



Com podem contribuir, cadascú/na de nosaltres, a construir un futur sostenible? (Xarxa de suggeriments i d'autoavaluació)

Possibles accions	L'estàs aplicant?	Penses aplicar-la?
Reduir (no malbaratar recursos) (www.idae.es/consejos ; www.unesco.org/water/wwap/ ...)		
<i>Reduir el consum d'aigua</i> en la higiene, rec, piscines... (dutxa ràpida, tancar aixetes, rec per degoteig...)		
Reduir el consum d'energia en il·luminació		
Usar bombetes de baix consum		
Apagar els llums innecessaris (vèncer inèrcies) i aprofitar al màxim la llum natural		
Reduir el consum d'energia en calefacció i refrigeració		
Aïllar (aplicar les normes adients d'aïllament de les vivendes)		
No programar temperatures molt altes (Abrigar-se més) o massa baixes (ventilar millor, posar tendals...)		
Apagar els radiadors innecessaris (vèncer inèrcies)		
Reduir el consum d'energia en transport		
Usar transport públic		
Usar la bicicleta i/o desplaçar-se a peu		
Organitzar desplaçaments de varies persones en un mateix vehicle		
Reduir la velocitat		
Evitar l'avió sempre que possible		
Evitar els ascensors sempre que possible		
Reduir el consum d'energia en altres electrodomèstics		
Carregar adequadament de rentadores, rentaplats, etc. No introduir aliments calents en la nevera...		
Apagar <i>completament</i> la TV, l'ordinador, etc., quan no s'utilitzen		
Descongela regularment el frigorífic, revisar calderes i escalfadors, etc.		
Reduir consum energètic en alimentació, tot millorant-la		
Menjar més verdures, llegums i fruites i menys carn		
No consumir "xicotets"		
Evitar productes exòtics que exigeixen costosos transports		
Consumir productes de temporada i d'agricultura ecològica (www.vivelaagriculturaecologica.com)		
Reduir l'ús de paper		
Evitar imprimir documents que es puguin llegir a la pantalla		
Escriure, fotocopiar i imprimir a doble cara i aprofitant l'espai (sense deixar marges excessius)		
Rebutjar el consumisme: practicar i impulsar un consum responsable (Veure Guia de Consum Actua)		
Analitzar críticament els anuncis (www.malababa.org). "Emmudir" els anuncis...		
No deixar-se arrossegar per campanyes comercials: Sant Valentí, Reis...		
Anar a comprar amb un llistat del que es necessita		
Reutilitzar tot el que es puga		
<i>Utilitzar, pe., paper ja escrit per una cara</i>		
<i>Replegar l'aigua del lavabo i dutxa per el WC. Replegar l'aigua de la pluja per al rec...</i>		
<i>No utilitzar ni acceptar objectes d'usar i llençar (en particular bosses i embolcalls de plàstic, paper d'alumini, gots de paper...) i substituir-los per reutilitzables, reparant-los, si és necessari, mentre es puga</i>		
<i>Utilitzar productes reciclats (paper, tòner...) i que es pugen reciclar</i>		
<i>Afavorir la reutilització de roba, joguines, ordinadors... donant-los a ONG perquè els gestionen</i>		
<i>Rehabilitar els habitatges fent-los més sostenibles (millor aïllament, etc.) i evitar noves construccions</i>		
Reciclar		
<i>Separar les deixalles per a la recollida selectiva</i>		
<i>Dur a "Punts Nets" el que no pot anar als dipòsits ordinaris (piles, mòbils, ordinadors, oli, productes tòxics...) i no llençar residus al WC ni als desaigues</i>		
Utilitzar tecnologies respectuoses amb el medi i les persones		
<i>Aplicar personalment el principi de precaució</i>		
No comprar productes sense assegurar-se que són innocus: vigilar la composició dels aliments, productes de neteja, roba... i evitar-los si no donen garanties		
Evitar esprais i aerosols (fer ús, millor, dels polvoritzadors manuals)		
Aplicar les normes de seguretat al treball, a la llar...		

<i>Apostar per les energies renovables a l'allar a l'automoció, etc.</i>		
<i>Utilitzar electrodomèstics adients de baix consum i poc contaminants(A++)</i>		
<i>Disminuir el consum de piles i utilitzar les recarregables</i>		
Contribuir a l'educació i acció ciutadana		
<i>Informar-nos bé i comentar amb altres (familiars, amistsats, col·legues, estudiants...) quina és la situació i, per damunt de tot, què podem fer</i>		
<i>Realitzar tasques de divulgació i impuls: premsa, Internet, vídeo, fires ecològiques, materials escolars...</i>		
Ajudar a prendre consciència dels problemes insostenibles i estretament vinculats: consumisme, explosió demogràfica, creixement econòmic depredador, degradació ambiental, desequilibris i violències...		
Donar a conèixer les accions a l'abast personal i impulsar-ne la posada en pràctica, com ara la utilització de bombetes de baix consum, la reforestació, la paternitat/maternitat responsable, l'associacionisme...		
<i>Concebre (i ajudar a concebre) les mesures per la sostenibilitat com una millora que garanteix el futur de tots i no com una limitació, impulsant el reconeixement social de les accions positives</i>		
<i>Estudiar i aplicar el que u pot fer per la sostenibilitat com professional (ensenyar, investigar, innovar...)</i>		
<i>Contribuir a "ambientalitzar" el lloc de treball, el barri, la ciutat on habitem... predicant amb l'exemple</i>		
Participar en accions sociopolítiques per la sostenibilitat		
<i>Respectar i fer respectar la legislació de protecció del medi i de defensa de la biodiversitat</i>		
Evitar contribuir a la contaminació acústica, lluminosa o visual		
No fumar on es perjudique a tercers i no llençar mai burilles a terra		
No deixar residus al bosc, a la platja...		
Evitar residir en vivendes que contribueixen a la destrucció d'ecosistemes		
Tenir cura amb no danyar la flora i la fauna		
Complir les normes de transit per la protecció de les persones i del medi ambient		
<i>Denunciar les polítiques de creixement continuat, incompatibles amb la sostenibilitat</i>		
<i>Denunciar els delictes ecològics (tales il·legals, incendis forestals, abocaments sense depurar, urbanisme depredador...)</i>		
<i>Respectar i fer respectar els Drets Humans, denunciant qualsevol discriminació ètnica, social, de gènere...</i>		
<i>Contribuir activament i/o econòmic en associacions que defensen la sostenibilitat (programes d'ajuda al Tercer Món, defensa del medi ambient, ajuda a poblacions en dificultats, promoció de Drets Humans...)</i>		
<i>Reclamar l'aplicació del 0.7 d'ajuda al Tercer Món i contribuir-hi personalment</i>		
<i>Promoure el comerç just: rebutjar productes fruit de pràctiques depredadores (fustes tropicals, pells animals, pesca exhaustiva, turisme insostenible...) o que s'obtinguen amb treball infantil, mà d'obra sense drets laborals i recolzar les empreses amb garanties (www.sellocomerciojusto.org...)</i>		
<i>Reivindicar polítiques informatives clares sobre tots els problemes</i>		
<i>Defensar el dret a la investigació, sense censures ideològiques</i>		
<i>Exigir l'aplicació del principi de precaució</i>		
<i>Oposar-se a l'unilateralisme, les seves guerres i polítiques depredadores, i exigir el respecte de la legalitat internacional</i>		
<i>Promoure la democratització de les institucions mundials (FMI, OMC, BM...)</i>		
<i>Respectar i defensar la diversitat cultural</i>		
Respectar i defensar la diversitat de llengües		
Respectar i defensar els sabers, costums i tradicions (sempre que no conculquen drets humans)		
<i>Donar el vot a partits amb polítiques més favorables a la sostenibilitat</i>		
<i>Treballar perquè governs i partits polítics assumisquen la defensa de la sostenibilitat</i>		
<i>Reivindicar legislacions locals, estatals i universals de protecció del medi</i>		
<i>"Ciberactuar": recolzar des de l'ordinador campanyes solidàries i per la sostenibilitat</i>		
Avaluar i compensar		
<i>Realitzar auditories del comportament personal (vivenda, transport, acció ciutadana i professional...)</i>		
<i>Compensar les repercussions negatives dels nostres actes (emissions de CO₂, ús de productes contaminants...) mitjançant accions positives (contribuir a la reforestació, ajudar a ONG...)</i> (Veure www.ceroco2.org)		
Altres propostes (afegir)		

Aquest document de treball és una contribució a la **Dècada de l'Educació per un futur sostenible** (2005-2014) instituïda per Nacions Unides per fer front a la present situació d'emergència planetària (<http://www.oei.es/decada>).