|  |
| --- |
| ***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 3B 3B 4C 2C 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 2B 3B 4B 5C 1C 2C 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 3C 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 2B 4 C 2 C 4 |  |
| **Scegliere fonti rinnovabili** | * scegliere gestori di energia da fonti rinnovabili
* autoprodurre energia (solare,eolica, geotermica……)
 | A 5C 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 1C 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 5A 6B 4C 2 |  |
| **Riutilizzare abiti e oggetti** | * utilizzare gli abiti/oggetti a lungo, passarli ad altri, ripararli quando possibile
 | C 2C 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 4C 2C 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 1B 7C 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 2A 3 A 4A 5 A 6B 2 B 4C 1 C 2C 3C 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 6B 1B 4C 2C 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 1A 2A 5B 7C 1 |  |
| **Acquistare/utilizzare mezzi di trasporto meno inquinanti** | * utilizzare i mezzi pubblici il più possibile
* acquistare auto meno inquinanti
 | A 2C 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 4B 7 C 2 |  |
| **Usufruire degli spazi culturali collettivi** | * usare la biblioteca
* andare al cinema, teatro, mostre ….
 | A 4 A 6C 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 1C 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 3A 4B 1B 6B 7C 5 |  |