



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 **gea** compiere e sostengono azioni eco-consapevoli

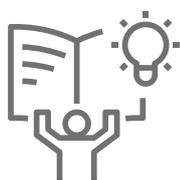
Per esortare le persone a divenire più eco-consapevoli bisogna sensibilizzare, essere un esempio e fornire soluzioni pratiche.

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



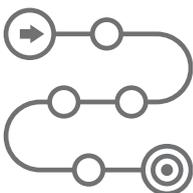
1. ESSERE UN ESEMPIO

- **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 un'evitata 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](https://geaeducation.eu)



BUPNET



THE JACITIRO

symplexis



CUIABLU EU

