



Návod pre lenivých ľuďí, ako zmeniť svet

Nie! Zmena začína u teba. Vážne. Každý človek na Zemi – dokonca ja ten najviac ľahostajný, najlenivejší medzi nami – je súčasťou riešenia. Našťastie sú tu niektoré super ľahké veci, ktoré môžeš prebrať do tvojich každodenných činností tak, že ak ich všetky budeš robiť, spôsobíš veľkú zmenu.

Vybrali a zozbierali sme iba tie ľahké, z mnohých vecí, ktoré robíš a ktoré vplývajú na životné prostredie.



LEKCIA 1

Pohovka superstar

Veci, ktoré môžeš urobiť z pohovky:

- Šetri elektrickou energiou, nenechávaj elektrické spotrebiče v pohotovostnom režime a úplne ich vypni, keď ich nepoužívaš, vrátane tvojho počítača.
- Zruš zasielanie papierových výpisov z banky a plať svoje účty cez internet alebo cez telefón. Žiadny papier, žiadna potreba ničiť lesy.
- Zdieľaj, nemusíš práve teraz. Keď uvidíš niečo zaujímavé na sociálnych sieťach o právach žien alebo klimatických zmenách, zdieľaj to so svojimi známymi, aby to tiež videli.
- Smelo hovor! Spýtaj sa miestnych a národných inštitúcií ako sa môžeš zapojiť do iniciatív ktoré neublížujú ľuďom alebo planéte. Tiež môžeš vyjadriť svoju podporu [Parížskej dohode](#), a zistiť, či ju tvoja krajina schválila a podpísala, prípadne [tak ešte neurobila](#).
- Netlač. Vidiš niečo na internete, čo si potrebuješ zapamätať? Poznač si to do notebooku alebo ešte lepšie, urob si poznámku a ušetri papier.
- Zhasni svetlá. Tvoj televízor alebo obrazovka počítača poskytujú pohodlné svetlo, tak ak ich nepotrebuješ, vypni ďalšie svetlá.
- Urob internetový prieskum a nakupuj iba od spoločností, o ktorých vieš, že používajú udržateľné postupy a nepoškodzujú životné prostredie.
- Oznamuj násilie na internete. Ak si všimneš obťažovanie na odkazovačoch alebo na četoch, označ túto osobu.
- Zostaň informovaný. Sleduj miestne správy a buď v kontakte so Všeobecnými udržateľnými cieľmi na internete alebo na sociálnych sieťach [@GlobalGoalsUN](#).
- Povedz nám ako dosahuješ všeobecné udržateľné ciele, použi „#všeobecné ciele“ na sociálnych sieťach.
- Navyše, k hore uvedenému, vyrovnaj svoje uhlíkové emisie! Môžeš si vypočítať svoju uhlíkovú stopu na stránke [Climate Neutral Now](#). Takto, pomôžeš rýchlejšie znížiť celkové emisie.



LEKCIA 2

Hrdina domácnosti

Veci, ktoré môžeš urobiť doma:

- Sušenie vzduchom. Vlasy a oblečenie nechaj usušiť voľne na vzduchu, namiesto použitia fénu a sušičky. Ak perieš oblečenie, uisti sa, že je práčka plná.
- Sprchuj sa. Plná vaňa vyžaduje omnoho viac vody ako 5-10 minútové sprchovanie.
- Jedz menej mäsa, hydiny a rýb. Chov zvierat spotrebuje viac zdrojov ako rastliny.
- Zamraz čerstvé jedlo a zvyšky, ak ich nespotrebuješ, predtým ako sa pokazia. To isté môžeš urobiť s doneseným alebo dodaným jedlom, ak vieš že ho nebudeš jesť ďalší deň. Šetriš jedlo a peniaze.
- Kompost—kompostovaním odpadov z jedla, môžeš znížiť vplyv na zmenu podnebia, pretože sa tak recyklujú živiny.
- Separovaním papiera, plastov, skla a hliníka zabraňuješ rozširovaniu skládok odpadu.
- Nakupuj výrobky zabalené v minimálnom množstve obalu.
- Vyvaruj sa prekurovaniu. Pokiaľ nepotrebuješ presnú teplotu na pečenie, vlož jedlo do rúry na pečenie, už keď ju zapneš.
- Utesni miesta kadiaľ môže unikáť vzduch cez zavreté okná a dvere, zvýšiš tak energetickú účinnosť.
- Nastav termostat, nižšie v zime a vyššie cez leto.
- Vymeň staré elektrické zariadenia za modely s vyššou energetickou účinnosťou a svetelné žiarovky.
- Ak sa dá, nainštaluj slnečné panely na tvojom dome. Tiež to zníži tvoj účet za elektrinu!
- Polož koberček. Koberce a koberčeky udržujú Tvoj dom teplý a termostat nižšie nastavený.
- Neoplachuj. Ak používaš umývačku riadu, neoplachuj tanieri pred tým ako ich dáš do umývačky.
- Vyber lepšie plienky. Zabaľ dieťa do textilných plienok, alebo nových jednorazových, priateľských k životnému prostrediu.
- Odhrňaj sneh ručne. Vyhneš sa hluku, vírenia snehu z dúchadla a ešte si aj zacvičíš.
- Používaj zápalky. Nepotrebujú petrolej, nepoužívaj ani plastové plynom plnené zapaľovače.



LEKCIA 3

Sused milý chlap

Veci, ktoré môžeš urobiť mimo tvojho domova:

- Nakupuj lokálne. Podpora miestneho podnikania dáva ľuďom prácu a súčasne je to prevencia nákladnej dopravy tovaru na dlhé vzdialenosti.
- Nakupuj s rozumom — plánuj jedlá, používaj nákupný zoznam a vyhni sa impulzívnemu nakupovaniu. Nepodliehaj marketingovým trikom, ktoré vedú k nákupu väčšieho množstva jedla ako potrebuješ, najmä pre rýchlo kaziace sa potraviny. Hoci cena môže byť lacnejšia za kilogram, celkovo môžeš zaplatiť viac, ak jedlo vyhodíš.
- Nakupuj zábavné ovocie — veľa ovocia a zeleniny sa vyhodí, pretože nemajú správnu veľkosť, tvar alebo farbu. Nákupom zábavného ovocia na farmárskych trhoch alebo aj inde, využiješ potraviny, ktoré by inak skončili v odpade.
- Keď ideš do reštaurácie a objednáš si jedlo z morských plodov, vždy sa spýtaj: „Servírujete udržateľné morské plody?“ Daj vedieť svojim obľúbeným podnikom, že morské plody priateľské k oceánu, sú na tvojom nákupnom zozname.
- Nakupuj iba udržateľné morské plody. Teraz je už mnoho aplikácií, [napríklad ako táto](#), ktorá ti povie, čo je bezpečné konzumovať.
- Choď na bicykli, pešo alebo použi verejnú dopravu. Autom choď, len keď ste viacerí.
- Používaj opätovne naplniteľné fľaše na vodu a kávové šálky. Znížiš tak množstvo odpadu a možno ušetríš aj peniaze.
- Nos si vlastnú tašku keď ideš nakupovať. Nechaj bokom plastovú tašku a začni využívať vlastné, znovu použiteľné.
- Zober si menej servítok. Nemusíš mať plnú ruku servítok, aby si zjedol rýchle občerstvenie. Zober si iba toľko, koľko potrebuješ.
- Nakupuj staršie veci. Nová značka nie je vždy najlepšia. Zisti, čo môžeš znovu použiť zo second hand obchodov.
- Udržiavaj svoje auto. Dobre nastavené auto vypúšťa menej toxické výpary.
- Daruj čo nepoužívaš. Miestne charity dajú mierne opotrebovaným šatám, knihám a nábytku nový život.
- Očkuj seba a svoje deti. Ochranou svojej rodiny proti chorobám, tiež pomáhaš verejnému zdraviu.
- Využi svoje právo voliť pri voľbách vo svojej krajine a aj pri miestnych voľbách.