

القضاء على الفقر



كيف فينا نتشارك للحد من الفقر

١ / اتبرّعوا لجمعية خيرية



اتبرّعوا بكتاب أو تياب أو فرش مش عايزينهم لجمعية خيرية محلية لتغيروا حياة ناس بخطوة بسيطة.

٢ / اتصل ببنك الطعام



بعد كل حفلة، اتبرّعوا بالأكل الباقي لبنك طعام كرمال يطعموا العائلات المحرومة.

٤ / اتبرّعوا من خزانة المونة

خزانة المونة دائماً فيا أطعمة زائدة، اذا قادرين تبرّعوا فيا لمحتاج أو جمعية مختصة.

٣ / كونوا أنشط ع السوشال ميديا

السوشال ميديا فيا تساعد كثير هالأيام! انشروا دائماً أي نداء أو قصة مؤثرة بتقدر تساعد الغير أو تشجع ع المساعدة.



لازم تفرق معنا
TAKE A STEP

لأنو مجموع الأفعال الصغيرة
بيعمل فرق كبير



/٥

اجمعوا فائض الأكل

خلص العشا وما خلس الأكل؟
اجمعوه وقدموه لأقرب عائلة
أو شخص محتاج.

/٧

ساعد



المحتاج

لما تشوفوا محتاج على
الطريق، اذا قادرين اعطوه
قطعة فواكه أو مي أو ميلغ
صغير من المصاري.

/٨



قوي قلبك

قوي قلبك وتواصل مع
جيرانك لتجمعوا بقايا الأكل
وتتبرعوا فيه لجمعية أو
محتاج قريب منكن.

/١٠



علم هوايتك

علموا هواية أو اختصاص
شاطرين فيه بجمعية
مختصة بتأهيل الأشخاص
للعمل أو الدراسة (كمبيوتر،
خياطة، تدريب مهني).

/١٢



تكفلوا بولد

تكفلوا بولد من أي جمعية
ليحصل/تحصل على الأكل،
التعليم، والرعاية الصحية.

/١٤

ادعموا بعد!

اتفق مع صديق على ٣ اشيا
بتلتزموا فيها حتى تتحقق!
ولما تتحقق احتفلوا بانجازكم.

/٦

نظموا خزاناتكم

بأي وقت، بتنظموا فيه
خزاناتكم أكيد رح تلاقوا كثير
اشيا ممكن تتبرعوا فيها
لمحتاج أو جمعية خيرية.

/٩

تطوعوا بجمعية خيرية بتعرفوها



تطوعوا بجمعية خيرية بتعرفوها واعطوا
كم ساعة من وقتكن لتدعموا قضيتها
وتساعدوا المشردين.

/١١

تبرع بتعمل فرق



بأي مناسبة فيها هدية، فيكن تضيفوا
خيار تقديم الهدية/مبلغ من المال
لجمعية أو محتاج.

/١٣



تسوقوا بمسؤولية

اختاروا السوبرماركت يلي بتتبرع بجزء من
ارباحها أو منتجاتها للمحتاجين.



UNITED NATIONS
LEBANON



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

FOR MORE INFORMATION, VISIT WWW.UN.ORG.LB

[f UNLebanon](https://www.facebook.com/UNLebanon) [@unitednationslebanon](https://www.instagram.com/unitednationslebanon) [UN_Lebanon](https://www.tiktok.com/@UN_Lebanon)



كيف فينا نساعد بتأمين تعليم جيّد للجميع



/٣

اتبرّع بكتاب

اتبرّعوا بالكتب المدرسيّة القديمة يللي مش عايزينا لجمعية تهتمّ بتعليم الأطفال أو لمدرسة رسمية أو مكتبة.



/١

علمهم عن التعليم

ذخروا ولادكم دايماً انو التحصيل العلمي بيقدّر يغير حياتن للأفضل.



/٢

كونوا أنشط ع السوشال ميديا

شاركوا على مواقع التواصل الاجتماعي معلومات بتعلق بالتعليم الجيد لنشر المعرفة بهالإطار.



/٤

تطوع وشارك معرفتك

شاركوا معرفتكم لتساعدوا ولد بحاجة إياها، أو تطوعوا بمدرسة للتعليم بعد الظهر.

لازم تفرق معنا

TAKE A STEP

لأنو مجموع الأفعال الصغيرة
بيعمل فرق كبير

/٥

ادعم الجمعيات الخيرية



ادعموا المنظمات غير الحكومية يلي بتشتغل بإطار التعليم بأفقر الأماكن بالعالم.

/٦

تكفل بتعليم تلميذ



إذا أوضاعكم بتسمح، تكفلو بتعليم تلميذ ليكمل/تكمل الدراسة وتساهموا بمحو الأمية.

/٧

علم الجيل الأصغر



ساهموا بتوجيه الشباب بمكان عملكم.

/٨

شارك قصص عن أهمية التعليم



انشرها وشاركوا قصص النجاح، وخاصة يلي بتتعلق بالتعليم والاجتهاد بالدراسة.

/٩

شجع عيلتك تحضر برامج ثقافية

شجعوا أولادكم بالبيت يحضروا أفلام وبرامج تثقيفية ومسلية بنفس الوقت.

/١٠

علم هوايتك



علموا هواية أو اختصاص شاطرين فيه بجمعية مختصة بتأهيل الأشخاص للعمل أو الدراسة (كمبيوتر، خياطة، تدريب مهني).

/١١

اعطي رأيك دفاعاً عن الثقافة



بعض المجتمعات بتتضرر البنات تترك المدرسة لتتزوج. اطرحوا الموضوع على شبكات التواصل وساهموا بمناهضة هالشي.

/١٢

شجع الكل يتعلموا



شجعوا كل يلي حولكن ليعرفوا قيمة التعليم ويضمنوا الأفضل إلهم ولأطفالهم.

/١٣

خليك ع اطلع



كونوا على إطلاع بعمل المنظمات غير الحكومية مع العائلات المحتاجة لمساعدتهم على تأمين التعليم لأولادهم.

/١٤

ادعموا بعد!

اتفق مع صديق على ٣ اشيا بتلتزموا فيها حتى تتحققا ولما تتحقق احتفلوا بانجازكم.



UNITED NATIONS
LEBANON



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

FOR MORE INFORMATION, VISIT WWW.UN.ORG.LB

UNLebanon @unitednationslebanon UN_Lebanon

0 المساواة بين الجنسين



كيف فينا ندعم المساواة بين الرجل والمرأة



٣ / مش بس لايك، عمول شير

اعملو "شير" مش بس لايك،
لما تشوفوا "بوستات" بتدعم
حقوق المرأة وافتحوا مجال
لمناقشة هالموضوع.

١ / ارفع صوتك

ما تقبلوا بالعنف ضد المرأة
وبلغوا عنو وبين ما كان
للجمعيات المختصة
والقوى الأمنية.

٢ / اكتب مقال

إذا هوايتك الكتابة،
افتح/امتحي مدونة بيقدروا
الناس يكتبوا تعليقاتهم
عليها حول موضوع اللامساواة
ويشاركو خبراتهم وقصص
نجاح عن المساواة بين
الجنسين.



٤ / اتصل بال ١٧٤٥

اتصلوا بال ١٧٤٥ وبلغوا عن أي
حالة عنف منزلي ببيتكم أو
عند غيركم.

لازم تفرق معنا
TAKE A STEP

لأنو مجموع الأفعال الصغيرة
بيعمل فرق كبير

#TAKEASTEP #أنا_الفرق

/٩

ورش عمل عن التمييز بين الجنسين

إذا كنتوا أساتذة، خلوا المساواة بين الجنسين جزء أساسي من التدريب والتعليم يللي عم تعطوا، ووجهوا تلاميذكم لاختيار اختصاصاتهم بغض النظر عن جنسهم.

/٦

ما تمارس التمييز ع الجنس الآخر



رجال كنتو أو نساء، انشروا وشجعوا فكرة المساواة بين الجنسين لمجتمع أفضل.

/٥

شجع ولادك



ما تزرعوا أفكار مسبقة وخاطئة بعقول ولادكم وانركولهم المجال يلعبوا ويعبروا براحتهم.

/٨

اتصلوا وبلغوا عن العنف المنزلي



اتصلوا بالجمعيات المختصة لما تشوفوا أو تخبروا أي عنف جسدي أو معنوي.

/٧

تشاركوا بالقرارات



كونوا المثال لولادكن بالتشارك بالقرارات العائلية داخل المنزل.

/١١

تواصلوا مع



المؤسسات الإعلامية

وصلوا صوتكن بأي طريقة لمناهضة تصوير المرأة كفرد غير متكافئ مع الرجل وأقل ذكاء منه.

/١٠

تبرعوا للمنظمات غير الحكومية

تبرعوا للجمعيات المختصة بدعم المرأة وتحقيق المساواة بين الجنسين واعرضوا عليهم تقدموا المساعدة والإرشاد وقت اللازم.

/١٣

ارفعوا صوتكن وطالبوا برواتب متساوية



ادعموا من كل قلبكم موضوع تساوي الرواتب العادلة بين الرجل والمرأة.

/١٢

تشاركوا بشغل البيت



تشاركوا بشغل البيت. الماما بتطبخ والبابا بينظف، أو العكس.

/١٤

ادعموا بعد!

اتفق مع صديق على ٣ اشيا بتلتزموا فيها حتى تتحقق! ولما تتحقق احتفلوا بانجازكم.



UNITED NATIONS
LEBANON

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

FOR MORE INFORMATION, VISIT WWW.UN.ORG.LB

UNLebanon unitednationslebanon UN_Lebanon

طاقة نظيفة
وبأسعار معقولة

V



كيف فينا نوّفر طاقة نظيفة ومش مكلّفة

/ ١

تقليل النفايات
وإعادة استخدامها
وإعادة تدويرها



/ ٢

طفوا الضوء
وراكم



وبين ما كنتو طفّوا الضوء
وراكم لأنو مستقبل الطاقة
قدامكم!

/ ٣

وفروا كهربا
وإفكروا



منوّفّر كهربا لما منجمع
عدة الكترونيات بلوحة برايز
وحدة ومنطفيها لما ما
منستعملن، هيك بتخففوا
عليكم بقاتورة الكهربا.

/ ٤

استعملوا اللمبات
الموفرة للطاقة

استعملوا اللمبات الموفرة
للطاقة واختاروا الإلكترونيات
يلي بتوفر أو فيها مزايا
لتخفيف الاستهلاك.



لازم تفرق معنا

TAKE A STEP

لأنو مجموع الأفعال الصغيرة
بيعمل فرق كبير

#TAKEASTEP

#أنا_الفرق

/5

دّفوا

بالسجاد



زيدوا سجاد بأرض البيت،
بيدّفي أكثر وبتوفروا طاقة.

/6

استعملوا بطاريات

يعاد شحنها



استعملوا بطاريات بتتعبى لتوفير الطاقة
وتخفيف النفايات الصلبة.

/7

غطّوا

الطنجرة



غطوا المقالي والطناجر
لتسريع مدة الطهي وتوفير
طاقة حتى 70%.

/8

استشير اختصاصي

لتركب بيتك طاقة

نضيفة وبتوفر



/9

عدّلوا

الترموستات



عَيروا "الترموستات" ليكون
خفيف بالشتوية وأقوى
بالصيف أو طفّوه كلياً
لتوفروا طاقة.

/10

رّكبوا ألواح

الطاقة الشمسيّة

أفضل شي لتوفير الكهرباء
ركب ألواح الطاقة الشمسية
إذا بتقدر، واستبدل الأدوات
الكهربائية القديمة بالجديدة
الموفرة للطاقة.

/11

غسّلوا لما تمتلئ

الغسالة



لما تغسلوا التياب تأكدوا انو
الغسالة مليانة ع الآخر.

/12

نظّموا "نهار بدون نفايات"

بمكان العمل



/13

عبوا ركوة المي

قد ما بتحتاجوا

مش أكثر



/14

ادعموا بعدا!

اتفق مع صديق على 3 اشيا
بتلتزموا فيها حتى تتحقق!
ولما تتحقق احتفلوا بانجازكم.



UNITED NATIONS
LEBANON

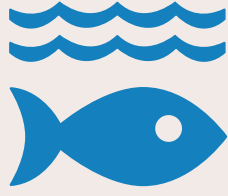


SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

FOR MORE INFORMATION, VISIT WWW.UN.ORG.LB

UNLebanon unitednationslebanon UN_Lebanon

١٤ الحياة تحت الماء



كيف فينا نحافظ على الثروة البحرية

٣ / بلا اكياس نايلون

خففوا ع الطبيعة و بلاشوا استعلموا اكياس من قماش للتسوق.



١ / استخدموا النقل العام

استخدموا النقل العام او اجتمعوا بسيارة اذا فيكن، هيك بتوفروا بنزين وبتخففوا تلوث من ثاني أوكسيد الكربون.

٢ / كونوا أنشط ع السوشال ميديا

ساهموا بنشر الوعي عن القضايا البيئية على شبكات التواصل وخاصة الحياة البحرية بلبنان.

٤ / بلا بلاستيك أفضل!

استعملوا فناجينكم الخاصة وقناني زجاجية، ولما تطلبوا أكل اطلبوه بدون شوك وسكاكين بلاستيك.



لأنو مجموع الأفعال الصغيرة
بيعمل فرق كبير

لازم تفرق معنا
TAKE A STEP

#TAKEASTEP #أنا_الفرق

/٥

التزموا

قوانين

صيد السمك



ما تشتروا المجوهرات والأحجار الكريمة مثل اللؤلؤ والكورال وغيرها يلي مصدرها البحر.

/٧

استخدموا
الغسالة لما
تكون مليانة



ما تستخدموا الغسالة والجلابية الا اذا كانوا مليون ع الأخر.

/٨

خليكم متنبّهين على كمية
النفايات الناتجة عن
كل شخص



خليكم متنبّهين على كمية النفايات الناتجة عن كل شخص وشو بروح منا ع البحر وجربوا خففوا قدر الإمكان. كل شخص منا بينتج عنه ١,٢ كيلو من النفايات كل يوم.

/٩

الزجاج بدل
البلاستيك



اشتروا الزجاج بدل البلاستيك وتخلصوا من النفايات العضوية برميها ببستانكم أو حديقته.

/١٠

استمتعوا بهواياتكم
البحرية بمسؤولية

استمتعوا بهواياتكم البحرية مثل الصيد والغطس والمراكب الشراعية بمسؤولية.

/١١

تعودوا ع
إعادة التدوير



بلشوا بالفرز من بيتكم، من بنايتكم. تواصلوا مع مؤسسة بتجمع النفايات الصلبة وبتعيد فرزها.

/١٢

تطوعوا لحماية
البيئة البحرية



تطوعوا بالجمعيات والمنظمات يلي بتهتم بتنظيف الشاطئ وحماية البيئة البحرية بلبنان.

/١٣

استهلكوا
المأكولات
المحلية الطازجة



/١٤

ادعموا بعدا!

اتفق مع صديق على ٣ اشيا بتلتزموا فيا حتى تتحقق! ولما تتحقق احتفلوا بانجازكم.



UNITED NATIONS
LEBANON



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

FOR MORE INFORMATION, VISIT WWW.UN.ORG.LB

[f UNLebanon](https://www.facebook.com/UNLebanon) [@unitednationslebanon](https://www.instagram.com/unitednationslebanon) [UN_Lebanon](https://www.twitter.com/UN_Lebanon)

السلام والعدل
والمؤسسات
القوية

١٦



كيف فينا نساهم بنشر السلام
والعدالة والمؤسسات القوية



/٣
صوتكم
ييعمل فرق!
شاركوا
بالانتخابات.



/١
التمزوا دائماً
بالقوانين

احترموا القوانين حتى لو
غيركم ما بيحترمها!



/٢
اعرفوا
حقوقكم

اعرفوا حقوقكم وواجباتكم
وتذكروا ان الكل متساوي
أمام القانون.



/٤
ما تميّز باللون
والعرق والدين

ما تحكموا على الغير
على أساس العرق او اللون
او المعتقد او أي شيء تاني.

لازم تفرق معنا

TAKE A STEP

لأنو مجموع الأفعال الصغيرة
ييعمل فرق كبير

#TAKEASTEP

#أنا_الفرق

/٥
ما ترشي
ولا تقبل ترشي

ما تقبلوا بالرشوة ولا ترشوا
أي موظف بالقطاع العام.



/٦
تواصلوا مع نوابكم

تواصلوا مع نوابكم واطرحوا عليهم مشاكل
مناطقكم واعرضوا أفكاركم.



/٨
ارفضوا العنف

ما تقبلوا بأي شكل من أشكال العنف لا بالبيت
ولا بالشغل ولا بالمدارس ولا بالشوارع.



/٩
قول لا للعنف
ضد المرأة

لا للعنف ضد المرأة! ما تغضوا النظر، بلغوا عن
أي عنف بتشوفوه.



/٧
وقفوا
بالصف

انتظروا دوركم ووقفوا
بالصف، هيك بتخلص
المعاملات بشكل أسرع.



/١٠
ادعم حقوق
المرأة

ادعموا المرأة لتوصل لمراكز
أخذ القرار.

/١١
قول لا للعنف
ضد الأطفال

ارفضوا العنف والتنمر
تجاه الأطفال.



/١٢
بالأفراح،
بلا رصاص

ما تطلقوا النار لا فرحاً
ولا حزناً؛ الرصاصة الطائشة
ما بترحم.



/١٣
تطوع بمنظمة
غير حكومية

تطوعوا بمنظمات غير
حكومية بتناهض العنف.

/١٤
احترم العمال
الأجانب

احترموا العمال والمستخدمين
واحرصوا على منحهم كامل
حقوقهم.



UNITED NATIONS
LEBANON



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

FOR MORE INFORMATION, VISIT WWW.UN.ORG.LB

[f UNLebanon](https://www.facebook.com/UNLebanon) [@unitednationslebanon](https://www.instagram.com/unitednationslebanon) [UN_Lebanon](https://www.twitter.com/UN_Lebanon)