

# ELS ODS I QUÈ PODEM FER NOSALTRES

Institut d'Estudis  
de l'Horta



# Índex

1. Què són els ODS o Objectius de Desenvolupament Sostenible?.....	3
2. La nostra responsabilitat .....	3
3. Val, m'has convençut, i quins són els ODS? .....	4
4. Entés, però... i què puc fer jo per a contribuir a aconseguir-los?.....	5
5. Accions (fins i tot) més senzilles.....	23

*Associació Institut d'Estudis de l'Horta Valenciana  
Junio, 2023.*

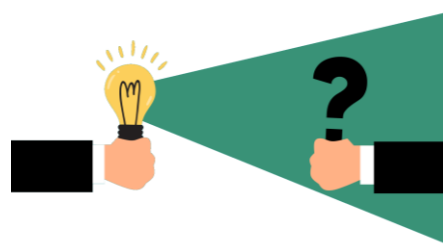
**SEMPRE  
TEUA**  
La teua llengua

 **GENERALITAT  
VALENCIANA**  
Conselleria d'Educació,  
Cultura i Esport

# 1. Què són els ODS o Objectius de Desenvolupament Sostenible?

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible, sovint coneguts com ODS, són metes plantejades per a aconseguir un futur sostenible per a tots i totes, i incorporen els desafiaments globals als quals ens enfrontem dia a dia, com són la pobresa, la desigualtat, el clima i la degradació ambiental. En altres paraules, els ODS són una llista de tasques pendents per a un planeta sostenible; un full de ruta clar per a un futur millor.

Tenen el seu origen en la Conferència de les Nacions Unides sobre Desenvolupament Sostenible que es va celebrar l'any 2012, moment en el qual es va decidir establir un conjunt d'objectius mundials. En 2015, tots els Estats membres de les Nacions Unides van aprovar 17 Objectius com a part de l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible, en la qual es va establir un pla per a aconseguir els objectius fixats en 15 anys des d'aqueix moment.



Si bé algunes persones consideren que aquests objectius són una cosa llunyana i que és responsabilitat dels governs i de les administracions públiques prendre mesures per a aconseguir-los, la realitat és que tots nosaltres podem contribuir a aquesta meta.

## 2. La nostra responsabilitat

No ens oblidem que...

- Els ODS ens concerneixen a tots, ja que tots som responsables de formar part del canvi.
- Les nostres accions de hui afectaran demà les noves generacions.
- Tots mereixem oportunitats justes i igualitàries en la vida.

- Els ODS ens permeten arribar lluny, perquè són universals i no deixen a ningú arrere.
- Aquests objectius estan interconnectats: no podem separar la pobresa de la fam, ni l'educació de l'apoderament de les dones, etc.

Si entenem això, no tardarem a comprendre les necessitats que cal abordar i, al seu torn, estarem més prop d'aconseguir els ODS.



És hora de retornar al planeta el que ens ha donat.

Descobreix, a continuació, algunes accions senzilles per a mantindre't en la senda cap a un planeta més pròsper.

### 3. Val, m'has convençut, i quins són els ODS?

Seguidament, es mostren de forma resumida, els 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible plantejats en l'Agenda 2030, els quals, com s'ha comentat prèviament, estan interconnectats entre si:



L'Organització de les Nacions Unides, en la seua pàgina web, compta amb tota la informació detallada de cadascun d'aquests Objectius. Pots accedir a través del següent [enllaç](#).

## 4. Entés, però... i què puc fer jo per a contribuir a aconseguir-los?

Encara que alguns ODS semblen genèrics, la realitat és que es poden transformar en accions diàries molt senzilles que, si realitzem units, ens permetran aconseguir un gran canvi. Veuràs com amb xicotets gestos es poden aconseguir grans metes que afavorisquen a tots i totes, i que garantisquen a les futures generacions un món millor i més sostenible.

En les següents pàgines es proposen diferents accions a l'abast de les nostres mans per a contribuir a la consecució de cadascun dels 17 ODS.

**1** FI DE LA POBRESA



Quan faces un regal (aniversari, nadal o fins i tot els detalls de les teues noces) pots substituir-lo per una donació a una organització benèfica.

Apadrina a un/a xiquet/a perquè pugui tindre accés a aliments, educació i sanitat.

Treballa com a voluntari/a en refugis per a persones sense recursos. El teu temps pot ser més valuós que els diners.

Compra productes de comerç just per a recolzar el sistema de comerç sostenible, que proporciona als treballadors una retribució justa.

Ompli una caixa amb aliments no peribles i dona-la a un banc d'aliments.

Dona el que no utilitzes.

Ensenya una habilitat o imparteix un breu curs en un centre comunitari.

Si pots, dona alguna cosa a les persones necessitades que veges al carrer. Una poma, una botella d'aigua, alguna moneda, etc.

Pot ser d'informàtica, redacció de CV, preparació d'entrevistes de treball, o qualsevol temàtica en la qual tingues alguna cosa a aportar.



Dona aliments no peribles a organitzacions benèfiques.

Molts proveïdors d'aliments necessiten competències en comptabilitat, xarxes socials o redacció.

Ofereix-te de voluntari per a compartir la teua experiència.

Dona suport als agricultors locals comprant productes en els mercats agrícoles.

Si pots, dona alguna cosa a les persones necessitades que veges al carrer. Una poma, una botella d'aigua, alguna moneda, etc.

Proporciona aliments o feix una donació a escoles de països en desenvolupament. Quan se'ls dona l'esmorzar, augmenta el nombre d'alumnes.

Redueix el desapropitament de menjar.

**3** SALUT  
I BENESTAR



Vacuna a la teua família.

Porta una dieta  
saludable i beu molta  
aigua.

Sé més actiu. Dona un  
passeig al migdia o ves al  
treball amb bicicleta.

Dorm prou.

Participa com a  
voluntari/a en centres  
per a la tercera edat i  
intenta allunyar a les  
persones majors de la  
depressió.

No fumes.

Escolta't a tu mateix i als  
altres. La salut mental és  
molt important.

El VIH/SIDA no ha  
desaparegut. Protegeix-  
te. Fes-te anàlisi.



**4 EDUCACIÓ DE QUALITAT**



Ensenya la teua llengua materna a immigrants, per exemple, en un centre juvenil.

Proporciona aliments o feix una donació a escoles de països en desenvolupament. Quan se'ls dona l'esmorzar, augmenta el nombre d'alumnes.

Dona llibres a biblioteques o escoles públiques que ho necessiten.

Mostra als teus fills pel·lícules o programes de TV educatius i entretinguts.

Dona suport a organitzacions benèfiques que treballen per l'educació en zones amb menys recursos.

Educa als teus fills sobre el poder de l'educació, ja que molts no perceben els seus avantatges

Comparteix les teues destreses amb qui les necessite.

**5 IGUALTAT DE GÈNERE**



Mostra als teus fills i filles, i aplica a casa processos d'adopció de decisions igualitàries.

La igualtat de gènere comença a casa.

Denúncia qualsevol agressió física o verbal que presencies, tant al carrer com en internet.

Sé conscient dels drets de les dones i defensa'ls, independentment del teu gènere.

Augmenta la representació de gènere entre els càrrecs en el lloc de treball.

Utilitza la mentoria i l'assessoria per a ajudar a les dones a reforçar la seua confiança i desenvolupar les seues carreres.

Ensenya en un centre de dones una habilitat o imparteix un breu curs.

Pot ser d'informàtica, redacció de CV, preparació d'entrevistes de treball, o qualsevol temàtica en la qual tingues alguna cosa a aportar.

No dones suport a estereotips de gènere de cap classe.

**6 AIGUA NETA  
I SANEJAMENT**



No tires els glaçons sobrants d'una beguda o la pròpia aigua que queda en el got: tira-ho a les plantes.

Tanca l'aixeta quan et raspalles les dents i a la dutxa mentre t'ensabones.

No tires mai a l'inodor productes químics, medicaments o altres substàncies tòxiques.

Contaminen els llacs i rius, i causen problemes de salut als éssers vius marins i humans.

Dona suport a organitzacions que porten aigua a zones necessitades.

Consumeix menys carn i més fruites i hortalisses.

La indústria càrnia requereix d'una quantitat d'aigua molt major que la de les verdures. S'estima que per a produir 1 quilogram de carn es necessiten entre 5.000 i 20.000 litres d'aigua, mentre que per a produir 1 quilogram d'un cereal es requereixen entre 500 i 4.000 litres d'aigua.

Repara les fugues de casa. La fuga d'una aixeta pot malbaratar més de 11.000 litres a l'any.

**7** ENERGIA NETA  
I ASSEQUIBLE



Utilitza llums de baix consum i electrodomèstics eficients.

Apaga les llums de les habitacions buides.

Apagant les llums, estalvies més energia de la que es necessita per a connectar la llum, independentment del tipus de bombeta.

Desconnecta el televisor, l'ordinador i altres aparells electrònics quan et vages de vacances.

Realitza un disseny eficient del teu habitatge (aïllament, il·luminació, electrodomèstics, energia solar, etc.).

Dona suport als projectes d'energia solar per a escoles, habitatges i oficines.

Tapa les cassoles: aquest gest reduirà en un 75% la quantitat d'energia necessària per a bullir l'aigua.

Així mateix, pots proposar el mateix en la teua oficina o lloc de treball.

**8** TREBALL DIGNE  
I CREIXEMENT  
ECONÒMIC



Fomenta les oportunitats de treball per als joves.

Sempre que pugues, i tingues aquesta informació, opta per empreses i botigues que es preocupen pels seus empleats.

Finança programes de capacitació i desenvolupament per a millorar competències.

Premia el treball ben fet.  
Les persones responen bé als sistemes de recompenses.

Aplica la formació contínua i mantente sempre actualitzat en les diferents competències del teu treball.

Proporciona estabilitat en el treball i empodera als professionals perquè evolucionen en els seus llocs de treball.

Estem en un entorn laboral canviant i és necessari no quedar-se obsolet en coneixements ni habilitats.

**9** INDÚSTRIA,  
INNOVACIÓ  
INFRAESTRUCTURES



Mantín-te al corrent de les últimes tecnologies i la innovació.

Informa't i tria empreses que reinverteixen els seus beneficis en innovació, això és, aquelles que intenten ser més eficients a la vegada que sostenibles.

No ho tires, dona-ho. És inevitable renovar els aparells electrònics, però moltes vegades estan en bon estat.

Regala els teus dispositius de treball antics o recicla'ls perquè es puguin recuperar uns alguns components.

Fomenta les infraestructures sostenibles amb recursos eficients i tecnologies respectuoses amb el medi ambient.

Si has de fer un regal o comprar alguna cosa per a tu, opta per empreses emprenedores que hagen sorgit d'universitats o llançadores.

Tenen opcions molt interessants i, d'aquesta manera, els estaràs ajudant a continuar creixent.

**10** REDUCCIÓ DE  
LES DESIGUALTATS



Viatja pel món per a conèixer diferents cultures.

Porta als teus fills al parc i a altres espais públics i busca oportunitats de parlar amb diferents persones. Coneix-les. Comprèn-les.

No promogues ni multipliques estereotips de gènere, classe social, ètnia, etc.

Alça la veu contra tota mena de discriminació al país o a la teua ciutat.

Duu a terme pràctiques de comerç just amb els productors agraris, pagant un preu just i propiciant la millora de les seues condicions salarials.

Ajuda a la integració de persones amb capacitats diferents en l'àmbit laboral.

Anima als teus fills a tindre amics de diferents cultures.

Fomenta el desenvolupament de les capacitats i la formació de treballadors amb salaris més baixos, perquè puguem ascendir professionalment.

**11** CIUTATS I  
COMUNITATS  
SOSTENIBLES



Utilitza el transport públic, les bicicletes urbanes i altres mitjans de transport ecològics.

Organitza xicotets grups comunitaris per a reflexionar i buscar maneres de garantir espais públics segurs i accessibles, especialment per a dones, xiquets, persones majors i persones amb discapacitats.

Cultiva les teues pròpies hortalisses al teu balcó terrassa o tingues plantes que puguen ajudar a fomentar la biodiversitat en el teu barri o ciutat.

Sensibilitza sobre la petjada de carboni de la teua ciutat i les maneres de millorar-la.

Investiga, fomenta i sensibilitza per a aconseguir una major transparència de la informació en la teua comunitat.

Informa't sobre el patrimoni cultural i natural de la teua zona. Visita llocs del patrimoni i escriu sobre ells amb una perspectiva positiva.



12 CONSUM  
I PRODUCCIÓ  
RESPONSABLES



¡Recicla!

Organitza i/o participa en activitats per a recollir el fem de platges, llacs o parcs.

Compra productes sostenibles i aliments ecològics.

Compra productes locals. Ajuda a les associacions de comerç just que promouen negocis compromesos amb els principis del comerç just.

No t'excedisques en el temps de dutxa i no òmpligues la banyera fins dalt. L'ús excessiu d'aigua contribueix a l'estrés hídric mundial.

No menysprees fruites i hortalisses que tinguen forma diferent. Així mateix, si tens fruites i verdures molt madures, i usa-la per a batuts o cremes.

No guardes roba o altres articles que no utilitzes: dona'ls.

Beu aigua de l'aixeta, si és potable. Així no generaràs residus i reduiràs la teua petjada de carboni.

**13** ACCIÓ CLIMÀTICA



Fes compost amb les restes de menjar.

Compra només el que necessites.  
Aproximadament un terç dels aliments que comprem acaba en l'abocador.

Fes la compra amb bosses reutilitzables.

Si no els vas a utilitzar, desconnecta el televisor, el ordinador i altres dispositius electrònics.

Utilitza menys el cotxe.  
Vés caminant, amb bicicleta, en transport públic o comparteix vehicle.

Seca a l'aire. Deixa que els cabells i la roba s'assequen de manera natural.

Sensibilitza sobre les maneres de detindre el calfament global.



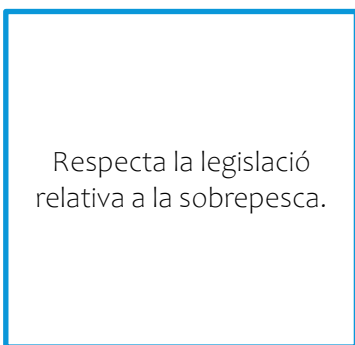
Utilitza menys productes plàstics, que solen acabar en els oceans causant la mort d'animals marins.

No compres joies i altres articles fets de coral, closques de tortuga o altres éssers vius marins.



Fés costat a organitzacions que protegeixen els oceans.

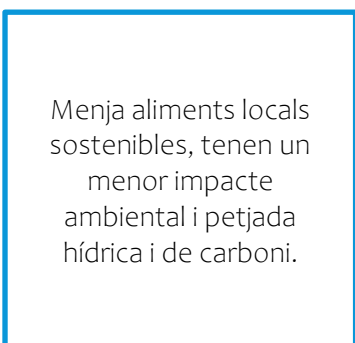
Treballa regularment com a voluntari en grups comunitaris per a retirar el fem de les platges pròximes.



Respecta la legislació relativa a la sobrepesca.



Evita comprar peixos salvatges capturats en la mar per al teu aquari.



Menja aliments locals sostenibles, tenen un menor impacte ambiental i petjada hídrica i de carboni.



Limita la teua petjada de carboni per a així reduir el calfament del planeta, que afecta la vida submarina.



Pren decisions respectuoses amb el medi ambient que siguen positives per al nostre planeta quan vages a comprar.

Planta un arbre.

Crea el teu propi fertilitzant a través del compost: afavoreix la biodiversitat, enriqueix el sòl i redueix la necessitat de fertilitzants químics.

Menja productes de temporada. Saben millor i són més barats i respectuosos amb el medi ambient.

Evita l'ús de pesticides que acaben en rius i llacs, ja que són nocius per a la flora i fauna.

Menja menys carn. La producció i distribució de carn té un gran impacte en les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle.

Compra productes reciclats o de segona mà.

Mai compres productes procedents d'espècies amenaçades o en perill d'extinció.

**16 PAU, JUSTÍCIA  
I INSTITUCIONS  
SÒLIDES**



Mantén un ambient  
pacífic a casa.

Participa en els  
processos d'adopció de  
decisions del teu país de  
manera informada.

Si eres testimoni de  
violència cap a alguna  
persona, denúncia la  
situació.

Organitza o participa en  
esdeveniments  
comunitaris locals per a  
conèixer a altres  
persones en entorns  
segurs.

Valora els diferents  
grups demogràfics,  
opinions i conviccions  
per a aconseguir una  
societat inclusiva.

Treballa com a voluntari  
en programes de difusió  
i organitzacions locals  
contra la violència.

**17** ALIANÇA  
PELS OBJECTIUS



Ensenya als xiquets i xiquetes a col·laborar a través de l'esport.

Anima a les escoles i empreses a aplicar el treball en equip fora de les aules o el centre de treball.

Busca sinergies i fomenta la participació entre diferents organitzacions i grups. Comparteix coneixements, experiència, tecnologia i recursos.

Practica el treball en equip a casa. Comparteix activitats entre tots els membres de la família i fora de la família.

Col·labora amb organitzacions de diferents països amb les quals compartisques objectius.

Busca grups locals que realitzen activitats del teu interès i participa en xarxa.

## 5. Accions (fins i tot) més senzilles

Si les accions proposades fins al moment en aquest document et continuen semblant complicades, el posarem fins i tot més fàcil. A continuació, hem inclòs xicotetes accions que pots dur a terme en el teu barri o en el treball, des de la teua casa i fins des del sofà! No hi ha excuses.

El canvi comença per tu. De veritat. Totes i cadascuna de les persones del món, fins a aquelles que són una mica més peresoses o el tenen més complicat, són part de la solució. I, per sort, hi ha algunes accions molt fàcils que podem introduir en la nostra rutina i, si tots ho fem, aconseguirem grans canvis.

## Accions que pots fer en el teu barri i en el treball



- Compra productes locals. Fer costat als negocis de la zona ajuda la gent a conservar el seu ús i contribueix a no portar productes des de lluny, amb la conseqüent contaminació que això implica.
- Opta per comprar productes que estiguen el menys envasats possible i, si és una opció, fins i tot a granel.
- Desplaça't amb bicicleta, caminant o en transport públic sempre que siga possible.
- Utilitza botelles d'aigua i tasses de café reutilitzables. D'aquesta manera, reduiràs les teues deixalles.
- Porta la teua pròpia bossa d'anar a comprar reutilitzable.
- Dona el que no utilitzes (roba, llibres, mobles, etc.) a organitzacions benèfiques locals.
- Si tens alguna peça de fruita o aperitiu que no vulgues, no ho tires, pots donar-li-ho a alguna persona que estiga demanant ajuda al carrer.
- Alça la veu contra tota forma de discriminació en el barri o en l'oficina. Totes les persones són iguals independentment del seu gènere, raça, orientació sexual, origen social i capacitat física o mental.
- Compra productes de segona mà i dona'ls una segona vida a molts productes.



## Accions que pots des de la teua casa



- Recicla totes les deixalles de paper i cartó, plàstic, vidre i restes orgàniques i impedeix que els abocadors continuen creixent.
- Assegura't que les finestres i portes de la teua casa es troben correctament aïllades per a augmentar l'eficiència energètica.
- Pren dutxes curtes i evita els banys. Així mateix, tanca l'aixeta quan no l'estigues usant.
- Si tens fills, educa'ls en els valors de respecte i cura al medi ambient i respecte a les altres persones.
- Utilitza les restes orgàniques que produïsqués per a realitzar compostos (fertilitzant orgànic) per a les teues plantes.
- Menja menys carn, ja que es destinen més recursos, entre ells, l'aigua, per a la producció de carn que de fruites i hortalisses.
- Seca les coses a l'aire. Deixa que els cabells i la roba s'assequen de manera natural. Així mateix, quan llaves la roba, assegura't que la càrrega està completa.
- Quan arribe el moment, substitueix els teus electrodomèstics trencats per models que aporten un consum energètic més eficient. De la mateixa manera, canvia les bombetes per unes més eficients. A més, amb aquestes accions, també podràs estalviar en la factura de la llum!

## Accions que pots fer des del sofà



- Tria rebre les factures de manera electrònica o a través del mòbil, deixant a un costat el paper.
- Investiga un poc en internet per a saber quines empreses apliquen pràctiques sostenibles i, d'aquesta manera, poder triar-les entre la resta d'opcions.
- Apaga les llums de l'habitació. La pantalla de la televisió i de l'ordinador ja emeten una lluminositat còmoda, per la qual cosa pots apagar les altres llums si no les necessites.
- Si observes algun tipus d'assetjament en xarxes socials, denúncia a l'autor d'aquest.
- Dona suport a alguna causa benèfica en la qual cregues. Existeixen diverses pàgines en línia que recullen signatures per a participar en iniciatives que ajuden a les persones i al planeta.
- Informa't. Pots veure algun documental o reportatge, o buscar informació en internet, per a conèixer algunes situacions que estan actualment succeint i han de canviar. Les persones informades prenen decisions responsables.

La traducció del present document al valencià ha sigut subvencionada per les ajudes de la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport per al foment del valencià per a les institucions, entitats i associacions sense finalitat lucrativa i per a les persones jurídiques públiques i privades que realitzen projectes singulars de foment del multilingüisme en l'àmbit social, per a l'any 2023.

**SEMPRE  
TEUA** /  
La teua llengua

**GENERALITAT  
VALENCIANA**  
Conselleria d'Educació,  
Cultura i Esport