|  |
| --- |
| ***OBIETTIVI*** |

***FAVORIRE IL BENESSERE DELLA SPECIE UMANA E DEL PIANETA ATTRAVERSO***

***A UNA SOCIETA’ MENO CONSUMISTICA, VIVERE BENE CON POCO:***

1. avere cura del proprio corpo/mente
2. ridurre il traffico
3. valorizzare il patrimonio culturale e naturale/ il territorio
4. favorire lo sviluppo di comunità
5. curare la propria salute anche utilizzando rimedi naturali
6. comprendere le interazioni tra corpo, mente e anima

***B L’ARMONIA DEI VIVENTI***

1. aumentare la fotosintesi **(1)**
2. salvaguardare gli animali
3. ridurre il consumo di acqua
4. ridurre il consumo di prodotti chimici nocivi e di oggetti e materiali non degradabili
5. ridurre l’impatto informatico sull’ambiente
6. comprendere le interazioni tra tutti gli elementi del pianeta
7. comprendere l’interazione uomo natura e gli effetti dei comportamenti

**C LA RIDUZIONE DELLA COMBUSTIONE (2)**

1. favorire la mobilità sostenibile
2. ridurre il consumo/spreco di materia
3. ridurre il consumo/spreco di energia
4. ri-usare gli oggetti
5. favorire la produzione di energia da fonti rinnovabili
6. ridurre l’emissione di CO2 da allevamenti/agricoltura intensivi

***1*** *cioè la* ***produzione*** *di materia organica (catene di carbonio) a partire da anidride carbonica e acqua*

***2*** *(la reazione inversa della fotosintesi), cioè il consumo di materia organica, la sua distruzione con produzione di anidride carbonica e acqua*

**Versione aggiornata febbraio 2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***AMBITO: VITA DOMESTICA*** | | | |
| **AZIONI** | **Esempi** | **Obiettivi** | **Suggerimenti,**  **difficoltà,**  **commenti** |
| ***Operare per una corretta raccolta dei rifiuti*** | * ridurre la produzione di rifiuti * incrementare la raccolta differenziata rifiuti * utilizzare le piattaforme ecologiche * raccogliere gli scarti vegetali * controllare che i sacchetti siano biodegradabili * riutilizzare contenitori e imballaggi | A 3  B 3  B 4  C 2  C 4 |  |
| **Incentivare il risparmio energetico** | * usare lampadine a led * spegnere gli apparecchi elettrici di notte * staccare la ricarica del cellulare quando è al 100% * di notte disattivare sul cellulare le connessioni * rimuovere dal cellulare le applicazioni non utilizzate * alleggerire la memoria dei propri device * tenere una temperatura in casa non superiore ai 20° * utilizzare la lavatrice non ad alte temperature e la lavastoviglie a pieno carico in modalità eco * privilegiare viaggi in treno * acquistare elettrodomestici eco * ristrutturare la casa secondo principi ecologici | A 2  B 3  B 4  B 5  C 1  C 2  C 3 |  |
| **Risparmiare nell’uso dell’acqua** | * consumare poca acqua nel lavaggio a mano delle stoviglie * utilizzare l’acqua del deumidificatore per lo stiro * usare con parsimonia l’acqua in bagno | B 3 |  |
| **Risparmiare nell’uso della carta** | * usare carta riciclata * utilizzare strofinacci e tovaglioli di stoffa | A 3  C 2 |  |
| **Disincentivare l’utilizzo della plastica e delle sostanze chimiche** | * privilegiare l’uso di detersivi senza tensioattivi chimici * ridurre la quantità di detersivi e detergenti * riutilizzare borse di stoffa * utilizzare rimedi “vegetali” * disincentivare l’acquisto di verdura e frutta imballati * autoprodurre alcuni detersivi | B 2  B 4  C 2  C 4 |  |
| **Scegliere fonti rinnovabili** | * scegliere gestori di energia da fonti rinnovabili * autoprodurre energia (solare,eolica, geotermica……) | A 5  C 5 |  |
| ***AMBITO: CURA DELLA PERSONA e ALIMENTAZIONE*** | | | |
| **AZIONI** | **Esempi** | **Obiettivi** | **Suggerimenti,**  **difficoltà,**  **commenti** |
| **Fare attività fisica** | * andare a piedi o in bici, fare le scale a piedi * fare sport , yoga, palestra …… | A 1  C 1 |  |
| **Curarsi in modo naturale** | * utilizzare quanto più possibile prodotti naturali per la cura del corpo * ridurre all’indispensabile l’uso di farmaci sintetici * utilizzare come creme idratante le creme solari aperte l’anno precedente | A 5  A 6  B 4  C 2 |  |
| **Riutilizzare abiti e oggetti** | * utilizzare gli abiti/oggetti a lungo, passarli ad altri, ripararli quando possibile | C 2  C 4 |  |
| **Ridurre gli imballaggi** | * utilizzare bevande sfuse e acqua minerale in contenitori di vetro a rendere * acquistare articoli sfusi con poco imballo * conservare frutta e verdura in sacchetti di carta o sfusa | B 4  C 2  C 4 |  |
| **Mangiare meno e senza sprecare cibo** | * mangiare meno, ripristinando forme di digiuno * evitare di buttare il cibo inventando ricette per riutilizzare gli avanzi | A 1  B 7  C 2 |  |
| **Mangiare in modo naturale e a km Zero** | * acquistare carni, pesci e uova provenienti da allevamenti non intensivi * acquistare cibo proveniente da piccoli produttori e piccoli negozianti * mangiare biologico o “garantito” e prodotti locali e di stagione * ridurre drasticamente il consumo di carne e verificarne la provenienza da allevamenti certificati * mangiare pesce azzurro * ridurre il consumo di cibi industrialmente pretrattati | A 1 A 2  A 3 A 4  A 5 A 6  B 2 B 4  C 1 C 2  C 3  C 6 |  |
| ***AMBITO: TEMPO LIBERO e SOCIALITA’*** | | | |
| **AZIONI** | **Esempi** | **Obiettivi** | **Suggerimenti,**  **difficoltà,**  **commenti** |
| **Scegliere attività fai da te** | * fare attività di cucito, maglia,…… * riparare oggetti e strumenti * coltivare l’orto e i fiori utilizzando fertilizzanti naturali * compostare gli scarti nell’orto | A 1  A 6  B 1  B 4  C 2  C 4 |  |
| **Fare attività all’aria aperta** | * camminare ogni giorno con regolarità * privilegiare lo spostamento a piedi o in bicicletta * portare a casa i rifiuti dopo le gite | A 1  A 2  A 5  B 7  C 1 |  |
| **Acquistare/utilizzare mezzi di trasporto meno inquinanti** | * utilizzare i mezzi pubblici il più possibile * acquistare auto meno inquinanti | A 2  C 1 |  |
| **Viaggiare in modo “consapevole”** | * ricercare mete desuete * utilizzare strade regionali/provinciali invece di quelle statali o autostrade * utilizzare la borraccia invece di bottiglie di plastica | A 3 B 4  B 7 C 2 |  |
| **Usufruire degli spazi culturali collettivi** | * usare la biblioteca * andare al cinema, teatro, mostre …. | A 4 A 6  C 2 C 4 |  |
| **Acquistare prodotti in modo consapevole** | * partecipare ai gruppi di acquisto solidale * privilegiare l’acquisto di prodotti del commercio equo e solidale | A 2 A 4  B 4 C 1  C 3 |  |
| **Attivarsi per un impegno**  **Civico\_Ecologico** | * regalare/piantare alberi per la piantumazione di zone degradate * sostenere campagne per un corretto utilizzo della raccolta differenziata * sostenere campagne per l’uso e la certificazione di energie rinnovabili, per l’acqua bene comune ….. * sostenere campagne per la sensibilizzazione all’uso e la certificazione di prodotti bio, coltivazioni e allevamenti non intensivi, commercio equo e solidale ….. | A 3  A 4  B 1  B 6  B 7  C 5 |  |