



# 170

## azioni quotidiane



*per trasformare  
il nostro mondo*



SE

Coinvolgi tutti.  
Organizza escursioni  
scolastiche per  
sensibilizzare i  
giovani ai problemi  
delle zone più  
svantaggiate. 1

Insegna un'abilità o  
tieni un breve corso  
presso un centro  
comunitario locale  
(tecniche informatiche,  
scrivere un curriculum,  
prepararsi ad un  
colloquio di lavoro).2

Acquista prodotti  
del mercato  
equo e solidale  
per supportare  
il commercio  
sostenibile, che  
comporta dipendenti  
remunerati in modo  
equo per il loro  
lavoro. 3

Alle feste di  
compleanno dai la  
possibilità di fare delle  
donazioni in denaro  
a un'organizzazione  
benefica scelta da te  
invece di un regalo di  
compleanno. 4

Acquista  
abbigliamento o altri  
prodotti da negozi  
che donano una parte  
dei loro guadagni agli  
enti benefici. 5

Sostieni un bambino  
a distanza in modo che  
possa avere accesso  
a cibo, istruzione  
e cure mediche. 6

Tieni in ordine la tua  
dispensa. Riempi una  
scatola con cibi non  
deperibili e donala a  
una banca del cibo. 7

Promuovi il dibattito  
sulla povertà. Scrivi  
un blog o scrivi un  
articolo su un giornale  
locale. 8

## 1 SCONFIGGERE LA POVERTÀ



Fai volontariato in  
rifugi per senzatetto.  
Il tuo tempo può  
essere più prezioso  
del denaro. 9

Se possibile, dona ad  
ogni mendicante che  
incontri per strada.

Una mela, una  
bottiglia d'acqua,  
qualche spicciolo,  
o anche un sorriso,  
possono aiutare. 10

HAI

Condividi il tuo sapere. Discutere sulla fame nel mondo incoraggerà più persone a fare delle azioni concrete per sconfiggerla.

1

Dona cibi non deperibili agli enti benefici.

2

Fornisci cibo per le scuole ai paesi in via di sviluppo. Quando i pasti sono forniti dall'istituto scolastico, la frequenza scolastica aumenta.

4

Sostieni programmi di assistenza alimentare. Forniscono cibo 20 volte di più rispetto alle banche alimentari.

3

## 2 SCONFIGGERE LA FAME



Molte persone che patiscono la fame esitano a chiedere aiuto a causa dei pregiudizi e della vergogna. Parla apertamente dei pregiudizi ed educa gli altri alla realtà delle persone che patiscono la fame.

8

Molti fornitori di generi alimentari in situazioni di emergenza hanno bisogno di competenze specialistiche come contabilità, social media e scrittura. Fai volontariato e metti a disposizione la tua competenza una volta a settimana.

6

Se assumi lavoratori con salario minimo, aiutali a sostenere altri bisogni come l'istruzione per i loro figli o l'alloggio.

5

Tieni una busta di mele o cibo in scatola in auto per i bisognosi.

7

Leggi un libro che parli della fame. Una migliore comprensione delle sue cause ti preparerà meglio per fare la differenza.

9

Sostieni gli agricoltori locali acquistando il cibo nei mercati rionali.

10

A

Non fumare.

1

Sii più attivo.  
Passeggia durante la  
pausa pranzo o vai in  
bici a lavoro.

2

Le patologie  
cardiache sono la  
prima causa di morte.  
Informati sulle cause  
e i sintomi delle  
malattie cardiache e  
di altre malattie non  
trasmissibili.

5

Mangia sano e bevi  
molta acqua.

3

Sensibilizza le  
persone attorno a te  
in merito ai disturbi  
della salute mentale  
come depressione,  
dipendenze o  
Alzheimer.

4

Non smettere mai di  
imparare. Impegnarsi  
nel lavoro o in attività  
culturali aiuta le  
persone anziane  
a uscire dalla  
depressione. Quindi,  
impara una nuova  
lingua, leggi molto,  
organizza un circolo  
letterario.

7

L'HIV/AIDS non  
è stato sconfitto.  
Proteggiti. Fai tutti i  
controlli medici.

6

Considera  
l'allattamento. È  
naturale ed è la  
migliore fonte di  
nutrimento per i  
neonati. L'allattamento  
protegge i bambini  
dalle malattie, ha  
benefici a lungo  
termine per i bambini e  
per le loro madri.

8

### 3 SALUTE E BENESSERE



Dormi abbastanza.

9

Trova tempo per te e  
per i tuoi amici.

10

CUORE



## 4 ISTRUZIONE DI QUALITÀ



Insegna la tua lingua madre ad immigrati, in un centro giovanile o altrove.

1

Fornisci cibo alle scuole per favorire l'aumento della frequenza.

2

Insegna ai tuoi figli l'importanza di avere un'istruzione; molti non ne riconoscono i benefici.

3

Fai vedere film o programmi TV educativi e divertenti per bambini.

4

Porta l'istruzione fuori dalle mura scolastiche e rendila divertente. Viaggia. Porta i tuoi figli al planetario, o in un museo per una gita di un giorno.

5

Sostieni gli enti benefici che si occupano dell'istruzione nelle aree più povere del mondo.

6

Dona libri alle biblioteche pubbliche o alle scuole pubbliche in difficoltà.

7

Condividi storie di successo, comprese quelle che non hanno fatto notizia.

8

In molti paesi, le ragazze sono costrette a lasciare presto la scuola per sposarsi. Avvia dibattiti che consentano di discutere di problemi in modo chiaro e di trovare delle soluzioni.

10

Condividi le tue abilità con coloro che ne hanno bisogno.

9

IL

Aumenta la rappresentanza di genere nelle aree dirigenziali sul posto di lavoro.

1

Comunica ai media (agenzie pubblicitarie, case di produzione cinematografiche e così via) l'impatto dannoso della rappresentazione della donna come essere inferiore, meno intelligente e incompetente rispetto all'uomo.

4

Metti in pratica e spiega ai bambini i processi decisionali equi a casa.

2

Incoraggia le scuole a fornire borse di studio per le ragazze.

3

Sfrutta il mentoring e il coaching per aiutare le donne a costruire la loro autostima e a sviluppare le loro carriere.

5

Tieni a mente i tuoi di diritti e lotta per difenderli.

6

Fai in modo che l'uguaglianza di genere sia parte del curriculum scolastico. I giovani devono essere supportati nella scelta di lavori che gli consentano di avere un futuro migliore, che siano uomini o donne.

8

Fai in modo che un buon equilibrio vita-lavoro sia una parte della cultura aziendale.

7

5 PARITÀ DI GENERE



L'uguaglianza di genere inizia a casa.

9

Sostieni una ragazza che ha bisogno di un modello da seguire.

10

FUTURO,

Leggi un libro che parli dell'acqua. Aumenterà la tua comprensione del suo impatto sulle società, sull'economia e sul nostro pianeta.

1



Evita gli sprechi. Quando rimangono i cubetti di ghiaccio in un bicchiere dopo aver bevuto, non buttarli; mettili nelle piante.

2

Sostieni le organizzazioni che forniscono acqua alle aree in difficoltà.

3

## 6 ACQUA PULITA E SERVIZI IGIENICO-SANITARI



Fai donazioni a progetti che richiedono fondi per scavare pozzi, installare tubi e pompe, corsi di formazione sulla manutenzione per le comunità, ecc.

4

Non gettare mai nel water prodotti chimici tossici come vernici, sostanze chimiche o farmaci. Inquinano i laghi e i fiumi e causano problemi alla flora, alla fauna del mare e agli esseri umani.

7

Ripara le perdite domestiche. Un rubinetto che perde può far sprecare più di 11.000 litri all'anno.

5

Organizza giorni di raccolta fondi nelle scuole in occasione della Giornata mondiale dell'acqua e del Toilet Day e dona i soldi al progetto prescelto.

6

Lava la tua auto presso un autolavaggio che ricicla l'acqua.

8



Chiudi il rubinetto quando ti lavi i denti e quando ti insaponi sotto la doccia.

9

Chiama un "Green Plumber" per ridurre i consumi di acqua, energia e prodotti chimici.

10



SII

Copri le pentole con un coperchio. In questo modo si ridurrai la quantità di energia necessaria per far bollire l'acqua del 75%.

1

Spegni gli apparecchi elettronici come TV e computer quando vai in vacanza.

2

Spegni le luci negli ambienti che non sono utilizzati. Spegnendo le luci anche per pochi secondi, si risparmia più energia di quante ne vuole per riaccenderle, a prescindere dal tipo di lampadina.

3

Le progettazioni di abitazioni efficienti combinano costruzioni ad alta efficienza energetica con elettrodomestici e illuminazione sostenibili, come il riscaldamento solare dell'acqua e l'elettricità solare.

4

Usa lampadine a risparmio energetico e imposta i tuoi elettrodomestici in modalità basso consumo.

5

Abbassa il termostato e riempi la casa di tappeti per mantenere il calore all'interno.

6

## 7 ENERGIA PULITA E ACCESSIBILE



Sostieni i progetti per installare l'energia solare presso scuole, case e uffici.

7

Riempi il bollitore per il tè solo con la quantità d'acqua necessaria.

8

Vuoi installare l'aria condizionata? Chiedi che venga installato un sistema di condizionamento alimentato a energia solare.

9

Chiedi consigli e indicazioni sull'efficienza energetica per gli edifici storici.

10

IL



Incoraggia le Giornate Portatuo-figlio-al-lavoro affinché i giovani possano vedere com'è un ambiente lavorativo sano.

1

Sostieni le campagne internazionali per porre fine alla schiavitù moderna, ai lavori forzati, alla tratta di esseri umani e ai matrimoni forzati.

3

Presta piccole somme di denaro e aiuta i giovani a diventare imprenditori.

2

Garantisci stabilità. Consenti ai giovani professionisti di crescere nelle loro posizioni lavorative.

4

Fornisci cibo ai dipendenti con salario minimo.

5

**8** LAVORO DIGNITOSO  
E CRESCITA  
ECONOMICA



Offri incentivi per chi si impegna duramente sul lavoro. Le persone rispondono positivamente a un sistema di ricompense.

6

Fornisci ai dipendenti tariffe ridotte per sistemi e strutture sanitarie di qualità.

7

Assicura condizioni di lavoro sicure.

8

Incoraggia maggiori opportunità lavorative per i giovani.

9

Partecipa finanziariamente a programmi di formazione e sviluppo per aumentare competenze personali.

10

**CAMBIAMENTO.**

Finanzia progetti che forniscono infrastrutture per i bisogni di base.

1

Partecipa attivamente. Organizza gruppi per visitare aree in cui non vengono soddisfatti i bisogni primari. Ciò amplierà la comprensione e motiverà le persone ad agire in tal senso.

4

Investi nella ricerca e nell'innovazione per lo sviluppo delle tecnologie domestiche nei paesi in via di sviluppo.

7

Assumi più ricercatori scientifici e addetti allo sviluppo nel settore industriale.

8

Organizza un piccolo evento affinché le persone possano donare i loro telefoni inutilizzati e funzionanti. In questo modo, accrescerai la consapevolezza sulla mancanza di infrastrutture per i servizi di comunicazione, non ancora disponibili per 1-1,5 miliardi di persone.

2

Sostieni le infrastrutture che salvaguardano l'ambiente.

5

Rendi le città sane. Trasforma lo spazio vuoto sui tetti dei palazzi in tetti verdi. Migliorano la qualità dell'aria, l'isolamento fino al 25%, assorbono il rumore, promuovono l'integrazione sociale e tanto altro.

9

## 9 IMPRESE, INNOVAZIONE E INFRASTRUTTURE



Ospedali, scuole e cliniche possono ospitare eventi per la raccolta fondi per progetti di sviluppo delle infrastrutture mediche.

3

Tieniti aggiornato sulle tecnologie e sulle innovazioni più recenti.

6

Non buttare nulla, regala. L'acquisto di nuovi dispositivi elettronici più all'avanguardia è inevitabile, tuttavia spesso i vecchi dispositivi funzionano ancora bene. Regala i tuoi vecchi dispositivi o ricicliarli, alcune parti possono essere riutilizzate.

10

CONTRIBUISCI

Incoraggia i bambini a fare amicizia con bambini di altre culture.

1

Una volta al mese prendi un caffè con una persona con passioni ed interessi diversi dai tuoi.

2

Porta i tuoi figli al parco e in altri spazi comunitari e vai alla ricerca di opportunità per parlare con persone diverse. Impara a conoscerle. Comprendile.

4

Impara a rispettare tutti i tipi di persone che possono fare cose in modo diverso da te.

3

Leggi molto e viaggia per conoscere culture diverse.

5

**10** RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE



Sostieni un bambino a distanza affinché possa frequentare la scuola.

6

Leggi ai bambini dei libri che descrivono tutte le culture.

7

Rispondi Sì alle proposte per aumentare lo stipendio delle persone che guadagnano di meno.

8

Costruisci scuole, case e uffici affinché siano più confortevoli per le persone anziane e le persone con disabilità.

9

Combatti contro gli stereotipi. Scrivi un blog con dei racconti brevi che fermi quel modo di pensare.

10

A ELIMINARE  
LA POVERTÀ

Organizza un sistema online per la condivisione delle auto, internamente all'ufficio, o nelle aree che non sono raggiunte da trasporti pubblici affidabili. 1

Richiedi e sostieni lo sviluppo degli spazi sportivi e ricreativi. Tali spazi contribuiscono a costruire comunità più forti, sane, felici e sicure. 3

Accresci la consapevolezza sull' "impronta di carbonio" della tua città, e i modi per migliorarla. 2

## 11 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



Raggiungi le aree meno privilegiate. Fai conoscere persone di diversa classe ed etnia e rendile partecipi dei processi decisionali che le riguardano, incluse le loro condizioni di vita, l'inquinamento e così via. 6

Usa i mezzi di trasporto pubblici, bici cittadine e altri mezzi di trasporto che salvaguardano l'ambiente. 4

Ricerca, incoraggia e fai aumentare la consapevolezza per una maggiore trasparenza delle informazioni nella tua comunità. 5

Unisciti a piccoli gruppi locali per discutere sui modi per garantire spazi pubblici sicuri e accessibili, in particolare per donne, bambini, anziani e persone con disabilità. 9

Proponi tariffe ridotte per i trasporti pubblici nelle città che affrontano il problema del traffico intenso. 7

Informati sull'eredità culturale e naturale della tua zona. Visita i siti storici e parlane positivamente sui social media. 8

Come impresa, proponi tariffe ridotte per il noleggio delle bici cittadine. 10

A RIDURRE  
L'INEGUAGLIANZA



Organizza gruppi scolastici per trascorrere 1 ora a settimana sulla spiaggia, lungo i laghi o nei parchi per raccogliere i rifiuti e sensibilizzare sull'inquinamento delle acque.

2

12 CONSUMO E PRODUZIONE RESPONSABILI



Non tenere vestiti o altri oggetti che non usi. Regalali.

1

Compra frutta che abbia forme strane o sia troppo matura e usala per i frullati.

3

Collabora con hotel e ristoranti in modo da trasportare gli avanzi di cibo, che diversamente verrebbero gettati, agli enti benefici.

4

Ricicla!

5

Mangia cibi locali. E supporta le associazioni per il commercio equo e solidale che sostengono e promuovono attività impegnate nell'ambito dei principi del commercio equo e solidale.

8

Fai docce brevi. Non riempire la vasca da bagno fino all'orlo. L'eccessivo uso di acqua contribuisce alla carenza idrica globale.

6

Acquista prodotti sostenibili come dispositivi elettronici, giocattoli, shampoo o pesce e prodotti vegetali biologici.

7

Usa l'acqua fredda per lavarti. Il riscaldamento dell'acqua necessita di più energia.

9

Bevi l'acqua del rubinetto quando è sicuro farlo.

10

E A CONTRASTARE  
IL CAMBIAMENTO  
CLIMATICO.

Usa gli scarti di cibo  
come compost.

1

Usa meno l'auto.  
Cammina, usa la bici,  
usa i trasporti pubblici  
o l'auto condivisa.

2

Porta con te buste  
riutilizzabili al  
supermercato.

3

Usa l'aria per  
asciugarti.  
Fai asciugare  
naturalmente i tuoi  
capelli e i tuoi vestiti.

4

Evita di usare l'auto  
nelle ore di punta.

5

Fai manutenzione  
alla tua auto.  
Un'auto con una  
buona manutenzione  
produce meno gas  
tossici.

6

Organizzati nella  
tua scuola o nella  
tua azienda per  
piantare nuovi alberi  
ogni anno. Gli alberi  
danno ossigeno e  
assorbono anidride  
carbonica.

7

Scollega TV, computer  
e altri dispositivi  
elettronici inutilizzati.

8

Diffondi la  
consapevolezza sui  
modi per mitigare  
il riscaldamento  
globale.

9

Acquista solo ciò  
che ti serve.  
20-50% del cibo che  
compriamo finisce  
nelle discariche.

10

**13** LOTTA CONTRO  
IL CAMBIAMENTO  
CLIMATICO



**INSIEME**

Inizia a fare volontariato regolarmente in gruppi locali per ripulire dalla spazzatura una parte di spiaggia, se abiti nelle vicinanze.

1

Non acquistare gioielli e altri oggetti fatti con corallo, gusci di tartaruga o altri animali marini.

2

Mangia cibo locale sostenibile.

3

Sostieni le organizzazioni che proteggono gli oceani.

4

Usa meno prodotti in plastica, che spesso finiscono negli oceani e causano la morte degli animali marini.

5

14 VITA SOTT'ACQUA



Rispetta le leggi relative alla pesca eccessiva.

6

Informati su ciò che succede negli oceani guardando DVD e documentari educativi.

7

Evita di acquistare pesci non di allevamento che vivono in acqua salata per il tuo acquario domestico.

8

Usa la lavastoviglie e la lavatrice solo quando sono completamente piene.

9

Pratica attività ricreative responsabili come canottaggio, pesca, snorkeling e kayak.

10

POSSIAMO

Evita di usare pesticidi che finiscono poi nei fiumi e nei laghi. Sono pericolosi per la fauna selvatica.

1

Mangia prodotti agricoli di stagione. Sono più buoni, sono più economici e non danneggiano l'ambiente.

2

15 VITA SULLA TERRA



Contribuisci a finanziare progetti per la riabilitazione dei terreni.

3

Non acquistare mai prodotti realizzati con specie in pericolo o in via di estinzione.

4

Quando vai nei negozi, o partecipi ai mercati, fai scelte che salvaguardino l'ambiente e che tutelino il nostro pianeta.

6

Ricicla la carta che usi e se possibile non usarla se non è necessaria.

5

Mangia meno carne. La produzione e la distribuzione di carne ha un enorme impatto sulle emissioni dei gas serra.

7

Prepara da solo il compost. Supporta la biodiversità, arricchisce i terreni e riduce la necessità di fertilizzanti chimici.

8

Partecipa alle attività agricole urbane locali.

9

Acquista prodotti riciclati.

10

TRASFORMARE



Fai sentire la tua voce e vota durante le elezioni nazionali.

1

Partecipa ai processi decisionali del tuo Paese in modo informato.

2

## 16 PACE, GIUSTIZIA E ISTITUZIONI SOLIDE



Combatti la violenza contro le donne. Se assisti a episodi del genere, segnalali.

3

Scopri il valore di ogni parte di popolazione, pensieri e credenze diversi, a favore di una società inclusiva.

4

Anche a casa, vivi in un ambiente pacifico.

5

Mostra interesse per le decisioni del tuo Paese, ma sii pacifico quando prendi posizione per difendere ciò in cui credi.

6

Leggi, scrivi o fai un video per mostrare il tuo supporto per la pace.

7

Organizza o partecipa a eventi locali della comunità per conoscere altre persone in un ambiente sicuro. Per esempio eventi sportivi, barbecue, festival e così via.

10

Passa un po' di tempo ogni settimana a riflettere in silenzio su come vorresti relazionarti con gli altri.

8

Fai volontariato presso organizzazioni locali contro la violenza e in programmi assistenziali.

9

IL  
MONDO.

Cerca sinergie e crea collaborazioni più solide tra più soggetti interessati. Condividi conoscenze, competenze, tecnologia e risorse finanziarie.

2

Incoraggia le scuole ad adottare il lavoro di squadra al di fuori delle aule nelle comunità locali e nelle attività commerciali.

1

Insegna ai bambini il valore della collaborazione attraverso lo sport.

3

Incoraggia la responsabilità sociale aziendale verso progetti legati allo sviluppo sostenibile nei paesi in via di sviluppo.

Collabora con organizzazioni che hanno bisogno di finanziamenti in un'area per te maggiormente interessante.

4

Collabora con organizzazioni in diversi paesi che condividono i tuoi stessi obiettivi.

6

**17** PARTNERSHIP  
PER GLI OBIETTIVI



Mostra il potere delle collaborazioni attraverso documentari su storie di successo.

7

Sii chiaro, preciso e creativo rispetto agli obiettivi sociali.

8

Esperti delle tecnologie: collabora con organizzazioni che necessitano di competenze tecnologiche nei paesi in via di sviluppo.

9

Pratica il lavoro di squadra anche a casa. Condividi attività tra tutti i membri della famiglia e al di fuori della famiglia.

10





## Gli Obiettivi di sviluppo sostenibile

Il nostro pianeta è un luogo meraviglioso. Abbiamo la tendenza a dimenticarcelo spesso, poiché siamo concentrati sulle sfide globali che devono essere affrontate, come l'ineguaglianza, la povertà, il cambiamento climatico. Se non attiviamo delle soluzioni per risolvere questi problemi, la situazione non farà altro che peggiorare. Ecco perché esistono le Nazioni Unite.

Il lavoro svolto dalle Nazioni Unite è finalizzato a creare un futuro migliore per ogni individuo. A tal fine, i leader mondiali si sono riuniti nel 2015 e hanno approvato l'Agenda 2030, che comprende una serie di 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile.

Tutto ciò è di fondamentale importanza per ognuno di noi: essendo parte del cambiamento, ne siamo tutti responsabili. Le nostre azioni di oggi influenzeranno il futuro dei nostri figli. Tutti meritano opportunità eque e giuste nella vita. Attraverso gli Obiettivi, possiamo arrivare lontano e agire su vasta scala perché tali obiettivi sono universali e non trascurano nessuno. Inoltre, è importante comprendere che tali obiettivi sono collegati tra loro. Non possiamo separare la povertà dalla fame o l'istruzione dall'emancipazione femminile e così via. Se capiamo questo, siamo più vicini a comprendere le esigenze che devono essere soddisfatte. In tal senso, siamo più vicini al raggiungimento di 17 Obiettivi. È arrivato il momento di restituire al pianeta ciò che ci ha dato. È facile e non costa nulla.

Scopri alcune delle semplici azioni che puoi compiere per contribuire al processo per la prosperità del pianeta.



Gli Obiettivi di sviluppo sostenibile sono una lista di cose da fare per vivere in un pianeta sostenibile, una roadmap chiara per un futuro migliore.



**UNOG**  
UNITED NATIONS OFFICE  
AT GENEVA



**Genève  
internationale**  
Pace, Diritti e Benessere