
- Utilizza una bottiglia e tazze del caffè riutilizzabili. Taglia sugli sprechi e riparmia un po' di soldi al bar;
- Porta la tua busta quando fai compere. Abbandona la busta di plastica e comincia a portare con te borse di tela riutilizzabili;
- Prendi meno tovaglioli. Non ti serve una manciata di tovagliolini per mangiare il tuo pasto. Prendi solo ciò di cui hai bisogno;
- Compra vintage. Nuovo non significa necessariamente migliore. Vedi cosa puoi riutilizzare da negozi di seconda mano;
- Prenditi cura della tua macchina. Una macchina ben tenuta emette meno gas tossici;
- Dona ciò che non utilizzi. Enti di volontariato locali daranno ai tuoi abiti ben tenuti, libri e mobili una nuova vita;
- Vaccina te e i tuoi figli. Proteggere la tua famiglia dalle malattie aiuta anche la salute pubblica;
- Trai vantaggio dal tuo diritto ad eleggere rappresentanti locali e nazionali;

## Cose che puoi fare a lavoro



- Se hai un frutto o uno spuntino che non vuoi mangiare, non gettarlo. Dallo a qualcuno che ne ha bisogno e che sta chiedendo aiuto;
- Sii un mentore per i giovani. È un modo premuroso, ispirante e potente per guidare qualcuno verso un futuro migliore;
- Le donne guadagnano dal 10 al 30 per cento meno degli uomini per lo stesso lavoro. La disuguaglianza nel salario resiste ovunque. Presta la tua voce alla causa “un uguale pagamento per uguale lavoro”;
- Quattro miliardi di persone non hanno accesso ai servizi sanitari basilari. Usa la tua voce per parlare della mancanza di bagni in molte comunità nel mondo!
- Assicurati che la tua azienda utilizzi tecnologie di riscaldamento e raffreddamento ecosostenibili e adatta il termostato: più basso in inverno e più alto in estate;
- Tieniti informato. Leggi di altri lavoratori in altri paesi e di nuove pratiche di business. Parla ai tuoi colleghi di queste tematiche;
- La tua compagnia investe in infrastrutture pulite e resistenti? È l’unico modo per tenere al sicuro i lavoratori e proteggere l’ambiente;
- Alza la voce per ogni tipo di discriminazione nel tuo ufficio. Tutti sono uguali, indipendentemente da genere, razza, orientamento sessuale, estrazione sociale e abilità fisiche;
- Organizza una settimana a zero impatto a lavoro. Impara a vivere in maniera più sostenibile per almeno una settimana: [un.org/sustainabledevelopment/be-the-change](https://un.org/sustainabledevelopment/be-the-change);
- Fatti sentire! Chiedi alla tua azienda e al tuo governo di impegnarsi in iniziative che non provochino danni alle persone o al pianeta. Mostra il tuo sostegno per l’Accordo di Parigi!
- Molta della spazzatura che produciamo finisce negli oceani;
- Esamina e cambia le tue decisioni giornaliere. Puoi riciclare sul posto di lavoro? La tua azienda compra da rivenditori che sostengono pratiche che danneggiano l’ambiente?
- Informati sui tuoi diritti in quanto lavoratore. Conosci ciò a cui hai diritto;
- La responsabilità sociale delle imprese conta! Incoraggia la tua impresa a lavorare con la società civile e a trovare un modo per aiutare le comunità locali a raggiungere gli SDG.