



## I. BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ HƯỞNG ỨNG GIỜ TRÁI ĐẤT?

Với ảnh hưởng của đại dịch bệnh COVID-19 như hiện nay, WWF khuyến khích các bạn thực hiện các hoạt động hưởng ứng online hoặc trong gia đình. Dưới đây là một số gợi ý bạn có thể thực hiện để thể hiện quyết tâm bảo vệ hành tinh của mình trong Giờ Trái Đất:

- Nhắc nhở bạn bè và gia đình tắt đèn và các thiết bị điện không cần thiết trong và sau Giờ Trái Đất.
- Tương tác và chia sẻ bài đăng của WWF về Giờ Trái Đất trên Facebook tại: <https://www.facebook.com/VietnamWWF/>
- Hãy nói cho chúng tôi biết vì sao thiên nhiên và hành tinh của chúng ta lại quan trọng đối với bạn! Hãy chia sẻ câu chuyện của bạn trên mạng xã hội và nhớ tag WWF-Việt Nam bạn nhé.
- Đón xem chương trình Giờ Trái Đất của chúng tôi phát sóng trên kênh VTV1 từ lúc 8.00-9.00 tối ngày 26 tháng 3 để hiểu thêm về các vấn đề môi trường nóng nhất hiện nay tại Việt Nam và trên thế giới, và biết mình có thể làm gì để môi trường sống xung quanh bạn và của cả hành tinh này tốt đẹp hơn.



### 1. Cá nhân và hộ gia đình

- ✓ **Bữa tối dưới ánh nến**  
Nấu một bữa tiệc chay và thưởng thức cùng những người thân yêu trong gia đình dưới ánh nến lung linh!
- ✓ **Đi ngắm sao!**  
Đã bao lâu rồi bạn không tận hưởng cảm giác lãng mạn và bình yên khi ngắm nhìn bầu trời đêm đầy sao như ngày còn bé? Còn chần chờ gì nữa, đây chính là cơ hội tuyệt vời để tạm rời xa màn hình điện thoại và quay trở lại tuổi thơ với bạn bè và người thân đấy!
- ✓ **Đạp xe vào buổi tối**  
Bạn có thể đạp xe vào buổi tối và khám phá xung quanh nơi bạn sống. Cũng là một ý tưởng không tồi phải không nào? Đạp xe dưới bầu trời đêm, tận hưởng bầu không khí mát mẻ và thưởng thức thiên nhiên xung quanh ta.
- ✓ **Ghi lại khoảnh khắc tắt đèn!**  
Hãy tìm một địa điểm phù hợp trong những tòa nhà cao tầng của thành phố và ngắm nhìn khoảnh khắc tắt đèn lúc 20:30! Nếu bạn thích chụp ảnh, hãy thử vài tấm time-lapse và đăng tải lên mạng xã hội cùng hashtag #KetnoivoiTraidat để chia sẻ với bạn bè!
- ✓ **Ở nhà**  
Hãy chơi một trò chơi cùng gia đình hoặc đơn giản là đọc một cuốn sách yêu thích!



✓ **Đêm xem phim!**

Dù là phim bom tấn của Hollywood với cảnh quay ngoài trời hay phim tài liệu về thiên nhiên, hãy dành buổi tối thưởng thức những thước phim tự nhiên với tất cả vẻ huy hoàng của nó. Bạn cũng có thể xem thử sê-ri phim Our Planet của WWF trên Netflix để khám phá những kỳ quan thiên nhiên, những loài sinh vật độc đáo và thế giới hoang dã cũng như những vấn đề chính đang đe dọa tới cuộc sống của chúng!



## 2. Doanh nghiệp

✓ **Tắt đèn**

Tắt đèn và những thiết bị điện không cần thiết trong tòa nhà, văn phòng trong Giờ Trái Đất.

✓ **Lan tỏa thông điệp Giờ Trái Đất**

Đăng tải thông điệp của Giờ Trái Đất trên các trang mạng xã hội, kênh truyền thông của doanh nghiệp và cho mọi người biết vì sao tổ chức/công ty/doanh nghiệp của bạn lại tham gia vào Giờ Trái Đất. Hãy khuyến khích các nhân viên cùng làm theo. Thông điệp của Giờ Trái Đất có thể được tải tại: <https://vietnam.panda.org/giotraidat>

✓ **Sử dụng mạng xã hội**

Theo dõi fanpage của WWF-Việt Nam (<https://www.facebook.com/VietnamWWF/>) hoặc truy cập website để cập nhật thông tin cũng như các sản phẩm truyền thông về Giờ Trái Đất. Sử dụng hashtag #lentiengvithiennhien trong các bài viết để giúp lan tỏa thông điệp rộng hơn.

✓ **Đại diện Giờ Trái Đất**

Bầu chọn đại diện Giờ Trái Đất trong công ty. Những người này sẽ có nhiệm vụ đảm bảo đèn và các thiết bị điện được tắt không chỉ trong Giờ Trái Đất mà cả sau mỗi ngày làm việc.

✓ **Vinh danh Chiến binh cộng đồng vì môi trường của doanh nghiệp**

Bằng cách cho nhân viên bầu chọn cho đồng nghiệp của mình và dành một giải thưởng nho nhỏ cho một hoặc nhiều chiến binh này.



## 3. Nhóm bạn

✓ **Tiệc đổi đồ**

Tổ chức một sự kiện đổi đồ trong nhóm bạn. Hãy trao đổi sách, quần áo và nhiều vật dụng khác nữa! Nếu có thể, hãy thử lôi kéo thêm những người khác!



- ✓ **Đi bộ trong công viên hoặc không gian tự nhiên**  
Đắm mình trong thiên nhiên sẽ mang đến cho bạn cảm giác khoáng khoái và dễ chịu. Hãy thử để điện thoại và các thiết bị điện tử ở nhà. Ngắm nhìn cảnh vật, lắng nghe âm thanh của tự nhiên. Bạn cũng có thể mang theo họa cụ để vẽ lại hình dáng những chiếc lá hoặc loài động vật bạn nhìn thấy.
- ✓ **Thử thách sống xanh**  
Nghĩ ra những thử thách sống xanh như không sử dụng túi ni-lông, ống hút nhựa, đi xe đạp trong một tuần hoặc ít nhất một ngày trong tuần đi xe bus, không mua sắm quần áo trong 2 tháng và thách đấu với bạn bè của mình trên mạng xã hội!

## II. LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM THIỂU TÁC ĐỘNG CỦA BẢN THÂN LÊN MÔI TRƯỜNG?

Giờ Trái Đất không chỉ kéo dài một giờ đồng hồ. Tắt đi các ngọn đèn trong trong Giờ Trái Đất là để thể hiện quyết tâm sống xanh của bạn trong 365 ngày. Sống xanh không hề dễ mà rất cần sự quyết tâm và cố gắng của mỗi cá nhân, cả sự kiên trì nữa. Nhưng nếu chúng ta không thay đổi ngay bây giờ, Trái đất của chúng ta sẽ ngày càng suy thoái và kiệt quệ. Hãy giúp giữ gìn và phục hồi Trái Đất cho một cuộc sống tốt đẹp hơn bạn nhé.

Có rất nhiều cách để bạn giảm tác động của mình tới môi trường thiên nhiên. Dưới đây là những gợi ý dễ thực hiện và áp dụng trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Bạn cũng có thể chia sẻ thêm các hành động sống xanh cho bạn bè và cho cả WWF nữa nhé. Và, hãy nhớ rằng những hành động nhỏ của từng cá nhân sẽ tạo ra thay đổi lớn!



### 1. Cá nhân và hộ gia đình

- ✓ **Tiết kiệm năng lượng**
  - Lựa chọn máy điều hòa sử dụng công nghệ tiết kiệm điện năng (như điều hòa công nghệ Inverter, chế độ Econo, hay các thiết bị dán nhãn tiết kiệm năng lượng);
  - Để điều hòa ở mức 26 độ C trong mùa hè; dùng quạt gió ở mức thấp để tiết kiệm điện;
  - Mua sắm có trách nhiệm & bền vững: mua thực phẩm được sản xuất tại địa phương; sử dụng những sản phẩm được sản xuất bền vững và chỉ mua những gì cần thiết;
  - Tắt/rút phích cắm các thiết bị điện khi không sử dụng;
  - Ưu tiên sử dụng các phương tiện đi lại công cộng;
  - Hạn chế đi lại bằng máy bay;
  - Chuyển đổi sang các phương tiện đi lại sử dụng điện;
  - Sử dụng nhiều thực phẩm từ thực vật, giảm sản phẩm từ động vật;
  - Giảm thức ăn thừa và chất thải.
- ✓ **Giảm thiểu rác thải nhựa**
  - Không sử dụng hoặc hạn chế các sản phẩm nhựa dùng 1 lần, bao gồm ống hút, ly/cốc, thìa/dĩa/dao, túi nilon, áo mưa, gói sữa tắm/dầu gội, ...



- Cân nhắc khi vứt bỏ nếu sản phẩm nhựa vẫn còn có thể sử dụng được.
- Mang theo túi đựng cá nhân thay thế cho túi nilon khi đi mua sắm.
- Khi đi mua thực phẩm, cố gắng sử dụng hộp đựng cá nhân thay cho hộp nhựa/xốp dùng 1 lần.
- Mang theo cốc/bình đựng nước cá nhân.
- Hạn chế sử dụng màng bọc thực phẩm, thay thế bằng hộp đựng thủy tinh hoặc hộp nhựa có thể sử dụng nhiều lần.
- Khi đi du lịch, hạn chế sử dụng đồ dùng 1 lần (lược, bàn chải, dao cạo râu, chụp tóc,...) do khách sạn cung cấp, thay vào đó sử dụng đồ dùng cá nhân mang theo. Trường hợp phải sử dụng, hãy cố gắng tái sử dụng nhiều lần hơn.
- Sử dụng các sản phẩm làm từ chất liệu thân thiện với môi trường thay cho sản phẩm nhựa dùng 1 lần.
- Sáng tạo ra những cách để giảm thiểu rác nhựa trong cuộc sống hằng ngày và chia sẻ với mọi người.



## 2. Doanh nghiệp

### ✓ Tiết kiệm năng lượng

- Lựa chọn các thiết bị sử dụng công nghệ tiết kiệm điện năng (như điều hòa công nghệ Inverter, chế độ Econo, hay các thiết bị dán nhãn tiết kiệm năng lượng);
- Khuyến khích nhân viên để điều hòa ở mức 26 độ C trong mùa hè; dùng quạt gió ở mức thấp để tiết kiệm điện;
- Giảm in ấn và photocopy;
- Rút phích cắm máy in, máy tính, lò vi sóng và máy pha cà phê vào cuối ngày hoặc khi không sử dụng trong một thời gian dài (việc này có thể tiết kiệm 5% hóa đơn điện cho bạn do một số thiết bị điện vẫn tiêu hao một lượng điện không hề nhỏ ngay cả khi đã tắt);
- Đầu tư vào lắp đặt hệ thống điện mặt trời áp mái nếu có thể;
- Ưu tiên sử dụng các phương tiện công cộng, chuyển đổi sang các phương tiện đi lại sử dụng điện, hạn chế đi lại bằng máy bay;
- Sử dụng nhiều thực phẩm từ thực vật, giảm sản phẩm từ động vật, giảm thức ăn thừa và chất thải;
- Đầu tư vào các dự án trồng rừng và khôi phục các vùng đất bị hoang hoá.

### ✓ Giảm thiểu rác thải nhựa

- Tránh sử dụng sản phẩm nhựa dùng một lần
- Làm việc với các nhà cung cấp để giảm sử dụng bao bì nhựa, nếu không thể, nên xem xét tái sử dụng hoặc tái chế
- Không cung cấp/hạn chế sử dụng túi nhựa khi tặng quà/ấn phẩm cho đối tác
- Khi tổ chức họp hay hội thảo:
  - Giảm thiểu tối đa sản phẩm nhựa phải bỏ đi bao gồm; bao bì, hộp/túi, tài liệu in ấn, túi nhựa,...
  - Xem xét hạn chế in ấn các tài liệu và không phát các túi/kep tài liệu/bút nhựa. Khuyến khích thay bằng các tài liệu điện tử, kẹp tre/gỗ và bút chì

60+



# GIỜ TRÁI ĐẤT

## LÊN TIẾNG VÌ THIÊN NHIÊN

20H30 NGÀY 27/3/2021

[vietnam.panda.org/giotraidat](http://vietnam.panda.org/giotraidat)

- Sử dụng phong nền điện tử thay cho phong nền in ấn
- Tái sử dụng lại nhiều lần băng tên cho đại biểu/khách mời. Thu lại cuối sự kiện
- Không sử dụng ống hút nhựa, chai nước nhựa. Thay vào đó, sử dụng bình nước lớn và ly.
- Hạn chế tối đa sử dụng các loại bánh kẹo có bọc bao nilong, cà phê gói, kẹo bọc nilong,...
- Thực hành kiểm toán rác thải định kì.