

1 ЖАҢЫРЧЫЛЫКТЫ  
ЖИӨӨ



2 АЧАРЧЫЛЫКТЫ  
ЖИӨӨ



3 ДЕН-СОЛУК ЖАНА  
БАКУБАТ ЖАШОО



4 САБАТТУУ  
БАЛИМ



5 ГЕНДЕРДИК  
ТЕҢЧИЛИК



6 ТАЗА СУУ  
САБИТАРИЯ



7 КАНАТКА  
ТУРАГАНЫ ЖАНА  
ТАЗА ЭКОЛОГИЯ



8 ТАБИГАТЫ ЖИҢИ  
ЖАНА ЭКОНОМИКАЛЫК  
ӨСҮШ



9 ИНДУСТРИАЛАШТУРУ  
ИНОВАЦИЯЛАР  
ЖАНА ИНФРАСТРУКТУРА



10 ТЕНДЕСДИКТИ  
КАБАТТУУ



11 ТИРИКТУУ ШАРАП  
ЖАНА КАНА  
ЖАНАСАНА ЖЕРРОС



12 КООРГОРЧУСАНДЫК  
ӨСҮШ ЖАНА  
ИДРОТУУ



13 АЙМАКТЫК ӨСҮРҮТ  
ЖАНА КӨРҮШ



14 СУЙУК АСТЫМАДА  
ЖАНА



15 ЖЕР БАСТАНДЫ  
ЖАНА



16 ТЫНЧТЫК ЖАНА  
САБИКАТТЫК



17 ЖАЛПЫ МАКАСАТТАР  
ҮЧҮН ИНВЕСТИЦИЯ



Дүйнөнү жакшыртууга

жардам берген

→ 170

күнүмдүк иштер



ЭГЕРДЕ

Катышууга ар бир адамды тартыңыз. Мисалы, муктаж болгондорго жардам берүү үчүн окуучулардын топтук сапарларын үзгүлтүксүз уюштуруп турууга болот.

1



Досторуңузга сиздин туулган күнүңүзгө белектин ордуна муктаж болгондорго кайрымдуулук кылуусун сунуштаңыз.

2

Акыйкат соода-сатыкты – жумушчулар өзүнүн эмгек акысын адилеттүү алган, туруктуу соода тутумун колдонуз!

3

Социалдык тейлөө борборунда курс же сабак өткөрүңүз (компьютердик көндүмдөр, резюме жазуу, жумушка кирүүдөгү маектешүүгө даярдануу).

4

**1 ЖАКЫРЧЫЛЫКТЫ  
ЖОЮУ**



Кийимдерди жана башка буюмдарды каражаттын бир бөлүгүн кайрымдуулукка которгон дүкөндөрдөн алыңыз.

5

Конкреттүү бир бала үчүн, анын жакшы тамактанып, окуганына жана медициналык жардам алып турганына кайрымдуулук жардамын которуп туруңуз.

6

Ашкананы текшерипиз. Узак мөөнөткө сакталуучу тамак-аш азыктарын чогултуп, азык-түлүк банкына бериңиз.

7

Жакырчылык тууралуу айтуу керек. Блог үчүн же жергиликтүү гезит үчүн макала жазыңыз.

8



Мүмкүнчүлүк болсо көчөдө кайыр сурагандардын баарына жардам бериңиз. Эч нерсе бербей койгондон көрө бир алма, суу берип же жөн гана жылмайып коюу алда канча жакшы.

10

Үйү жоктор үчүн баш калкалоочу жайга ыктыярчы болуңуз. Сиздин убактыңыз акчага караганда алда канча көп пайда алып келүүсү мүмкүн.

9



СИЗ

Маалыматты жайылтыңыз. Ачарчылык менен күрөшүү керектигин канчалык көп адам билсе, ошончолук көп нерсе жасалат.

1

Кайрымдуулук уюмдарына узак мөөнөткө сактала турган азык-түлүктөрдү бериңиз.

2

Өнүгүп келе жаткан өлкөлөрдөгү мектептерди тамак-аш менен камсыз кылууга жердамдашыңыз. Мектептеги түшкү тамактанууну киргизүү сабакка катышуулардын санын көбөйтөт. Кыздар узагыраак окуганда, турмушка кечирээк чыгышат жана үй-бүлөдөгү балдардын саны жөнүндө чечимди жакшы ойлонуп кабыл алышат.

4

Азык-түлүккө жардам берүү программаларын колдоңуз. Алар азык-түлүктү жөнөкөй азык-түлүк банктары жана кайрымдуулук ашканалары аркылуу таркатуулардан 20 эсе натыйжалуураак.

3

## 2 АЧАРЧЫЛЫКТЫ ЖОЮУ



Тамак-аш менен камсыздаган көптөгөн кайрымдуулук уюмдарга эсепчилер, социалдык медиа боюнча адистер же макала жазганды билген адамдар керек болот. Эгерде сиздин ушундай көндүмдөрүңүз бар болсо, жумасына бир жолу болсо дагы жардам берсеңиз болот.

6

Эгерде сиздин жумушчуларыңыз аз айлык акы алса, балдарынын билим алуусун төлөгөнүнө же үйгө керектүү буюмдарды алууларына жардам бериңиз.

5

Кээ бир адамдар жегенге тамагы жок болуп жатса дагы жардам сурагандан уялышат. Тамак-ашка муктаж болгондордун чыныгы көйгөйлөрүн жана жалган уятты жараткан туура эмес ойлор жөнүндө ачык айтыңыз.

8

Ачарчылык көйгөйлөрү жөнүндө китеп окуңуз. Анын себептерин канчалык жакшы түшүнсөңүз, берген жардамыңыз ошончолук пайдалуу болот.

9

Keep a bag of apples or tinned foods in the car for street beggars.

7

Жергиликтүү өндүрүүчүлөрдү колдоңуз жана алардын өнүмдөрүн сатып алыңыз.

10

БИЗДИН

Таеки чекпеңиз.

1

Активдүү жашоо образын жүргүзүңүз. Түшкү тамак учурунда сейилдөөгө чыгыңыз же жумушка велосипед менен барыңыз.

2

Туура тамактаныңыз жана сууну көп ичиңиз.

3

Депрессия сыяктуу психикалык оорулар, алкоголизм жана баңгилик же Альцгеймер оорулары жөнүндө маалыматтарды жайылтууга көмөктөшүңүз жана жардам керек болгондорго кол сунуңуз.

4

Жүрөк-кан тамыр оорулары өлүмдүн негизги себеби бойдон калууда. Адамдар эмне үчүн ушул жана башка жугуштуу эмес оорулар менен ооругандыгынын себептерин жана ал оорулардын белгилерин тактап билиңиз.

5

Билим алууга эч убакта кеч эмес. Улгайган адамдарга эмгек жана билим алуу депрессияга кабылбаганга жардам берет. Чет тилдерин үйрөнүңүз, көп окуңуз, китеп клубун уюштуруңуз.

7

АИВ/ЖИКС жеңиле элек. Өзүңүздү коргоңуз. Анализдерди тапшырыңыз.

6

Эне сүтү ымыркайлар үчүн табигый жана эң мыкты азык. Эне сүтү ымыркайларды инфекциялардан коргоп, алардын чоңоюшуна жардам берет. Бул энелерге дагы пайдалуу.

8

**3 ДЕН-СОЛУК ЖАНА БАКУБАТ ЖАШОО**



Уйкуңузду кандырыңыз.

9

Өзүңүзгө жана досторуңузга убакыт бөлүңүз.

10

КЕЛЕЧЕККЕ



## 4 САПАТТУУ БИЛИМ



Жаштар борборунда же башка борборлордо мигранттарга өзүңүздүн тилиңизди үйрөтүү сабактарын бериңиз.

1

Мектептеги балдардын сабакка катышуусун жогорулатуу максатында, алардын тамактануусун камсыздаңыз.

2

Балдарыңызга билимдин мүмкүнчүлүктөрү жөнүндө айтып бериңиз, анткени көбү анын тажрыйбалык пайдасын биле беришпейт.

3

Балдарга аларды кызыктыруучу гана эмес, өнүктүрүүчү фильмдерди жана берүүлөрдү көрсөтүңүз.

4

Окууну кызыктуу жана кубаныч алып келгендей кылганга аракет кылыңыз. Мектептен сырткары деле окуса болот. Саякаттаңыз. Балдарды планетарийге жана музейлерге алып барууга болот.

5

Дүйнөнүн жарды жашаган аймактарында билим берүү менен алектенген кайрымдуулук уюмдарына колдоо көрсөтүңүз.

6

Коомдук жана мамлекеттик китепканаларга жетишпей жаткан китептерди белекке бериңиз.

7

Ийгиликке жетишкендер, айрыкча көп тааныла элек адамдар жөнүндө айтып бериңиз.

8

Көптөгөн өлкөлөрдө кыздар турмушка чыгуу үчүн мектепти таштап коюшат. Ушул көйгөйлөрдү жана анын чечүү жолдорун ачык талкуулоого шарт түзгөн маектерди демилгелеңиз.

10

Өзүңүз билгенди башкаларга үйрөтүңүз.

9

КАЙДЫҒЕР

Жетекчилик  
кызматтарда аялдардын  
көбөйүүсүнө иш-  
аракеттериңизди  
багыттаңыз.

1

Агентстволордун,  
киностудиялардын  
жана ММКдын жардамы  
менен аял жөндөмү,  
акылы, кесипкөйлүгү  
жагынан эркектен  
төмөн турат деген  
стереотипке каршы  
күрөшүңүз.

4

Үй-бүлөдөгү  
чечимдерди тең  
укуктуу негизде кабыл  
алыңыз жана ушуга  
балдарыңызды да  
үйрөтүңүз.

2

Окуу мекемелерин  
кыздарга стипендия  
төлөп берүүсүнө  
ынандырыңыз.

3

Насаатчылык  
институттары  
аркылуу аялдардын  
өзүнө ишенүүсүн  
бекемдөөсүнө жана  
кесиптик ийгиликтерге  
жетүүсүнө жардам  
бериңиз.

5

Аялдар, өзүңөрдүн  
укуктарыңарды билгиле  
жана аларды коргогула!

6

Гендердик теңчилик  
маселелерин  
билим берүү жана  
кесипке даярдоо  
программаларына  
киргизиңиз. Улан-  
кыздарга, алардын  
жынысына карабай,  
жаркын келечек менен  
камсыздай турган  
жумуштарды тандоого  
жардам бериңиз.

8

Жеке жашоо менен  
жумуштун ортосундагы  
ийкемдүүлүк жана  
тең салмактуулук  
компанияңыздын  
маданиятынын бир  
бөлүгү болуп калуусу  
керек.

7

5 ГЕНДЕРДИК  
ТЕҢЧИЛИК



Гендердик теңчилик  
үйдөн башталат.

9

Үлгү ала турган адам  
керек болгон кызга  
насаатчы болуңуз.

10

БОЛБОСОҢУЗ,

Суу ресурстары жөнүндө китеп окуңуз. Сиз суунун коомго, экономикага жана биздин планетага маанилүүлүгүн жакшы түшүнө аласыз.

1

Сууну сактаңыз!  
Эгерде муз чарчылары ашып калса, аларды ыргытпастан, гүл өсүп турган идишке салып коюңуз.

2

Суу жетишпеген жерлерге суу ташыган уюмдарды колдонуз.

3

## 6 ТАЗА СУУ САНИТАРИЯ



Суу кудуктарын бургулоо, түтүктөрдү жана насосорду орнотуу, жеринде техникалык тейлөө көрсөтүү боюнча окутууларга ж. б. у. с. долбоорлорго каражат которуңуз.

4

Боек, химиялык заттар же дары-дармек сыяктуу уулуу заттарды канализацияга төкпөңүз.

Бул сууларды булгайт, суу флорасына жана фаунасына, адамдардын ден-соолугуна зыян келтирет.

7

Үйүңүздөгү крандан суу агып калса, аны дароо оңдоңуз. Агып калган кран жылына 11 000 литр көбүрөөк суу сарптайт.

5

Мектептерде Бүткүл дүйнөлүк суу ресурстарына же тазалык күнүнө арналган каражат топтоо акциясын өткөрүңүз дагы, акчаны сиз тандаган долбоорго бериңиз.

6

Суунун рециркуляциясы колдонула турган, авто жуучу жайларда унааңызды жууңуз.

8

Тишиңизди жууп жатканда же душта самынданып жатканда сууну өчүрүп коюңуз.

9

Сууну, энергияны жана химиялык каражаттарды колдонууну азайтууга жардам берүү үчүн экологиялык технология боюнча адисти чакырыңыз.

10

ӨЗГӨРҮҮЛӨРДҮ

Казандын капкагын жабыңыз. Бул сууну кайнатканга кеткен энергияны сарптоону 75%га азайтат.

1

Эс алууга кетип жатып сыналгы жана компьютер сыяктуу буюмдарды токтон сууруңуз.

2

Сиз колдонбогон бөлмөлөрдөгү жарыкты өчүрүңүз. Жарыкты бир нече секундга гана өчүргөн болсоңуз, кандай гана типтеги лампа болбосун, күйгүзүп жаткандагыдан көбүрөөк энергияны сактайсыз.

3

Үйдү энергияны үнөмдөгөндөй кылып долбоорлоо, өзүнө энергия үнөмдөөчү конструкцияны, шаймандарды жана жарыктандырууну, мисалы, күн суу жылыткычтарын жана батареяларын камтыйт.

4

Энергия үнөмдөөчү лампаларды колдонуңуз жана тиричилик электр шаймандарын энергияны үнөмдөө режимине коюңуз.

5

Бөлмөнүн жылытуу температурасын төмөндөтүп, жылууулукту сактоо үчүн килемдерди салып коюңуз.

6

7 КЫМБАТКА  
ТУРБАГАН ЖАНА  
ТАЗА ЭНЕРГИЯ



Мектептерди, турак үйлөрдү жана кеңселерди күн энергиясы менен жылыткан долбоорлорун колдоңуз.

7

Чайнекке сизге керек болгон өлчөмдөгү гана сууну куюңуз.

8

Кондиционер орноткунуз келдиби? Күн менен иштеген кондиционерин тандаңыз.

9

Эски имараттардын энергия натыйжалуулугун жогорулатуу үчүн кеңеш жана жардам сураңыз.

10

АЛЫП  
ЖҮРҮҮЧҮ



Тура уюштурулган жумуш орундарын көрүүсү үчүн, белгилүү бир күндөрү балдардын ата-энеси иштеген ишканаларга баруусун үндөнүз.

1

Заманбап кулчулукка, эркине каршы иштетүүгө, адам сатууга жана мажбурлап никеге турууга каршы күрөшкөн эл аралык кампанияларды колдоңуз.

3

Чакан насыяларды бериңиз жана жаштардын ишкердүүлүк аракеттерин баштоосун колдоңуз.

2

Туруктуулукту камсыз кылыңыз. Жаш адистерге кесиптик өсүү мүмкүнчүлүктөрүн бериңиз.

4

Аз айлык акы алган жумушчуларды, мисалы элет жериндегилерди, тамак-аш менен камсыз кылыңыз. Тамакты жетишсиз жегендик эмгек өндүрүмдүүлүгүн төмөндөтөт.

5

**8** ТАТЫКТУУ ЖУМУШ  
ЖАНА ЭКОНОМИКАЛЫК  
ӨНҮГҮҮ



Кызматкерлерди мыкты эмгеги үчүн кубаттаңыз. Бардык адамдар эмгегин баалаганды жакшы кабыл алышат.

6

Кызматкерлерге сапаттуу медициналык тейлөөгө арзандатууларды бериңиз.

7

Коопсуз иш шарттары үчүн күрөшүңүз.

8

Жаштардын жумушка орношуусу үчүн жаңы мүмкүнчүлүктөрдү түзүүнү колдоңуз.

9

Кадрларды даярдоого жана квалификацияны жогорулатуу программаларына каражат салыңыз.

10

БОЛУҢУЗ.

Негизги инфратүзүмдү жаратуу боюнча долбоорлорду каржылаңыз.

1

Убактыңызды жана күчүңүздү аябаңыз. Адамдардын жөнөкөй муктаждыктары канааттандырылбаган аймактарга топтук барууларды уюштуруңуз. Бул адамдардын жагдайды жакшыраак түшүнүүсүнө жана алардын иш-аракет кылуусуна шыктандырат.

4

Өнүгүп келе жаткан өлкөлөрдө ата мекендик технологияларга байланыштуу изилдөөлөргө жана инновацияларга инвестиция салыңыз.

7

Өнөр жай тармагындагы иштеп чыгуучулардын жана изилдөөчүлөрдүн штатын кеңейтиңиз.

8

Керексиз, бирок иштеген телефондорду чогултуу боюнча иш-чара уюштуруңуз. Анда катышуучулар инфратүзүмдүн жоктугунан 1-1,5 миллиард адамга дагы эле байланыш кызматы жеткиликтүү болбогонун биле алышат.

2

Ресурстарды үнөмдөөчү жана экологиялык коопсуз технологияларды колдонуу менен туруктуу инфратүзүмдүн өнүгүүсүн илгерилетиңиз.

5

Шаарлардын саламаттыгы менен алектениңиз. Имараттардын бош турган чатырларын жашылдандырыңыз: бул абаны тазалоого, социалдык интеграцияга өбөлгө түзөт, ызы-чуу үндөрдү азайтат, жылуулукту сактоону 25%га чейин жогорулатат.

9

9 ИНДУСТРИЯЛАШТЫРУУ  
ИННОВАЦИЯЛАР  
ЖАНА ИНФРАТҮЗҮМ



Ооруканалар, мектептер жана клиникалар саламаттыкты сактоо инфратүзүмүн өнүктүрүү үчүн каражат чогултууну уюштура алышат.

3

Заманбап технологиялар жана инновациялар жөнүндө кабардар болуп туруңуз.

6

Керексиз буюмдарды ыргытпаңыз, аларды башкаларга берип коюңуз. Жаңы электрониканы сатып алуу керек, бирок эски гаджеттер көп учурда колдонууга жарактуу болот. Эски иштеп жаткан шаймандарды башкаларга бериңиз же аларды утилизациялаңыз, анткени айрым деталдары керек болуусу мүмкүн.

10

ЖАКЫРЧЫЛЫКТЫ  
ЖОЮГА,

Башка маданияттын өкүлдөрү менен дос болгондугу үчүн балдарды кубаттаңыз.

1

Расасы, ишенимдери, маданияты же жаш курагы сиздикинен өзгөчөлөнгөн адам менен айына бир жолу кофе ичиңиз.

2

Балдарыңыз менен паркка жана башка коомдук жайларга барыңыз, ар кандай адамдар менен баарлашуу мүмкүнчүлүктөрүн издеңиз. Алар жөнүндө көбүрөөк билүүгө, аларды түшүнүүгө аракет кылыңыз.

4

Мүмкүн алар бир нерсени сиз жасагандан башкача аткараар, ага карабастан ар кандай адамдарды сыйлаганды үйрөнүңүз.

3



10 ТЕҢСИЗДИКТИ АЗАЙТУУ



Башка маданияттар менен таанышуу максатында дүйнөгө саякаттаңыз.

5

Кайсы бир баланын мектепке баруусу үчүн демөөрчү болуңуз.

6

Ар кандай маданияттар жөнүндөгү китептерди балдарга окуп бериңиз.

7

Эң аз эмгек аky алган адамдар үчүн минималдуу эмгек акынын көтөрүлүшүн колдоңуз.

8

Мектептерди, турак үйлөрдү, кеңселерди карыларга жана майыптарга ыңгайлуу болгондой кылып куруңуз.

9



Стереотиптерди бузуңуз. Стереотиптик мамилени жокко чыгаруу үчүн кыскача жазуулар менен блог жүргүзүңүз.

10

ТЕҢСИЗДИКТИ  
АЗАЙТУУГА

Ишенимдүү коомдук транспорт жок жерлерде, карпулинг системасы аркылуу жоолоочуларды таап же кесиптештериңиз менен биригип, жеке унааңыз менен жүрүңүз.

1

## 11 ТУРУКТУУ ШААРЛАР ЖАНА КАЛК ЖАЙГАШКАН ЖЕРЛЕР



Аярлуу аймактар менен байланыш түзүңүз. Ар кандай класстардын жана этникалык топтордун өкүлдөрүн чогултуңуз да, алардын жашоосуна, анын ичинде жашоо шартка, булганычтарга ж.б. тиешелүү болгон актуалдуу маселелерди чечүүнү кабыл алууга тартыңыз.

6

Сиз жашаган аймактын маданий жана табигый мурастарын изилдеңиз. Тарыхый жерлерди кыдырып, алар жөнүндө социалдык тармактарда позитивдүү маанайда айтып бериңиз.

8

Спорттук жана рекреациялык объекттерди курууга үндөңүз жана аны колдоңуз. Алар коомчулукту ынтымактуу, ден-соолугу чың, бактылуу жана коопсуз болууга жардам берет.

3

Коомдук транспорт, шаар велосипеддери жана транспорттун башка экологиялык таза түрлөрү менен колдонуңуз.

4

Чакан топторго чогулуп, аялдар, балдар, карылар жана ден-соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелген адамдар үчүн коомдук жайлардын жеткиликтүүгүн жана коопсуздукту камсыз кылуунун жолдорун издеңиз.

9

Шаарыңыздагы көмүртектин изи жана аны кантип азайтуу керектиги жөнүндө маалыматты таркатыңыз.

2

Айланаңыздагы маалымат ачыктыгынын жогорулоосу үчүн билим берүү жана үгүттөө менен алектениңиз, анализдеңиз.

5

Жол тыгын маселесинен жапа чеккен шаарларда коомдук транспортту колдонууга тарифти төмөндөтүңүз.

7

Компанияңыздын кызматкерлерине шаардык велосипеддердин ижара акысына арзандатууларды бериңиз.

10

ЖАНА  
КЛИМАТТЫН  
ӨЗГӨРҮҮ



Жумасына бир сааттан мектеп окуучуларынын топтору пляждардагы, көлдөрдүн жээктериндеги же парктардагы таштандыларды чогултуп, суунун булгануусу жөнүндө маалымат таратып туруусун сүйлөшүңүз.

2

## 12 ЖООПКЕРЧИЛИКТҮҮ КЕРЕКТӨӨ ЖАНА ӨНДҮРҮШ



Колдонбогон кийимдерди жана башка буюмдарды сактабаңыз. Аларды башкаларга бериңиз.

1

Бышып кеткен жемиштерди сатып алыңыз да, алардан жемиш коктейлдерин жасаңыз.

3

Ташталчу азык-түлүк калдыктарын кайрымдуулук уюмдарына берүү үчүн мейманканалар жана ресторандар менен байланыш түзүңүз.

4

Калдыктарды  
утилизациялаңыз!

5

Жергиликтүү өнүмдөр менен тамактаныңыз. Акыйкат принциптерин карманган ишкерлерге жардам берген, адилеттүү соода бирикмелерин колдоңуз.

8

Душтун алдында көпкө турбаңыз. Ваннаны мелт-калт кылып толтурбаңыз. Сууну ашыкча колдонуу анын глобалдык тартыштыгына алып келет.

6

Туруктуу өнүмдөрдү, анын ичинде электрониканы, оюнчуктарды, шампундарды, деңиз азыктарын жана экологиялык таза жашылчаларды сатып алыңыз.

7

Кирди муздак сууга жууңуз. Жылуу сууга жууш үчүн көбүрөөк энергия сарпталат.

9

Коопсуз болгон учурда суу түтүктөрдөн суу ичиңиз.

10

КӨЙГӨЙҮН  
ЧЕЧҮҮГӨ  
ЖАРДАМ  
БЕРИҢИЗ.

Тамак-аш калдыктарын  
компост иштеп чыгаруу  
үчүн топтоңуз.

1

Автоунааны азыраак  
колдонуңуз. Жөө  
басыңыз, велосипед,  
коомдук транспорт  
же карпулинг менен  
колдонуңуз.

2

Дүкөнгө көп жолу  
колдоно турган  
баштыктарды көтөрүп  
барыңыз.

3

Чачыңызды жана  
кийимиңизди абада  
табигый жол менен  
кургатыңыз.

4

Кыймыл көп болгон  
сааттарды рулга  
олтурбаганга аракет  
кылыңыз.

5

Унааңызга жакшы көз  
салыңыз.  
Абалы жакшы, оңдолгон  
унаа уулуу газдарды  
азыраак бөлүп чыгарат.

6

Мектебиңизде ар  
жылы бак отургузуу  
кампаниясын  
уюштуруңуз. Дарактар  
кычкылтек бөлүп  
чыгарышат жана көмүр  
кычкыл газын сиңирип  
алышат.

7

Телевизор,  
компьютер жана  
башка электрондук  
шаймандарды  
колдонулбай турганда  
электр тогунан  
сууруңуз.

8

Глобалдык  
жылуланууну  
кантип токтотуу  
жөнүндө маалыматты  
таркатыңыз.

9

Сизге керектүү  
нерселерди гана сатып  
алыңыз, сатып алган  
тамак-аш азыктарынын  
20-25%ы таштандыга  
барат.

10

**13** КЛИМАТТЫК ӨЗГӨРҮҮ  
МЕНЕН КҮРӨШ



БИЗ

Жакынкы суу жээктеги ишембиликтерге үзгүлтүксүз катышыңыз.

1

Кораллдардан, деңиз ташбакаларынан жана башка деңиз жашоочуларынан жасалган зер буюмдарды же башка буюмдарды сатып албаңыз.

2

Сиздин аймакта өндүрүлгөн экологиялык таза өнүмдөрдү сатып алыңыз.

3

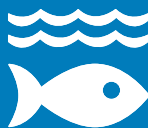
Деңиздерди куткаруу үчүн күрөшкөн уюмдарды колдоңуз.

4

Пластик буюмдарды сатып албаңыз, алардын көпчүлүгү океанга барат жана деңиз жаныбарларынын өлүмүнүн себеби болуп калат.

5

**14** СУУНУН АСТЫНДАГЫ ЖАШОО



Ашыкча балык уулоого тыюу салган мыйзамдарды бузбаңыз.

6

Деңиздерди куткаруу жөнүндө билим берүүчү тасмаларды көрүңүз.

7

Деңиз суусу керек болгон балыктарды үй аквариумуна сатып албаңыз.

8

Кир жууган же идиш жууган машинаңыздын толук жүктөлгөнүн текшерип алып, иштете баштаңыз.

9

Эс алуунун экологиялык түрүн тандаңыз (балык кармоо, кайыкка түшүү, маска менен сүзүү).

10

БИРГЕ  
ДУЙНӨНҮ

Пестициддер сууларга түшсө, жаратылышка зыян келтирет. Аларды колдонбогонго аракет кылыңыз.

1

Мезгилдик жашылча-жемиштерди жеңиз. Алар даамдуу жана жаратылыш үчүн пайдалуу.

2

15 ЖЕР БЕТИНДЕГИ ЖАШОО



Жерлерди рекультивация кылуу боюнча долбоорлорду колдоңуз.

3

Сейрек кездешкен жаныбарлардын терисинен жасалган товарларды сатып албаңыз.

4

Дүкөндө же базарда бир нерсе сатып алып жатканда, тандооңузду органикалык азыктардын пайдасына кылыңыз.

6

Мүмкүн болушунча кагаз колдонбоңуз, эгерде колдонгон болсоңуз – аны кайра иштетүүгө жөнөтүңүз.

5

Этти азыраак колдонуңуз, аны өндүрүү парник газдарынын көп бөлүнүп чыгуусу менен байланыштуу.

7

Компост жасаңыз: ал топуракты байытат жана химиялык жер семирткичти жакшы алмаштырат.

8

Сиздин шаарыңызда коомдук огород табыңыз дагы, ал жерден жөөк алып иштетиңиз.

9

Кайра иштеп чыгарылган жердиктерден даярдалган товарларды сатып алыңыз.

10

ЖАКШЫРТА



Шайлоого катышыңыз:  
сиздин добушуңуз дагы  
угулган болсун.

1

Сиз кызыккан  
маселени изилдеңиз,  
ага байланыштуу  
чечимдерди иштеп  
чыгууда катышыңыз

2

## 16 ТЫНЧТЫК ЖАНА АКЫЙКАТТЫК



Аялдарга болгон  
зомбулукту токтотуңуз.  
Унчукпай турбаңыз.

3

Тегине жана  
ишенимдерине  
карабастан, ар бир  
адамды баалаңыз.

4

Жакындарыңыз менен  
таттуу мамиледе  
жашаңыз.

5

Өлкөңүздө кабыл  
алынган чечимдерге  
кайдыгер карабаңыз.  
Өзүңүздүн  
идеалдарыңызды  
коргогон учурда  
токтоолукту сактаңыз.

6

Тынчтыкты коргоо үчүн  
китеп окуңуз, макала  
жазыңыз же видео  
тасма жаздырыңыз.

7

Оюн, жаратылышта  
сейилдөө же  
майрам уюштуруп,  
кошуналарыңыз менен  
таанышып алыңыз.

Айланаңыздагылар  
менен болгон  
мамилелериңиз  
жөнүндө ар дайым  
ойлонуңуз.

8

Зомбулукка каршы  
күрөшкөн жергиликтүү  
уюмдарды колдоңуз  
жана алардын  
билим берүү  
программаларына  
катышыңыз.

9

10

АЛАБЫЗ.

Кызматташуу жана ар тараптуу өнөктөштүк мүмкүнчүлүктөрүн издеңиз.  
Билимиңиз, тажрыйбаңыз, технологияларыңыз менен бөлүшүп, кайрымдуулук иштерин жасаңыз.

2

Мектептерди жергиликтүү уюмдар жана компаниялардын катышуусу менен, башка жерлерге чыгып сабак өтүүгө үндөңүз.

1

Балдарга спорт оюндарын ойнотуңуз. Бул аларга достошууну үйрөтөт.

3

Өнүгүп келе жаткан өлкөлөрдүн туруктуу өнүгүүсүнө багытталган долбоорлорго катышкан бизнести кубаттаңыз.

Кызыкчылыгы боюнча сизге жакын жана каржылоого муктаж болгон уюмдарга жардам бериңиз.

4

Сиз максатын туура көргөн чет өлкөлүк уюмдарга жардам бериңиз.

6

**17** ЖАЛПЫ МАКСАТТАР  
ҮЧҮН ӨНӨКТӨШТҮК



Өнөктөштүктүн күчү жөнүндө реалдуу адамдардын мисалында айтып бериңиз.

7

Коомдун пайдасы үчүн өз ишиңизде максатка умтулган жана креативдүү болуңуз.

8

Технологияларды жакшы билесизби? Өнүгүп келе жаткан өлкөлөрдүн бириндеги долбоорго өз кызматтарыңызды сунуштаңыз.

9

Чыныгы командадагыдай кылып, үй чарбасынын милдеттерин адилеттүү бөлүштүрүңүз.

10





## Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттар эмне үчүн керек?

Биздин планетабыз кереметтүү! Бирок жакырчылыктан баштап, климаттын өзгөрүүсүнө чейин, адамзаттын башына түшкөн жамандык жөнүндөгү маалымат агымында, биз ага кандай милдеттүү экенибизди унутуп коюу оңой. Эгерде бул процесстерди жеңбесе, алдын албаса, жокко чыгарбаса, жагдай курчуйт. Ушундай болбоосу үчүн Бириккен Улуттар Уюму бар.

Биздин максатыбыз – Жер жүзүндөгү ар бир жашоочу ийгиликтүү жана бакубат өмүр сүрүүсү үчүн жаркын келечекке жетүү. Биз бактылуу келечекке үмүттү уурдаган бардык нерселерге бөгөт коюп, адамдардагы, жалпы дүйнөдөгү жана биздин жашоо образыбыздагы жакшы нерселерди сактап калгыбыз келет. Ушул үчүн 2015-жылы өлкөлөрдүн лидерлери, туруктуу өнүгүү жаатындагы 17 максаттан турган 2030-жылга чейинки Күн тартибин кабыл алышты.

Алар маанилүү, анткени өзгөрүүлөр үчүн ар бирибиз жооптуубуз. Биздин бүгүнкү кылган иштерибизден, балдардын эртеңки күнкү жашоосу көз каранды. Бул дүйнөдө ар бири адилеттүү жана бирдей мүмкүнчүлүккө ээ болуусу керек. Максаттар ар бирине жардам берүүгө шарт түзөт: алар ар тараптуу жана эч кимди четте калтырбайт. Бардык максаттар бири-бири менен байланыштуу экендигин түшүнүү керек. Жакырчылык көйгөйүн ачарчылыктан ажыратып чечүү мүмкүн эмес же аялдардын укуктарын жана мүмкүнчүлүктөрүн карабастан билим берүү маселелерин чечүүгө болбойт. Ушуну түшүнгөндө гана биз болуп жаткан муктаждыктарга жакындай алабыз да, натыйжасында бардык 17 максатка жете алабыз. Планета көптөн бери бизге кам көрүп келе жатат, эми биздин ага кам көрүүбүзгө убакыт келди. Анын үстүнө, бул ушунчалык жөнөкөй.

Биз сизге планетабыздын гүлдөп-өсүшүнө жардам берүүчү күнүмдүк иш-чаралардын топтомун сунуштайбыз.



Туруктуу өнүгүү жаатындагы максаттар – адамзаттын планетадагы туруктуулукка жетүүсү үчүн чечүүгө тийиш болгон маселелердин тизмеси; бул жаркын келечекти түзүүнүн айкын «жол картасы».



**UNOG**  
UNITED NATIONS OFFICE  
AT GENEVA



**Genève  
internationale**  
Peace, Rights and Well-Being