



Embassy of Sweden
Hanoi



LIVE & LEARN
For Environment and Community

7 NGÀY THÁCH THỨC

ĂN UỐNG, ĐI LẠI, SỐNG BỀN VỮNG



ĂN UỐNG



ĐI LẠI



SỐNG

#7daychallenge

7 NGÀY THÁCH THỨC LÀ GÌ?

7 Ngày Thách Thức là lời kêu gọi hành động gửi tới các cá nhân trên toàn thế giới thực hành lối sống bền vững nơi đô thị nhằm cải thiện chất lượng sống. Thử thách bao gồm 7 ngày đưa ra các giải pháp bền vững và thực tế tập trung vào 3 nhóm: **ĂN UỐNG**, **ĐI LẠI** và **SỐNG**.

Mục đích của thử thách này là nâng cao nhận thức về những lựa chọn lối sống và tác động của những lựa chọn này đối với môi trường. Chúng tôi khuyến khích các cá nhân tâm huyết lựa chọn một hoặc nhiều hoạt động phù hợp với từng cá nhân về những thay đổi thực tế trong cuộc sống thường nhật. Những thay đổi này xoay quanh những lựa chọn về **ĂN UỐNG**, **ĐI LẠI** và **SỐNG BỀN VỮNG**.

Khi chúng ta có một số lượng đông đảo những người tham gia, 7 Ngày Thách Thức sẽ giúp góp phần nâng cao nhận thức về môi trường, khí hậu và giúp giảm dấu chân carbon của các cá nhân.

Chiến dịch 7 Ngày Thách Thức được công bố vào ngày thứ Ba, 10 tháng 4 năm 2018 tại Hà Nội. Nếu bạn đã sẵn sàng cam kết tham gia, hãy điền vào mẫu form gửi kèm và gửi đến ambassaden.hanoi-invitation@gov.se càng sớm càng tốt. Xin đừng quên cho chúng tôi biết bạn sẽ tham gia tuần 10-17/4 hoặc 17-24/4 hoặc 24-30/4.

KÊU GỌI HÀNH ĐỘNG

Bạn có đủ những gì cần để sống bền vững trong 7 ngày không?

Đây là lời mời tham gia vào 7 Ngày Thách Thức để sống bền vững và thông minh – cho bản thân bạn, cho cộng đồng của bạn và cho cả thế giới. Mục đích của thử thách này là nâng cao nhận thức về những lựa chọn lối sống và tác động của những lựa chọn này đối với môi trường. Chúng tôi khuyến khích các cá nhân tâm huyết lựa chọn từ ít nhất một hoặc một vài hành động cụ thể mang đến những thay đổi thực tế trong cuộc sống thường nhật. Những thay đổi này xoay quanh những lựa chọn của bạn về ĂN UỐNG, ĐI LẠI và SỐNG BỀN VỮNG.

Những người tham gia sẽ trở thành một phần trong chiến dịch trên mạng xã hội và tham gia vào một ngày đánh giá sau khi chiến dịch kết thúc – và tất nhiên, giúp thay đổi thế giới. Nhiều người tham gia tiếp tục thử thách của mình và bắt đầu sống bền vững hơn trong dài hạn.

Bạn có quan tâm tới việc thử thách bản thân để có thêm kiến thức mới, thấu hiểu hơn nữa, kết giao với những người bạn mới và đồng thời giảm dấu chân carbon của mình không?

7 Ngày Thách Thức để ăn uống, đi lại và sống bền vững được Đại sứ quán Thụy Điển phối hợp với Liên Hợp Quốc và tổ chức Live & Learn tổ chức. Chúng tôi hiện đang tiếp nhận đơn đăng ký cho sự kiện này.

Nếu bạn quan tâm, xin vui lòng điền thông tin vào mẫu đăng ký và nộp lại không muộn hơn những ngày đề xuất trong form đính kèm.

Trân trọng



Thông tin tới người tham gia

1. Chọn 1 hoặc nhiều thử thách từ các nhóm ĂN UỐNG, ĐI LẠI và SỐNG. Bạn có thể kết hợp nhiều nội dung từ tất cả các nhóm hoặc chỉ chọn 1-2 nhóm.
2. Lập ra một thời gian biểu hàng ngày về những lựa chọn thông minh mà bạn sẽ làm.
3. Chia sẻ thời gian biểu này với các nhà tổ chức sự kiện để họ có thể tới kiểm tra bạn bất ngờ và tài liệu hóa tiến độ công việc bạn đang thực hiện.
4. Thực thi các phương án lựa chọn và thời gian biểu hàng ngày của mình và cập nhật trên các ứng dụng hay mạng xã hội (Facebook, WhatsApp, Instagram, v.v...) dành cho chiến dịch 7 Ngày Thách Thức.
5. Theo dự kiến, bạn sẽ chụp ảnh mỗi sự lựa chọn thông minh mà bạn đang tham gia áp dụng và đăng tải trên mạng xã hội của cá nhân mình để tài liệu hóa. Xin vui lòng sử dụng tag #7DayChallengeVN
6. Ban tổ chức sẽ động viên tinh thần tới các người tham gia để đảm bảo rằng họ cam kết sẽ hoàn thành các thử thách này.
7. Tiến độ thực hiện sẽ được đăng tải trên mạng xã hội hoặc nhóm Facebook mô tả hoạt động hàng ngày và lựa chọn thông minh nhằm giúp ban tổ chức phân tích được tiến độ của bạn khi thử thách kết thúc.

VÍ DỤ

- ĂN UỐNG**
- Chọn 1 chế độ ăn chay hàng ngày khi đang thực hiện thử thách.
 - Chỉ ăn thực phẩm sản xuất tại địa phương.
- ĐI LẠI**
- Di chuyển hàng ngày chỉ bằng các phương tiện không dùng nhiên liệu hóa thạch.
 - Chỉ đi bộ hoặc đi xe đạp trong 7 ngày.
- SỐNG**
- Hợp tác với hàng xóm để tiết kiệm được nhiều năng lượng hơn nữa trong ngôi nhà bạn.
 - Tìm những phương thức mới để giảm thiểu chất thải/lãng phí thức ăn.

Trong phần thử thách về **ĂN UỐNG**, một người tham gia đã quyết định bỏ khẩu phần thịt đỏ trong chế độ ăn của mình và bắt đầu ăn các loại thịt trắng và ăn rau củ quả mua từ siêu thị tại nơi mình sinh sống. Người tham gia cũng quyết định chia sẻ hoa quả và rau thừa trong tủ lạnh của mình với hàng xóm khi mình đi vắng.

Sau thử thách này, một người tham gia khác đã quyết định chọn chế độ ăn chay và quyết tâm thực hiện hành vi thay đổi lối sống này, do vậy đã gây được ảnh hưởng với người mẹ sống cùng anh ta.

Phần lớn những người tham gia nhận thức được tầm quan trọng của việc mang theo bữa trưa thay vì ăn ở quán ăn. Điều này sẽ tiết kiệm chi phí cho bạn.

Đối với thử thách **ĐI LẠI**, một người tham gia khác đã quyết định đi bộ đi làm 3 ngày trong tuần và quyết định mua một chiếc xe đạp và sử dụng xe đạp thường xuyên để giảm dấu chân carbon.

Những người khác quyết định đi chung xe ô tô thay vì lái 2 chiếc ô tô đi làm hay khi tới tham gia các hoạt động xã hội.

Đối với thử thách **SỐNG**, những người tham gia đã quyết định trồng đầy vườn nhà mình với các loại rau củ quả khác nhau để dùng hàng ngày. Họ cũng quyết định bán rau xanh mình trồng được cho các nhà hàng xóm không có vườn. Điều này không những cải thiện khẩu phần ăn của họ mà còn tăng thêm thu nhập.

Một người phụ nữ đã quyết định lắp đặt máy lọc nước trong nhà mình để lọc nước uống. Điều này đã giảm nhu cầu của bà cần mua nước khoáng đóng chai và do vậy tiết kiệm được tiền.

ĂN UỐNG THÔNG MINH



Biết được nguồn gốc thức ăn sẽ giúp bạn quyết định khôn ngoan và có thể thay đổi được cả thói quen của mình. Việc người dân các thành phố lớn tiếp cận và mua đồ ăn đóng gói sẵn ở siêu thị có thể là yếu tố góp phần huỷ hoại môi trường. Bạn có biết rằng trái cây, rau và các thực phẩm khác mà bạn sử dụng có nguồn

gốc hoặc được trồng ở đâu không? Các loại thực phẩm này được vận chuyển quãng đường bao xa? Các loại thực phẩm này có thể có sẵn từ những nguồn cung ứng gần nhà bạn hơn không? Và chúng ta cũng rất cần có những giải pháp nhằm giảm thiểu lãng phí thức ăn.

VÍ DỤ



Nấu và ăn rau trồng ở địa phương nơi mình sinh sống.

Mời bạn bè, gia đình và đồng nghiệp tới thưởng thức bữa ăn xanh.

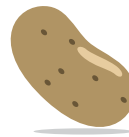


Mua các sản phẩm hữu cơ.

Sử dụng rau quả theo mùa



Áp dụng công nghệ nấu ăn sử dụng ít tài nguyên.



Nấu ăn cùng với bạn bè và gia đình.



Vườn cây chốn thị thành: tự trồng rau trong vườn nhà mình. Vườn cây chốn thị thành cũng có thể tạo một cảm giác êm ái khi ngắm nhìn và tăng thêm vẻ đẹp cho ngôi nhà của bạn nữa.

Ngoài dấu chân carbon chính của bạn, bạn cũng có thể gây ra dấu chân carbon phụ thông qua thói quen mua sắm. Bạn nên cân nhắc những điều bạn **NÊN LÀM** và **KHÔNG NÊN LÀM** dưới đây:

- Quan sát nhãn mác sản phẩm và dịch vụ giúp bạn, người tiêu dùng, có thể chọn được thực phẩm thông minh
- Hiểu rõ phương pháp phân phối thực phẩm tại siêu thị hay cửa hàng rau yêu thích nhất của bạn.
- Sử dụng chất liệu thông minh trong đóng gói thực phẩm: dùng túi các-tông hay túi xanh thân thiện môi trường hơn là dùng túi ni-lon.
- Không mua hoa quả và rau tươi trái mùa vì các sản phẩm này có thể được vận chuyển từ nơi khác đến.
- Hạn chế sử dụng thịt đỏ.
- Không mua nước khoáng đóng chai nếu nước vòi có thể uống được hoặc đơn thuần chỉ cần mua máy lọc nước để lọc nước máy.
- Mua hoa quả và rau từ vườn gần nhà bạn, hoặc thậm chí bạn có thể tự trồng rau qua các sáng kiến vườn rau thông minh nơi thị thành.
- Chỉ mua các sản phẩm gần nhà mình (tìm kiếm và tránh mua các sản phẩm trồng hay được sản xuất xa nhà mình ở). Không mua các sản phẩm gói bọc quá kỹ.
- Thực hành tái chế càng nhiều càng tốt.
- Tiết giảm lãng phí thức ăn.
- Một số người thực hành nấu ăn chỉ một lần trong tuần và hâm nóng lại các khẩu phần ăn trong suốt tuần.

ĐI LẠI THÔNG MINH



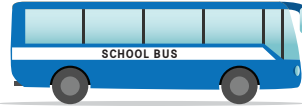
Nhóm hoạt động này liên quan tới việc vận chuyển thông minh đối với hàng hóa và con người, trong nội thành cũng như từ và tới thành phố của bạn. Điều này có thể liên quan tới các loại phương tiện giao thông

mới, giải pháp tổng thể và sử dụng hiệu quả hơn các loại hình giao thông hiện có để biến các loại hình giao thông này thông minh hơn và tốt hơn cho cả các cá nhân tham gia giao thông và cả thành phố.

VÍ DỤ



Đi làm bằng hình thức đi chung xe, giảm sử dụng nhiên liệu và do đó giảm được lượng phát thải CO2 và tiết kiệm tài chính.



Xe bus dành cho học sinh là cách hiệu quả để đón và trả học sinh.

Xe hơi của bạn sử dụng càng lâu, lượng phát thải CO2 càng lớn và không tốt cho bạn, gia đình và môi trường. Xe dùng lâu năm cũng ít tiết kiệm nhiên liệu hơn.

Khi đi quãng đường ngắn, bạn nên đi bộ hoặc đi xe đạp.



Thỉnh thoảng dùng phương tiện giao thông công cộng thay cho xe hơi của bạn.



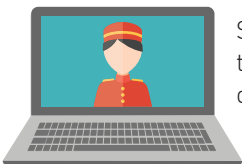
Kiểm tra xem sếp của bạn có cho phép bạn ngồi nhà làm việc 1 đến 2 ngày trong tuần hay không.

Lần sau nếu bạn muốn thay xe hơi mới, bảo đảm rằng bạn chọn xe sử dụng công nghệ phát thải CO2 thấp. Nếu bạn có đủ tiền, bạn nên cân nhắc mua xe chạy điện hoàn toàn.



Có những sản phẩm phụ gia nhiên liệu thân thiện với môi trường có bán sẵn trên thị trường có thể giảm lượng phát thải CO2 và tiết kiệm nhiên liệu hiệu quả.

Giảm số lần sử dụng máy bay.



Sử dụng Skype hoặc các kênh truyền thông trực tuyến khác thay vì đến dự các cuộc họp/hội nghị.

Khi có nhiều người chấp nhận thử thách Di chuyển thông minh, bạn có thể bắt đầu đối thoại với lãnh đạo địa phương về nhu cầu cần có các chiến dịch an toàn giao thông để bảo vệ người đi bộ và đi xe đạp, bao gồm các biện pháp như xây đường an toàn dành riêng cho xe đạp và vỉa hè an toàn.

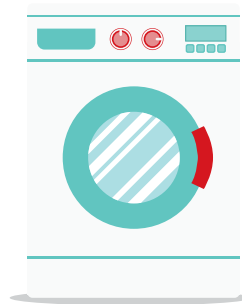
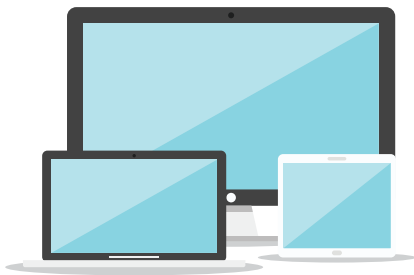


SỐNG THÔNG MINH

Đây là nhóm bao gồm các hoạt động đơn giản bạn có thể làm để có lối sống thông minh hơn. Các hoạt động bao gồm tiêu thụ và tiết kiệm điện và nước. Nhóm này cũng bao gồm các sáng kiến về tái sử dụng, tái chế và tiết giảm sử dụng các sản phẩm hàng ngày để có thể sử dụng tiếp khi kết thúc vòng đời đầu tiên của sản phẩm.

VÍ DỤ

Tắt khi không sử dụng thiết bị điện (đèn, vô tuyến, dàn nghe nhạc, máy tính, bình nóng lạnh, hệ thống sưởi, v.v...)



Khi đầy một mẻ, mới đem giặt quần áo hay rửa chén/bát – Điều này sẽ tiết kiệm điện, nước và bột giặt, nước rửa chén/bát.

Đi mua sắm chỉ một lần trong tuần và sử dụng các hộp rỗng thay vì túi ni-lon để mang đồ.

Chỉ đun nước vừa đủ dùng để giảm thời gian và năng lượng.

Phơi quần áo ra ban-công cho khô thay vì dùng máy sấy quần áo.



Tái chế và tái sử dụng lọ nhựa, báo, túi, sách vở, quần áo và các vật dụng khác. Tìm hiểu về các sáng kiến tái chế ở thành phố bạn sống và tích cực hiến tặng các vật liệu có thể tái chế.

Cân nhắc và xem xét kỹ tất cả các vật dụng bạn mang về nhà. Nếu các vật dụng này có nhiều công dụng, chúng sẽ tốt cho lối sống của bạn. Chuyển từ sử dụng chính sang sử dụng phụ và tái chế.



Bạn có trồng cây trong vườn nhà bạn không? Hãy trồng cây. Nhiều loại cây có khả năng hấp thụ CO2 thải ra xung quanh nhà bạn.

**Thực hành phương châm 3R:
Giảm thiểu, tái sử dụng, tái chế.**



Embassy of Sweden
Hanoi



LIVE & LEARN
For Environment and Community

