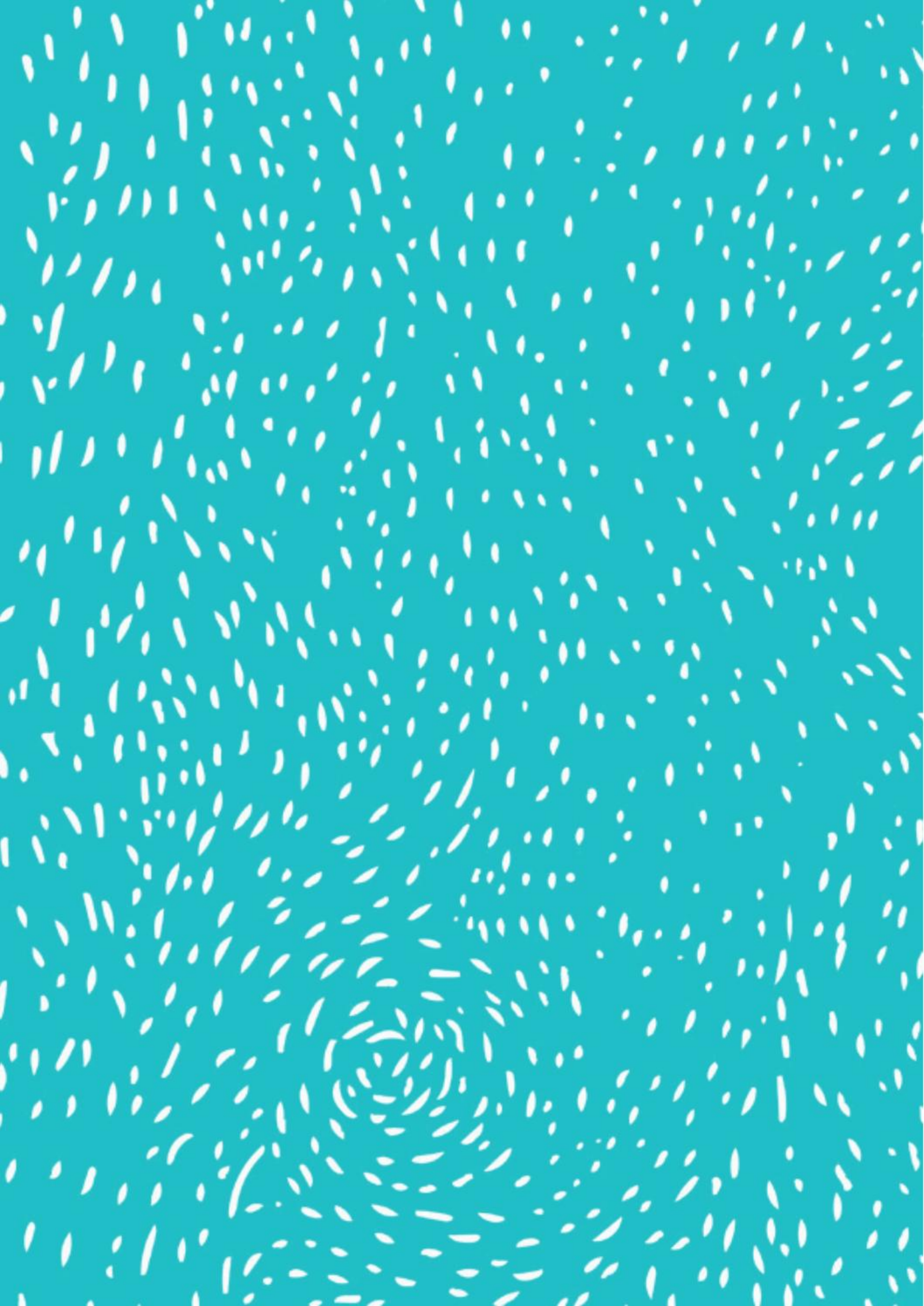




LỐI SỐNG SINH THÁI

sách hướng dẫn





LỜI GIỚI THIỆU

Chúng ta đang sống trong thời đại mà biến đổi khí hậu và khủng hoảng môi trường đã trở thành những vấn đề được nhắc đến thường xuyên trên các phương tiện truyền thông. Không chỉ vậy, vấn đề bảo vệ môi trường, tiết kiệm tài nguyên và phát triển bền vững được ưu tiên đưa vào hoạt động của các cấp từ chính phủ, doanh nghiệp, trường học đến cộng đồng dân cư. Những nỗ lực này sẽ chỉ có hiệu quả khi những cá nhân trong cộng đồng cùng chung tay hành động và hướng đến phát triển bền vững.

Trong khuôn khổ dự án *“Hợp tác hỗ trợ và phát triển giáo dục không chính thức và không chính quy nhằm vận động lối sống sinh thái, thích ứng và giảm thiểu biến đổi khí hậu tại các trường đại học Việt Nam và Lào”*, Trung tâm Phát triển Sáng kiến Cộng đồng và Môi trường (C&E) với sự hỗ trợ từ Rosa Luxemburg Stiftung Văn phòng Đông Nam Á bước đầu xây dựng bộ công cụ giáo dục và truyền thông về lối sống sinh thái thân thiện với môi trường cho đối tượng thanh niên. Lối sống sinh thái được giới thiệu đến các bạn trẻ thông qua nhiều hình thức như cuộc thi, tập huấn, trải nghiệm thực tế... với mong muốn đưa đến đầy đủ thông tin kiến thức một cách bổ ích và hấp dẫn nhất hướng đến mục đích cuối cùng là xây dựng mạng lưới giới trẻ cùng thực hiện lối sống sinh thái trong công việc, học tập cũng như cuộc sống hàng ngày.

Tài liệu ***“Sách hướng dẫn về lối sống sinh thái”*** được biên soạn nhằm đưa đến cho các bạn trẻ những gợi ý cụ thể và thực tế hơn về các hành động bền vững có thể thực hiện trong gia đình, tại trường học cũng như nơi làm việc. Nhóm biên soạn mong nhận được những nhận xét góp ý của các tổ chức và cá nhân để tài liệu được hoàn thiện và phổ biến rộng rãi hơn trong thời gian tới.

Trung tâm C&E

TỪ VIẾT TẮT

C&E

Trung tâm Phát triển Sáng kiến Cộng đồng và Môi trường

BĐKH

Biến đổi khí hậu

LSST

Lối sống sinh thái

PTBV

Phát triển bền vững

YXC

YouthXchange

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	1
TỪ VIẾT TẮT	2
CHÚNG TA ĐANG “ĂN MÒN” TRÁI ĐẤT? – ĐẾN LÚC CẦN HÀNH ĐỘNG!	5
YOUTHXCHANGE VÀ CÁC CẤP ĐỘ HÀNH ĐỘNG	12
CÁC CHỦ ĐỀ LỐI SỐNG SINH THÁI	15
NƯỚC	16
Điều gì đang diễn ra?	17
Chúng ta nên làm gì?	18
Lợi ích chúng ta có được	19
Thử thách cho bạn	20
NĂNG LƯỢNG	22
Điều gì đang diễn ra?	23
Chúng ta nên làm gì?	24
Lợi ích chúng ta có được	28
Thử thách cho bạn	28
MUA SẮM	30
Điều gì đang diễn ra?	31
Chúng ta nên làm gì?	32
Lợi ích chúng ta có được	32
Thử thách cho bạn	33
THỰC PHẨM	34
Điều gì đang diễn ra?	35
Chúng ta nên làm gì?	36
Lợi ích chúng ta có được	37
Thử thách cho bạn	38
RÁC THẢI	40
Điều gì đang diễn ra?	41
Chúng ta nên làm gì?	42
Lợi ích chúng ta có được	44
Thử thách cho bạn	44

GIAO THÔNG

Điều gì đang diễn ra?
Chúng ta nên làm gì?
Lợi ích chúng ta có được
Thử thách cho bạn

46

47

48

49

49

VUI CHƠI GIẢI TRÍ

Điều gì đang diễn ra?
Chúng ta nên làm gì?
Lợi ích chúng ta có được
Thử thách cho bạn

50

51

51

53

53

BÍ KÍP BỎ TÚI

MÔ HÌNH THAY ĐỔI HÀNH VI

LỜI KHUYÊN CHO VIỆC THỰC HIỆN DỰ ÁN SINH THÁI

55

56

58

GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

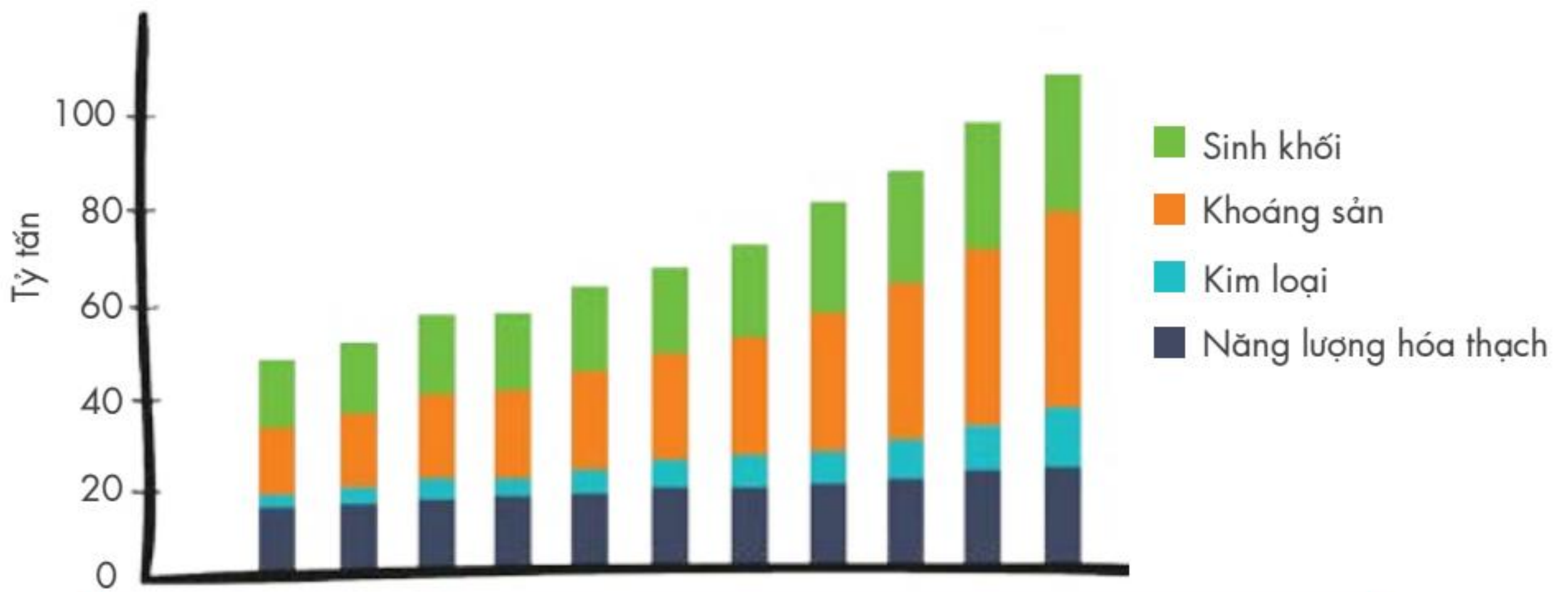
TÀI LIỆU THAM KHẢO

60

61

CHÚNG TA ĐANG “ĂN MÒN” TRÁI ĐẤT? – ĐẾN LÚC CẦN HÀNH ĐỘNG!

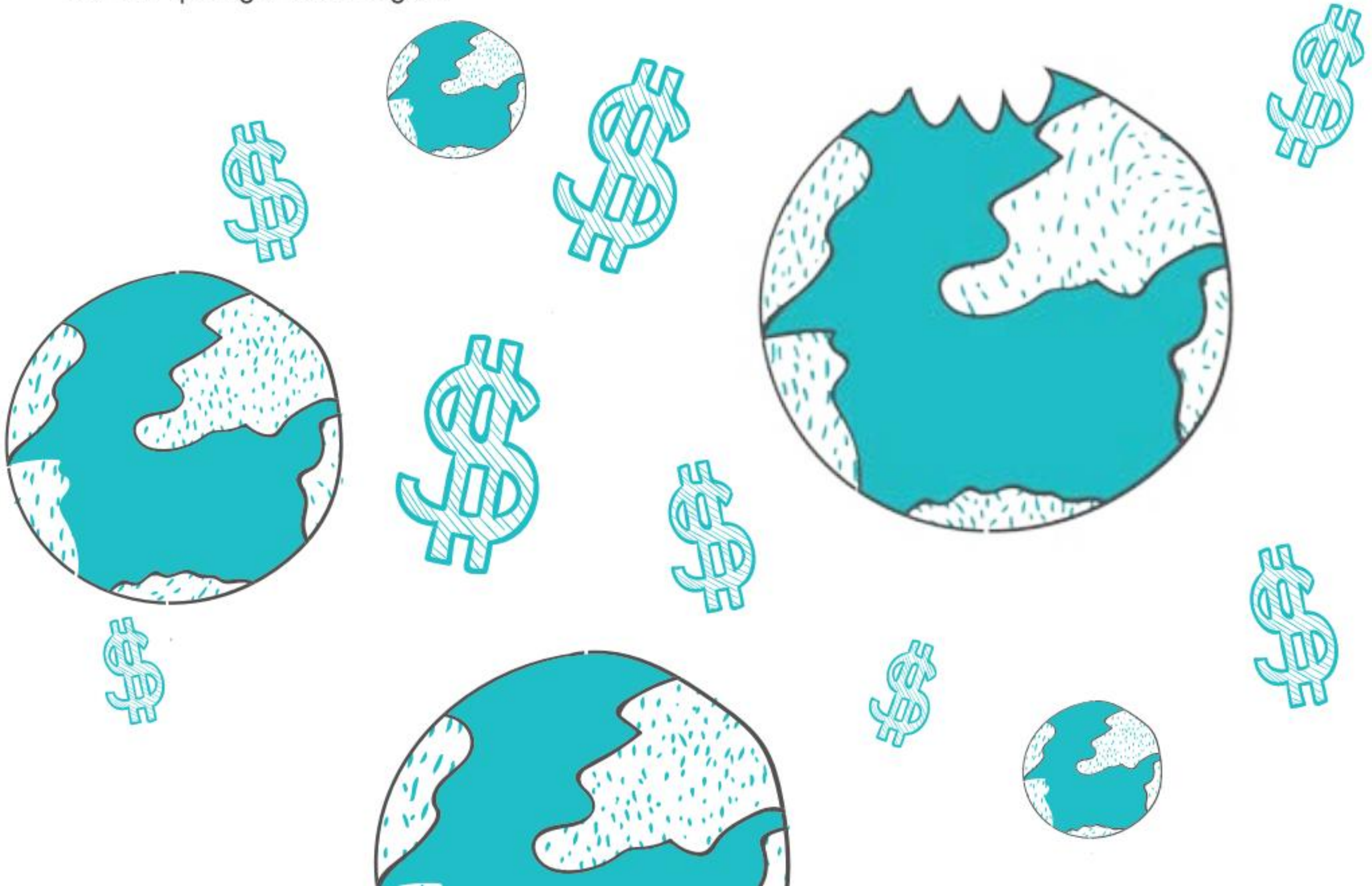
Con người sống dựa vào tài nguyên thiên nhiên. Những tài nguyên này dưới nhiều dạng như khoáng sản, đất, nước và năng lượng cung cấp nguyên liệu cơ bản cho mọi hoạt động của chúng ta trên hành tinh. Không có sự tiêu thụ tài nguyên thiên nhiên thì nền kinh tế, xã hội cũng như con người không thể tồn tại. Tự nhiên cung cấp cho con người tất cả những tài nguyên cần thiết cho sự sống, từ năng lượng cho nhiệt, điện và di chuyển, gỗ cho giấy và bàn ghế, bông cho quần áo, vật liệu xây dựng cho phố xá và nhà cửa, thức ăn và nước uống cho chế độ ăn khỏe mạnh.



Biểu đồ cho thấy nhu cầu khai thác tài nguyên của con người ngày càng tăng và dự kiến sẽ tiếp tục tăng trong những năm tới

(Nguồn: *Factsheet Measuring Resource Extraction, Aachener Stiftung, 2010*)

Với dân số thế giới liên tục tăng, kinh tế và đời sống ngày một sung túc hơn, tiêu dùng của con người theo đó cũng tăng. Việc tiêu dùng tăng đồng nghĩa với việc phải khai thác thêm một lượng tài nguyên lớn để tạo ra các sản phẩm dịch vụ cho nhu cầu của chúng ta. Sẽ thật tuyệt vời cho loài người chúng ta nếu hệ sinh thái trên thế giới cũng có thể phát triển kịp tốc độ với loài người, nhưng rất tiếc chúng ta không thể thay đổi kích thước Trái Đất để phù hợp với nhu cầu của mình. Theo tính toán của Mạng lưới Dấu chân Toàn cầu (Global Footprint Network), cần có **1.6 Trái Đất** mới cung cấp đủ tài nguyên cho nhu cầu của con người hiện nay. Con số này có được dựa trên việc tính toán Dấu chân sinh thái của các quốc gia trên thế giới.



DẤU CHÂN SINH THÁI LÀ GÌ?

“Dấu chân sinh thái là công cụ đặt ra câu hỏi cho chúng ta ‘chúng ta có bao nhiêu tài nguyên trong tự nhiên, so với lượng tài nguyên mà chúng ta cần sử dụng’. Nó không chỉ dẫn chúng ta phải làm gì, nhưng có thể giúp chúng ta đưa ra những quyết định và hành động hợp lý” - WWF Scotland



Mọi hoạt động của con người trên Trái đất đều tiêu tốn tài nguyên thiên nhiên theo nhiều cách khác nhau, từ trực tiếp qua ăn uống hay gián tiếp qua việc sử dụng năng lượng, mua sắm vật dụng. Ngoài ra Trái Đất còn cung cấp tài nguyên để hấp thụ và đồng hóa các chất thải của con người. Không ai có thể sống trên Trái Đất mà không để lại tác động nào đến hành tinh. Để tính toán tác động của con người lên trái đất, các nhà khoa học đã đưa ra khái niệm **“Dấu chân sinh thái”**.

Dấu chân sinh thái là một thước đo nhu cầu về diện tích đất và nước có khả năng cho năng suất sinh học cần thiết để cung cấp cho các nhu cầu trong cuộc sống của con người (thực phẩm, gỗ, năng lượng, bề mặt xây dựng cơ sở hạ tầng, diện tích hấp thụ CO₂, khả năng chứa đựng và đồng hóa chất thải). Con số này được tính bằng đơn vị héc-ta toàn cầu (global hectare – GHA) và có thể được tính toán theo đơn vị cá nhân hay quốc gia, khu vực.

Dấu chân sinh thái

Tài nguyên

Diện tích đất và nước cần để cung cấp tất cả tài nguyên mà mỗi cá nhân tiêu thụ (Tài nguyên ở đây cần cho thức ăn, nơi ở, đi lại, đồ dùng, nước, năng lượng, cơ sở hạ tầng)

Rác thải

- Diện tích đất và nước cần để hấp thụ lượng rác mà mỗi người thải ra
- Diện tích đất và nước cần để hấp thụ CO₂ phát thải khi đốt cháy nhiên liệu sản sinh năng lượng phục vụ mỗi người



THỬ THÁCH: TÍNH DẤU CHÂN SINH THÁI CỦA BẠN

Có rất nhiều công thức và website trên thế giới đưa ra các phần mềm tính dấu chân sinh thái. Tài liệu này lựa chọn giới thiệu cách tính của “Mạng lưới dấu chân toàn cầu – Global Footprint Network”. Hãy vào đường dẫn sau đây để tính Dấu chân sinh thái của bạn và ghi kết quả vào ô dưới đây nhé. Lưu ý: hiện tại trang web này chưa có dữ liệu tính riêng cho Việt Nam vì vậy bạn nên lựa chọn quốc gia là Mỹ (USA).

Link: <http://www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/calculators/>

HÃY SCAN MÃ NÀY



để vào trang web này



Global Footprint Network
Advancing the Science of Sustainability

Contact | Donate | Sitemap | Language ▾

ABOUT US

FOOTPRINT BASICS

FOOTPRINT SCIENCE

PARTNERSHIPS

RESOURCES



Footprint Calculator

How much land area does it take to support your lifestyle? Take this quiz to find out your Ecological Footprint, discover your biggest areas of resource consumption, and learn what you can do to tread more lightly on the earth.

Select your location on the map below to start taking the Footprint Calculator Quiz. We recommend using a computer or laptop because the calculator requires Flash animation that is unavailable on some tablets and smart phones.

Are you a student or educator using our calculator? If so, please share your experience using the calculator by emailing media@footprintnetwork.org. We are collecting stories for a campaign to build a mobile app version of the calculator.

If you have the means to support our efforts to update our calculator to newer technology, please consider making a donation to support this sizable project.

DẤU CHÂN SINH THÁI CỦA TÔI LÀ: _____

NGÀY VƯỢT QUÁ – OVERSHOOT DAY

Hàng năm, các nhà khoa học đã tính toán được ngày mà nhu cầu về tài nguyên và dịch vụ sinh thái của con người vượt quá khả năng tự phục hồi của Trái đất trong năm đó. Ngày này được gọi là **“ngày vượt quá”** (Tiếng Anh: Overshoot Day). Ngày Vượt Quá được đưa ra và tính toán bởi Mạng lưới Dấu chân Toàn cầu bằng cách tính toán số ngày trong một năm nhất định mà sức tải sinh học của Trái Đất cần đủ để cung cấp cho dấu chân sinh thái của con người trên toàn thế giới. Những ngày còn lại trong năm đó sẽ nằm trong giới hạn vượt quá.

Vào **năm 1970**, ngày vượt quá là **ngày 23 tháng 12**, rất gần với thời điểm cuối năm.

Tuy nhiên ngày này đã dần dần đến sớm hơn qua các năm.

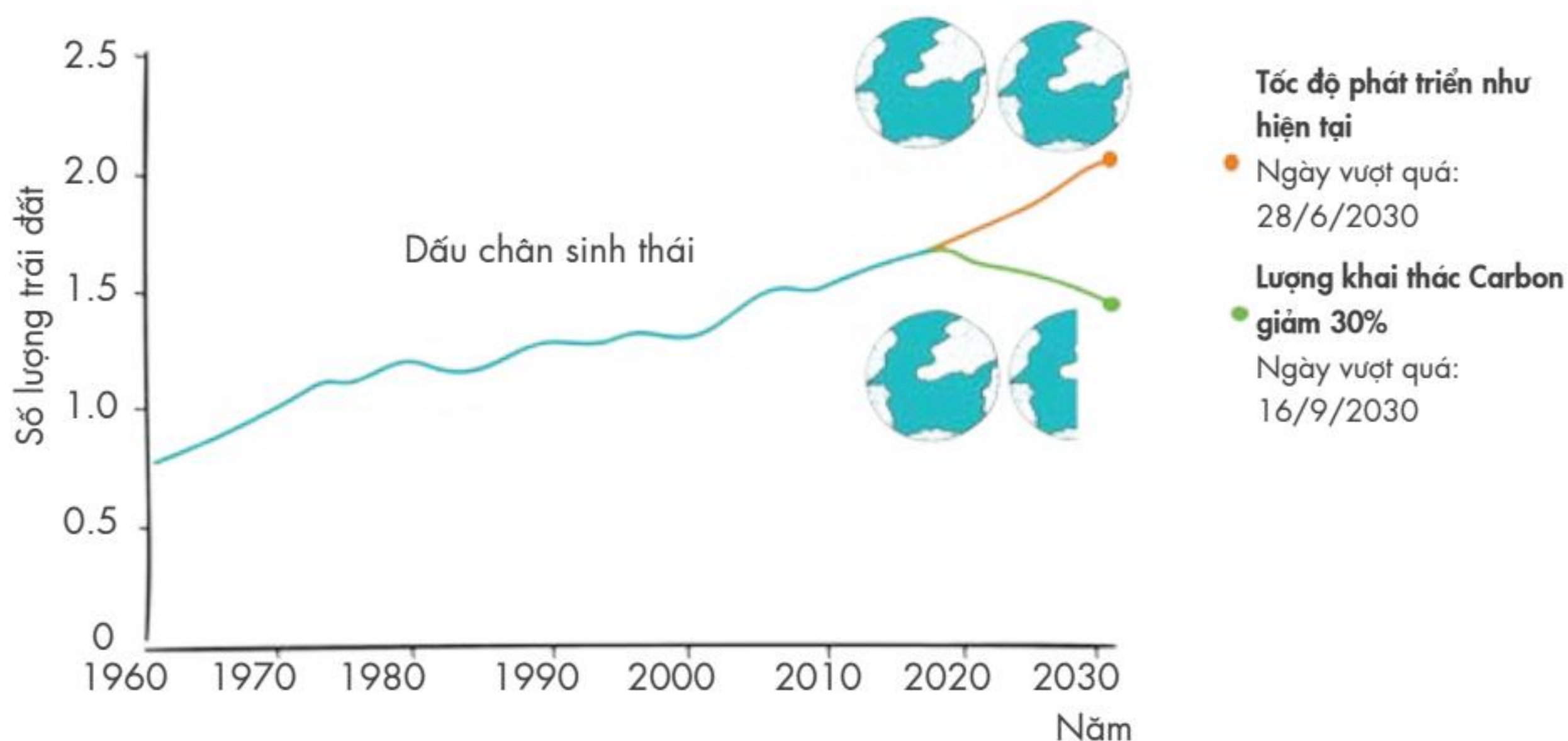
Vào **năm 1980** là **ngày 3 tháng 11**

Năm 1990 là **ngày 13 tháng 10**

Năm 2000 là **ngày 4 tháng 10** và **năm 2010** lên đến **ngày 28 tháng 8**

Năm nay – 2015, ngày vượt quá là ngày **13 tháng 8**

Việc **“ngày vượt quá”** đến sớm hơn là một dấu hiệu rõ ràng cho thấy Trái Đất đang ngày càng giảm khả năng tự phục hồi để cung cấp đầy đủ tài nguyên phục vụ nhu cầu tiêu dùng ngày càng tăng của con người. Nếu chúng ta vẫn tiếp tục tiêu dùng, sử dụng tài nguyên và thải bỏ ra môi trường với tốc độ như hiện tại, đến năm 2030 chúng ta sẽ cần có đến 2 Trái đất mới đủ để đáp ứng nhu cầu của con người. Và thực tế là chúng ta còn chưa đặt chân lên “trái đất thứ hai” nào khác để khai thác cả. Tin vui là nếu mức độ phát thải và sử dụng tài nguyên của con người được hạn chế và giảm thiểu đến 30% vào năm 2030 thì chúng ta có thể quay trở lại mức tiêu dùng mà Trái đất có thể phục hồi và cung cấp được.

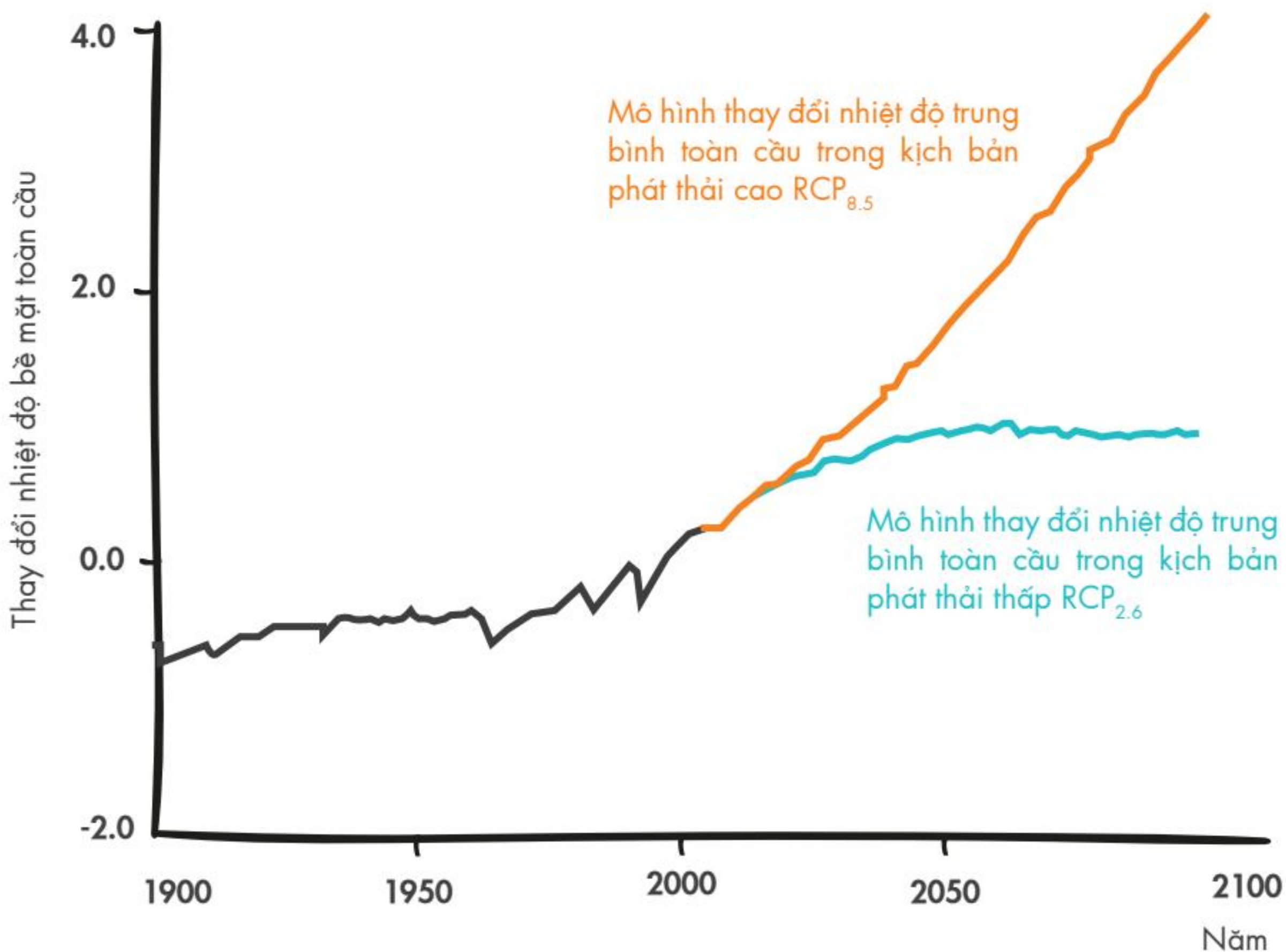


HẬU QUẢ CỦA VIỆC “ĂN MÒN” TRÁI ĐẤT LÀ GÌ?

Con người hiện nay khai thác và sử dụng tài nguyên nhiều hơn **50%** so với 30 năm trước đây, vào mức trên 60 tỉ tấn nguyên liệu thô hàng năm. Trên thực tế, hiện trạng tiêu dùng tăng với tốc độ nhanh đã và đang gây ra nhiều vấn đề. Những vấn đề này đến từ việc gia tăng tiêu dùng năng lượng, nước, các nguồn nhiên liệu, tăng lượng rác và phát thải và tăng sử dụng đất. Chúng không chỉ gây hại cho môi trường mà còn đe dọa chính sự tồn tại của con người trên hành tinh. Khí hậu đang biến đổi, dự trữ nước ngọt, vựa cá và tài nguyên rừng đều đang co lại, đất trồng trọt bị hủy hoại và nhiều loài động thực vật bị tuyệt chủng. Trong đó biến đổi khí hậu hay cụ thể hơn hiện tượng nóng lên toàn cầu là vấn đề môi trường nghiêm trọng nhất hiện nay.

Theo báo cáo của Ngân hàng thế giới vào các năm từ 2012 – 2014, các bằng chứng ngày càng rõ ràng rằng cho dù với những hành động giảm thiểu tích cực nhất, việc nhiệt độ trung bình trên Trái đất tăng 1.5°C (hiện nay con số là 0.8°C) vào giữa thập kỷ này so với trước cách mạng công nghiệp đã chắc chắn xảy ra trong hệ thống khí quyển trái đất và tác động của biến đổi khí hậu như các sự kiện thời tiết cực đoan là không thể tránh khỏi.

0.8°C ấm lên toàn cầu có vẻ là không lớn, nhưng đã đủ để gây rất nhiều tác động tiêu cực như mực nước biển dâng, tăng cường độ và tần suất các hiện tượng thời tiết cực đoan (hạn hán, lũ lụt, bão...), giảm đa dạng sinh học, thiệt hại về kinh tế.



Chú thích: RCPs là những kịch bản mô tả tình huống có thể xảy ra cho lượng khí thải carbon dioxide và nồng độ khí quyển từ 2000 đến 2100

$\text{RCP}_{2.6}$: kịch bản tốt nhất khi giữ mức phát thải CO_2 thấp

$\text{RCP}_{8.5}$: kịch bản xấu nhất khi lượng phát thải CO_2 tiếp tục tăng theo từng năm

Nguồn: IPCC

Ban Liên Chính Phủ về Biến đổi khí hậu (Intergovernmental Panel on Climate Change - IPCC) dự báo:

ĐẾN NĂM 2050 NHIỆT ĐỘ TRUNG BÌNH CỦA TRÁI ĐẤT SẼ TĂNG 2°C so với TRƯỚC THỜI ĐẠI
CÔNG NGHIỆP VÀ ĐẾN NĂM 2100 LÀ 4°C

Nếu hành tinh tiếp tục bị ấm lên đến 4°C , điều kiện thời tiết, cái nóng và các hiện tượng thời tiết cực đoan khác được cho là bất thường hoặc chưa từng có hiện nay sẽ trở thành tình trạng phổ biến – một thế giới đầy nguy cơ và bất ổn.

Mục tiêu phát triển con người, chấm dứt đói nghèo, gia tăng thịnh vượng toàn cầu và giảm bất bình đẳng sẽ trở nên rất khó khăn khi thế giới tăng 2°C , và đến với thế giới của nhiệt độ trung bình tăng 4°C thì chúng ta có thể sẽ chẳng đạt được bất cứ mục tiêu nào cả.



Lượng phát thải CO_2 hiện nay lớn hơn 60% so với năm 1990 và tăng với tốc độ 2.5%/năm. Mật độ tập trung các loại khí nhà kính, khí CO_2 liên tục tăng từ mức khoảng 278ppm vào giai đoạn tiền công nghiệp hóa tới 391ppm vào tháng 9 năm 2012 với tốc độ tăng 1.8ppm/năm. Đặc biệt, theo 350.org, vào tháng 3/2015 mức độ CO_2 toàn cầu đã vượt quá 400ppm.

Những con số đáng báo động và viễn cảnh không mấy tươi sáng này không chỉ là câu chuyện mà các nhà khoa học hay nhà hoạt động môi trường đưa ra để "dọa suông". Không khó để nhận thấy rằng chúng ta đã mắc kẹt trong một thế giới được xây dựng dựa trên việc tiêu thụ năng lượng hóa thạch và phát thải CO_2 và vẫn đang loay hoay tìm lời giải đáp cho việc làm chậm lại tốc độ "nóng lên toàn cầu". Tổ chức Năng lượng Thế giới (IEA) đã cảnh báo rằng trừ phi những hành động khẩn cấp được thực hiện sớm, sẽ rất tốn kém để giảm lượt phát thải đủ nhanh sao cho giữ được Trái Đất nóng lên dưới 2°C .

Điều cần thiết mà con người cần nhận thức được chính là mối liên quan giữa chính những hành động tiêu dùng, mua sắm, sử dụng tài nguyên cũng như phát thải hằng ngày của mình và việc giảm thiểu và thích ứng với tác động của biến đổi khí hậu. Khi đó, chúng ta sẽ có trách nhiệm hơn với mỗi hành động và quyết định của bản thân. Mặt tích cực của nó nằm ở chỗ: "chính hành động của chúng ta" có thể tạo nên sự thay đổi, không một hành động bền vững nào là thừa cả.

QUAN TRỌNG NHẤT,

NGAY BÂY GIỜ CHÍNH LÀ LÚC

CẦN HÀNH ĐỘNG!

YOUTHXCHANGE VÀ CÁC CẤP ĐỘ HÀNH ĐỘNG

YouthXchange là sáng kiến được đưa ra bởi Chương trình Môi trường Liên hợp quốc (UNEP) và Tổ chức Khoa học, Văn hóa, Giáo dục Liên hợp quốc (UNESCO) từ năm 2001 nhằm thúc đẩy lối sống bền vững trong thanh niên. Tại Việt Nam, Sáng kiến YouthXchange (YXC) đã được Trung tâm C&E kế thừa và phát triển thành mạng lưới thanh niên hướng tới lối sống bền vững YouthXchange Việt Nam từ năm 2010. Thông qua mạng lưới YXC Việt Nam, các bạn thanh niên đã được chia sẻ những kiến thức bổ ích và tham gia những sân chơi lý thú về lối sống bền vững với nhiều chủ đề và khía cạnh khác nhau.

youthXchange

YXC Việt Nam thúc đẩy thanh niên áp dụng lối sống bền vững, lối sống sinh thái thông qua việc thực hiện các hành động cụ thể. Các hành động này có thể được thực hiện trên nhiều cấp độ khác nhau: cấp độ cá nhân, cấp độ trường học hay cấp độ cộng đồng. Cụ thể như sau



CẤP ĐỘ 1: HÀNH ĐỘNG CÁ NHÂN

Nghĩ về những hành động mà mỗi cá nhân có thể thực hiện tại nhà, trong trường học, nơi làm việc hay ở nơi công cộng.



CẤP ĐỘ 2: KẾT NỐI TRƯỜNG HỌC

Đây là những hành động có thể được áp dụng tại trường học (hoặc nơi làm việc) để nhiều người cùng tham gia thực hiện.



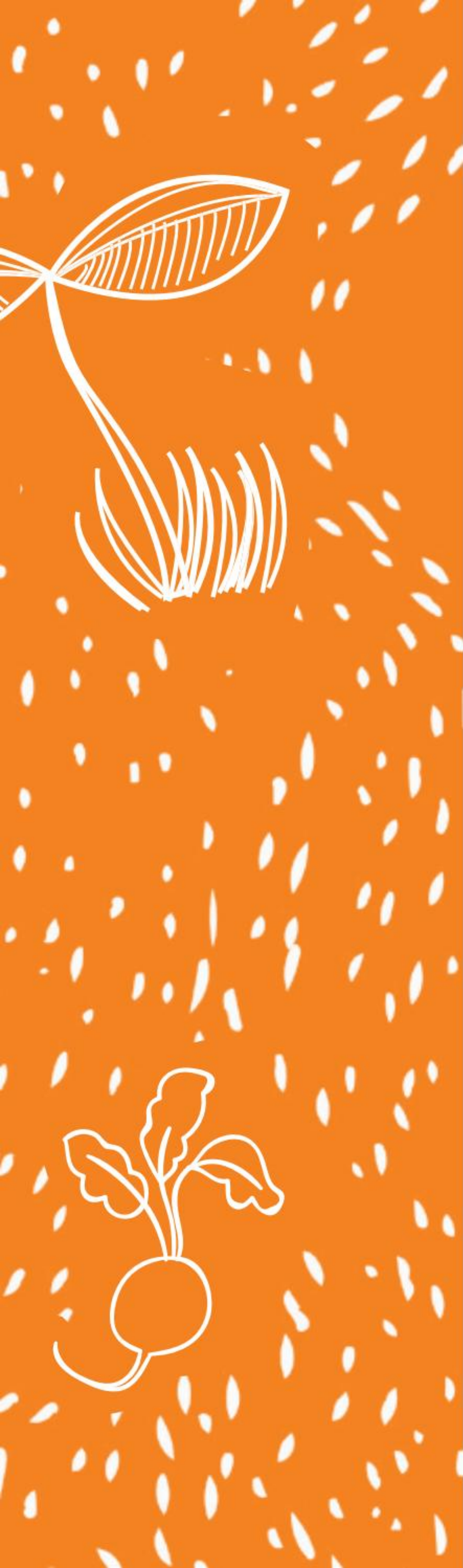
CẤP ĐỘ 3: KẾT NỐI CỘNG ĐỒNG ĐỊA PHƯƠNG/TOÀN CẦU

Những hành động ở cấp độ này sẽ mang tính "cộng đồng" hơn, có thể áp dụng với một nhóm người ở cùng một điều kiện hoàn cảnh hoặc thậm chí áp dụng rộng rãi ở nhiều nơi.

Các hành động sống xanh trong tài liệu này có thể được thực hiện theo các cấp độ khác nhau. Cho dù ở cấp độ nào, YouthXchange khuyến khích càng nhiều người thực hiện các hành động sống xanh càng tốt và đẩy các hành động của mình lên dần theo các cấp độ 1-2-3 để chúng có tác động lớn hơn đến môi trường và cộng đồng xung quanh.



CÁC CHỦ ĐỀ LỐI SỐNG SINH THÁI





H₂O



NƯỚC

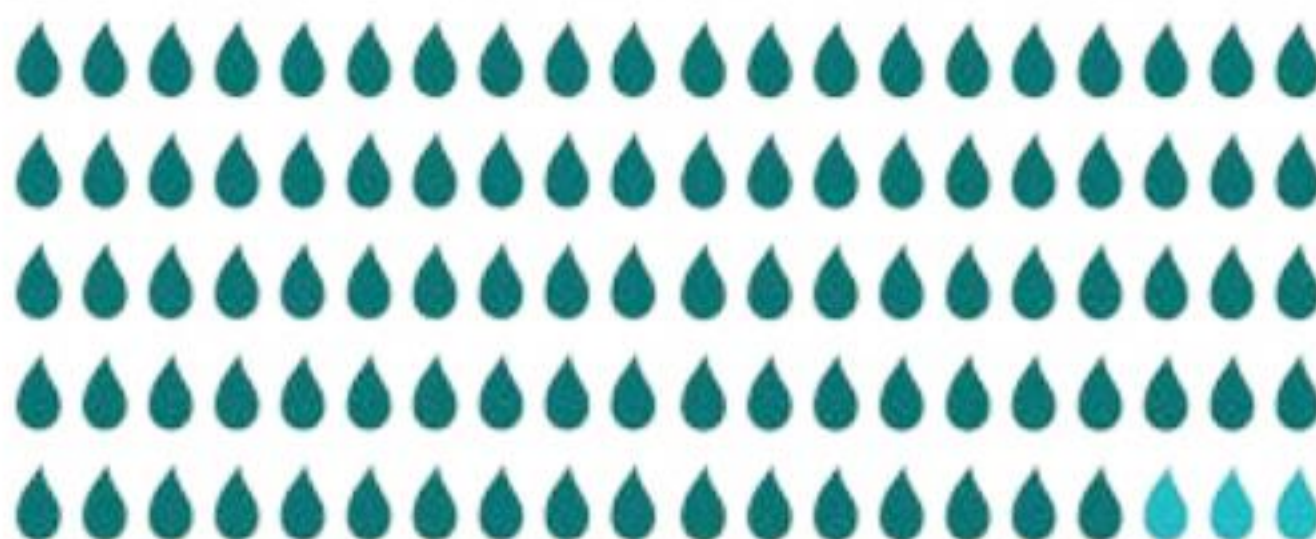
ĐIỀU GÌ ĐANG DIỄN RA?

THIẾU NƯỚC NGỌT

NƯỚC TRÊN TRÁI ĐẤT

97% là nước mặn

3% là nước ngọt



TRONG TỔNG SỐ NƯỚC NGỌT

79% tồn tại ở dạng sông băng và các mũ băng ở các cực

20% chủ yếu ở dạng nước ngầm

1% nằm trên bề mặt

Theo "Earth's water distribution" -
United States Geological

Ô NHIỄM NƯỚC

15 giây lại có một trẻ tử vong do những vấn đề về nước gây ra



Cứ 3 người trên thế giới thì **có 1 người** không có được điều kiện vệ sinh đảm bảo



Tại các quốc gia đang phát triển, phụ nữ và trẻ em chịu trách nhiệm mang nước cho gia đình và mất **140 triệu giờ** cho công việc này (UNDP, 2015)

Cứ **1\$** đầu tư vào các dịch vụ về nước và

vệ sinh sẽ đem lại lợi nhuận **4.3\$** nhờ giảm thiểu đáng kể phí dịch vụ y tế của cá nhân và cả cộng đồng (Báo cáo của WHO ngày 19/11/2014)



Tại Việt Nam

Tình trạng thiếu nước sạch hàng năm ảnh hưởng tới ít nhất

1 triệu người

6 triệu trường hợp mắc bệnh liên quan tới thiếu nước sạch trong 4 năm qua.

(Báo cáo Bộ Y Tế năm 2015)

Có thể thấy tài nguyên nước trên Trái Đất là có hạn, cộng với nhu cầu sử dụng nước gia tăng của con người và các vấn đề liên quan đến ô nhiễm nước, điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta lãng phí và để thất thoát nước sạch?

CHÚNG TA NÊN LÀM GÌ?

TRONG NHÀ BẾP



💧 Dùng lượng nước phù hợp để rửa bát đĩa, rau quả trong bồn rửa thay vì để vòi nước chảy liên tục.

💧 Tối ưu chỉ nên xả nước đến nửa bồn

💧 Chỉ nên mua tất cả các đồ dùng, thiết bị nhà bếp như bồn rửa, máy rửa chén bát... với dung tích phù hợp với lượng sử dụng hàng ngày của gia đình bạn

HOẠT ĐỘNG VỆ SINH HÀNG NGÀY

💧 Khóa vòi nước lại khi đánh răng, rửa mặt hay rửa tay có thể giúp tiết kiệm tới **11.000 lít** nước hàng năm

💧 Sử dụng vòi hoa sen thay vì bồn tắm sẽ giúp tiết kiệm tới hơn **170 lít** nước.

💧 Bạn nên giảm thời gian tắm xuống **5- 7 phút/lần** và đối với mùa hè tránh tắm quá nhiều lần. Đặc biệt, mỗi lần sử dụng nước nóng để tắm có thể sản sinh ra ½ kg khí CO₂ mỗi phút

💧 Sử dụng loại xà phòng hoặc dầu gội làm bằng chất liệu tự nhiên, thân thiện với môi trường.

💧 Hãy cân nhắc việc sử dụng bồn vệ sinh với hệ thống xả kép phù hợp với việc sử dụng cũng như không hao tốn nước như sử dụng loại chỉ có 1 nút xả

💧 Thường xuyên kiểm tra đường ống nước trong nhà tắm nhất là đối với vòi hoa sen và bồn vệ sinh. Một giọt nước rò trong 1 giây làm tiêu tốn **12.000 lít nước/năm**



KHI GIẶT QUẦN ÁO

- Chỉ sử dụng nước nóng khi cần thiết như với tã lót, quần áo bị dính vết dầu mỡ
- Để chế độ giặt hợp lý và mực nước phù hợp với từng loại đồ giặt. Không nên để máy giặt quá đầy hoặc quá ít quần áo. Điều này không chỉ giúp tiết kiệm nước mà còn khiến chu trình giặt nhanh hơn, gián tiếp giúp tiết kiệm điện năng tiêu thụ
- Nên mua máy giặt tiết kiệm năng lượng và có dung tích phù hợp với gia đình bạn

CÂY CỐI TRONG VƯỜN VÀ XUNG QUANH NHÀ

- Tưới nước vào sáng sớm hoặc chiều muộn nhằm giảm lượng nước bốc hơi. Mỗi lần tưới nước lâu hơn nhưng ít thường xuyên hơn thì cây sẽ ăn rễ sâu hơn và nhờ đó nó có thể thích nghi với thời tiết khô hạn tốt hơn
- Lớp mùn (có thể tạo nên nhờ lá cây, cỏ xén, rơm...) trong vườn có thể làm giảm lượng nước bay hơi tới 70%, do vậy mà giữ ẩm cho đất tốt và cỏ mọc/ phát triển ít hơn
- Cung cấp thêm phân hữu cơ hoặc chất làm ẩm vào cho đất để tăng khả năng giữ nước
- Tái sử dụng nước: ví dụ nước rửa rau hoặc vo gạo có thể dùng để tưới cây, nước giặt tay lần cuối có thể dùng rửa xe hoặc lau chùi.



LỢI ÍCH CHÚNG TA CÓ ĐƯỢC

Lợi ích cá nhân

Tiết kiệm tiền điện và nước hàng tháng
Tốt cho sức khỏe và giảm thiểu chi phí y tế
Tiết kiệm thời gian
Không gian thoáng đãng cho căn nhà

Lợi ích môi trường

Tiết kiệm lượng nước đáng kể cho toàn bộ dân cư trên thế giới sử dụng.
Bảo vệ môi trường với các sản phẩm tẩy rửa thân thiện với tự nhiên, ít gây ô nhiễm
Đảm bảo an toàn nguồn tài nguyên nước quốc gia
Giảm ô nhiễm môi trường và giảm khí thải CO₂

THỬ THÁCH CHO BẠN

Hãy tích vào những giải pháp mà bạn sẵn sàng thực hiện để tiết kiệm nước nhé

Ô chọn

Hành động



Sử dụng lượng nước vừa đủ để rửa bát, làm sạch thực phẩm, không xả trực tiếp dưới vòi



Mua bồn rửa, máy rửa chén bát, máy giặt... phù hợp với quy mô gia đình



Khóa vòi nước khi đánh răng, rửa mặt, rửa tay



Dùng vòi hoa sen tắm tối đa 5 - 7 phút



Sử dụng xà phòng, nước rửa làm từ chất liệu tự nhiên



Kiểm tra đường ống nước thường xuyên (nhất là bồn vệ sinh)



Sử dụng bồn vệ sinh có 2 chế độ xả nước



Đế chế độ giặt và mức nước phù hợp với số lượng đồ giặt



Tưới cây vào sáng sớm hoặc chiều muộn



Tái sử dụng nước trong gia đình



**Hiểm họa lớn nhất đối
với hành tinh của chúng
ta chính là niềm tin rằng
ai đó khác sẽ cứu lấy nó
- The greatest threat to
our planet is the belief
that someone else will
save it
– Robert Swan –**



**NĂNG
LƯỢNG**

ĐIỀU GÌ ĐANG DIỄN RA?

Cuộc sống của chúng ta hiện nay đang phụ thuộc nhiều vào năng lượng sản xuất từ nhiên liệu hóa thạch như xăng, khí gas và than để phục vụ cho các hoạt động sinh hoạt và công việc hàng ngày. Quá trình sản xuất và tiêu thụ các nhiên liệu này gây ra những tác động tiêu cực lên môi trường sống của chính chúng ta mà rõ ràng nhất có thể thấy ở các hiện tượng hiện nay trở thành vấn đề nóng trên toàn thế giới như ấm lên toàn cầu, mưa axit.



Để nhìn rõ hơn tầm quan trọng của năng lượng trong cuộc sống của chúng ta, bạn hãy thử đếm số vật dụng trong nhà chạy bằng điện hoặc xăng?
Bạn sẽ làm gì nếu không có điện để sử dụng trong một ngày?

Thế giới sẽ cạn kiệt nguồn dầu mỏ trong **41,4 năm** nữa, khí tự nhiên trong

60,3 năm nữa

(Tổ chức Năng lượng Thế giới IEA, 2012)

Khoảng **1,1 tỷ người** tương đương với hơn 15% dân số thế giới đang không có điện. (Ngân hàng Thế giới, 2015)

Việt Nam nằm trong **top 30** các quốc gia tiêu thụ nhiều điện năng nhất thế giới (World Factbook – CIA, 2011)

Trong báo cáo Tương lai Năng lượng Mặt trời (FSE) công bố hôm 5/5/2015, các nhà khoa học đến từ Viện Công nghệ Massachusetts cho biết, công nghệ năng lượng mặt trời ngày nay đủ đáp ứng cho nhu cầu thế giới.

Tuy nhiên, rào cản lớn nhất là thay đổi thói quen sử dụng nhiên liệu hóa thạch và thiếu vốn đầu tư.

(Vnexpress)



HOẠT ĐỘNG CHIẾU SÁNG



Ưu tiên sử dụng đèn LED hoặc đèn compact

Đèn compact sử dụng ít điện, có thể giảm đến **75%** lượng điện tiêu thụ và có tuổi thọ cao hơn bóng đèn dây tóc. Đèn LED đang dần trở nên thông dụng, và có hiệu suất tương đương hoặc hơn đèn compact với tuổi thọ dài hơn.



Xem xét số lượng đèn

Tháo các bóng đèn không cần thiết và sử dụng một công tắc cho các bóng đèn mà bạn luôn dùng cùng lúc. Chỉ tắt sáng những khu vực cần thiết trong phòng. Lắp đèn của bạn gần nơi bạn làm việc, hoạt động, sao cho bạn có thể sử dụng tối ưu các đèn trong nhà.



Vệ sinh bóng thường xuyên

Bụi làm giảm cường độ sáng, vì thế thường xuyên vệ sinh giúp giảm lượng bóng đèn bạn cần.



Sử dụng ánh sáng tự nhiên

Kê bàn học/bàn làm việc sát với cửa sổ sẽ giúp bạn tận dụng được ánh sáng tự nhiên, không cần bật đèn.



ĐIỀU HÒA NHIỆT ĐỘ

Cài đặt nhiệt độ làm việc: Nhiệt độ tối ưu khi làm việc là 26°C vào mùa hè. Khi bật điều hòa, bạn nên bật quạt trong 10 phút để phân tán đều không khí lạnh. Sau đó, tắt quạt để không ảnh hưởng đến luồng khí của điều hòa. Bằng cách này, bạn có thể giảm nhiệt độ xung quanh xuống ở mức khoảng 20°C.



Lựa chọn trang phục phù hợp

Mặc quần áo phù hợp với thời tiết, bạn có thể giảm nhu cầu sử dụng máy sưởi hoặc điều hòa nhiệt độ. Treo rèm nặng, nhiều nếp gấp và bịt kín các lỗ hổng, đường nứt.



Rèm nặng và nhiều nếp gấp sẽ giữ nhiệt trong mùa đông và cách nhiệt trong mùa hè như vậy căn phòng sẽ được làm mát và sưởi ấm một cách tự nhiên. Bạn nên lắp đặt tấm chắn bên trên rèm cửa sẽ ngăn khí nóng lại sau tấm rèm.

Các lỗ hổng hay đường nứt trên cửa sổ/cửa ra vào cũng là con đường gây thất thoát nhiệt. Bạn nên kiểm tra xem phòng mình có kín hay không và dùng băng keo hay xi măng để bịt kín các lỗ hổng.



Trồng nhiều cây xanh

Cây cối có thể che mát cửa sổ hoặc mái nhà bạn và tạo ra không khí mát mẻ giúp giảm nhiệt độ một cách đáng kể. Khoảng 1/3 nhiệt lượng trong nhà bạn do không khí bên ngoài xâm nhập thông qua mái nhà vì vậy, khu vườn trên mái sẽ hấp thụ và phản xạ lại lượng nhiệt độ.



Tận dụng gió và ánh sáng tự nhiên

Nếu nhiệt độ trong phòng cao, bạn nên mở cửa và cửa sổ và bật quạt; có thể đặt quạt ở cửa sổ sẽ giúp hạ nhiệt phòng nhanh hơn.

Mở cửa và cửa sổ để gió tự nhiên làm thông thoáng ngôi nhà bạn cũng là một cách làm mát mà không cần dùng điều hòa.



BÀN LÀ

- ✎ Không dùng bàn là trong phòng có bật máy điều hoà nhiệt độ hay khi quần áo còn ướt
- ✎ Trước khi là nên phân loại quần áo, loại dày là trước, mỏng là sau để tận dụng nhiệt độ của bàn là. Bạn có thể tận dụng lượng nhiệt còn lại sau khi rút điện để có thể là thêm 2 bộ quần áo nữa bởi nhiệt của bàn là giảm chậm.
- ✎ Sử dụng nhiệt độ phù hợp với từng chất liệu vải, vừa tiết kiệm điện vừa bảo vệ tốt quần áo khỏi cháy do nhiệt độ quá cao
- ✎ Thường xuyên vệ sinh bề mặt kim loại của bàn là sẽ giúp bàn là hoạt động có hiệu quả hơn

TIVI/MÁY TÍNH/ĐIỆN THOẠI

✎ Tắt nguồn máy tính/ TV khi không sử dụng

Thời gian khởi động hiện nay đã được rút ngắn rất nhiều, chỉ vài chục giây. Vì vậy, khi không sử dụng nên tắt máy tính chứ không nên để chế độ "sleep" hay "hibernate".

Đối với TV, bạn không nên chỉ tắt TV qua điều khiển từ xa, vì lúc này TV sẽ chuyển sang chế độ chờ dù không còn sử dụng nhưng sẽ tiếp tục "nhấm nháp" ít năng lượng điện trong nhà. Để tiết kiệm điện và kéo dài tuổi thọ cho TV, bạn hãy tắt nguồn bằng cách ấn nút nguồn ngay trên máy hoặc rút phích cắm tivi khỏi nguồn điện mỗi khi không sử dụng. Việc làm này còn có thể làm giảm nguy cơ cháy nổ để đảm bảo an toàn cho gia đình.

✎ Giảm độ sáng màn hình

Màn hình càng sáng thì càng tiêu thụ nhiều điện năng hơn. Việc giảm độ sáng màn hình vừa phải đủ dùng cũng có thể giảm khí thải tới một phần tư.

✎ Chọn dùng màn hình LED (Light Emitting Diode)

Chúng sản sinh khí nhà kính chỉ bằng một nửa so với màn hình thông thường.

✎ Để chế độ "máy bay" khi sạc điện thoại/máy tính bảng

Để sạc điện thoại nhanh hơn thì bạn hãy chọn chế độ "máy bay", tắt toàn bộ wifi 3G, độ sáng tối thiểu, để sạc đầy rồi mới bật lại.

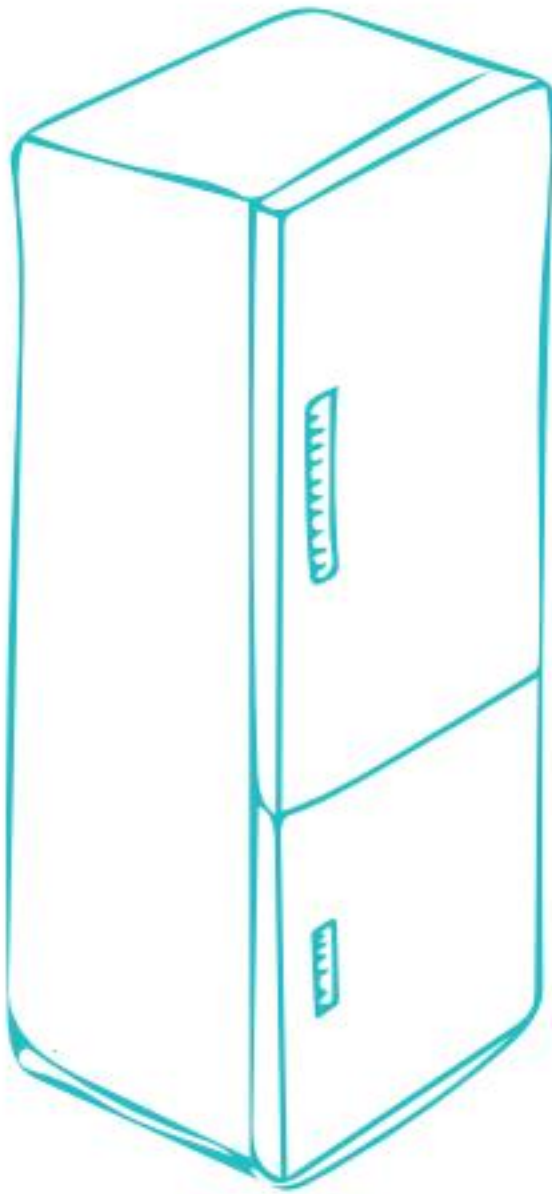


Xem TV cùng nhau: các thành viên trong gia đình hãy dành thời gian ngồi lại cùng nhau xem chung một chương trình truyền hình thay vì sử dụng TV riêng

BÌNH NÓNG LẠNH

Chọn bình nóng lạnh có kích thước phù hợp với gia đình bạn
Bật bình nóng lạnh trong khoảng 15-20 phút trước khi sử dụng

TỦ LẠNH



Đặt tủ lạnh ở vị trí thích hợp

Đặt tủ lạnh ở chỗ thoáng mát và cách tường **10 cm** để khí nóng dễ dàng thoát ra từ tủ. Nên đặt tủ ở nơi cao ráo, xung quanh tủ không nên đặt các chướng ngại vật cản trở không khí đối lưu. Bề mặt đặt tủ lạnh phải chắc chắn, bằng phẳng để tủ được ổn định trong suốt quá trình sử dụng

Không đặt nhiệt độ quá thấp

Nên đặt ngăn mát của tủ lạnh ở **7°C** và ngăn đông đá tại **-18°C**. Thực phẩm được bảo quản tại mức nhiệt độ này vẫn giữ được chất lượng tươi ngon.

Vệ sinh tủ lạnh thường xuyên

Lớp tuyết bao phủ sẽ làm giảm hiệu suất của tủ lạnh. Các chất bẩn tích tụ sẽ tạo môi trường cho vi sinh vật và nấm mốc phát triển

Sắp xếp không gian trong tủ lạnh một cách hợp lý

Khi tủ lạnh còn chỗ trống, phần không khí còn thừa đó cần phải làm mát. Bạn nên để đồ ăn lấp đầy **70 – 80%** dung tích tủ lạnh và sắp xếp đồ ăn hợp lý để dễ dàng lấy chúng ra khi cần tránh việc phải mở cửa tủ lạnh quá lâu. Trước khi cho thực phẩm đã mua vào tủ lạnh, hãy bỏ bớt những bao bì không cần thiết như hộp nhựa, hộp các-tông, túi ni lông.

Nhiệt độ ở các ngăn trong tủ lạnh thường không giống nhau nên việc sắp xếp đồ ăn hợp lý sẽ giúp bạn sử dụng tủ lạnh một cách hiệu quả nhất.

THỨ TỰ PHÂN BỐ THỰC PHẨM TỪ TRONG RA NGOÀI TỐT NHẤT



BÁNH NGỌT



CÁC MÓN ĂN
ĐÃ CHẾ BIẾN QUA



SẢN PHẨM TỪ SỮA



THỰC PHẨM TƯƠI

TRỨNG, BƠ, MỨT VÀ ĐỒ GIÀ VỊ CÓ THỂ ĐƯỢC ĐẶT Ở CÁNҺ CỬA TỦ LẠNH.

LỢI ÍCH CHÚNG TA CÓ ĐƯỢC

Lợi ích cá nhân

Tiết kiệm tiền điện
Tăng hiệu quả làm việc
Bảo vệ sức khỏe

Lợi ích môi trường

Ít hệ thống phát điện hơn
Tiết kiệm tài nguyên thiên nhiên
Giảm ô nhiễm không khí và ô nhiễm ánh sáng

THỬ THÁCH CHO BẠN

Hãy tích vào những giải pháp mà bạn sẵn sàng thực hiện hàng ngày để tiết kiệm năng lượng nhé

Ô chọn

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Hành động

Thay thế bóng đèn dây tóc bằng bóng đèn tiết kiệm điện

Xem xét số lượng đèn và lắp đặt các bóng đèn một cách hiệu quả

Vệ sinh bóng thường xuyên

Sử dụng ánh sáng tự nhiên

Đề điều hòa trên 26°C vào mùa hè

Trồng nhiều cây xanh

Bịt kín các lỗ hổng và đường nứt trong nhà

Không dùng bàn là trong phòng có bật máy điều hòa nhiệt độ

Không là quần áo khi quần áo còn ướt

Lau sạch bề mặt kim loại của bàn là

Bật bình nóng lạnh trong khoảng 15 – 20 phút trước khi sử dụng

Không để nhiệt độ tủ lạnh quá thấp

Vệ sinh tủ lạnh thường xuyên

Không đặt vật nóng vào trong tủ lạnh

Luôn sử dụng khoảng 70% - 80% dung tích tủ lạnh

Không mở tủ lạnh quá lâu

Ô chọn**Hành động**

Tắt các thiết bị điện (TV, máy tính) khi không sử dụng



Giảm độ sáng màn hình



Đặt chế độ “máy bay” khi sạc điện thoại/máy tính bảng



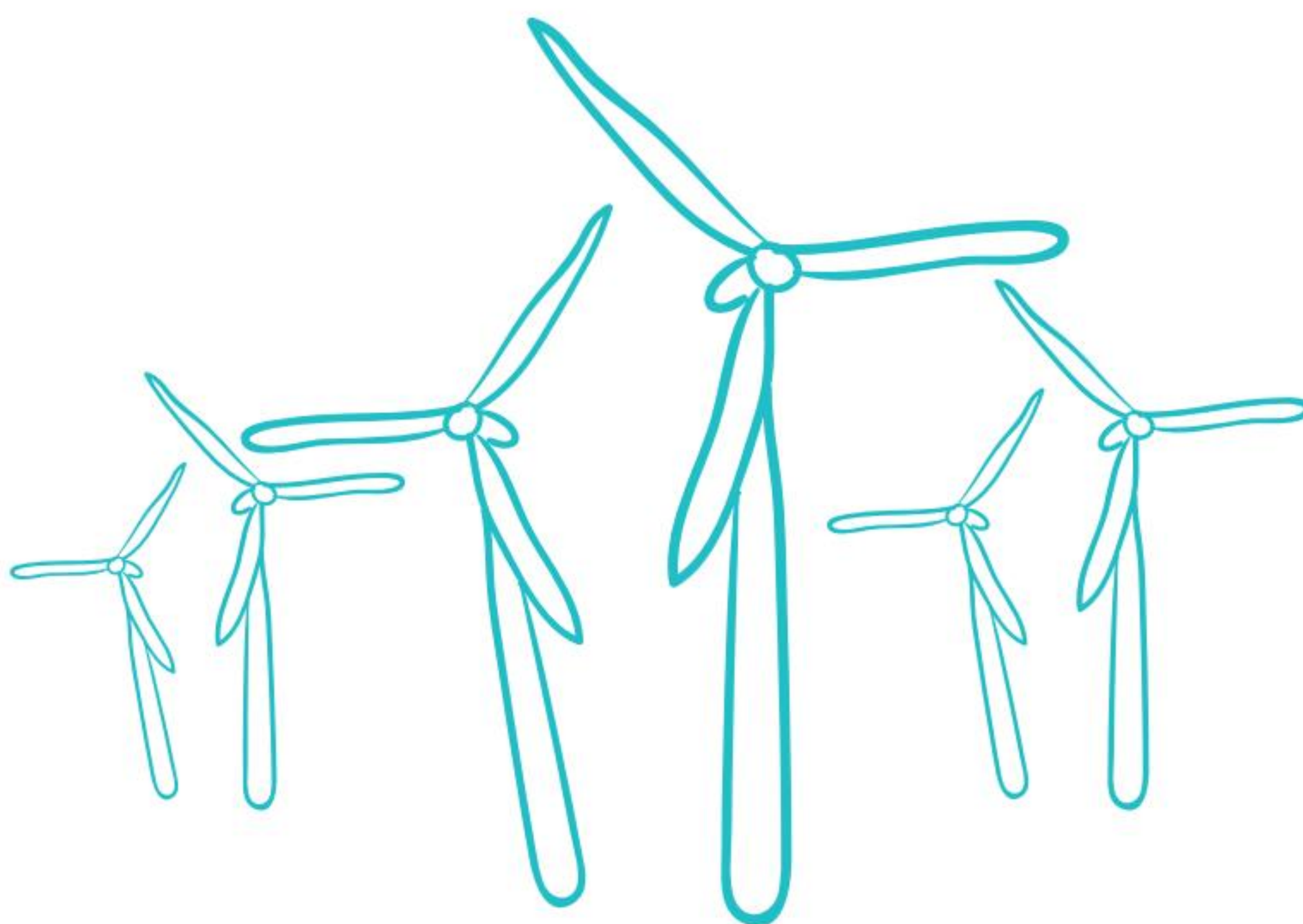
Hạn chế sử dụng các thiết bị điện trong giờ cao điểm



Thường xuyên bảo trì, bảo dưỡng và vệ sinh các thiết bị điện (TV, tủ lạnh, điều hòa, quạt điện...)



Mua thiết bị có dán nhãn năng lượng

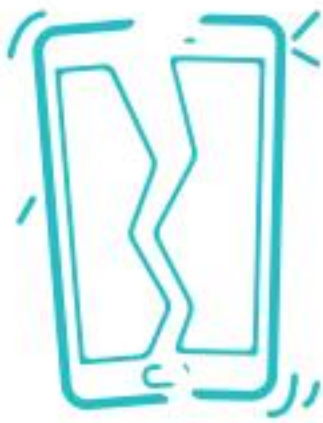




**MUA
SẮM**

ĐIỀU GÌ ĐANG DIỄN RA?

Theo báo cáo mới được công bố của Nielsen năm 2015, người tiêu dùng ở khu vực Đông Nam Á ngày càng có xu hướng chi tiêu nhiều hơn và chính điều này đang tạo nên một làn sóng nhu cầu về các sản phẩm cao cấp, đặc biệt là các sản phẩm trong ngành hàng tiêu dùng nhanh. Ông Vaughan Ryan - CEO Nielsen Vietnam cho rằng người tiêu dùng hiện nay có đủ khả năng tự chủ trong việc mua sắm vì sự bùng nổ của tầng lớp trung lưu đang diễn ra mạnh mẽ ở khu vực Châu Á nói chung, và ở Việt Nam nói riêng. Vào năm 2020, tầng lớp trung lưu ở Việt Nam sẽ gấp ba lần hiện tại, đạt đến con số 33 triệu người.



Theo báo cáo người tiêu dùng địa phương năm 2015 của Google, trung bình mỗi người dân Việt Nam có 1.4 thiết bị nối mạng, con số này đã **tăng 75% so với năm 2013**. Đồng thời, người tiêu dùng có xu hướng thay mới và thải bỏ các sản phẩm công nghệ thường xuyên hơn khiến lượng rác thải điện tử tăng cao.

Hiện nay, nhiều quốc gia trên thế giới đã có những chính sách về mua sắm xanh nhằm thúc đẩy mô hình sản xuất và tiêu dùng bền vững. Điển hình tại Châu Á với hai quốc gia là Hàn Quốc và Nhật Bản. Tại Nhật, những quy định liên quan tới chương trình này đã được đưa ra vào những năm 1990; trong khi đó tại Hàn Quốc thì chương trình dán nhãn môi trường bắt đầu được triển khai từ năm 1992.



Bạn có biết về “Nhãn xanh Việt Nam”? Chương trình Nhãn xanh Việt Nam được triển khai trên phạm vi toàn quốc từ tháng 3 năm 2009 nhằm mục tiêu liên tục cải thiện và duy trì chất lượng môi trường sống thông qua giảm thiểu sử dụng và tiêu dùng năng lượng, vật liệu cũng như các loại chất thải sinh ra do quá trình sản xuất, kinh doanh và tiêu dùng các sản phẩm, dịch vụ tiêu dùng phục vụ đời sống. Tính đến năm 2011, chỉ có 3 công ty được cấp chứng nhận nhãn xanh Việt Nam. (Nguồn: Tổng cục Môi trường)

CHÚNG TA NÊN LÀM GÌ?

Tiết chế trong mua sắm

Trước khi mua sản phẩm nào, hãy suy nghĩ xem bạn có thực sự cần nó? Việc sản xuất ra sản phẩm đó (bao bì và các vật liệu liên quan) có tác động như thế nào tới môi trường và liệu sử dụng sản phẩm này có gây hại tới môi trường hay không?

 **Không nên mang quá nhiều tiền khi đi mua sắm**, để tránh việc “nổi lòng tham” và mua những đồ không cần thiết

 **Tìm hiểu trước về các sản phẩm có ý định mua** để lựa chọn hàng hóa của nhà sản xuất tốt trên thị trường

 **Từ chối nhận túi nilon từ người bán hàng khi có thể**. Mang túi vải hoặc balo cá nhân để đựng đồ khô và hộp đựng đồ ướt khi mua hàng.

 **Hạn chế sử dụng nước đóng chai, chai đựng nước bằng nhựa sử dụng một lần**. Đây là nhiên liệu không dễ dàng để phân hủy và nó gây tác hại lớn đến vật chất tự nhiên trong môi trường

 **Mua những sản phẩm có thể sử dụng lâu dài và chỉ mua đủ dùng**

 **Mua quần áo không cần phải giặt khô để tiết kiệm tiền và giảm sử dụng chất hóa học**

 **Lựa chọn kỹ sản phẩm có chứa chất độc hại thông qua mác dán như:**

 **Quần áo có nhãn dán “không ủi”** chứa hóa chất perfluorinated (PFCs) được Cơ quan Bảo vệ Môi trường Mỹ cảnh báo có thể dẫn đến ung thư. Khi đã nhiễm vào cơ thể, phải mất nhiều năm PFCs mới biến mất.

 **Các loại quần áo chống bẩn** đều chứa hóa chất phụ gia PBDE hoặc polybrom diphenyl ete, cực kỳ độc hại do khả năng tích lũy trong mô của sinh vật sống.

 **Các màu nhuộm xanh đen, nâu và đen** có khả năng gây kích ứng da. Chất disperse blue 1 được xếp vào danh sách hạn chế sử dụng vì làm tăng nguy cơ phát triển u ác tính ở động vật trong phòng thí nghiệm.

 **Xem xét việc mua những sản phẩm được làm từ vật liệu tái chế** để ủng hộ, hỗ trợ thị trường tái chế. Đồng thời có thể cân nhắc để mua các sản phẩm đã qua sử dụng nhưng vẫn có thể hoạt động hiệu quả

 **Mua các thiết bị tiết kiệm năng lượng**

 **Ưu tiên mua các sản phẩm như sữa tắm, dầu gội, bánh xà phòng, nước rửa chén bát,...có nguồn gốc tự nhiên, thân thiện với môi trường**



LỢI ÍCH CHÚNG TA CÓ ĐƯỢC

Lợi ích cá nhân

Tiết kiệm, quản lý chi tiêu
 Tiết kiệm thời gian
 Khỏe mạnh, đảm bảo dinh dưỡng hơn
 An toàn hơn với chất lượng sản phẩm

Lợi ích môi trường

Giảm rác thải ra môi trường như nilon, thức ăn thừa và khí độc như CO₂ ra môi trường
 Giảm năng lượng trong vận tải
 Giảm dư thừa trong sản xuất

THỬ THÁCH CHO BẠN

Hãy tích vào những giải pháp mua sắm bền vững mà bạn sẵn sàng thực hiện hàng ngày nhé

- ☐ Lên kế hoạch, cân nhắc và xem xét trước khi mua sắm
- ☐ Mua sản phẩm nội địa/địa phương
- ☐ Đọc kỹ nhãn mác sản phẩm
- ☐ Hạn chế sử dụng nước đóng chai
- ☐ Mua thực phẩm đúng mùa
- ☐ Không nên mua nhiều quá vượt mức ước tính sử dụng hàng ngày
- ☐ Xem xét mua sản phẩm tái chế (recycle), sản phẩm đã qua sử dụng (secondhand)
- ☐ Mua các thiết bị tiết kiệm điện và nước
- ☐ Ưu tiên mua sản phẩm tự nhiên, ít gây ảnh hưởng tới môi trường
- ☐ Sử dụng túi sinh thái hoặc túi cá nhân khi mua hàng
- ☐ Từ chối lấy túi nilon từ người bán hàng



**THỰC
PHẨM**

ĐIỀU GÌ ĐANG DIỄN RA?

Lượng lương thực thực phẩm được sản xuất hằng năm đủ để cung cấp cho toàn bộ dân số thế giới. Tuy nhiên, lượng thức ăn này không được phân bố đồng đều, không đến được tay những người nghèo và còn bị lãng phí. Hiện nay có khoảng **842 triệu** người đang bị đói, **2 tỷ** người bị suy dinh dưỡng nhưng số lượng người thừa cân béo phì lại là **1,4 tỷ** người. (UNEP Development Agenda 2015)

Mỗi năm, **1.3 tỉ tấn** thức ăn (1/3 sản lượng) bị vứt bỏ. Trong đó có 45% rau quả, 35% cá và hải sản, 30% ngũ cốc, 20% sản phẩm từ sữa và 20% thịt. (UN, 2015)

Các sản phẩm làm từ thịt có tác động không nhỏ tới biến đổi khí hậu. Diện tích đất dành cho chăn nuôi chiếm tới **70%** diện tích đất sử dụng trong nông nghiệp và 30% tổng diện tích đất trên Trái Đất. Theo Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc (FAO) ước tính chăn nuôi sản xuất ra 18% lượng khí thải gây hiệu ứng nhà kính (như methane và nitrous oxide).

Trên toàn thế giới có **500,000** cửa hàng đồ ăn nhanh được đánh dấu trên bản đồ Google

Dặm thực phẩm (Food miles): Là quãng đường thực phẩm từ nơi sản xuất đến tay người tiêu dùng. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng **12%** lượng khí gây hiệu ứng nhà kính do thực phẩm là để vận chuyển chúng đến tay người tiêu dùng.

CHÚNG TA NÊN LÀM GÌ?

TỰ SẢN XUẤT THỰC PHẨM

Ảnh: Việt Hà

Khi có điều kiện, hãy tự nuôi trồng thực phẩm tại nhà. Đối với các hộ gia đình tại thành phố có thể tự tạo một khu vườn hữu cơ nhỏ trong sân, trên tầng thượng hoặc ngoài ban công.

Ủ phân từ rác thải nhà bếp như hoa quả dư thừa hoặc hư hỏng, các vỏ như vỏ quả chuối, vỏ cam, vỏ trứng...



LỰA CHỌN THỰC PHẨM

Lên kế hoạch, cân nhắc và xem xét trước khi mua

Trước mỗi bữa ăn, bạn nên kiểm tra thực phẩm hiện có trong gia đình và lên danh sách những đồ cần mua.

Đọc nhãn mác sản phẩm

Lựa chọn những thực phẩm biết rõ nguồn gốc xuất xứ hoặc được dán nhãn hữu cơ PGS (Participatory Guarantee System - Hệ thống bảo đảm cùng tham gia)

Bên cạnh đó, do thực phẩm chứa rất nhiều các thành phần, thường chứa các chất bảo quản và các chất phụ gia. Hãy đọc kĩ nhãn mác của từng sản phẩm trước khi quyết định mua hàng một cách sáng suốt.

Mua thực phẩm địa phương

Bằng cách này, bạn đang trực tiếp hỗ trợ kinh tế địa phương. Các loại thực phẩm này có khoảng cách vận chuyển ngắn hơn, ít nguy cơ sử dụng chất bảo quản và tiết kiệm chi phí.

Mua thực phẩm theo mùa

Việc mua mùa nào thức nấy sẽ giúp người thưởng thức trọn vẹn vị ngon của thực phẩm cũng như dưỡng chất của nó. Sử dụng thực phẩm đúng mùa thì giá thành cũng rẻ hơn.

BẢO QUẢN THỰC PHẨM

 Đọc kỹ và thực hiện đúng các hướng dẫn bảo quản trên bao bì sản phẩm.

 Mỗi loại thực phẩm có cách bảo quản riêng. Trên bao bì từng sản phẩm, nhà sản xuất thường ghi cụ thể cách bảo quản để đảm bảo chất lượng sản phẩm tốt nhất. Có một số thực phẩm khô có thể trữ ở nhiệt độ thường, tại nơi thoáng mát hoặc tránh ánh nắng mặt trời. Đồ cấp đông phải được để trên ngăn đá, ngăn đông trước khi dùng. Một số khác có thể giữ trong tủ lạnh tại ngăn mát. Sản phẩm tốt có thể trở nên vô giá trị hoặc gây độc nếu bảo quản sai cách.

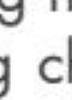


 Không bảo quản đồ tươi sống (thịt, rau, cá,...) quá lâu nhằm giữ nguyên chất dinh dưỡng trong thực phẩm

 Nếu muốn sử dụng các loại thực phẩm như trái cây, hạt,...dài lâu hoặc khác mùa thu hoạch bạn nên sử dụng các cách bảo quản: làm thành đồ khô, làm mứt, đóng hộp hoặc hút chân không.

Xu hướng của nền nông nghiệp hiện đại là thực phẩm hữu cơ. Thực phẩm hữu cơ không chỉ là thực phẩm sạch, tốt cho sức khỏe con người, mà nó còn giúp giảm những tác hại đến môi trường thông qua việc giảm dấu chân sinh thái... trong quá trình sản xuất, chế biến.

Nông nghiệp rau hữu cơ được thực hiện dựa trên 5 tiêu chí:

-  Không sử dụng phân bón hóa học.
-  Không sử dụng thuốc trừ sâu và thuốc bảo vệ thực vật.
-  Không sử dụng chất kích thích.
-  Khu vực sản xuất hữu cơ cần cách ly với các nguồn gây ô nhiễm
-  Cách ly với các ruộng có sử dụng các hóa chất tổng hợp.

Nông nghiệp hữu cơ không chỉ dừng lại ở trồng trọt mà còn được phát triển trong chăn nuôi. Đó là việc chăn nuôi mà trong quy trình của nó sử dụng nguồn lương thực hữu cơ cho vật nuôi, giảm thiểu những tác động đến môi trường và chất thải được tận dụng và xử lý một cách phù hợp, thân thiện với môi trường.



LỢI ÍCH CHÚNG TA CÓ ĐƯỢC

Lợi ích cá nhân

Cung cấp thực phẩm sạch cho chính bản thân và gia đình.
Giảm chi phí cho thực phẩm
Tiết kiệm chi phí bảo quản và giá thành rẻ hơn.
Tiết kiệm thời gian và công sức

Lợi ích môi trường

Tránh thải những hóa chất độc hại cho môi trường.
Giảm khí thải CO₂ gây BĐKH
Tiết kiệm năng lượng trong quá trình sản xuất, giảm lượng nước ào sử dụng.
Giảm lượng rác vô cơ thải ra môi trường.
Giảm BĐKH từ quá trình làm lạnh thải ra nhiều khí gây hiệu ứng nhà kính.
Bảo vệ đất, nước ngầm từ những hóa chất từ các chất kích thích tăng trưởng

THỬ THÁCH CHO BẠN

Hãy tích vào những giải pháp sử dụng thực phẩm bền vững mà bạn sẵn sàng thực hiện hàng ngày nhé

Ô chọn



Hành động

Tìm hiểu rõ nguồn gốc xuất xứ của thực phẩm mà mình sử dụng

Lựa chọn các sản phẩm có nguồn gốc hữu cơ hoặc được dán nhãn hữu cơ

Thử ăn chay, ăn khoa học và giảm lượng thịt đưa vào cơ thể

Tự nấu ăn ở nhà thay vì đến các nhà hàng, quán ăn

Mua các thực phẩm được sản xuất tại địa phương

Tìm hiểu và mua thực phẩm theo mùa

Nấu/mua đủ lượng thức ăn mình cần, tránh lãng phí

Với những món ăn còn thừa và vẫn có thể sử dụng được, hãy gói lại và đem cho những người có hoàn cảnh khó khăn mà bạn gặp

Hạn chế sử dụng đồ hộp, thực phẩm đã sơ chế hoặc đông lạnh

Hạn chế sử dụng bao bì khi mua sắm, bảo quản thực phẩm

**“Mỗi người có sức mạnh để tạo ra sự thay đổi... và mọi thay đổi tạo ra sự khác biệt -
Everybody has the power to make changes... and every change makes a difference.”
-Cameron Diaz-**



**RÁC
THẢI[?]**

ĐIỀU GÌ ĐANG DIỄN RA?

Trong tự nhiên không hề có rác. Mọi vật sinh ra trong tự nhiên đều có vai trò riêng của nó. Thế nhưng trong quá trình sinh sống và phát triển, con người tạo ra rất nhiều loại rác khác nhau mà chính họ cũng không biết cách xử lý.



8 triệu tấn nhựa bị thải ra đại dương mỗi năm và Việt Nam nằm trong số 5 quốc gia thải nhựa ra môi trường nhiều nhất thế giới cùng với Trung Quốc, Indonesia, Philippines và Thái Lan. (Nguồn: nghiên cứu *Stemming the Tide - Ocean Conservancy and McKinsey Center for Business and Environment*).

Có một điều hết sức đáng sợ là khi đã lọt ra biển thì rác thải nhựa có thể cần tới hơn **400 năm** để phân hủy. Vì thế, có tới hơn **90%** lượng rác trôi nổi trên mặt biển là rác thải nhựa.

Theo kịch bản xấu nhất mà tổ chức bảo tồn Ocean Conservancy và công ty tư vấn McKinsey dự báo, tới năm 2025 trên các đại dương khắp thế giới cứ có 3 tấn cá thì sẽ có 1 tấn rác thải nhựa.

Hiện nay, trung bình mỗi ngày Việt Nam phát sinh **12 triệu tấn** rác thải sinh hoạt. Dự kiến đến năm 2020, lượng rác thải đô thị phát sinh là 20 triệu tấn/ngày. Phần lớn lượng rác phát sinh chủ yếu tại các thành phố lớn như Hà Nội, TPHCM, Hải Phòng... Việc quản lý và xử lý chất thải rắn đô thị nước ta đang còn rất lạc hậu, chủ yếu là chôn lấp hoặc đốt. Cả hai phương pháp này đều gây ra những ảnh hưởng môi trường nặng nề. (moitruong.com.vn)

Nhà máy tái chế rác thải đầu tiên tại Việt Nam được khánh thành vào ngày 27 tháng 6 năm 2015 tại Đà Nẵng. Nhà máy được đầu tư các dây chuyền công nghệ xử lý và tái chế triệt để chất thải rắn không chôn lấp, không phát tán ô nhiễm thứ cấp ra môi trường, đồng thời sản xuất ra các sản phẩm năng lượng tái tạo từ chất thải rắn.

Thụy Điển là nước làm nên cuộc **"cách mạng tái chế"** với **99%** rác thải sinh hoạt được tái chế bằng nhiều cách. Con số này vào năm 1975 mới chỉ là 38%. (sweden.se)

CHÚNG TA NÊN LÀM GÌ?

Có nhiều cách đơn giản để giảm lượng rác thải mà chúng ta tạo ra trong cuộc sống hàng ngày. Hãy làm quen với mô hình 7R (thay vì 3R) dưới đây:

RETHiNK: Suy nghĩ lại về những sản phẩm bạn định mua, chúng có cần thiết không, thiếu chúng có vấn đề gì không?

REDUCE: Giảm lượng rác bằng cách sử dụng vừa đủ, hạn chế những sản phẩm chất lượng cao khi không cần thiết (sản phẩm chất lượng cao đòi hỏi thêm nhiều quy trình phức tạp hơn), tận dụng tối đa công dụng của sản phẩm.

REFUSE: Từ chối việc đóng gói bao bì không cần thiết và khuyến khích các nhà sản xuất dừng việc đóng gói quá mức cần thiết các sản phẩm của họ. Ví dụ đơn giản nhất là từ chối nhận túi nilon để đựng đồ dùng khi đi mua sắm, mà thay vào đó có thể sử dụng túi sinh thái (eco-bag).

RETURN: Trả lại chai và các đồ dùng có thể tái sử dụng bất cứ khi nào có thể.

REUSE: Tái sử dụng và nạp lại càng nhiều càng tốt. Các vật dụng thông thường như bao thư, chai, túi nhựa... có thể tái sử dụng lại nhiều lần. Mua/bán lại quần áo cũ còn sử dụng được. Khuyến khích sử dụng các loại pin có thể sạc nhiều lần.

RECYCLE: Tái chế vật liệu vô cơ như giấy, chai, lon,... thành những món đồ hoàn toàn mới và sáng tạo. Ủ phân hữu cơ từ chất thải thực phẩm cho khoảng sân nhỏ của mình.



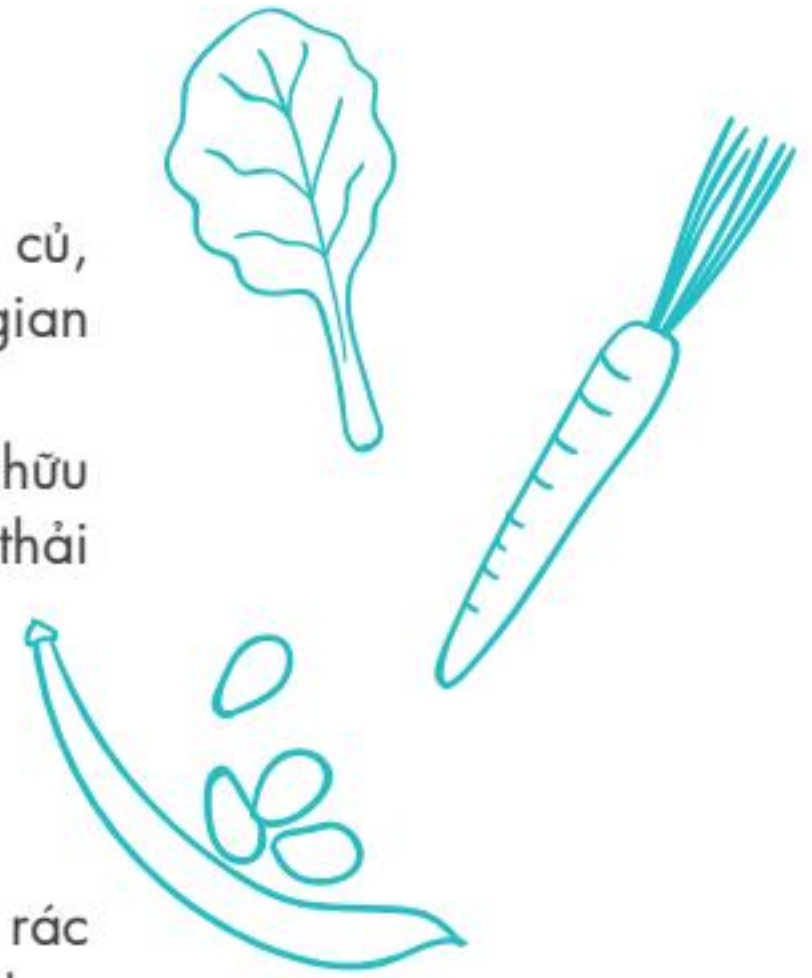
RÁC HỮU CƠ

Rác hữu cơ chủ yếu là các loại rác thực phẩm từ nhà bếp như rau, củ, quả,... có nguồn gốc hữu cơ và có thể dễ dàng phân hủy trong thời gian ngắn.

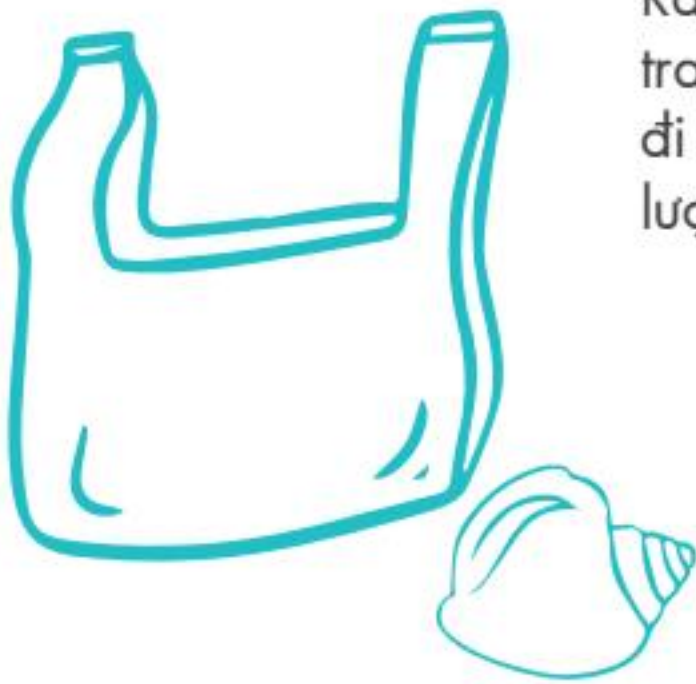
Trong các hộ gia đình, chủ yếu là ở khu vực thành thị, lượng rác thải hữu cơ rất nhiều nhưng lại chưa được tái sử dụng hợp lý mà thường được thải bỏ trực tiếp. Rác hữu cơ sau khi được phân loại có thể sử dụng để:

- 🗑️ Ủ phân hữu cơ
- 🗑️ Làm thức ăn cho vật nuôi
- 🗑️ Sử dụng trực tiếp cho trồng trọt.

Bằng cách tái sử dụng lại loại rác này, chúng ta có thể giảm lượng rác thải ra môi trường gây ô nhiễm, đồng thời góp phần tạo ra các loại thực phẩm sạch, an toàn và tiết kiệm tiền bạc.



RÁC VÔ CƠ



Rác vô cơ là loại rác như nilon, sành, sứ, gạch vỡ, đất, cát, hay các loại vỏ trai, sò... Rác vô cơ là loại rác không thể sử dụng được nữa, chỉ có thể mang đi chôn lấp. Bởi vậy, để bảo vệ môi trường, chúng ta cần hạn chế tối đa lượng rác này.

- 🗑️ Từ chối nhận túi nilon khi mua hàng.
- 🗑️ Tái sử dụng túi khi có thể.
- 🗑️ Sử dụng túi sinh thái/ giỏ đi chợ.
- 🗑️ Nếu có thời gian, hãy ăn uống trực tiếp ngay tại cửa hàng hoặc nấu tại nhà, hạn chế mua mang về hoặc gọi đồ giao hàng.
- 🗑️ Phân loại túi nilon và các loại rác thải khác để tiện hơn cho việc xử lý
- 🗑️ Không xả rác bừa bãi

RÁC CÓ THỂ TÁI CHẾ



Một số loại rác có thể tái chế được như giấy, kim loại, vỏ hộp,... Rác tái chế sau đó sẽ được vận chuyển đến các xưởng tái chế để sản xuất thành các sản phẩm mới.

Bên cạnh đó, ta cũng có thể làm các hành động dưới đây để tái sử dụng lại những vật dụng bỏ đi cho những mục đích khác:

- 🗑️ Tái sử dụng giấy 1 mặt.
- 🗑️ Sử dụng giấy có chỉ số thấp (giấy mỏng hơn, độ trắng thấp hơn) khi không cần thiết.
- 🗑️ Mua/sử dụng các sản phẩm làm từ giấy tái chế.
- 🗑️ Từ chối nhận các tờ rơi quảng cáo
- 🗑️ Sắp xếp và phân loại sách vở, giấy tờ cũ để đem cho hoặc bán cho những nơi tái chế.
- 🗑️ Tái chế chai nhựa thành chậu trồng cây

Phân loại rác tại gia đình thành ba loại trên nếu có điều kiện!

LỢI ÍCH CHÚNG TA CÓ ĐƯỢC

Lợi ích cá nhân

Tiết kiệm chi phí
Tốt cho sức khỏe
Tính thẩm mỹ cao khi sử dụng
giỏ/túi sinh thái khi đi mua đồ
Đảm bảo vệ sinh cho khu vực mình
sinh sống.

Lợi ích môi trường

Bón phân giúp cải tạo đất.
Tránh các hóa chất độc hại từ phân bón hóa học.
Giảm lượng rác cần xử lý. Giảm diện tích các bãi chôn lấp rác.
Tiết kiệm năng lượng và tài nguyên sử dụng
trong quá trình sản xuất
Giảm lượng nylon thải ra môi trường → bảo vệ đất, các nguồn
nước như nước ngầm, sông ngòi, kênh rạch...
Bảo vệ môi trường sống và sức khỏe
của nhiều loài sinh vật khác.
Giảm xói mòn đất → giảm lũ lụt, hạn hán và BĐKH.

THỬ THÁCH CHO BẠN

Hãy tích vào những giải pháp giảm thiểu lượng rác thải mà bạn sẵn sàng thực hiện hàng ngày nhé

Ô chọn

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Hành động

Suy nghĩ kĩ trước khi mua sắm để tránh lãng phí

Tái sử dụng đồ dùng khi có thể

Sáng tạo ra những đồ dùng mới độc đáo từ vật dụng cũ

Quyên góp sách báo cũ hoặc quần áo đồ dùng

Thu gom và phân loại rác để tái sử dụng hoặc thải bỏ mỗi tuần

Ủ phân hữu cơ tại nhà hoặc chuyển thức ăn thừa cho những hộ gia đình chăn nuôi gia súc

Mua một chiếc túi sinh thái và sử dụng nó thay thế cho túi nylon
Khuyến khích các bà, các mẹ sử dụng giỏ đi chợ

Cố gắng sửa chữa những đồ dùng bị hỏng hóc thay vì mua mới

Tìm kiếm những mẫu quần áo mới, đồ dùng độc đáo tại các cửa hàng đồ cũ (second hand), các cửa hàng tái chế

Trang trí các thùng rác bắt mắt hơn để thu hút sự chú ý

Đặt 3 thùng rác vô cơ, hữu cơ và có thể tái chế riêng biệt tại nhà

Sử dụng bình nước cá nhân

Trái đất có thể đáp ứng đủ nhu cầu cho tất cả mọi người, nhưng không thể đáp ứng lòng tham của con người.

Earth provides enough to satisfy every man's need, but not every man's greed.

-Mahatma Gandhi-



**GIAO
THÔNG**

ĐIỀU GÌ ĐANG DIỄN RA?

Đánh giá của các cơ quan chức năng cho thấy ô nhiễm giao thông chiếm tỷ lệ **70%** trong 6 nguồn gây ô nhiễm không khí nghiêm trọng ở các đô thị lớn ở nước ta hiện nay. Đặc biệt mức độ ô nhiễm do các phương tiện tham gia giao thông gây ra tác động trực tiếp lên người đi đường, mang đến những hậu quả không nhỏ cho sức khỏe con người và ngân sách dành cho y tế.

Tại Việt Nam, chỉ tiêu sử dụng xe mô tô đến 2020 đã được phê duyệt với tổng số lượng ở mức 36 triệu chiếc. Tuy nhiên, đến thời điểm 15/9/2015, tổng số phương tiện cơ giới đường bộ đã đăng ký trong cả nước là **46.065.091** xe (trong đó: ô tô là **2.579.675** xe; mô tô là **43.485.416** xe), theo báo cáo của Chính phủ.

Tình trạng giao thông ở VN trong năm 2015 theo thống kê Ủy ban ATGT Quốc gia (tính từ ngày 16/12/2014 đến 15/5/2015), toàn quốc xảy ra **9.318** vụ, làm chết **3.735** người, làm bị thương **8.554** người.



CHÚNG TA NÊN LÀM GÌ?

🚲 Sử dụng xe đạp hay đi bộ hoặc các phương tiện giao thông công cộng nhiều hơn cho việc di chuyển hàng ngày của bạn.

🚲 Giảm bớt việc sử dụng máy bay làm phương tiện đi lại và đặc biệt là khi đi du lịch.

🚲 Đi chung xe: Hãy hỏi ý kiến bạn bè, đồng nghiệp dùng chung phương tiện để đi làm, đi học hoặc đi chơi

🚲 Sử dụng xe ô tô có kích cỡ phù hợp với gia đình bạn

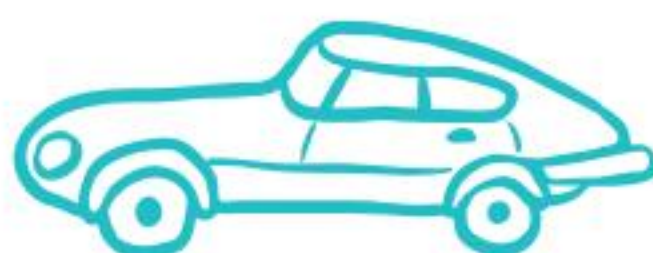
🚲 Thực hiện các biện pháp an toàn khi tham gia giao thông. Giữ tay lái ổn định, không tăng giảm đột ngột tốc độ vì sẽ gây tốn xăng, hại xe

🚲 Thường xuyên bảo dưỡng xe:

- Kiểm tra định kỳ 3 - 6 tháng/1 lần. Đối với lốp xe, cần phải kiểm tra hàng tháng và tại Việt Nam, các dòng xe máy phổ thông thường có tiêu chuẩn về trọng lượng hơi của lốp xe vào khoảng 2,8 kg

- Thay dầu thường xuyên cho xe.

🚲 Tránh đi lại trên đường vào giờ cao điểm.



LỢI ÍCH CHÚNG TA CÓ ĐƯỢC

Lợi ích cá nhân

Tăng cường và bảo vệ sức khỏe
Sử dụng thời gian hợp lý hơn
Tiết kiệm tiền xăng, gửi xe, chi phí
sửa chữa, bảo dưỡng định kỳ

Lợi ích môi trường

Giảm nhu cầu sử dụng nhiên liệu hóa thạch
Giảm lượng khí thải độc hại ra môi trường
Giảm tắc nghẽn giao thông, khói bụi
Tổ chức tốt hệ thống giao thông tại các đô thị còn
giúp đáng kể trong việc giảm tiếng ồn

THỬ THÁCH CHO BẠN

Ô chọn



Hành động

Đi xe đạp hoặc đi bộ khi có thể

Sử dụng phương tiện công cộng

Dùng chung phương tiện đi lại với bạn bè, người thân

Giảm sử dụng máy bay, ưu tiên lựa chọn tàu hỏa khi đi du lịch

Lái xe an toàn: đi trong tốc độ cho phép, không tăng hoặc giảm tốc
độ đột ngột

Bảo dưỡng xe thường xuyên

Tránh đi lại vào giờ cao điểm





**VUI
CHƠI
GIẢI
TRÍ**

ĐIỀU GÌ ĐANG DIỄN RA?

Bạn có nhận ra rằng ngay cả khi vui chơi chúng ta cũng có thể gián tiếp phát thải và gây ô nhiễm môi trường?

Theo nghiên cứu về lối sống sinh thái của sinh viên Việt Nam được thực hiện bởi Trung tâm C&E, **72.6%** các bạn trẻ chọn “**sử dụng laptop, TV, điện thoại**” là hành động thường làm khi có thời gian rảnh rỗi.

Một nghiên cứu khẳng định rằng người chạy bộ có thể giảm tới **60%** nguy cơ mắc bệnh Alzheimer. Trên thực tế, bất cứ hoạt động thể chất nào cũng đều có lợi, nhưng chạy bộ là một trong những cách đơn giản mà hiệu quả nhất.

40% những chuyến đi chỉ trong phạm vi 2 dặm quanh nhà bạn. Hãy thực hiện nó theo cách thân thiện với môi trường.

CHÚNG TA NÊN LÀM GÌ?

Lựa chọn những hoạt động giải trí thân thiện môi trường và ít phát thải carbon

Hoạt động ít cacbon là những hoạt động mà khi chúng ta thực hiện không đòi hỏi tiêu thụ năng lượng hóa thạch và phát thải ra ít cacbon hơn, bao gồm cả cách mà chúng ta đi lại để đến với nó, các thiết bị mà chúng ta sử dụng.

Những môn thể thao không sử dụng đến động cơ, các hoạt động cho phép bạn tương tác với môi trường tự nhiên như đi xe đạp, chạy bộ, trượt ván, lướt sóng, leo núi, chèo thuyền,... góp phần giúp bảo vệ môi trường, đưa con người đến gần hơn với thiên nhiên.



Bên cạnh đó, các sự kiện thân thiện với môi trường, hoạt động ngoại khóa, biểu diễn nghệ thuật tuyên truyền về BĐKH sẽ giúp lan tỏa đến mọi người xung quanh, từ đó thay đổi hành vi của mỗi người hướng đến một lối sống xanh hơn.

Có nhiều cách để tổ chức sự kiện đảm bảo thân thiện với môi trường như ăn chay - sử dụng thực phẩm hữu cơ, sử dụng chén bát có thể rửa/ tái chế, gửi giấy mời online thay vì dùng giấy, tận dụng ánh sáng tự nhiên...

Vậy hoạt động giải trí như thế nào thì thải nhiều carbon hơn?

Đó là những hoạt động sử dụng các thiết bị hỗ trợ, các động cơ tiêu tốn nhiên liệu và năng lượng. Chúng ta nên hạn chế các hoạt động này và thay thế bằng các hoạt động thân thiện môi trường và tốt cho sức khỏe hơn. Ví dụ như việc ở nhà xem các chương trình thể thao, giải trí qua TV, máy tính. Tại sao thay vào đó chúng ta không ra ngoài và tự tập thể dục, chơi các môn thể thao tăng cường sức khỏe hay đơn giản là đọc sách? Hoặc thay vì đến phòng tập gym để sử dụng máy chạy bộ, tại sao không ra công viên chạy để tận hưởng không khí trong lành và hòa mình vào thiên nhiên?

Có rất nhiều cách để vẫn có thời gian vui chơi giải trí lành mạnh sau những giờ học và làm việc căng thẳng, chỉ cần chú ý một chút, chắc chắn bạn sẽ có thể dung hòa được các tác động của mình đến môi trường xung quanh!



Một số ví dụ thú vị



Ở Việt Nam, **mô hình sân chơi tái chế** dành cho trẻ em đang phát triển và lan tỏa nhanh chóng khắp cả nước với ví dụ điển hình của các câu lạc bộ như Think Playgrounds (Hà Nội), Kicodo (Đại học Kiến trúc Đà Nẵng)...

Ảnh: Dtrung Phạm

Một mô hình thú vị khác là trò chơi thực tế về môi trường - nơi các hành động xanh được kết hợp vào các thử thách và nhiệm vụ trong trò chơi. CLB Go Green – Hành trình Xanh đã phối hợp cùng C&E tổ chức chương trình trò chơi thực tế “City Greeners – Thợ xanh thành phố” từ năm 2012 - 2014. Các bạn tham gia di chuyển vòng quanh thành phố Hà Nội bằng xe đạp và vượt qua các trò chơi thực tế thử thách của chương trình thực hành lối sống lành mạnh, tiết kiệm, thân thiện với môi trường, và là người truyền tải tới tất cả mọi người thông điệp sống xanh.

Liên minh môi trường về thể thao hành động tạo điều kiện cho những người chơi thể thao ván trượt, lướt sóng, trượt tuyết, đi xe đạp địa hình có thể mua các sản phẩm xanh và chơi thể thao xanh. Comet là một trong những tổ chức thành viên của liên minh đã sử dụng tre bền vững và nhựa không độc hại để làm ván trượt của mình.



Ảnh: Hoàng Trần

LỢI ÍCH CHÚNG TA CÓ ĐƯỢC

Lợi ích cá nhân

Cải thiện sức khỏe bản thân
Tận hưởng những điều bình dị
quanh mình.
Tâm trí thoải mái, thư giãn.

Lợi ích môi trường

Giảm phát thải cacbon
Giảm lượng rác thải ra môi trường đặc biệt là
loại rác thải công nghệ cao: điện thoại, máy tính,
Tivi,...

THỬ THÁCH CHO BẠN

Ô chọn



Hành động

Đi bộ/ chạy bộ/ đạp xe 15-30 phút mỗi ngày.

Tổ chức các buổi dã ngoại/ leo núi/ picnic thay vì đến các trung tâm giải trí.

Tham gia vào một CLB thể thao, các hoạt động cộng đồng.

Vẽ tranh, viết truyện, sáng tác nhạc về môi trường để lan tỏa đến mọi người

Giảm thời gian xem Ti vi/sử dụng máy tính

Lựa chọn các địa điểm, dịch vụ sinh thái khi đi du lịch



Ngoài những hành động được nhắc đến trong cuốn sách này, còn rất nhiều cách khác để bạn sống “xanh” hơn, thân thiện với môi trường hơn và giảm dấu chân sinh thái của chính mình. Hãy dành thời gian để tìm hiểu thêm và áp dụng chúng nhé!

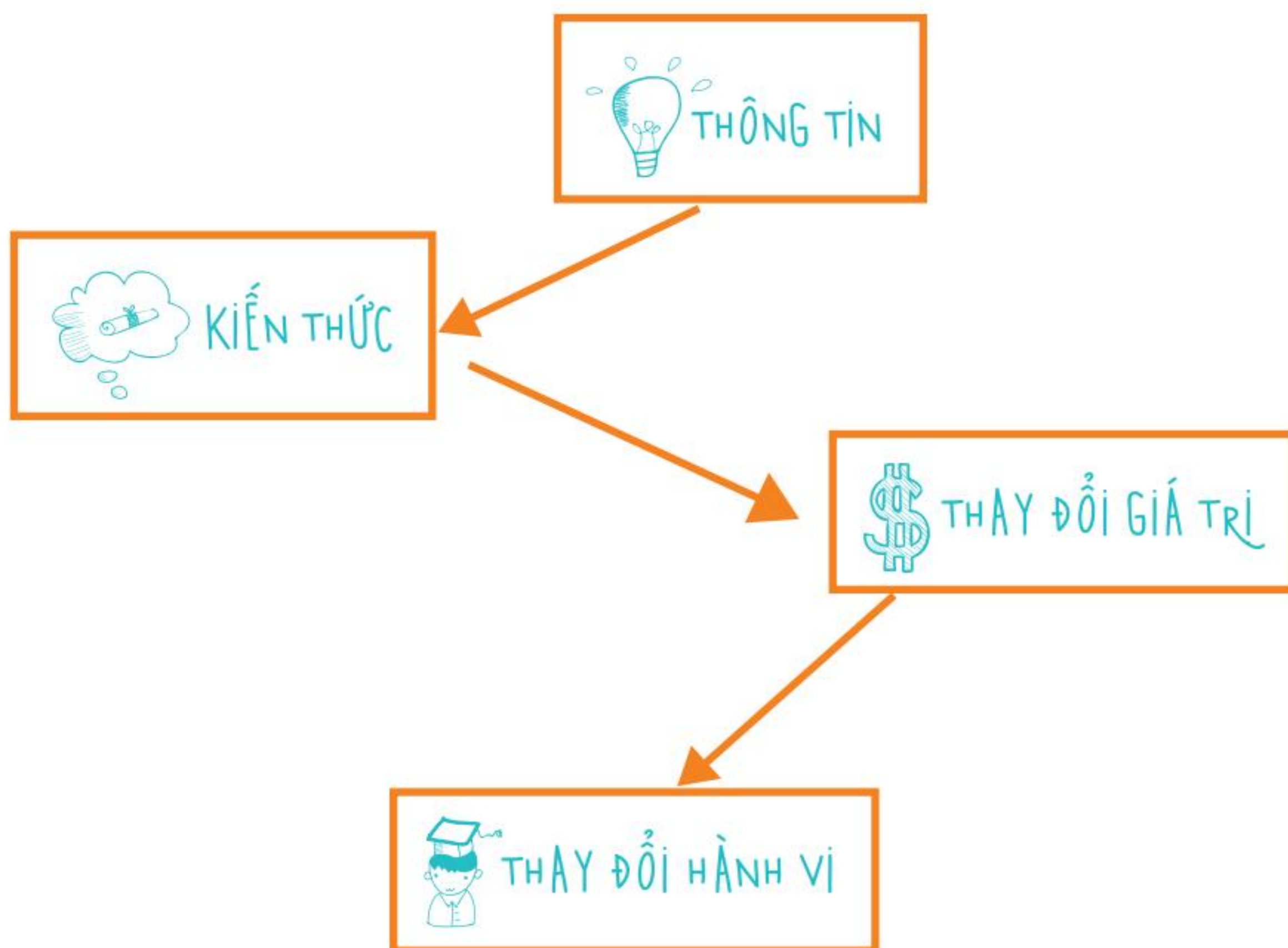
BÍ KÍP BỎ TÚI



MÔ HÌNH THAY ĐỔI HÀNH VI

Việc thay đổi lối sống hướng tới phát triển bền vững liên quan mật thiết đến khả năng thay đổi hành vi cá nhân thành công và trên phạm vi rộng lớn. Những nỗ lực thay đổi hành vi thường gặp rất nhiều khó khăn và rất khó đánh giá được kết quả.

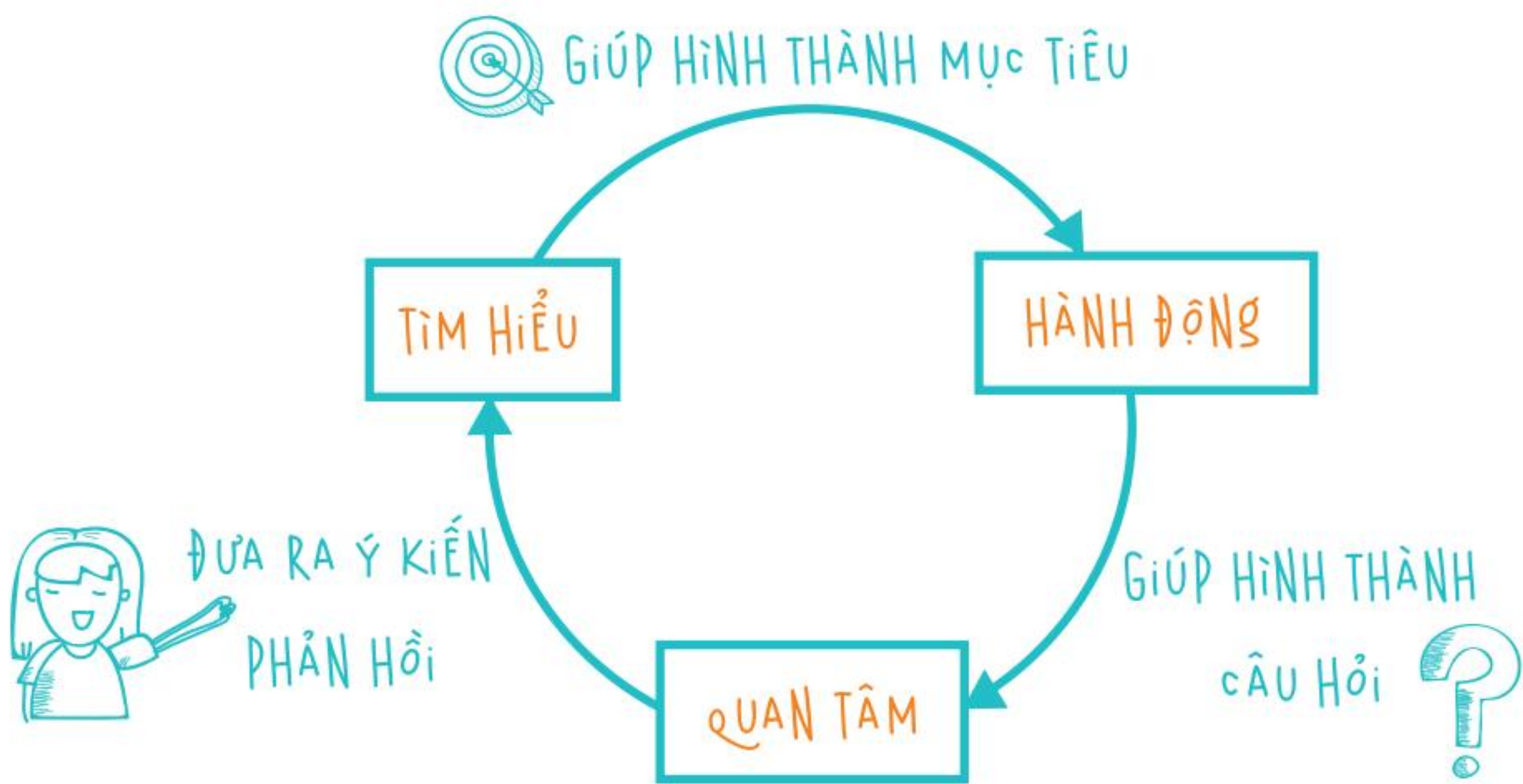
Chúng ta thử nhìn lại một chút, liệu có phải từ trước đến nay, chúng ta thường gặp mô hình thay đổi hành vi dưới dạng như sau?



Hình 1. Mô hình tuyến tính về sự thay đổi hành vi

Nếu tin tưởng vào mô hình này thì mọi vấn đề sẽ có thể thay đổi đơn giản bằng việc cung cấp các thông tin và mong đợi kiến thức đó sẽ dẫn đến thay đổi hành vi. Trên thực tế không hẳn là như vậy, việc nhận thức được nguy cơ to lớn của hiện tượng nóng lên toàn cầu không nhất thiết dẫn đến hành động thay đổi lối sống để góp phần ngăn chặn điều đó. Hay đơn giản như một người biết hút thuốc là có hại cho sức khỏe không có nghĩa là lý do đó đủ để người này bỏ thuốc.

Trong những năm gần đây, Tổ chức Hành động Toàn cầu (Global Action Plan – GAP) đã nghiên cứu phát triển một lý thuyết mới về mô hình thay đổi hành vi, trong đó họ cho rằng quá trình thay đổi hành vi là một mô hình cần đi theo hướng vòng tròn hoặc xoắn ốc.



Hình 2. Một mô hình vòng tròn hay xoắn ốc về quá trình thay đổi hành vi - GAP

Mô hình này cho thấy khi bạn quan tâm tới một chủ đề, bạn sẽ đặt ra nhiều câu hỏi và có động lực để tìm kiếm thông tin về những vấn đề và hành động liên quan tới chủ đề. Khi được hỗ trợ trong việc hình thành mục tiêu thì việc thực hiện hành động sẽ được dễ dàng hơn. Và hành động một khi được phản hồi, dù tích cực hay tiêu cực, cũng sẽ làm bạn có thể quan tâm tới chủ đề nhiều hơn, và cứ thế xoay vòng. Ba yếu tố trọng tâm của mô hình này là: **Tìm hiểu – Hành động – Quan tâm** với mối quan hệ vòng tròn chứ không chỉ theo một chiều nhất định. Trong quá trình thay đổi hành vi chúng ta có thể tác động lên mối quan hệ giữa 3 yếu tố này bằng cách giúp hình thành câu hỏi, giúp hình thành mục tiêu và đưa ra ý kiến phản hồi.

Vòng xoay thay đổi hành vi được ước tính kéo dài ít nhất 21 ngày. Muốn thay đổi một hành vi cũ, chúng ta cần tác động vào đầy đủ các yếu tố trên mô hình và có thể bắt đầu từ bất cứ điểm nào trong vòng tròn. Những tác động này cần liên tục được phát triển trong ít nhất 21 ngày để hành vi, thói quen cũ có thể được thay thế bởi thói quen mới.





MÔ HÌNH ĐẶT MỤC TIÊU SMART

Việc thay đổi một hành động, dù là hành động đơn giản, cần theo một kế hoạch càng cụ thể càng chi tiết càng tốt. Như vậy sẽ tránh được trường hợp thường xảy ra khi chúng ta xao lãng, quên mất hành động hoặc đơn giản là “lười” thực hiện.

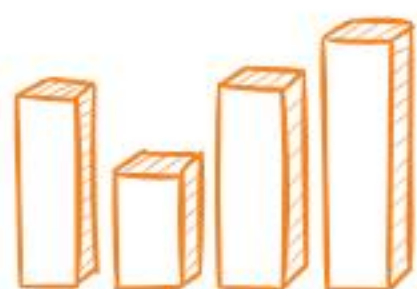
Lời khuyên: hãy thử áp dụng các tiêu chí đặt mục tiêu SMART sau đây



S- SPECIFIC - CỤ THỂ

Cụ thể điều bạn muốn đạt được là gì, hay cụ thể hành động bạn muốn làm là gì? (what), bạn sẽ làm cùng ai, hoặc làm cho ai? (who), làm ở đâu? (where) khi nào? (when) và lý do khiến bạn hành động? (why)

Ví dụ: tôi muốn đi xe đạp đi học để tăng cường sức khỏe và thân thiện với môi trường hơn.



M- MEASURABLE - CÓ THỂ CÂN ĐO ĐONG ĐẾM ĐƯỢC

Làm cách nào để bạn xác định và đánh giá được việc mình có hoàn thành mục tiêu đề ra hay không?
Ví dụ: đi xe đạp từ nhà đến trường và ngược lại ít nhất 4 lần/tuần.



A - ATTAINABLE - CÓ THỂ ĐẠT ĐƯỢC

Đưa ra mục tiêu và hành động nằm trong khả năng của bản thân, không quá khó nhưng cũng không quá dễ dàng. Bạn là người hiểu rõ khả năng của mình nhất để đưa ra mục tiêu vừa phải và đáng theo đuổi.

Ví dụ: chỉ đặt mục tiêu đi xe đạp 1 lần/tuần (quá dễ) hay 20 lần/tuần (quá khó).



R- RELEVANT - PHÙ HỢP

Mục đích và hành động có phù hợp với nhau và với điều kiện cá nhân của bạn hay không?

Ví dụ: chọn hành động đi xe đạp để tăng cường sức khỏe trong khi bạn không có xe đạp, chưa đủ khả năng mua xe đạp, hoặc đang có vấn đề về sức khỏe không nên đạp xe



T - TIMEBOUND - THỜI GIAN CỤ THỂ

Đưa ra một hoặc nhiều mốc thời gian cụ thể. Thời gian này bao gồm cả mốc thời gian và mức độ thường xuyên mà bạn thực hiện hành động.

Ví dụ: Trong 2 tháng đầu tiên thực hiện, đạp ít nhất 3 lần/tuần, 2 tháng tiếp theo sẽ tăng lên 4 lần/tuần và giữ vững con số này về sau.

LỜI KHUYÊN CHO VIỆC THỰC HIỆN DỰ ÁN SINH THÁI

Hành động xuất phát từ thực tế. Trước khi lên kế hoạch chi tiết và bắt tay vào thực hiện một dự án/chiến dịch, hãy dành thời gian tìm hiểu hiện trạng của địa phương và con người mà bạn sẽ làm cùng để đảm bảo rằng việc bạn chuẩn bị làm là thực sự cần thiết và hợp lý với nhóm đối tượng và địa điểm lựa chọn.

Ví dụ: không nên tuyên truyền tiết kiệm điện tại một nơi mà lưới điện quốc gia còn chưa đến hoặc chưa có điện ổn định.

Lên lịch và kiểm soát thời gian biểu. Bạn hãy đưa ra những kế hoạch phát triển mục tiêu của mình. Vạch rõ từng hoạt động của dự án và lập danh sách những thời gian cụ thể mà hoạt động đó cần để hoàn thành.

Sau đó, xác định tiến trình nào sẽ thực hiện đầu tiên? Tiến trình nào sẽ kế tiếp? Tiến trình nào có thể thực hiện cùng lúc với những phương án khác nhau...

Nếu sử dụng quá thời gian quy định, bạn sẽ làm chậm tiến trình dự án, điều này sẽ ảnh hưởng đến cả quá trình ở phía sau như một phản ứng dây chuyền.

Lời khuyên: khi bắt đầu dự án nên lập một thời gian biểu (timeline) cụ thể các công việc cần phải làm.

THỜI GIAN BIỂU

DỰ ÁN/SỰ KIỆN	TÊN DỰ ÁN/SỰ KIỆN	
NHÀ TỔ CHỨC	TÊN TỔ CHỨC	
GIAI ĐOẠN/CÔNG VIỆC	NGÀY BẮT ĐẦU	NGÀY KẾT THÚC
CÔNG VIỆC 1	CHỌN NGÀY	CHỌN NGÀY
CÔNG VIỆC 2	CHỌN NGÀY	CHỌN NGÀY
CÔNG VIỆC 3	CHỌN NGÀY	CHỌN NGÀY
CÔNG VIỆC 4	CHỌN NGÀY	CHỌN NGÀY
CÔNG VIỆC 5	CHỌN NGÀY	CHỌN NGÀY
CÔNG VIỆC 6	CHỌN NGÀY	CHỌN NGÀY
...	CHỌN NGÀY	CHỌN NGÀY

Chú thích: Mẫu thời gian biểu sự kiện

Truyền tải thông điệp mạnh mẽ: Lời nói suông sẽ không tác động nhiều đến người nghe, hãy cố gắng sáng tạo trong hình thức truyền tải thì thông điệp, ý nghĩa, mục đích chương trình của bạn sẽ tới được với người tiếp nhận và họ thực sự bị ảnh hưởng.

Lời khuyên: truyền tải thông điệp tốt nhất là những hình ảnh gây ấn tượng mạnh được dùng với lời kêu gọi trực tiếp đến hành động!

A man with a fish head, looking upwards and to the left. He is wearing a teal shirt with a white pattern of circles and dots. The background is dark and textured.

**STOP CLIMATE CHANGE
BEFORE IT CHANGES YOU.**



for a living planet®

GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Dấu chân sinh thái: là một thước đo nhu cầu về diện tích đất và nước có khả năng cho năng suất sinh học cần thiết để cung cấp cho các nhu cầu trong cuộc sống của con người (thực phẩm, gỗ, năng lượng, bề mặt xây dựng cơ sở hạ tầng, diện tích hấp thụ CO_2 , khả năng chứa đựng và đồng hóa chất thải). Con số này được tính bằng đơn vị héc-ta toàn cầu (global hectare – GHA) và có thể được tính toán theo đơn vị cá nhân hay quốc gia, khu vực.

Lối sống sinh thái/ lối sống bền vững: cách sống, tập hợp các hoạt động sống hàng ngày của con người một cách cân bằng/lành mạnh và gần gũi với tự nhiên, trong đó có tính đến việc giảm thiểu tác động tiêu cực tới môi trường, giảm tiêu thụ tài nguyên thiên nhiên và hạn chế tối đa lượng phát thải ô nhiễm và rác vào môi trường; là cách sống thân thiện với môi trường nhưng vẫn đảm bảo đáp ứng nhu cầu trong cuộc sống của con người.

Sức tải sinh học: là khả năng của hệ sinh thái tạo ra vật chất sinh học hữu dụng và hấp thụ chất thải do con người tạo ra. Sức tải sinh học của một vùng được tính bằng đơn vị gha (hecta toàn cầu).

Thâm hụt/ dự trữ sinh thái: Sự khác biệt giữa sức tải sinh học và dấu chân sinh thái của một khu vực hoặc một quốc gia. Thâm hụt sinh thái xảy ra khi dấu chân sinh thái của dân số vượt quá sức tải sinh học của khu vực cư dân đó sinh sống. Ngược lại, dự trữ sinh thái xảy ra khi sức tải sinh học của một vùng lớn hơn dấu chân sinh thái của cư dân sống ở đó.

Biến đổi khí hậu/nóng lên toàn cầu: là để chỉ sự tăng nhiệt độ trung bình của hệ thống khí hậu Trái đất quan sát được theo từng thập kỷ và những hệ quả của nó.

Hiệu ứng nhà kính: là hiệu ứng làm cho không khí của Trái đất nóng lên do bức xạ sóng ngắn của Mặt trời có thể xuyên qua tầng khí quyển chiếu xuống mặt đất; mặt đất hấp thụ nóng lên lại bức xạ sóng dài vào khí quyển để CO_2 hấp thụ làm cho không khí nóng lên.

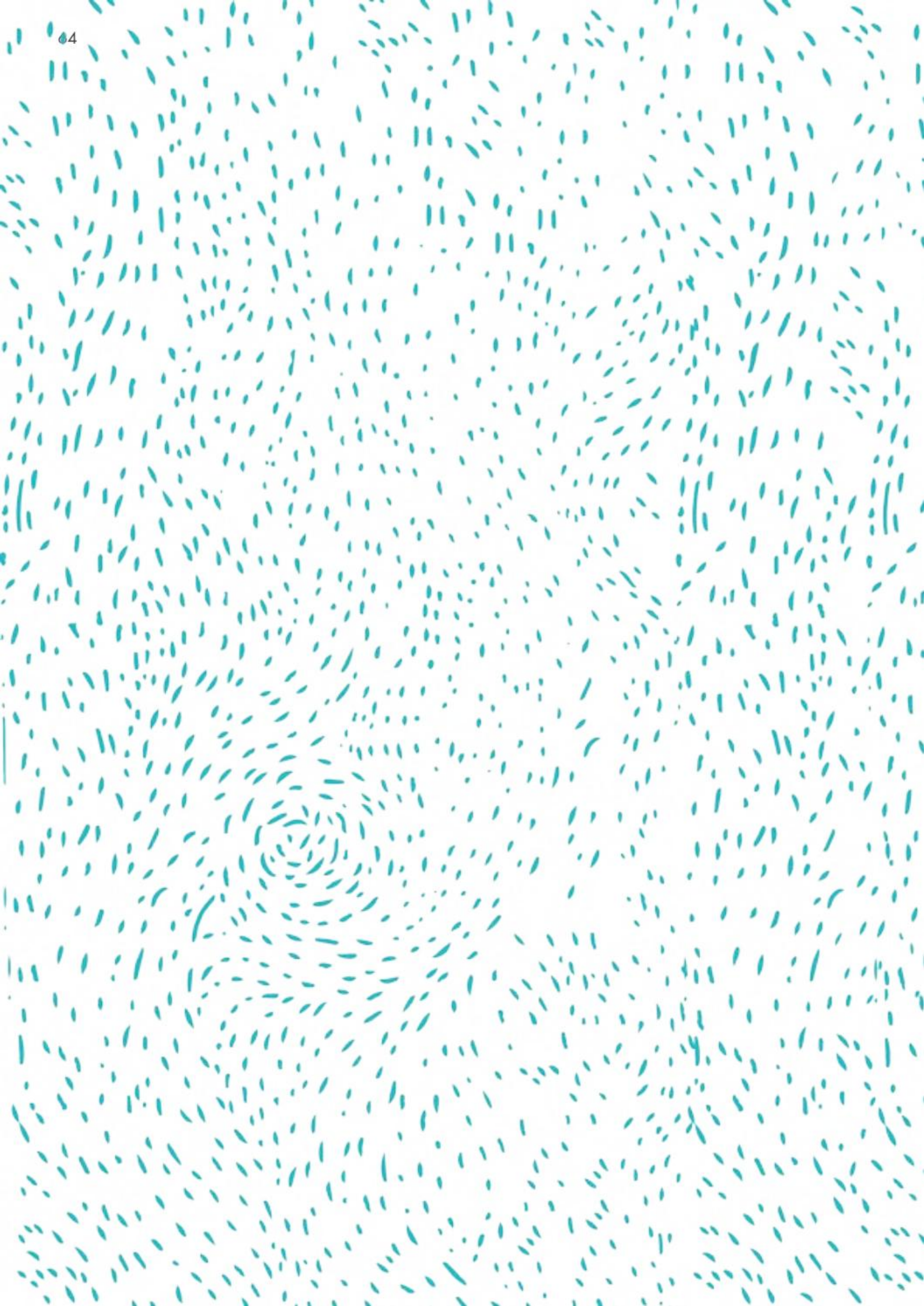
Khí nhà kính: là những khí có khả năng hấp thụ các bức xạ sóng dài (hồng ngoại) được phản xạ từ bề mặt Trái Đất khi được chiếu sáng bằng ánh sáng mặt trời, sau đó phân tán nhiệt lại cho Trái Đất, gây nên hiệu ứng nhà kính. Các khí nhà kính chủ yếu bao gồm: hơi nước, CO_2 , CH_4 , N_2O , O_3 , các khí CFC.

350ppm: 350 (phần triệu) là con số mà các nhà khoa học, chuyên gia khí hậu và chính phủ ở các nước tiến bộ cho là giới hạn an toàn của nồng độ carbon dioxide (CO_2) trong bầu khí quyển. (Nguồn: 350.org)

Ngày vượt quá (Overshoot day): Ngày Vượt Quá được đưa ra và tính toán bởi Mạng lưới Dấu chân Toàn cầu bằng cách tính toán số ngày trong một năm nhất định mà sức tải sinh học của Trái Đất cần đủ để cung cấp cho dấu chân sinh thái của con người trên toàn thế giới. Những ngày còn lại trong năm đó sẽ nằm trong giới hạn vượt quá.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Học để thay đổi – Tổ chức Hành động Toàn cầu (Global Action Plan)
2. Nghiên cứu Lối sống sinh thái của Sinh viên Việt Nam, C&E, 2015
3. Tài liệu hướng dẫn thử nghiệm xây dựng năng lực hướng tới phong cách sống bền vững – Trung tâm Phát triển Sáng kiến Cộng đồng và Môi trường, 2010
4. Turn Down the Heat - Confronting the New Climate Normal - 2014 International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank
5. Turn Down the Heat – Why a 4°C warmer world would be avoided? - November 2012 A Report for the World Bank by the Potsdam Institute for Climate Impact Research and Climate Analytics



Thực hiện
Trung tâm Phát triển Sáng kiến Cộng đồng và
Môi trường (C&E)

Tài liệu được biên soạn và xuất bản dưới sự
tài trợ của Rosa Luxemburg Stiftung –
Văn phòng Đông Nam Á

Quy định sao chép: có thể sao chép, trích dẫn
tài liệu này với mục đích phi thương mại

Biên soạn
Hoàng Thanh Tâm, Hoàng Hồng Hạnh,
Ngô Thị Phương Thảo, Nguyễn Thế Hưng,
Nguyễn Thị Thanh Hà, Nguyễn Thu Hằng

Biên tập
Vũ Văn Tuấn, Bùi Thị Thanh Thủy,
Trịnh Minh Nguyệt, Nguyễn Khánh Linh

Thiết kế
Nguyễn Khánh Linh

Ảnh
Trung tâm C&E và một số đồng nghiệp

Công ty in La Bàn
GPXB:..2928-2015/CXBIPH/24-142/TN
ISBN: 978-604-64-3057-5

“Nhân loại cần hành động dựa trên nguyên nhân gốc rễ của khủng hoảng này, đó chính là lòng tham, sự thiếu suy nghĩ và không quan tâm đến hậu quả của hành động của chính mình”
– Dalai Lama –

