



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY



**Ποιοι είναι οι 17 Παγκόσμιοι
Στόχοι για τη Βιώσιμη
Ανάπτυξη και
τι μπορώ εγώ να κάνω για
κάθε έναν από αυτούς;**

Ροΐδω Μητούλα

Καθηγήτρια Τμήματος Οικονομίας & Βιώσιμης Ανάπτυξης

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Email: mitoula@hua.gr

Πως προέκυψαν οι 17 Παγκόσμιοι Στόχοι για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη;

Από την Ειδική Σύνοδο των Ηνωμένων Εθνών για το Περιβάλλον και την Ανάπτυξη (Ν. Υόρκη, 2015), όπου:

Εκδόθηκε το Ψήφισμα των Ηνωμένων Εθνών για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη, γνωστό ως Ατζέντα 2030 (Ψήφισμα 70/1)

Από αυτό προέκυψαν και οι 17 στόχοι για τη βιώσιμη ανάπτυξη



17 Παγκόσμιοι Στόχοι της Βιώσιμης Ανάπτυξης





Τι μπορώ ΕΓΩ να κάνω για
την επιτυχία των 17 Στόχων
της Βιώσιμης Ανάπτυξης;

Δεδομένου ότι όλα στο **περιβάλλον, την κοινωνία και την οικονομία είναι μία αλυσίδα**, τότε μπορεί μία δράση μας να έχει θετική επίπτωση σε περισσότερους από ένα στόχο.

Γι' αυτό, επιλέξαμε να **επαναλαμβάνουμε κάποιες προτάσεις για κάθε ένα στόχο** ξεχωριστά.

1 ΜΗΔΕΝΙΚΗ ΦΤΩΧΕΙΑ



- Είμαστε **καλά ενημερωμένοι** για τις τοπικές δομές και τις ΜΚΟ που προσφέρουν εθελοντικό έργο.
- Αναλαμβάνουμε **κινητοποιήσεις και δράσεις** που στοχεύουν στην ενημέρωση για την εξάλειψη της φτώχειας, ώστε να διαδοθεί ευρέως το μήνυμα στην κοινωνία.
- **Καταναλώνουμε υπεύθυνα**, για να αποφευχθεί η σπάταλη πόρων (νερό, τροφή, ρουχισμός κ.ά.).
- Γινόμαστε **εθελοντές** με ατομική μας πρωτοβουλία και με συμμετοχή μας σε δράσεις για την εξάλειψη της φτώχειας.
- **Προσφέρουμε αγαθά** στις ευάλωτες ομάδες είτε σε περιπτώσεις μόνιμης φτώχειας, είτε σε ειδικές έκτακτες περιπτώσεις (πχ.φυσικές καταστροφές).
- **Αποβάλλουμε συναισθήματα κοινωνικού ρατσισμού**. Τους βοηθάμε όλους!
- **Συμμετέχουμε σε ομάδες** που δραστηριοποιούνται κατά της φτώχειας, ή δημιουργήσουμε εμείς κάποιες, με δική μας πρωτοβουλία.



- **Ενημερωνόμαστε** και διαδίδουμε το Στόχο 2 στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (facebook, instagram κ.ά.).
- Αναλαμβάνουμε **κινητοποιήσεις και δράσεις** που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση και άλλων πολιτών για την εξάλειψη της πείνας.
- **Δεν σπαταλάμε τρόφιμα**, αγοράζουμε μόνο ό,τι χρειαζόμαστε και δεν πετάμε φαγητό.
- **Γινόμαστε φιλόανθρωποι και αλληλέγγυοι** προσφέροντας τρόφιμα, όμως βοηθούμε κάποιον όταν μπορούμε, ώστε να καταστεί ικανός να εξασφαλίζει μόνος του την τροφή του.
- Βοηθούμε στην **αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας** όπου χρειάζεται, δίνοντας τρόφιμα και χρήματα.
- **Συμμετέχουμε σε ομάδες** που δραστηριοποιούνται κατά της πείνας ή δημιουργούμε εμείς κάποιες.
- Ακολουθούμε υπεύθυνο τρόπο ζωής, **περιορίζοντας τη σπατάλη πόρων** και προστατεύοντας το περιβάλλον.
- **Καλλιεργούμε γεωργικά προϊόντα** όπου μπορούμε και επιτρέπεται στους ελεύθερους χώρους της γειτονιάς μας.

3 ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ



- Συμμετέχουμε στην **Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας** και κάνουμε συχνά προληπτικές εξετάσεις.

- Ακολουθούμε **υγιεινή διατροφή**. Με αυτόν τον τρόπο θα αποφύγουμε την παχυσαρκία και αρρώστιες που σχετίζονται με αυτή. Ο υγιεινός τρόπος ζωής περιλαμβάνει μία θρεπτική και ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε **ακατέργαστα προϊόντα, φρούτα και λαχανικά**. Επιπλέον, μία υγιεινή διατροφή εμπεριέχει **πολύ νερό** για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού και μείωση της κατανάλωσης αλατιού. Αποφεύγουμε το έτοιμο φαγητό και προτιμούμε το **σπιτικό μαγειρευτό φαγητό**.

- **Δεν καπνίζουμε**, γιατί ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 4000 χημικές ουσίες, από τις οποίες πάνω από τις 250 είναι επιβλαβείς και πάνω από τις 50 καρκινογόνες.

- **Δεν πίνουμε αλκοόλ** γιατί βλάπτει την ψυχική και σωματική μας υγεία.

- **Γυμναζόμαστε** συχνά, γιατί η σωματική άσκηση βοηθάει στην καλή ψυχολογική και σωματική υγεία.

- **Αποφεύγουμε το άγχος** γιατί έχει παρατηρηθεί ότι επηρεάζει αρνητικά την ψυχική αλλά και τη σωματική μας υγεία, προκαλώντας διάφορες ασθένειες και παθήσεις.

- **Κοιμόμαστε καλά και πολλές ώρες**, γιατί η ποσότητα και η ποιότητα του ύπνου συνδέεται με τη ψυχική και σωματική μας υγεία.

4 ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



- Συμμετέχουμε σε προγράμματα **βιωματικής μάθησης** στο σχολείο, ώστε να αναπτύξουμε δεξιότητες και ικανότητες για κριτική σκέψη, συμμετοχή και δράση.
- Συμμετέχουμε σε προγράμματα **δικτύωσης των σχολείων**, με στόχο τη συνεργασία
- Συμμετέχουμε σε **ερευνητικές εργασίες**, οι οποίες θα μας βάλουν σε διαδικασία αναζήτησης και έρευνας διαφόρων αντικειμένων σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά μας.
- Ερχόμαστε σε **επαφή με άλλους πολιτισμούς** και σεβόμαστε τη διαφορετικότητα και τα ανθρώπινα δικαιώματα.
- Συμμετέχουμε στα **εργαστήρια δεξιοτήτων**, καθώς αυτά στοχεύουν στην καλλιέργεια της ικανότητας να εκφραζόμαστε, να δημιουργούμε και με υπευθυνότητα να διαχειριζόμαστε τη ζωή μας.
- Συμμετέχουμε σε **περιβαλλοντικές δράσεις** στο πλαίσιο του σχολείου όπως διαχείριση απορριμμάτων, διατήρηση της φύσης και των ευαίσθητων οικοσυστημάτων κ.ά.

5 ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ



- **Ενημερωνόμαστε για τις ανισότητες και τις διακρίσεις** τις οποίες υφίστανται οι γυναίκες, έτσι ώστε να μπορούμε να παίρνουμε τα κατάλληλα μέτρα εξάλειψής τους στο περιβάλλον μας.
- **Συμμετέχουμε σε οργανώσεις υποστήριξης** των κακοποιημένων γυναικών με εθελοντική δράση ή οικονομική βοήθεια.
- **Υποστηρίζουμε** τις κακοποιημένες γυναίκες και **παρεμβαίνουμε** όταν γνωρίζουμε ότι μία γυναίκα είναι θύμα έμφυλης ή ενδοοικογενειακής βίας και όταν γινόμαστε θεατές απρεπών και περενοχλητικών πράξεων και συμπεριφορών κατά των γυναικών.
- **Αξιοποιούμε τα κοινωνικά δίκτυα** για ευαισθητοποίηση πάνω στα θέματα της ισότητας των δύο φύλων.
- **Οι γυναίκες δεν θα πρέπει να δέχονται** συμπεριφορές στο σχολείο, στην εργασία και οπουδήποτε αλλού που τις υποβαθμίζουν σε σχέση με τους άντρες

6 ΚΑΘΑΡΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗ



- Χρησιμοποιούμε ορθολογικά το νερό κατά τη διαδικασία πλυσίματος των πιάτων. Όταν **χρησιμοποιούμε το πλυντήριο πιάτων**, θα πρέπει να είναι γεμάτο και ρυθμισμένο στο πιο οικονομικό πρόγραμμα.
- Επιλέγουμε την **κατάλληλη βρύση** για τον περιορισμό της σπατάλης του νερού.
- **Αντικαθιστούμε τα παλιά καζανάκια** στην τουαλέτα με σύγχρονα διπλής ροής ώστε να περιορίσουμε τη σπατάλη του καθαρού πόσιμου νερού.
- Προτιμούμε να κάνουμε ένα **σύντομο ντους με μέτρια πίεση νερού**, αντί για ένα μπάνιο με μπανιέρα γεμάτη νερό.
- Όταν δεν υπάρχει λόγος **κλείνουμε τη βρύση έστω και για λίγο**. Μια καλή πρακτική είναι η χρησιμοποίηση διακόπτη παροχής νερού στις βρύσες με φωτοκύτταρα. Εξασφαλίζουν μέγιστη εξοικονόμηση νερού αφού η βρύση κλείνει αυτόματα όταν το νερό δεν χρησιμοποιείται.
- **Γεμίζουμε το πλυντήριο ρούχων** όταν το χρησιμοποιούμε.

- Εάν έχουμε κήπο, καλό είναι να **ποτίζουμε τα φυτά με ποτιστήρι νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα**, όταν η θερμοκρασία και η ταχύτητα του αέρα είναι χαμηλότερες. Όπου μπορούμε αξιοποιούμε και το **βρόχινο νερό**.
- **Αποκαθιστούμε αμέσως τις διαρροές νερού**. Ακόμη και 10 σταγόνες νερό το λεπτό, ισοδυναμούν με 2 τόνους χαμένο νερό το χρόνο.
- **Ελέγχουμε τακτικά τα υδραυλικά** της οικίας μας.
- **Ενημερώνουμε άμεσα τις αρχές** σε περίπτωση διαρροής σε δημόσιο χώρο.
- Αποφεύγουμε να καθαρίζουμε τους εξωτερικούς χώρους (μπαλκόνια, αυλές κ.ά.) με λάστιχο και **προτιμούμε το σφουγγάρισμα**.
- **Όταν πλένουμε το αυτοκίνητο** χρησιμοποιούμε κουβά με νερό αντί για λάστιχο, ή εναλλακτικά προτιμούμε τα πλυντήρια αυτοκινήτων που ανακυκλώνουν το νερό.
- **Ανακυκλώνουμε το νερό** όπου μπορούμε. Για παράδειγμα, το νερό που αλλάζουμε από το ενυδρείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το πότισμα φυτών.
- **Σεβόμαστε το νερό παντού και πάντα**. Όχι μόνο στην κατοικία μας, αλλά και στο σχολείο, στην εργασία κ.ά.

7 ΦΤΗΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Στον κτιριακό και οικιακό τομέα:

- Αντικαθιστούμε τους λαμπτήρες πυρακτώσεως με **λαμπτήρες LED**.
- **Απενεργοποιούμε τις ηλεκτρικές συσκευές** και δεν τις αφήνουμε σε κατάσταση αναμονής.
- Τοποθετούμε **έξυπνο μετρητή** από τον προμηθευτή ενέργειας.
- Επιλέγουμε **κατάλληλο προμηθευτή ενέργειας** ώστε να πετύχουμε καλύτερες τιμές.
- Επιλέγουμε **«πράσινα», τιμολόγια ηλεκτρικής ενέργειας** (προερχόμενης αποκλειστικά από ΑΠΕ).
- Χρησιμοποιούμε **νυχτερινό τιμολόγιο ηλεκτρικής ενέργειας**, καθώς εξοικονομούμε ενέργεια από τις ενεργοβόρες συσκευές.

Θέρμανση και ψύξη:

- Τοποθετούμε **ηλιακούς συλλέκτες** στις ταρατσες ή στις σκεπές πχ. ηλιακούς θερμοσίφωνες ή φωτοβολταϊκά.
- Αντικαθιστούμε τα παράθυρα με **διπλά τζάμια ή ενεργειακά τζάμια**.
- Κατασκευάζουμε την οικία μας με βάση τις αρχές του **βιοκλιματικού σχεδιασμού**.
- **Συμβουλευόμαστε τους ειδικούς** ενεργειακούς τεχνικούς και μηχανικούς κτιρίων.
- Χρησιμοποιούμε το **θερμοστάτη με σύνεση**.
- **Αποφεύγουμε τις διαρροές αέρα** σε παράθυρα και πόρτες.
- Προτιμούμε την κατασκευή **ενεργειακών τζακιών**, καθώς με αυτά πετυχαίνεται αύξηση ενεργειακής απόδοσης.
- Χρησιμοποιούμε την **τεχνητή ή φυσική σκίαση** τις ζεστές μέρες και **αερίζουμε** την κατοικία μας το βράδυ.

Εξοικονόμηση ενέργειας από οικιακές συσκευές:

- **Αντικαθιστούμε τις παλαιές συσκευές** με ενεργειακά αποδοτικά μοντέλα.
- **Αποφεύγουμε το πλύσιμο των πιάτων στο χέρι** εάν υπάρχει πλυντήριο πιάτων. Τα σύγχρονα πλυντήρια πιάτων καταναλώνουν λιγότερο νερό και ενέργεια και τα περισσότερα διαθέτουν λειτουργία «Eco».
- Χρησιμοποιούμε **χαμηλές θερμοκρασίες στο πλύσιμο των ρούχων**.
- Βράζουμε το νερό με το **βραστήρα**, καθώς έχει μεγαλύτερη απόδοση από το μάτι της κουζίνας.
- Μαγειρεύουμε με **σκεύη που εφαρμόζουν καλά στις εστίες** και προτιμούμε τη χύτρα.
- **Δεν ανοιγοκλείνουμε άσκοπα την πόρτα του φούρνου και του ψυγείου**.

8 ΑΞΙΟΠΡΕΠΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



- **Εκπαιδευόμαστε** κατάλληλα για την αναζήτηση εργασίας και **επιμορφωνόμαστε** συνεχώς και για πάντα πάνω στο αντικείμενο της εργασίας μας με σεμινάρια, μεταπτυχιακές σπουδές κ.ά.
- **Σταθεροποιούμε στο επάγγελμά μας** καθώς έτσι αποκτούμε εμπειρία, προϋπηρεσία, καλύτερο μισθό και επαγγελματική άνοδος.
- Καταρτιζόμαστε και **χρησιμοποιούμε τις νέες τεχνολογίες** στο σχολείο, στην εργασία μας και αλλού.
- **Αξιοποιούμε τις δυνατότητες του διαδικτύου** για να αναζητήσουμε εργασία, ή να προωθήσουμε το επάγγελμά μας.
- **Δημιουργούμε νέες επιχειρήσεις** καθώς σήμερα δίνεται η ευκαιρία δημιουργίας νεοφυών επιχειρήσεων (Start-up companies).
- **Δημιουργούμε Συνεταιρισμούς στον αγροτικό τομέα**, καθώς δίνουν πολλές δυνατότητες διάθεσης των αγροτικών προϊόντων στο εσωτερικό και στο εξωτερικό.
- **Αναζητούμε δάνεια για τη δημιουργία επιχειρήσεων**, καθώς τα τελευταία χρόνια εφαρμόζονται πολλά προγράμματα χρηματοδότησης νέων επαγγελματιών και νέων επιχειρήσεων. Το διαδίκτυο είναι μία καλή πηγή πληροφόρησης.

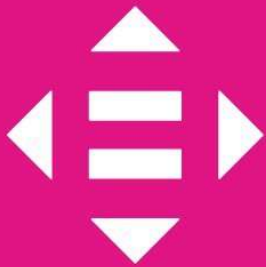
9 ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ, ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΥΠΟΔΟΜΕΣ



- Χρησιμοποιούμε τις δημόσιες υποδομές μεταφοράς και κυρίως τα μέσα σταθερής τροχιάς (τραμ, μετρό, ηλεκτρικός, προαστιακός, σιδηρόδρομος).
- Συναλλασσόμαστε με το δημόσιο και ιδιωτικό τομέα μέσω ηλεκτρονικών υπηρεσιών, εφόσον είναι εφικτό.
- Χρησιμοποιούμε ηλεκτρονικές εφαρμογές που προσφέρονται από τους Δήμους και τις επιχειρήσεις για ενημέρωση, υποβολή αιτημάτων/προβλημάτων επικοινωνία, κλείσιμο ραντεβού κ.ά.
- Χρησιμοποιούμε το **Internet banking** για ηλεκτρονική μεταφορά χρημάτων, πληρωμή λογαριασμών και λοιπών συναλλαγών που απαιτούνται μέσω τράπεζας.
- Αγοράζουμε μέσω ίντερνετ και **στηρίζουμε το ηλεκτρονικό εμπόριο** (e-commerce).

- Βοηθούμε τα άτομα της τρίτης ηλικίας για τη χρήση ηλεκτρονικών υπηρεσιών.
- Συμμετέχουμε σε **προγράμματα επιμόρφωσης / σεμινάρια καινοτομίας** κ.ά.
- Αγοράζουμε **οικολογικά μεταφορικά μέσα** (οχήματα, ποδήλατα κ.ά.)
- Συμμετέχουμε σε **προγράμματα καινοτομίας και έρευνας** που απευθύνονται στον πολίτη.
- Εφαρμόζουμε **καινοτόμες πρακτικές και νέες ιδέες** ως εργαζόμενοι.
- Κατασκευάζουμε ή αγοράζουμε **βιώσιμες κατοικίες** που αποτελούνται από οικολογικά και ανακυκλώσιμα υλικά και εκμεταλλεύονται τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.
- **Συμμετέχουμε σε εκδηλώσεις** με θέμα την έρευνα και την καινοτομία προς τις επιχειρήσεις και τους πολίτες.
- Μετατρέπουμε τα κτίρια που κατοικούμε και εργαζόμαστε σε **πράσινα κτίρια**.

10 ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΑΝΙΣΟΤΗΤΕΣ



- **Συμμετέχουμε, ενημερωνόμαστε και υποστηρίζουμε τις υπάρχουσες δομές** που σκοπός τους είναι η καταπολέμηση των ανισοτήτων (κοινωνικές υπηρεσίες της κεντρικής και τοπικής διοίκησης, ιδρύματα, συλλογικά κινήματα, ιδιωτικές πρωτοβουλίες κ.ά.).
- **Πιέζουμε την τοπική και κεντρική διοίκηση για λήψη μέτρων** που μειώνουν τις ανισότητες.
- **Αναλαμβάνουμε πρωτοβουλίες, συμμετέχοντας ενεργά σε εκστρατείες** πληροφόρησης και ευαισθητοποίησης του κοινού για θέματα ανισοτήτων.
- **Ενημερώνουμε τις αρχές και τις δομές** όταν αντιλαμβανόμαστε περιστατικά βίας, κακοποίησης, παρενόχλησης, εκφοβισμού, αδικίας κ.ά.
- **Ως καταναλωτές προτιμούμε προϊόντα και υπηρεσίες** που παρέχονται από εταιρίες που προωθούν την **Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη**, και που υιοθετούν κώδικες δεοντολογίας με όραμα την αειφορία και την ισότητα (εύκολη πρόσβαση για ΑμεΑ κ.ά.) και επιχειρήσεις που έχουν δημιουργηθεί από δίκτυα ευάλωτων ομάδων.

- **Υπερασπιζόμαστε τα δικαιώματα των ατόμων ή ομάδων** που υφίστανται διακρίσεις λόγω οποιασδήποτε διαφοροποίησης στο χώρο του σχολείου ή της εργασίας.
- Ως γονείς **ανατρέφουμε παιδιά με κοινωνικές ευαισθησίες**, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση μίας βιώσιμης κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς.
- **Συναναστρέφουμε με άτομα από ευάλωτες ομάδες** που υφίστανται διακρίσεις.
- **Υποστηρίζουμε άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά και μειωμένες δυνατότητες.**
- **Επικοινωνούμε και αλληλεπιδρούμε** με μαθητές που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες. Δεν αποκλείουμε από τις ενδοσχολικές και εξωσχολικές εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες μας και από το παιχνίδι στη γειτονιά μαθητές ΑμεΑ ή άλλων ευπαθών ομάδων.
- **Υποστηρίζουμε πολιτιστικά δρώμενα και εκδηλώσεις** που αναδεικνύουν τις αντιξοότητες και τις επιπτώσεις της ανισότητας και που ευαισθητοποιούν το κοινό, πάνω σε αυτά τα θέματα.
- **Ενημερωνόμαστε** για πρωτοβουλίες που προωθούν την εξάλειψη της ανισότητας σε κάθε τομέα και **μοιραζόμαστε αυτές τις πληροφορίες** στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

11 ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΠΟΛΕΙΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ



- **Μετακινούμαστε με οικολογικό τρόπο** στην πόλη.
- Βοηθούμε στη **δενδροφύτευση καμμένων περιοχών, στην αναδάσωση και στην ενίσχυση του αστικού πρασίνου**.
- Δημιουργούμε **πράσινες στέγες και κάθετους κήπους** στην οικία μας, ή στην επιχείρησή μας, εφόσον αυτό είναι δυνατό (ταρατσόκηποι, μπαλκόνια κ.ά.).
- Κάνουμε **κομποστοποίηση** στο σπίτι, εφόσον έχουμε τη δυνατότητα, από τα απόβλητα τροφίμων, τα οποία μετατρέπονται με ειδικούς κάδους κομποστοποίησης σε πλούσιο φυσικό λίπασμα, το οποίο μετά μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους κήπους του νοικοκυριού.
- Δημιουργούμε **οικολογικά νοικοκυριά χρησιμοποιώντας τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας** (εγκατάσταση φωτοβολταϊκών, ηλιακών θερμοσίφωνων κ.ά.).
- **Διαθέτουμε ακίνητα που δεν χρησιμοποιούμε για φιλοξενία ατόμων που δεν έχουν πρόσβαση σε ασφαλή στέγη**. Η διάθεσή τους με μηδενικό ή πολύ μικρό αντίτιμο θα έλυνε δύο προβλήματα: πρώτον την αποσυμφόρηση των αστικών κέντρων από τα μεταναστευτικά κύματα και δεύτερον την εξασφάλιση στέγης σε άτομα που έχουν ανάγκη.
- Παρακολουθούμε **σεμινάρια Πολιτικής Προστασίας για πρώτες βοήθειες σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών**.



- Μπορούμε να **χρησιμοποιήσουμε μία απλή οικιακή κομποστοποίηση των βιολογικά διασπώμενων τροφίμων και άλλων σκουπιδιών** (φλούδες φρούτων, μαυρισμένα φύλλα, κοτσάνια κλπ.) με την μετατροπή τους σε πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά φυσικό λίπασμα και να το χρησιμοποιήσουμε στον κήπο ή τις γλάστρες μας.
- **Ανακυκλώνουμε υπεύθυνα.** Υπενθυμίζεται ότι οι πράσινοι κάδοι είναι για τα συμβατικά απορρίμματα, οι μπλε κάδοι για ανακύκλωση (χαρτί, απλά μέταλλα κ.ά.), οι κίτρινοι κάδοι μόνο για χαρτί.
- **Καταγράφουμε τα προσωπικά μας απορρίμματα** και αξιολογούμε ποια από αυτά μπορούν να αντικατασταθούν με επαναχρησιμοποιούμενα στοιχεία.
- Δεν απορρίπτουμε τις **μπαταρίες** (οξέων μολύβδου ή λιθίου μετάλλου και ιόντων λιθίου), σε κάδους, χωματερές ή σε δασικές εκτάσεις.
- **Ελαχιστοποιούμε ή δεν χρησιμοποιούμε αναλώσιμα στην κουζίνα** (πχ. πλαστικό περιτύλιγμα, αλουμινόχαρτο, χαρτοπετσέτες, πλαστικές σακούλες κ.ά.).
- Αγοράζουμε και προσφέρουμε **μεταχειρισμένα αντικείμενα** (πχ. ρούχα).
- **Μειώνουμε τη χρήση πλαστικών μπουκαλιών.**
- **Περιορίζουμε τη χρήση χαρτιού** (αποδείξεις, περιοδικά κ.ά.).

- **Αποφεύγουμε τη χρήση δοχείων και σκευών μίας χρήσης** για τρόφιμα και ροφήματα.
- **Δωρίζουμε ή πωλούμε** τα παλιά έπιπλα.
- **Απορρίπτουμε με σύνεση τα ηλεκτρονικά απόβλητα** (παλιοί υπολογιστές, τηλεοράσεις και άλλες συσκευές) διότι περιέχουν δυνητικά επιβλαβείς χημικές ουσίες. Πολλές φορές υπάρχουν καταστήματα με ηλεκτρονικές και οικιακές συσκευές που δέχονται τις παλιές ηλεκτρονικές συσκευές νοικοκυριών έναντι ακόμη και κάποιου οικονομικού αντιτίμου.
- **Αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση αγαθών** (τροφίμων και αντικειμένων).
- **Επιλέγουμε ποιοτικά τρόφιμα που μπορεί να μην πληρούν τα απλά αισθητικά κριτήρια**, καθώς τα προϊόντα αυτά κατά τη συγκομιδή τους ή τη μεταφορά τους μπορεί να υπέστησαν ζημιές όχι ποιοτικές αλλά αισθητικές.
- Αγοράζουμε **βιολογικά προϊόντα**.
- **Καταναλώνουμε τρόφιμα στην εποχή της αφθονίας τους.**
- Αγοράζουμε **εποχικά τρόφιμα από ντόπιους καλλιεργητές**.
- Επιλέγουμε **βιώσιμες λύσεις στις συσκευασίες των προϊόντων**, ώστε να μειωθεί ή έστω να μετριαστεί το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και ο όγκος των παραγόμενων αποβλήτων.
- Επιλέγουμε **προϊόντα από «πράσινες εταιρείες»** που δεν επιβαρύνουν το περιβάλλον, εξοικονομούν πόρους (ενέργειας, νερού κ.ά.), παράγουν ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές και που δεν απειλούν τις τοπικές πηγές νερού.

- **Δεν χρησιμοποιούμε πλαστικές τσάντες**, αλλά υφασμάτινες και επαναχρησιμοποιούμενες.
- **Αποφεύγουμε τη χρήση βιομηχανικών και χημικών προϊόντων**, όπως π.χ. απολεπιστικά καλλυντικά σαμπουάν, αποσμητικά, συνθετικά ρούχα όπως τα fleece.
- Προσέχουμε την **ημερομηνία λήξης και κατανάλωσης προϊόντων**.
- **Αναζητούμε πληροφορίες για τον οικολογικό σχεδιασμό τροφίμων** μέσα από τον έλεγχο της ειδικής σήμανσης-πρότυπο για τη διατροφή (βιολογικά προϊόντα, ΠΟΠ, ΠΓΕ).
- Προτιμούμε προϊόντα ή υπηρεσίες (π.χ. τουριστικά καταλύματα), τα οποία φέρουν **το οικολογικό σήμα**.
- Αναζητούμε πληροφορίες περί **επισκευάσιμων αναβαθμισμένων και ανθεκτικών προϊόντων** (επίπλων, ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού).
- **Δεν σπαταλούμε το νερό**.
- Ακολουθούμε **ισορροπημένη διατροφική συμπεριφορά**, καταναλώνοντας περισσότερες φυτικές πρωτεΐνες.
- **Δωρίζουμε και αναδιανέμουμε προϊόντα και τρόφιμα** μέσα από δράσεις εθελοντικού χαρακτήρα για την εξυπηρέτηση ή την ανακούφιση ευπαθών κοινωνικών ομάδων.

- **Περιορίζουμε τη χρήση χαρτιού** στο σχολείο, στην οικία και στην εργασία, με την εκμετάλλευση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τη μείωση των εκτυπώσεων και την προώθηση ηλεκτρονικών συναλλαγών, π.χ. πληρωμή λογαριασμών κ.ά.
- Επιλέγουμε **ανακατασκευασμένα ή μεταχειρισμένα ανταλλακτικά για την επισκευή ενός οχήματος**.
- Αποστέλλουμε έγγραφα με την **επαναχρησιμοποίηση ίδιου φακέλου για δύο αποστολές**.
- Υποστηρίζουμε το κίνημα «**Δεν πετάμε τίποτα. Δημιουργούμε**».
- **Αναζητούμε Σημεία Δημιουργικής Επαναχρησιμοποίησης Υλικών στο Δήμο ή στην πόλη μας**, ώστε να εναποθέτουμε μεταχειρισμένα αντικείμενα κάθε είδους.
- Επιλέγουμε το μέτρο **απόσυρσης οχημάτων παλαιότητας και όχι της εγκατάλειψής τους**.
- **Επιλέγουμε συνεργεία** (φανοποιεία, ηλεκτρολογεία οχημάτων, βουλκανιζατέρ, καταστήματα αντικατάστασης κρυστάλλων οχημάτων, καταστήματα αντικατάστασης εξατμίσεων και καταλυτών) **που ανακυκλώνουν τα απόβλητα** από την επισκευή αυτών και των εξαρτημάτων τους, σε κάδους ειδικών προδιαγραφών.
- Επιλέγουμε τη **βιώσιμη κινητικότητα** ώστε να μετριαστούν οι εκπομπές αερίων του άνθρακα (με τα πόδια, το ποδήλατο, τα μέσα μαζικής μεταφοράς).

13 ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΛΙΜΑ



- Επιλέγουμε τις “**βιώσιμες μετακινήσεις**” ώστε να μετριαστούν οι εκπομπές αερίων του άνθρακα (με τα πόδια, το ποδήλατο, τα μέσα μαζικής μεταφοράς).
- Επικοινωνούμε, όταν μπορούμε με **τηλεδιασκέψεις και τηλεπικοινωνίες** ώστε να μειωθεί το υψηλό αποτύπωμα άνθρακα στις μετακινήσεις.
- **Εξοικονομούμε ενέργεια στην κατοικία μας** με μόνωση της κατοικίας, αγορά πράσινης ηλεκτρικής ενέργειας, ενεργειακή ανακαίνιση, αντικατάσταση λαμπτήρων κ.ά.
- Προσαρμόζουμε τις **διατροφικές μας συνήθειες** προτιμώντας την κατανάλωση τροφών που είναι χαμηλά στην τροφική αλυσίδα, δηλαδή φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και οσπρίων.
- Επιλέγουμε **τροφές που είναι της εποχής και παράγονται τοπικά**, καθώς με αυτόν τον τρόπο περιορίζεται η μεταφορά τροφίμων από μακριά με φορτηγό, πλοίο, τρένο ή αεροπλάνο όπου χρησιμοποιούνται καύσιμα.
- **Μειώνουμε τα απορρίμματα και ανακυκλώνουμε**. Με την ανακύκλωση εξοικονομείται σημαντική ποσότητα ενέργειας και πόρων με την επαναχρησιμοποίηση των ήδη παραγόμενων αγαθών.
- **Ενημερωνόμαστε και ενημερώνουμε** άλλους συμπολίτες μας για το πρόβλημα της **κλιματικής αλλαγής**.

- Ως καταναλωτές **περιορίζουμε τη χρήση της ενέργειας**.
- **Επιλέγουμε τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας** για την ικανοποίηση των καθημερινών αναγκών (πχ. ηλιακό θερμοσίφωνα).
- Χρησιμοποιούμε το **φυσικό φως και λιγότερο το τεχνητό**.
- **Αντικαθιστούμε των παλαιούς λαμπτήρες με λαμπτήρες χαμηλής ενεργειακής κατανάλωσης**, καθώς ο μέσος χρόνος ζωής τους υπολογίζεται 10 φορές περισσότερος από τις κοινές λάμπες.
- **Αντικαθιστούμε τα παράθυρα με νέα θερμομονωτικά** που διαθέτουν διπλά τζάμια, με στόχο να μειώνεται η σπατάλη ενέργειας που σχετίζεται με την απώλεια θερμότητας από τα κτίρια.
- Αντικαθιστούμε τις οικιακές συσκευές όταν χαλάσουν με **συσκευές ενεργειακής κατηγορίας A**.
- Χρησιμοποιούμε **με φειδώ το κλιματιστικό** και το αντικαθιστούμε με εναλλακτικούς τρόπους πιο φιλικούς προς το περιβάλλον, όπως για παράδειγμα ανεμιστήρες οροφής που είναι εξίσου αποτελεσματικοί.
- **Αντικαθιστούμε τη μπανιέρα της κατοικίας μας με ντους**. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγεται η σπατάλη του νερού και η ποσότητα του νερού προς θέρμανση είναι μικρότερη.
- Επιλέγουμε **μαγειρικά σκεύη που εφαρμόζουν καλά στην εστία της κουζίνας** και αποφεύγουμε το άνοιγμα και κλείσιμο του φούρνου καθώς και τις άσκοπες προθερμάνσεις.

- Επιλέγουμε το **κατάλληλο πρόγραμμα για το πλυντήριο ρούχων και πιάτων** αξιοποιώντας το νυχτερινό ρεύμα.
- Χρησιμοποιούμε το **πλυντήριο ρούχων και πιάτων εφόσον είναι γεμάτα**, για να μειωθεί η σπατάλη ηλεκτρικής ενέργειας και νερού.
- **Αποφεύγουμε το ανοιγοκλείσιμο της πόρτας του ψυγείου.**
- Επιλέγουμε για **αγορά αυτοκίνητο με κριτήριο τις εκπομπές** που θα προκύψουν στο περιβάλλον.
- **Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητο** για μικρές διαδρομές ή μοιραζόμαστε τη χρήση του με άλλους που πηγαίνουν προς την ίδια κατεύθυνση.
- **Αποφεύγουμε τα αεροπορικά ταξίδια** εάν είναι εφικτό και προτιμούμε το τρένο.
- **Ανακυκλώνουμε όλα τα υλικά** από χαρτί, γυαλί και αλουμίνιο καθώς και των ηλεκτρικών και των ηλεκτρονικών συσκευών που δεν λειτουργούν.
- **Δεντροφυτεύουμε** όπου επιτρέπεται σε πάρκα, εθνικούς κήπους και αλλού, είτε ατομικά είτε συλλογικά.
- **Συμμετέχουμε σε ομάδες που πραγματοποιούν δράσεις για το κλίμα** όπως είναι η αποκομιδή σκουπιδιών από θάλασσες και από δημόσιους χώρους.
- **Αποφεύγουμε τη χρήση πλαστικών τσαντών** και προτιμούμε τις υφασμάτινες οι οποίες είναι επαναχρησιμοποιούμενες και φιλικές προς το περιβάλλον.



- **Συμμετέχουμε σε εκστρατείες ενημέρωσης**, με στόχο τη διαμόρφωση μιας οικολογικής αντίληψης με όραμα μια καλύτερη διαχείριση των αλιευμάτων και των θαλάσσιων πόρων.
- **Υποστηρίζουμε περιβαλλοντικές δράσεις σχετικές με το νερό**, όπως προστασία των υδάτων, συλλογή απορριμμάτων από τις παραλίες κ.ά.
- Ως καταναλωτές **δεν επιλέγουμε προϊόντα μιας χρήσεως** αλλά επιλέγουμε προϊόντα που τα υλικά τους ανακυκλώνονται ή αποδομούνται εύκολα από το περιβάλλον.
- Καταναλώνουμε **ψάρια που αλιεύτηκαν την κατάλληλη εποχή**, με τη χρήση των κατάλληλων αλιευτικών εργαλείων.
- **Επιλέγουμε εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης** (λεωφορεία, τρένο, ποδήλατο, περπάτημα), με στόχο τη μείωση των τοξικών αέριων ρύπων που καταλήγουν στη θάλασσα μέσω της όξινης βροχής.

- **Περιορίζουμε τη χρήση απορρυπαντικών** που επηρεάζουν το θαλάσσιο περιβάλλον όταν καταλήγουν σε αυτό.
- **Περιορίζουμε την κατανάλωση νερού στην οικιακή χρήση και ελέγχουμε τις διαρροές** των υδραυλικών εγκαταστάσεων.
- **Περιορίζουμε τη χρήση πλαστικών συσκευασιών** όπως μπουκάλια νερού, αναψυκτικών, κύπελλα καφέ, πλαστικές συσκευασίες μιας χρήσης, καθώς αποτελούν το μεγαλύτερο όγκο σκουπιδιών που συγκεντρώνονται στις ακτές και τις θάλασσες.
- **Καθαρίζουμε τις ακτές** είτε με προσωπική πρωτοβουλία «αλίευσης απορριμμάτων», είτε με σκάφη (αν έχουμε τη δυνατότητα) που συλλέγουν απορρίμματα από την επιφάνεια της θάλασσας.
- **Μειώνουμε την κατανάλωση ενέργειας**, η οποία ρυπαίνει το περιβάλλον με το διοξείδιο του άνθρακα που ελκύεται από την ατμόσφαιρα και μέσω των αέριων ρύπων καταλήγει στη θάλασσα με δραματικές επιπτώσεις για την υδρόβια ζωή.
- **Συμμετέχουμε στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων** για θέματα που σχετίζονται με την προστασία του νερού.



- **Δεντροφυτεύουμε στο αστικό και περιαστικό περιβάλλον** και σε τμήματα περιοχών που μπορεί να είναι είτε ερημωμένα, είτε κατεστραμμένα μετά από κάποια πυρκαγιά.
- **Συμμετέχουμε σε εθελοντικό καθαρισμό** πάρκων και δασών.
- **Δημιουργούμε λαχανόκηπο** στον κήπο μας και στη γειτονιά μας.
- Ως αγρότες ή καλλιεργητές, **δεν χρησιμοποιούμε φυτοφάρμακα και λιπάσματα**, καθώς αυτά ρυπαίνουν και υποβαθμίζουν τη γη.
- **Καλλιεργούμε φυτά στον κήπο και το μπαλκόνι μας**, καθώς αναβαθμίζεται η εικόνα της γύρω περιοχής και ταυτόχρονα αναπτύσσονται και διάφορα άλλα οικοσυστήματα μέσα σε αυτά (πανίδα).
- **Δημιουργούμε, όπου μπορούμε τεχνητές φωλιές για πτηνά**. Με αυτόν τον τρόπο βοηθούμε γενικότερα στην ανάπτυξη της βιοποικιλότητας των πτηνών και της άγριας ζωής.
- **Βοηθάμε εθελοντικά οργανώσεις σχετικές με την προστασία των αδέσποτων και απειλούμενων ζώων**.
- **Συμμετέχουμε εθελοντικά σε παρατηρητήρια δασών για παράνομες πράξεις**, όπως λαθροθηρία και παράνομη αποψίλωση δασών και άναμμα φωτιών.

- Συμβάλλουμε με **δωρεά για αναδάσωση**, ώστε να προστατευθεί το περιβάλλον και η άγρια ζωή.
- **Συμμετέχουμε εθελοντικά σε περιβαλλοντικές ομάδες, συλλόγους κ.ά.** για αναδασώσεις.
- **Δημιουργούμε και οργανώνουμε ομάδες εθελοντισμού** για τη διοργάνωση εκδρομών, ημερίδων, εκδηλώσεων, συναυλιών, φεστιβάλ κ.ά. με στόχο τη συλλογή χρημάτων, τη διαφήμιση και ενημέρωση για την προστασία της φύσης.
- **Χρησιμοποιούμε ηλεκτρονικά μέσα αντί για χαρτί** και μειώνουμε τις εκτυπώσεις, καθώς μειώνεται η κοπή δέντρων και η κατανάλωση νερού και ενέργειας .
- **Ανακυκλώνουμε** τις συσκευασίες χαρτιού, πλαστικού, αλουμινίου κ.ά..
- Χρησιμοποιούμε την **οικιακή κομποστοποίηση**.
- **Προστατεύουμε και περιθάλπουμε τα άγρια ζώα.**
- **Υιοθετούμε κατοικίδια από καταφύγια** αντί να τα αγοράζουμε.
- **Υποστηρίζουμε οικονομικά** και με έργο φιλανθρωπικές οργανώσεις ή καταφύγια που προστατεύουν ζώα.
- **Περιθάλπουμε και προσφέρουμε τροφή και νερό σε αδέσποτα ζώα της περιοχής.**
- **Ελέγχουμε την αγορά προϊόντων δοκιμασμένων ή μη σε ζώα** και προϊόντων που περιέχουν ζωικά παράγωγα ή όχι: Τα προϊόντα στα οποία δεν έχουν γίνει πειράματα σε ζώα έχουν την ετικέτα **cruelty free** ενώ τα προϊόντα με την ετικέτα **Vegan** ονομάζονται τα προϊόντα που δεν περιέχουν συστατικά ζωικής προέλευσης. Μειώνουμε ή αποκλείουμε την κατανάλωση ζωικών προϊόντων.

16 ΕΙΡΗΝΗ, ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΙΣΧΥΡΟΙ ΘΕΣΜΟΙ



- **Λύνουμε προβλήματα και αντιπαλότητες με τους γύρω μας.** Δεν μπορούμε να περιμένουμε από μια κοινωνία να γίνει ειρηνικότερη όταν σε προσωπικό επίπεδο σπαταλάμε χρόνο και ενέργεια τροφοδοτώντας έχθρες.
- **Αποδεχόμαστε και εφαρμόζουμε τους κανόνες δικαίου που έχουν θεσμοθετηθεί.**
- **Απορρίπτουμε και καταδεικνύουμε παραβατικές συμπεριφορές** με τις οποίες διακυβεύονται κατοχυρωμένες θεμελιώδης ελευθερίες, παρεμποδίζεται η πρόσβαση στη δικαιοσύνη, δεν διασφαλίζεται η συμμετοχική και αντιπροσωπευτική συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, υποστηρίζονται ή διατηρούνται μορφές διαφθοράς και δωροδοκίας κ.ά.
- **Συμμετέχουμε σε συλλογικά όργανα** μέσω των οποίων καταδεικνύονται προβλήματα και προτείνονται λύσεις για την επίλυση του εκάστοτε προβλήματος.
- **Ενημερωνόμαστε και ενημερώνουμε για το αντικείμενο του στόχου 16.**

17 ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ



- Ενισχύουμε την **ανταλλαγή γνώσεων**. Με πρωτοβουλία μας μπορούμε να οργανώσουμε οι ίδιοι, ή να συμμετέχουμε σε φόρουμ συνεργασίας τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Ατομικά λοιπόν, **άτομα με εξειδικευμένες γνώσεις πάνω σε συγκεκριμένους τομείς, οφείλουν να αναλάβουν πρωτοβουλίες ενημέρωσης της πλειοψηφίας του πληθυσμού και διάδοσης των γνώσεων τους.**
- Ενημερωνόμαστε για το εμπόριο των αναπτυσσόμενων χωρών και υποστηρίζουμε τα προϊόντα που αυτές εξάγουν.
- Υποστηρίζουμε τον τόπο που διαμένουμε, ιδιαίτερα εάν αυτός είναι απομακρυσμένος και λιγότερο αναπτυγμένος. Πρέπει να αναλάβουμε προσπάθειες για την προώθηση των θετικών τους χαρακτηριστικών και την προσέλκυση επισκεπτών και επενδύσεων.

Τέλος σκέψου:

Ό,τι κι αν επιλέξεις να κάνεις στην καθημερινή σου ζωή έχει τεράστιο αντίκτυπο στον αγώνα της ανθρωπότητας για την επιτυχία των 17 Παγκόσμιων Στόχων της Βιώσιμης Ανάπτυξης.

Είναι πολύ σημαντικές οι ενέργειες οι πράξεις και τα λόγια σου, που μπορούν να επηρεάσουν και τους άλλους να συμπεριφερθούν με τον ίδιο τρόπο!





Ευχαριστώ για την προσοχή σας!

Ροΐδω Μητούλα
mitoula@hua.gr