



Suggerimenti per divenire persone più eco-consapevoli



LO SAPEVI? Diventare più eco-consapevole significa adottare delle abitudini e compiere delle scelte in grado di ridurre il proprio impatto ambientale

Ecco alcuni suggerimenti pratici che possono aiutarti ad adottare uno stile di vita più sostenibile:



RIDUCI, RIUSA, RICICLA

- **Riduci:** riduci il tuo consumo di prodotti in plastica monouso e non necessari. Opta per prodotti con imballaggi ridotti e sostenibili.
- **Riusa:** scegli prodotti (bottiglie, sporte, tazze) riutilizzabili. Ripara e riusa gli oggetti anziché gettarli via.
- **Ricicla:** differenzia e ricicla i materiali come carta, vetro e plastica. Studia le linee guida per la raccolta differenziata predisposte per la tua zona.



USA FONTI RINNOVABILI

- **Energia pulita:** scegli fonti di energia rinnovabile, se possibile, attraverso il tuo gestore.
- **Pannelli solari:** prendi in considerazione l'idea di installare dei pannelli solari a casa tua per produrre energia pulita.
- **Comunità energetiche:** unisciti a una comunità energetica se puoi installare dei pannelli solari.



RISPARMIA ENERGIA

- **Dispositivi ed elettrodomestici efficienti:** usa dei dispositivi tecnologici e delle lampadine a risparmio energetico. Cerca i prodotti che riportano il marchio Ecolabel UE.
- **Stacca i dispositivi dalla presa di corrente:** scollega i dispositivi dalle prese di corrente quando non li utilizzi per evitare i "consumi fantasma"
- **Ricorri ai termostati smart:** installa dei termostati smart per ottimizzare i sistemi di raffreddamento e riscaldamento di casa tua e consumare meno energia.



RISPARMIA L'ACQUA

- **Ripara le perdite:** ripara eventuali perdite per evitare di sprecare acqua.
- **Riduttori:** installa dei riduttori di pressione per ridurre la quantità d'acqua che consumi.
- **Giardinaggio a basso consumo idrico:** usa delle piante autoctone e dei sistemi di irrigazione efficienti per ridurre al minimo il fabbisogno d'acqua.



MODALITÀ DI TRASPORTO SOSTENIBILI

- **Trasporto pubblico:** usa il trasporto pubblico, il *carpooling* o la bicicletta anziché prendere l'auto quando sei solo.
- **Veicoli elettrici:** prendi in considerazione la possibilità di passare a un veicolo ibrido o elettrico.
- **Telelavoro:** quando possibile, lavora da casa per ridurre l'impronta carbonica dovuta al pendolarismo.



SCELTE ALIMENTARI SOSTENIBILI

- **Una dieta a base vegetale:** inserisci dei piatti a base vegetale nella tua dieta, dal momento che la produzione di carne ha un forte impatto sull'ambiente.
- **Stagionalità e prodotti a Km0:** acquista prodotti locali e di stagione per ridurre l'impronta carbonica associata ai trasporti.
- **Riduci gli sprechi alimentari:** pianifica i tuoi pasti, conserva il cibo in maniera appropriata e usa gli avanzi per ridurre al minimo i rifiuti.



INFORMA E SENSIBILIZZA

- **Informati:** informati sui problemi ambientali e le pratiche sostenibili.
- **Partecipa:** unisciti alle iniziative proposte a livello locale, come attività di pulizia, piantumazione degli alberi e progetti di conservazione.
- **Porta avanti delle azioni di advocacy:** richiedi delle misure politiche e delle pratiche volte a favorire la sostenibilità a livello locale, nazionale e globale.



USA PRODOTTI ECOLOGICI

- **Materiali sostenibili:** scegli prodotti realizzati con materiali sostenibili, biodegradabili o riciclati.
- **Detersivi ecologici:** scegli detersivi e detergenti ecologici e non tossici.
- **Approccio minimalista:** adotta uno stile di vita minimalista per ridurre i consumi non necessari.



SOSTIENI PRATICHE SOSTENIBILI

- **Aziende con un profilo etico:** sostieni aziende e marchi che danno la priorità alla sostenibilità e alle pratiche etiche.
- **Acquisti ecosostenibili:** compra articoli di seconda mano quando possibile.
- **Ricicla/rigenera:** acquista oggetti restaurati o rigenerati quando possibile.
- **Noleggia e condividi:** noleggia e condividi oggetti come libri, strumenti e applicazioni, anziché comprarne di nuove.
- **Scontrini digitali:** opta per gli scontrini digitali per ridurre lo spreco di carta.



Seguendo queste indicazioni nella tua vita quotidiana potrai avere un impatto positivo sull'ambiente e contribuire a un futuro più sostenibile.



LO SAPEVI? Il progetto GEA ha prodotto un kit di strumenti che esortano a compiere e sostengono azioni eco-consapevoli

Per esortare le persone a divenire più eco-consapevoli bisogna **sensibilizzare, essere un esempio e fornire soluzioni pratiche.**

Ecco alcuni consigli pratici, dieci strategie per esortare le altre persone a divenire più eco-consapevoli:



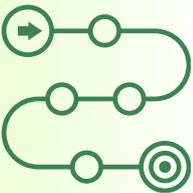
1. ESSERE UN ESEMPIO

- **Fa' che le tue parole coincidano con le tue azioni:** adotta dei comportamenti sostenibili nella tua vita. Le persone tendono ad adottare i comportamenti che vedono messi in pratica.
- **Condividi il tuo percorso:** parla delle tue esperienze, delle sfide e dei successi, nel percorso verso l'adozione di uno stile di vita più sostenibile.



2. SPIEGA E INFORMA

- **Condividi le informazioni:** fornisci informazioni accessibili e affidabili sulle questioni ambientali e sulle pratiche sostenibili. Serviti di social media, blog e newsletter.
- **Organizza incontri e laboratori:** organizza eventi incentrati su temi come il riciclo, il compostaggio e il risparmio energetico.
- **Distribuisci risorse:** condividi libri, articoli, notizie, video e materiali online incentrati sulla sostenibilità.



3. PROMUOVI CAMBIAMENTI SEMPLICI E GESTIBILI

- **Comincia dai piccoli gesti:** incoraggia dei piccoli cambiamenti gestibili che possono a poco a poco portare a mutare radicalmente stile di vita. Ad esempio, consiglia di utilizzare sporte riutilizzabili o di passare alle lampadine a LED.
- **Proponi delle soluzioni:** offri consigli e strumenti pratici su come ridurre i rifiuti, risparmiare acqua e compiere scelte volte a promuovere il risparmio energetico.



4. SOTTOLINEA I VANTAGGI

- **Impatto ambientale:** spiega in quale misura le azioni individuali possono contribuire a creare dei benefici a livello ambientale, come la riduzione dell'inquinamento e la tutela delle risorse naturali.
- **Benefici per la salute:** sottolinea i vantaggi per la salute legate all'adozione di abitudini sostenibili, come una dieta a base di cibi biologici o una ridotta esposizione a sostanze chimiche dannose.
- **Risparmio:** sottolinea i vantaggi finanziari legati alla riduzione dei consumi e al risparmio idrico ed energetico.



5. CREA UNA COMUNITÀ

- **Crea dei gruppi di supporto:** forma o unisciti a dei gruppi ambientalisti locali dove le persone possono condividere consigli, sostenersi a vicenda e collaborare per portare avanti dei progetti.
- **Prendi parte a progetti comuni:** organizza e partecipa ad iniziative locali, come azioni di pulizia, campagne di piantumazione di alberi e programmi volti alla promozione del riciclo.
- **Celebra i successi:** riconosci e celebra traguardi personali e collettivi legati all'adozione di pratiche sostenibili.



6. RICORRI AL RINFORZO POSITIVO

- **Loda e incoraggia:** esprimi dei commenti positivi e loda le persone che compiono delle scelte sostenibili.
- **Incentiva i comportamenti green:** offri incentivi e ricompense a chi compie delle azioni sostenibili. Ad esempio, poi distribuire dei buoni sconto da spendere in negozi che promuovono pratiche ecologiche o riconoscere ogni contributo personale scrivendo degli articoli sulla newsletter locale.



7. PROPONI ATTIVITÀ DIVERTENTI E COINVOLGENTI

- **Eco-sfide:** organizza delle gare o delle sfide incentrate sulla riduzione dei rifiuti, il risparmio energetico o l'adozione di una dieta a base vegetale.
- **Attività interattive:** serviti di giochi, quiz e laboratori interattivi per rendere l'educazione alla sostenibilità più divertente e coinvolgente.
- **Occasioni di socializzazione:** ospita degli eventi a tema *green* come cene sociali ecosostenibili, incontri per scambiarsi i vestiti e attività all'aria aperta.



8. SFRUTTA I MEDIA E LE NUOVE TECNOLOGIE

- **Campagne sui social media:** sfrutta piattaforme come Instagram, Facebook e X (ex-Twitter) per condividere consigli, storie e sfide legate a uno stile di vita sostenibile.
- **Applicazioni e strumenti:** promuovi l'uso di applicazioni e strumenti online che aiutano a tenere traccia e a migliorare le proprie abitudini, come strumenti che calcolano l'impronta carbonica o linee guida sul riciclo.
- **Contenuti audiovisivi:** condividi immagini, infografiche e video che illustrano l'impatto dei problemi ambientali e i vantaggi delle pratiche sostenibili.



9. CHIEDI UN CAMBIAMENTO A LIVELLO POLITICO

- **Interagisci con le autorità locali:** incoraggia le altre persone a sostenere politiche e iniziative a livello locale che promuovono la sostenibilità, come migliori trasporti pubblici o la costruzione di edifici pubblici che rispettino gli standard energetici.
- **Petizioni e campagne di sensibilizzazione:** organizza o partecipa a petizioni e campagne di sensibilizzazione volte a chiedere un cambiamento delle politiche ambientali a livello locale, nazionale e globale.
- **Incontri locali:** partecipa e prendi la parola nel corso degli incontri che si svolgono a livello locale per parlare di questioni ambientali e chiedere delle soluzioni sostenibili.



10. RENDI ACCESSIBILI LE SOLUZIONI ECOSOSTENIBILI

- **Fornisci risorse:** aiuta le persone a usufruire di risorse come bidoni per la differenziata, kit per il compostaggio, dispositivi efficienti dal punto di vista energetico chiedendo dei sussidi o avvalendoti di sponsor per rendere questo genere di prodotti più accessibili.
- **Creare dei rapporti di partenariato con le imprese locali:** collabora con le imprese locali e fornisci degli sconti a chi acquista prodotti e servizi sostenibili.
- **Modalità di trasporto alternative:** sostieni e promuovi iniziative in grado di rendere più accessibili le modalità di trasporto sostenibili, come programmi di *bike sharing* o per il miglioramento dei servizi di trasporto pubblico.



LO SAPEVI? Insieme, compiendo dei piccoli gesti, possiamo trasformare le nostre scelte sostenibili in un pianeta più pulito.

GEAEDUCATION.EU



BUPNET



THE JACITIRO

symplexis



CUIABLU EU

