

- 1 ЛИКВИДАЦИЯ НИЩЕТЫ
- 2 ЛИКВИДАЦИЯ ГОЛОДА
- 3 ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ
- 4 КАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- 5 ГЕНДЕРНОЕ РАВЕНСТВО
- 6 ЧИСТАЯ ВОДА И САНИТАРИЯ
- 7 НЕДОРОГООСТОЯЩИЕ И ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ
- 8 ДОСТОЙНАЯ РАБОТА И ЭКОНОМИЧЕСКИЙ РОСТ
- 9 ИНДУСТРИАЛИЗАЦИЯ, ИНФРАСТРУКТУРА И ИКТ
- 10 ЦЕЛЕСООТВЕТСТВЕННАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ
- 11 УСТОЙЧИВЫЕ ГОРОДА И НАСЕЛЕННЫЕ ПУНКТЫ
- 12 ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ И ПРОИЗВОДСТВО
- 13 БОРЬБА С ИЗМЕНЕНИЕМ КЛИМАТА
- 14 СОХРАНЕНИЕ МОРСКИХ И МОРСКИХ ЭКОСИСТЕМ
- 15 СОХРАНЕНИЕ ЭКОСИСТЕМ СУШИ
- 16 МИР, СПРАВЕДЛИВОСТЬ И ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ
- 17 ПАРТНЕРСТВО В ИНТЕРЕСАХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

→ 170

повседневных дел,

помогающих сделать

мир лучше



ЕСЛИ

Привлеките к участию каждого. Например, можно регулярно организовывать коллективные выезды учащихся для оказания помощи нуждающимся.

1

Предложите друзьям вместо подарка вам на день рождения сделать пожертвование на благотворительность.

2

Поддерживайте справедливую торговлю – устойчивую систему торговли, в которой работники получают справедливое вознаграждение за свой труд.

3

Проведите занятие или курс в центре социального обслуживания (компьютерные навыки, составление резюме, подготовка к собеседованию при приеме на работу).

4

**1 ЛИКВИДАЦИЯ НИЩЕТЫ**



Покупайте одежду и другие товары в магазинах, которые переводят часть средств на благотворительные цели.

5

Регулярно перечисляйте благотворительную помощь конкретному ребенку, чтобы он мог хорошо питаться, учиться и получать медицинскую помощь.

6

Проведите ревизию на кухне. Соберите коробку с продуктами длительного хранения и передайте ее в банк продовольствия.

7

О бедности нужно говорить. Напишите статью для блога или местной газеты.

8

По возможности помогайте всем, кто просит милостыню на улице. Лучше дать яблоко, бутылку воды, мелочь или даже просто улыбнуться, чем не дать ничего.

10

Станьте добровольцем в приюте для бездомных. Ваше время может принести больше пользы, чем деньги.

9

BAM

Распространяйте информацию. Чем больше людей поймут, что с голодом нужно бороться, тем больше будет сделано.

1

Передавайте благотворительным организациям продукты длительного хранения.

2

Помогайте обеспечивать продовольствием школы в развивающихся странах. Введение школьных обедов помогает повысить посещаемость. Когда девушки дольше учатся, они позже выходят замуж и принимают более продуманные решения о количестве детей в семье.

4

Поддерживайте программы продовольственного содействия. Они в 20 раз эффективнее, чем простое распределение продуктов через продовольственные банки и благотворительные столовые.

3

## 2 ЛИКВИДАЦИЯ ГОЛОДА



Многим людям стыдно просить о помощи, даже если им нечего есть. Открыто говорите о заблуждениях, вызывающих ложный стыд, и о реальных проблемах нуждающихся в продовольственной помощи.

8

Многим благотворительным организациям, предоставляющим питание, нужны бухгалтеры, специалисты по социальным медиа или люди, могущие писать статьи. Если у вас есть такие навыки, то вы можете помочь им хотя бы раз в неделю.

6

Если ваши работники получают минимальную зарплату, помогайте им оплачивать образование детей или покупать нужные вещи для дома.

5

Держите в машине пакет с яблоками или консервами для людей, просящих милостыню на улице.

7

Прочтите книгу о проблеме голода. Чем лучше вы поймете его причины, тем полезнее будет ваша помощь.

9

Поддерживайте местных производителей и покупайте их продукты на рынке.

10

HE

Не курите.

1

Ведите активный образ жизни. Выходите на прогулку в обеденное время или ездите на работу на велосипеде.

2

Сердечно-сосудистые заболевания остаются основной причиной смертности. Выясните, почему люди болеют этими и другими неинфекционными заболеваниями и каковы их и симптомы.

5

Правильно питайтесь и пейте много воды.

3

Помогайте распространять информацию о психических расстройствах, таких как депрессия, алкоголизм и наркомания или болезни Альцгеймера и поддержите тех, кому нужна помощь.

4

Учиться никогда не поздно. Пожилым людям труд и учеба помогают избежать депрессии. Учите иностранные языки, много читайте, организуйте книжный клуб.

7

ВИЧ/СПИД еще не побежден. Защитите себя. Сдайте анализы.

6

Грудное молоко – естественное и лучшее питание для детей. Грудное вскармливание защищает младенцев от инфекций и помогает им расти. Оно полезно и матерям.

8

**3 ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ**



Высыпайтесь.

9

Уделяйте время себе и друзьям.

10

БЕЗРАЗЛИЧНО

## 4 КАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



Давайте уроки своего родного языка мигрантам в молодежных или других центрах.

1

Обеспечивайте питание детей в школе для повышения посещаемости.

2

Рассказывайте своим детям о возможностях, которые дает образование, ведь многие не понимают, в чем его практическая польза.

3

Включайте детям фильмы или передачи, которые не только развлекают, но и чему-то учат.

4

Постарайтесь сделать учебу интересной и доставляющей радость. Учитесь нужно и вне школы. Путешествуйте. Водите детей в планетарий и в музей.

5

Поддерживайте благотворительные организации, занимающиеся образованием в беднейших регионах мира.

6

Жертвуйте книги публичным библиотекам или государственным школам, которым их не хватает.

7

Рассказывайте о тех, кто добился успеха, особенно если о них еще мало кто знает.

8

Во многих странах девочки бросают школу, чтобы выйти замуж. Иницируйте дискуссии, позволяющие открыто обсудить эти проблемы и найти их решение.

Учите других тому, что умеете сами.

9

10

НАШЕ

Добивайтесь того, чтобы на руководящих должностях стало больше женщин.

1

При помощи рекламных агентств, киностудий и СМИ боритесь против стереотипа, будто бы женщина уступает мужчине по способностям, уму и профессионализму.

Принимайте решения в семье на равноправной основе и учите этому своих детей.

2

Убеждайте учебные заведения предоставлять стипендии девочкам.

3

4

Через институты наставничества помогайте женщинам укрепить уверенность в себе и добиваться профессиональных успехов.

5

Женщины, знайте свои права и отстаивайте их!

6

Включите вопросы гендерного равенства в программы образования и профессиональной подготовки. Помогайте юношам и девушкам выбирать такую работу, которая обеспечит им лучшее будущее, независимо от пола.

8

Гибкий подход и баланс между работой и личной жизнью должны стать частью культуры вашей компании.

7

**5 ГЕНДЕРНОЕ РАВЕНСТВО**



Гендерное равенство начинается дома.

9

Станьте наставницей девочки, которой нужен пример для подражания.

10

БУДУЩЕЕ,

Прочтите книгу о водных ресурсах. Вы сможете лучше понять, как важна вода для общества, экономики и нашей планеты.

1

## 6 ЧИСТАЯ ВОДА И САНИТАРИЯ



Поддерживайте организации, доставляющие воду в районы, где ее не хватает.

3

Берегите воду! Если у вас остались кубики льда, не выбрасывайте их, а положите в горшки с цветами.

2

Перечисляйте пожертвования на проекты по бурению водяных скважин, установке труб и насосов, обучению техническому обслуживанию на местах и т.д.

4

Не сливайте в канализацию токсичные вещества, такие как краски, химикаты или лекарства. Это загрязняет водоемы, наносит вред водной флоре и фауне, здоровью человека.

7

Если у вас дома текут краны, почините их. Текущий кран расходует больше 11 000 литров воды в год.

5

Проведите в школах сбор средств, приуроченный к Всемирному дню водных ресурсов или Всемирному дню туалета, и передайте деньги выбранному вами проекту.

6

Мойте машину на автомойках, где применяется рециркуляция воды.

8

Выключайте воду, пока чистите зубы или намыливаетесь в душе.

9

Пригласите специалиста по экологически чистым технологиям, который поможет вам сократить потребление воды, энергии и химических средств.

10

СТАНЬТЕ

Накрывайте  
кастрюлю крышкой.  
Это на 75%  
сокращает  
энергозатраты на  
кипячение воды.

1

Уезжая в отпуск,  
отключайте от  
электросети такие  
устройства, как  
телевизор и  
компьютер.

2

Выключайте свет  
в помещениях,  
которыми не поль-  
зуетесь. Выключив  
свет даже на  
несколько секунд,  
вы сэкономите  
больше энергии,  
чем потратите при  
включении лампы  
любого типа.

3

Энергоэффективное  
проектирование  
жилья сочетает в  
себе использование  
энергоэффективных  
конструкций, прибо-  
ров и освещения,  
например солнечных  
водонагревателей и  
батарей.

4

Используйте  
энергоэффективные  
лампы освещения и  
переведите домаш-  
ние электроприбо-  
ры в режим  
энергосбережения.

5

Уменьшите  
температуру обо-  
грева помещений  
и постелите в доме  
ковры для  
сохранения тепла.

6

**7** НЕДОРОГОСТОЯЩАЯ  
И ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ



Поддерживайте  
проекты по исполь-  
зованию солнечной  
энергии в школах,  
жилых домах и  
офисах.

7

Наливайте в чайник  
лишь столько воды,  
сколько вам  
необходимо.

8

Хотите установить  
кондиционер?  
Выберите солнеч-  
ную систему конди-  
ционирования.

9

Для повышения  
энергоэффективно-  
сти старых зданий  
обращайтесь за  
советом и помощью.

10

ПРОВОДНИКОМ

Поощряйте посещение детьми предприятий своих родителей в определенные дни, чтобы молодежь видела правильно организованные рабочие места.

1

Поддерживайте международные кампании по борьбе с современным рабством, подневольным трудом, торговлей людьми и принудительными браками.

3

Давайте микрокредиты и поддерживайте предпринимательские начинания молодых людей.

2

Обеспечивайте стабильность. Предоставляйте молодым специалистам возможности для профессионального роста.

4

Предоставляйте питание низкооплачиваемым работникам, например на селе. Недоедание снижает производительность труда.

5

## 8 ДОСТОЙНАЯ РАБОТА И ЭКОНОМИЧЕСКИЙ РОСТ



Поощряйте работников за отличный труд. Все люди хорошо реагируют на признание.

6

Предоставляйте сотрудникам скидки на качественное медицинское обслуживание.

7

Боритесь за безопасные условия труда.

8

Поддерживайте создание новых возможностей для занятости молодежи.

9

Вкладывайте средства в подготовку кадров и программы повышения квалификации.

10

ПЕРЕМЕН.

Финансируйте проекты по созданию базовой инфраструктуры.

1

Не жалейте времени и сил. Организуйте групповые посещения районов, где не удовлетворяются элементарные потребности. Это поможет лучше понимать ситуацию и мотивирует людей к действиям.

4

Инвестируйте в исследования и инновации, связанные с местными технологиями в развивающихся странах.

7

Расширяйте штат исследователей и разработчиков в промышленном секторе.

8

Организируйте мероприятие по сбору ненужных исправных телефонов. На нем участники смогут узнать о том, что из-за отсутствия инфраструктуры 1–1,5 млрд человек по-прежнему не имеют доступа к услугам связи.

2

Содействуйте развитию устойчивой инфраструктуры с применением ресурсосберегающих и экологически безопасных технологий.

5

Занимайтесь оздоровлением городов. Озеленяйте свободные крыши зданий: это способствует очистке воздуха, повышению теплоизоляции до 25%, поглощению шума, социальной интеграции и т.д.

9

## 9 ИНДУСТРИАЛИЗАЦИЯ, ИННОВАЦИИ И ИНФРАСТРУКТУРА



Больницы, школы и клиники могут организовать сбор средств для развития инфраструктуры здравоохранения.

3

Следите за современными технологиями и инновациями.

6

Не выбрасывайте ненужные вещи, а отдавайте их. Покупка новой электроники неизбежна, но старые гаджеты часто пригодны для использования. Отдавайте другим старые исправные устройства или утилизируйте их, так как некоторые детали могут еще пригодиться.

10

ПОМОГИТЕ

Поощряйте дружбу детей с представителями других культур.

1

Раз в месяц пейте кофе с человеком, чья раса, убеждения, культура или возраст отличаются от ваших.

2

Учитесь уважать самых разных людей, которые могут делать что-то не так, как вы.

3

Ходите с детьми в парки и другие общественные места и ищите возможность пообщаться с разными людьми. Старайтесь узнать о них побольше, понять их.

4

Путешествуйте по миру, чтобы знакомиться с другими культурами.

5

**10** УМЕНЬШЕНИЕ  
НЕРАВЕНСТВА



Займитесь спонсорством какого-нибудь ребенка, чтобы он мог посещать школу.

6

Читайте детям книги, в которых рассказывается о разных культурах.

7

Поддерживайте увеличение минимальной заработной платы для тех, чей труд самый низкооплачиваемый.

8

Занимайтесь строительством школ, жилых домов и офисов, которые будут более комфортными для пожилых людей и инвалидов.

9

Ломайте стереотипы. Ведите блог с небольшими заметками, развенчивающими стереотипные подходы.

10

ЛИКВИДИРОВАТЬ  
БЕДНОСТЬ,

В районах, где нет надежного общественного транспорта, пользуйтесь личными автомобилями вместе с другими людьми, находя попутчиков через систему карпулинга или объединяясь с коллегами по работе. 1

Пропагандируйте и поддерживайте строительство спортивных и рекреационных объектов.

Распространяйте информацию об углеродном следе вашего города и способах его уменьшения. 2

## 11 УСТОЙЧИВЫЕ ГОРОДА И НАСЕЛЕННЫЕ ПУНКТЫ



Они помогают сделать сообщества более сплоченными, здоровыми, счастливыми и безопасными. 3

Налаживайте контакты с неблагополучными районами. Собирайте представителей разных классов и этнических групп и привлекайте их к принятию актуальных для них решений, касающихся в том числе условий жизни, загрязнения и т.д. 6

Пользуйтесь общественным транспортом, городскими велосипедами и другими экологически чистыми видами транспорта. 4

Анализируйте, занимайтесь агитацией и просвещением для повышения информационной прозрачности в своем кругу. 5

Собирайтесь небольшими группами, чтобы вместе искать пути обеспечения безопасности и доступности общественных мест, особенно для женщин, детей, пожилых людей и инвалидов. 9

Снижайте тарифы на пользование общественным транспортом в городах, страдающих от проблемы пробок. 7

Изучайте культурное и природное наследие своего района. Посещайте исторические места и рассказывайте о них в соцсетях в позитивном ключе. 8

Предоставляйте сотрудникам своей компании скидки на аренду городских велосипедов. 10

СОКРАТИТЬ  
НЕРАВЕНСТВО

Договоритесь о том, чтобы один час в неделю группы школьников собирали мусор на пляжах, по берегам озер или в парках и распространяли информацию о загрязнении воды.

2

## 12 ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ И ПРОИЗВОДСТВО



Не храните одежду и другие вещи, которыми не пользуетесь. Отдавайте их другим.

1

Покупайте помятые или перезрелые фрукты и делайте из них фруктовые коктейли.

3

Налаживайте контакты с гостиницами и ресторанами, чтобы передавать благотворительным организациям остатки пищевых продуктов, которые в противном случае будут выброшены.

4

Утилизируйте отходы!

5

Ешьте местные продукты. Поддерживайте ассоциации справедливой торговли, которые помогают предприятиям, придерживающимся принципов справедливости.

Не стойте подолгу под душем. Не наполняйте ванну до краев. Чрезмерное потребление воды приводит к ее глобальному дефициту.

6

Покупайте продукцию устойчивого производства, включая электронику, игрушки, шампуни, морепродукты и экологически чистые овощи.

7

8

Стирайте в холодной воде. Для теплой стирки требуется больше энергии.

9

Когда это безопасно, пейте водопроводную воду.

10

И РЕШИТЬ  
ПРОБЛЕМУ  
ИЗМЕНЕНИЯ  
КЛИМАТА.

Собирайте пищевые отходы для переработки в компост.

1

Меньше пользуйтесь автомобилем. Ходите пешком, пользуйтесь велосипедом, общественным транспортом или карпулингом.

2

Ходите в магазин с многоразовыми сумками.

3

Сушите волосы и одежду на воздухе естественным путем.

4

Старайтесь не садиться за руль в часы пик.

5

Следите за своим автомобилем. Исправный автомобиль выбрасывает меньше токсичных газов.

6

Организируйте в вашей школе или компании ежегодную посадку деревьев. Деревья вырабатывают кислород и поглощают углекислый газ.

7

Отключайте от электросети неиспользуемые телевизоры, компьютеры и другие электронные устройства.

8

Распространяйте информацию о том, как остановить глобальное потепление.

9

Покупайте только то, что вам нужно. 20–50% покупаемых пищевых продуктов оказываются на свалке.

10

**13** БОРЬБА С ИЗМЕНЕНИЕМ КЛИМАТА



**ВМЕСТЕ**

Регулярно участвуйте в субботниках на берегу ближайшего к вам водоема.

1

Не покупайте украшения и другие предметы, сделанные из кораллов, морских черепах и других обитателей моря.

2

Покупайте экологически чистые продукты, произведенные в вашем регионе.

3

Поддерживайте организации, борющиеся за спасение океанов.

4

Не покупайте товары из пластика, ведь многие из них оказываются в океане и становятся причиной гибели морских животных.

5

**14** СОХРАНЕНИЕ  
МОРСКИХ  
ЭКОСИСТЕМ



Не нарушайте законы, запрещающие чрезмерный вылов рыбы.

6

Смотрите образовательные фильмы о спасении океанов.

7

Не покупайте для домашнего аквариума рыб, которым требуется морская вода.

8

Убедитесь, что ваша стиральная или посудомоечная машина полностью загружена перед тем, как ее запустить.

9

Выбирайте экологичные виды отдыха (рыбачьте, катайтесь на байдарке, ныряйте с маской).

10

МЫ МОЖЕМ

Пестициды попадают в водоемы и наносят вред природе. Старайтесь не использовать их.

1

Ешьте сезонные овощи и фрукты. Это вкусно и полезнее для природы.

2

## 15 СОХРАНЕНИЕ ЭКОСИСТЕМ СУШИ



Поддерживайте проекты по рекультивации земель.

3

Не покупайте товары, сделанные из меха и кожи редких животных.

4

Совершая покупки в магазине или на рынке, делайте выбор в пользу органических продуктов.

6

По возможности не используйте бумагу, а если все-таки пришлось – отправьте ее на переработку.

5

Ешьте меньше мяса: его производство связано с большими выбросами парниковых газов.

7

Делайте компост: он обогащает почву и служит хорошей заменой химическим удобрениям.

8

Найдите в вашем городе общественный огород и заведите там грядку.

9

Покупайте товары, сделанные из переработанного сырья.

10

СДЕЛАТЬ МИР

Участвуйте в выборах: пусть ваш голос будет услышан.

1

Изучите интересующий вас вопрос и участвуйте в выработке связанных с ним решений.

2



**16** МИР, ПРАВОСУДИЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ИНСТИТУТЫ



Остановите насилие в отношении женщин. Не молчите.

3

Цените любого, вне зависимости от его происхождения и убеждений.

4

Живите в гармонии с близкими.

5



Не оставайтесь равнодушными к принимаемым к вашей стране решениям. Отстаивая свои идеалы, сохраняйте спокойствие.

6

Прочитайте книгу, напишите статью или запишите видео в защиту мира.

7

Познакомьтесь с соседями, организовав для них спортивную игру, пикник или праздник.

10

Регулярно размышляйте о своих отношениях с окружающими.

8

Поддерживайте местные организации, борющиеся с насилием, и участвуйте в их образовательных программах.

9

ЛУЧШЕ.

Ищите возможности для сотрудничества и многостороннего партнерства. Делитесь знаниями, опытом, технологиями и занимайтесь благотворительностью.

2

Призывайте школы проводить выездные уроки с участием местных организаций и компаний.

1

Позволяйте детям играть в спортивные игры. Это научит их дружить.

3

Поощряйте участие бизнеса в проектах, направленных на устойчивое развитие развивающихся стран.

Помогайте организациям, близким вам по интересам и нуждающимся в финансировании.

4

Помогайте иностранным организациям, чьи цели вы разделяете.

6

17 ПАРТНЕРСТВО  
В ИНТЕРЕСАХ  
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ



Рассказывайте о силе партнерства на примере реальных людей.

7

Будьте целеустремленны и креативны в своей работе на пользу общества.

8

Разбираетесь в технологиях? Предложите свои услуги проекту в одной из развивающихся стран.

9

Справедливо распределяйте домашние обязанности – как положено настоящей команде.

10





Для чего нужны цели в области устойчивого развития?

Наша планета прекрасна! Но в потоке информации о бедах, с которыми сталкивается человечество, начиная с бедности и заканчивая изменением климата, легко забыть, сколь многим мы ей обязаны. Если не преодолеть, не предотвратить, не обратить вспять эти процессы, ситуация только усугубится. Для того, чтобы этого не произошло, и существует Организация Объединенных Наций.

Наша цель – сделать возможным светлое будущее, в котором каждый житель Земли благополучен и успешен. Мы хотим уберечь то хорошее, что есть в людях, нашем образе жизни и мире в целом, положив конец всему, что лишает нас надежды на счастливое завтра. Именно для этого в 2015 году лидеры стран приняли Повестку дня на период до 2030 года, состоящую из 17 целей в области устойчивого развития.

Они важны, потому что ответственность за перемены лежит на каждом из нас. От того, что мы делаем сегодня, зависит, как будут жить наши дети завтра. У всех в этом мире должен быть справедливый и равный шанс. Цели позволяют нам помочь каждому: они универсальны и никого не оставляют в стороне. Нужно понимать, что все цели взаимосвязаны. Невозможно решить проблему бедности в отрыве от голода или заниматься вопросами образования без расширения прав и возможностей женщин. Только осознав это, мы можем приблизиться к пониманию существующих потребностей и в конечном итоге к достижению всех 17 целей. Планета так давно заботится о нас, пора и нам о ней позаботиться. Тем более что это так просто.

Мы предлагаем вам набор повседневных дел, чтобы содействовать процветанию на нашей планете.



Цели в области устойчивого развития — это список задач, которые должны быть решены человечеством для достижения устойчивости на планете; это четкая «дорожная карта» построения лучшего будущего.



**ЮНОГ**  
Отделение Организации  
Объединенных Наций в Женеве



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