

Ecologica-mente

Idee per scelte sostenibili



Questo manuale è stato realizzato nell'ambito del piano di lavoro della rete informale europea IGNet.

Fondata nel 2010, la rete informale europea “IGNet per la partecipazione e l'inclusione dei giovani” è composta da 16 membri provenienti da 14 Paesi europei ed è riconosciuta e sostenuta dall'Unione Europea nell'ambito del programma Erasmus+ - Azione chiave 3 per la cooperazione della società civile nel settore della gioventù, per il periodo 2023-2025.

Visita la nostra pagina web: <http://ignet.eu/ignet>



**Finanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

INDICE

Lettera al lettore

1 - Sostenibilità ambientale e pratiche ecologiche

- 1.1 Cambiamento climatico e concentrazione dei gas serra
- 1.2 Impatto dei fenomeni meteorologici estremi sugli ecosistemi e sulla società
- 1.3 Eco-Ansia: comprenderne l'impatto sulle nuove generazioni
- 1.4 Mobilitarsi per il cambiamento e per trasformare il futuro

2 - E' tempo di agire: comportamenti sostenibili per la riduzione dell'impatto ambientale

- 2.1 Gestione della casa
- 2.2 Scelte alimentari
- 2.3 Trasporto
- 2.4 Internet e strumenti elettronici
- 2.5 Economia circolare
- 2.6 Lavori "verdi"

3 - Apprendimenti per la transizione verde: promuovere la sostenibilità ambientale con l'educazione non formale

- 3.1 Educare alla sostenibilità: al di là delle aule scolastiche
- 3.2 Esempio di attività non formale

LETTERA AL LETTORE

Caro lettore,

Questo manuale non vuole essere la solita esposizione dei problemi che ci circondano... piuttosto è un invito all'azione.

Le tue scelte e azioni quotidiane possono fare la differenza per un mondo più sano e sostenibile.

Hai la capacità e la forza di fare la differenza.

Ricorda che non sempre si tratta di fare grandi cose. Anche i piccoli gesti possono generare enormi ondate di cambiamento.

Lascia che questo manuale ti faccia da guida, stimolo e sia una fonte di idee.

Che rappresenti uno spunto di conversazione, che accenda nuove riflessioni e alimenti la tua passione per un futuro migliore.

Con speranza e fiducia nel viaggio che intraprenderai,

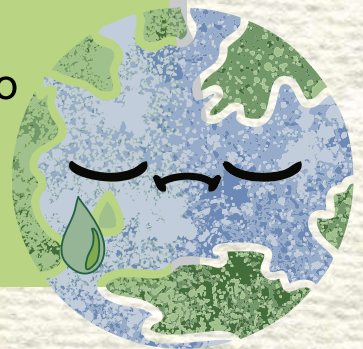


1 – SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE E PRATICHE ECOLOGICHE

CAMBIAMENTO CLIMATICO E CONCENTRAZIONE DEI GAS SERRA.

1.1

Il cambiamento climatico è una delle sfide più urgenti e complesse del nostro tempo. Tra le prime cause del cambiamento climatico c'è il **riscaldamento globale**, un fenomeno sempre più evidente nella nostra vita quotidiana.



Le attività antropiche contribuiscono al riscaldamento globale aumentando l'effetto serra.



L'**effetto serra** è causato dalla presenza di gas serra nell'atmosfera, che sono in grado di intrappolare il calore e mantenere la temperatura della Terra a un livello tale da sostenere la vita.

L'uso inefficiente dell'energia nelle abitazioni, negli uffici e nei mezzi di trasporto contribuisce ad aumentare le emissioni di gas serra.



IMPATTO DEI FENOMENI METEOROLOGICI ESTREMI SUGLI ECOSISTEMI E SULLA SOCIETÀ

1.2

Sono numerose le **conseguenze** del cambiamento climatico. Ad esempio, sono sempre più frequenti e di maggiore intensità **eventi meteorologici estremi**, come uragani, tempeste, ondate di calore, siccità e inondazioni.



Gli eventi meteorologici legati al cambiamento climatico hanno un impatto economico rilevante in quanto comportano danni alle infrastrutture, perdite nell'agricoltura, nella pesca e nel turismo, nonché la necessità di sostenere maggiori costi per la prevenzione. Inoltre, i cambiamenti climatici influenzano sempre di più la mobilità delle persone determinando un aumento del fenomeno della “migrazione climatica”.



I cambiamenti climatici sono una minaccia per la fauna selvatica, per la biodiversità, incidono negativamente sull'agricoltura e sulla sicurezza alimentare, soprattutto nelle aree più vulnerabili.



ECO-ANSIA: COMPRENDERNE L'IMPATTO SULLE NUOVE GENERAZIONI

1.3

Negli ultimi anni si è assistito a un aumento del fenomeno dell'**eco-ansia** causato dalle preoccupazioni per l'attuale crisi ecologica, i cambiamenti climatici e il futuro del pianeta, spesso accompagnate da sentimenti di impotenza, frustrazione e rabbia.



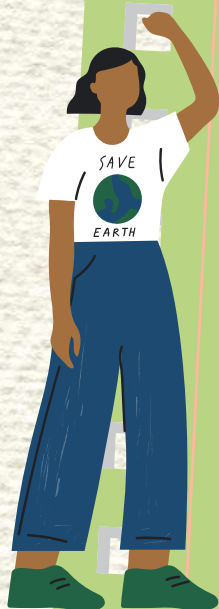
È importante comunicare le preoccupazioni in modo costruttivo e rispettoso delle varie sensibilità per far sì che le pratiche ecologiche vengano percepite da tutti come qualcosa di positivo, trasmettano speranza e ispirino a fare la differenza.



- Provate a non interiorizzare la vostra ansia ecologica. È importante circondarsi di una comunità con cui poter condividere i propri sentimenti.
- Negli ultimi anni si sono diffusi i **Climate cafes**, spazi informali dove le persone possono condividere le proprie paure legate alla crisi climatica e organizzare insieme azioni concrete di sensibilizzazione.

MOBILITARSI PER IL CAMBIAMENTO E PER TRASFORMARE IL FUTURO

1.4



Dal 2018 sono nati in tutto il mondo nuovi **gruppi guidati da giovani** il cui obiettivo è quello di sensibilizzare la società sul tema del cambiamento climatico. Questi gruppi sono noti per i loro metodi partecipativi e democratici e per la loro attenzione alla giustizia climatica.

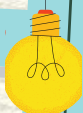
Il loro obiettivo principale è fare pressione sui governi e sulle istituzioni perchè venga data priorità alle tematiche ambientati e vengano prese senza indugi decisioni che limitino gli effetti negativi del cambiamento climatico.



I social media hanno svolto un ruolo importante nel sensibilizzare rispetto al tema del cambiamento climatico, portando alla nascita di una rete globale di giovani generazioni connesse e consapevoli.

2 – E' TEMPO DI AGIRE: COMPORTAMENTI SOSTENIBILI PER LA RIDUZIONE DELL'IMPATTO AMBIENTALE

Di seguito trovi alcuni consigli e comportamenti che puoi adottare per **ridurre il tuo impatto sull'ambiente**.



GESTIONE DELLA CASA

2.1

La riduzione delle emissioni domestiche di CO₂ è fondamentale per combattere il cambiamento climatico. Questo può essere fatto attraverso:

- una migliore coibentazione della casa
- sistemi di riscaldamento/raffreddamento efficienti
- l'utilizzo di fonti di energia rinnovabili
- l'utilizzo di elettrodomestici ad alta efficienza energetica e illuminazione a LED



Perchè è importante il modo in cui utilizziamo l'energia?

Riguarda me



Benessere personale:
calore/refrigerio, luce,
acqua calda



Bollette economiche:
elettricità, gas, acqua

Riguarda tutti noi



Emergenza climatica



Sfruttamento delle risorse
e conflitti "ambientali"

Giustizial!
Stop allo
sfruttamento!



Per affrontare il tema dell'efficienza energetica in casa, si può iniziare con una analisi, chiedendo a se stessi o al gruppo con cui si vive:

- Quali sono i problemi principali dell'appartamento?
- Quali caratteristiche ha l'appartamento?
- Quali caratteristiche hanno gli apparecchi domestici? Come li utilizziamo?

(*) Questo metodo prende spunto dai laboratori ambientali condotti da FICAT (membro spagnolo di IGNet) con i rifugiati come parte del loro processo di accompagnamento all'autonomia.

Prendi nota
delle tue
osservazioni

Quali sono i problemi principali dell'appartamento?

Riusciamo a soddisfare i nostri bisogni di base?



Freddo? Prendiamo in considerazione il termometro: in inverno non deve superare i **18°- 20°**



Acqua calda? Non abbiamo bisogno di acqua bollente: **30-35°** è sufficiente. In estate, dobbiamo abbassare la temperatura



Illuminazione? Durante le ore diurne, la luce naturale è sufficiente?

Quanto consumiamo per le nostre esigenze?

Diamo un'occhiata alle ultime fatture:

- Differiscono tanto rispetto alle precedenti fatture?
- **Elettricità** - più di kWh/mese*?
- **Gas** - più di kWh/mese*?
- **Water** - più di 3 m3/mese a persona?



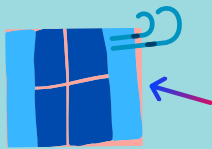
confronta i tuoi
dati con le
statistiche locali

Quali caratteristiche ha l'appartamento?

Da dove si disperde il calore?

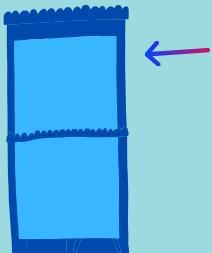
Finestre

- sono impermeabilizzate?
- hanno i doppi vetri?
- sono presenti persiane/tende/tapparelle?
- presentano ampie superfici verso l'esterno?

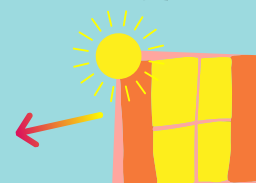


Mura, tetti e pavimento

- sono coibentati?
- presentano ampie superfici verso l'esterno?
- sono presenti mura spesse che accumulano il calore?



Da dove proviene il calore?



Finestre / verande

Sono esposte a sud (maggiormente soleggiate)?



Fonti di calore

Prendi nota
delle tue
osservazioni

Quali abitudini abbiamo?

Vestiti e coperte - la prima cosa da tenere a mente per mantenersi al caldo in inverno.



Indossi abiti a maniche lunghe o maglioni di lana in casa?
Proteggi dal freddo la testa, il collo e i piedi?

Tende/tapparelle - A che ora le tieni aperte e chiuse?

Chiudile la notte per mantenere il calore / Aprile quando il sole entra dalle finestre

Finestre aperte - Per quanto tempo tieni aperte le finestre? Nelle ore più calde? Molto calore viene disperso in inverno. Basta mantenere le finestre aperte per 10' per rinnovare completamente l'aria nelle stanze

Quali stanze utilizzi?

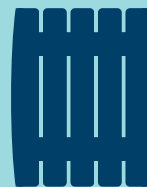
Sfrutti spazi e orari con temperature migliori e luce naturale?



Quali caratteristiche hanno gli apparecchi domestici? Come li utilizzi?

Riscaldamento

- in casa sono presenti una caldaia, termosifoni... 😞
- sono alimentati ad elettricità, gas 😞 ...?



Usi & abitudini

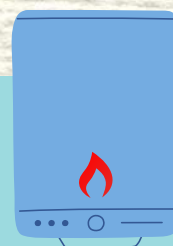
- temperature superiori a 18° - 20°? 😞
- con quale programmazione?
- temperature superiori a 15° - 17° di notte? 😞



Prendi nota
delle tue
osservazioni

Acqua calda

In casa è presente una caldaia a gas, uno scaldabagno elettrico, pannelli solari termici?



Usi & abitudini

- L'acqua esce a temperature superiori a 30°-35°? 😞
- Mantenere una temperatura alta nella caldaia aumenta il consumo di energia
- Bagno 😞 o doccia? Per quanto tempo?
- Lavi i piatti con l'acqua corrente?



Cucina

E' presente un forno elettrico o a gas?
Fornelli a gas, elettrici o a induzione?

Usi & abitudini

Per quante ore a settimana usi la cucina?
Usi spesso il forno? 😞



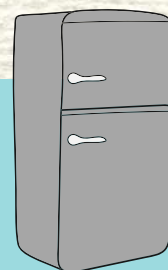


Illuminazione

Quante luci alogene, a incandescenza, a basso consumo e a LED sono presenti in casa?

Usi & abitudini

Lasci le luci accese? 😞



Hai altri apparecchi?

Alcuni richiedono molta energia?

Usi & abitudini

- il frigorifero è privo di ghiaccio, ben ventilato? Si chiude immediatamente?
- qualche apparecchio resta in funzione per molte ore?
- il caricabatterie o i dispositivi sono collegati / in modalità stand-by?



Come migliorare le nostre abitudini?

Ora...riprendi le tue note alle domande e le osservazioni fatte

Fai una lista dei miglioramenti possibili.

Decidi su quali miglioramenti ti puoi impegnare da qui al prossimo momento di analisi dell'appartamento.

Non è necessario chiedere a se stessi un cambiamento improvviso e permanente delle abitudini personali, si possono proporre e **fare piccoli passi verso l'efficienza energetica.**

Raffreddamento e riscaldamento



!!! In estate:

- imposta il condizionatore con una temperatura mai inferiore a 25° C.
- la differenza di temperatura tra l'interno e l'esterno dell'abitazione non deve eccedere 7 - 8° C
- la pulizia e la manutenzione rendono il condizionatore più efficiente e riducono i consumi
- spegni il condizionatore ogni qual volta le finestre sono temporaneamente aperte per il ricambio d'aria

!!! In inverno:

- indossa abiti invernali in casa: abiti a maniche lunghe/pantaloni, maglioni di lana, cappello, calze, ciabatte, coperte/duvet
- minimizza la ventilazione: tieni le finestre aperte per non più di 10', mai quando lasci l'abitazione

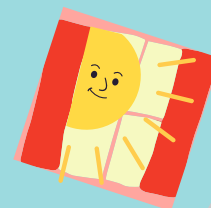
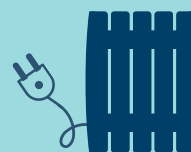


!!! Mantieni il riscaldamento ad una temperatura non superiore a 18° - 19°

!!! Stufa elettrica - minimizzane l'uso: per poche ore, solo nella stanza in cui ti trovi, regola la potenza al minimo necessario

!! Tende/tapparelle: mantienile chiuse di notte/aprile quando il sole illumina le finestre

! Sfrutta spazi e orari con temperature migliori e luce naturale



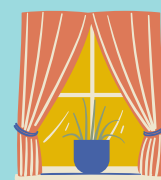
! Installa le guarnizioni alle finestre (molto semplice)

! Spurga i termosifoni (molto semplice)

! Installa un isolamento riflettente dietro i termosifoni (molto semplice)

! Fissa o monta tende/tapparelle/scuri isolanti

! Installa materiale isolante nel cassone delle serrande



Acqua calda

- !!! Abbassa il termostato: Uscita dal rubinetto 30°- 35°
- !!! Prediligi la doccia al bagno
- !! Fai docce veloci: circa 5'... inoltre, insaponati senza utilizzare l'acqua corrente
- !! Utilizza acqua fredda in estate
- ! Non lavare i piatti tenendo il rubinetto aperto



Cucina

- !! Forno elettrico - riducine al minimo l'utilizzo, cucina in quantità, sfrutta il calore residuo
- ! Cuoci utilizzando il coperchio, con un fornello più piccolo della pentola.
- ! Usare pentole a pressione quando possibile

Illuminazione

- !! Prediligi la luce naturale!
- ! Spegni le luci quando non vengono utilizzate
- ! Lampade alogene, a incandescenza - riducine al minimo l'utilizzo: prediligi lampade a LED e a basso consumo.



Elettrodomestici

- !!! Frigorifero: rimuovi il ghiaccio, separalo dalla parete, aprilo il meno possibile
- !! TV: spegnila quando non la guardi
- !! Lavatrice: utilizza a pieno carico. Soprattutto in estate, utilizza programmi a bassa temperatura, max 30°- 40°.
- ! Asciugatrice: in estate evita di usarla. Appendi i vestiti ad asciugare al sole.
- ! Prese elettriche: scollega i caricabatterie o i dispositivi, disattiva la modalità stand-by.



SCELTE ALIMENTARI

2.2

La riduzione dell'impronta ecologica degli alimenti comporta cambiamenti nella dieta e nelle abitudini di acquisto. Mangiare **meno carne**, che ha un'impronta ecologica maggiore, e scegliere **prodotti locali e di stagione**, che richiedono meno energia per il trasporto e la coltivazione, può ridurre significativamente le emissioni.



- Pianificare i pasti può aiutare a comprare solo ciò che serve, riducendo gli sprechi.
- Conservare correttamente gli alimenti può prolungarne la freschezza e la durata.
- Essere creativi con gli avanzi è essenziale per evitare di buttare via il cibo.

JANUARY FEBRUARY	    
MARCH APRIL	    
MAY JUNE	    
JULY AUGUST	    
SEPTEMBER OCTOBER	    
NOVEMBER DECEMBER	    

TRASPORTO

2.3

Per ridurre le emissioni di CO₂ causate dai mezzi di trasporto, utilizza alternative meno inquinanti, come ad esempio muoversi a piedi o in bicicletta, per le brevi distanze, e utilizza i trasporti pubblici per quelle più lunghe.



Se è necessario utilizza un veicolo privato, cerca di utilizzarne uno efficiente e poco inquinante, come ad esempio un veicolo elettrico e, in ogni caso, adotta tecniche di guida che riducano il consumo di carburante.



I veicoli privati di grandi dimensioni sono più inquinanti rispetto ai veicoli di più piccole dimensioni. In ogni caso, camminare e andare in bicicletta sono le modalità migliori per spostarsi, ogni qual volta la distanza e il tempo le rendano possibili.



0 emissioni



emissioni più elevate



Per ridurre le emissioni, è opportuno svolgere più commissioni in un numero minore di spostamenti, utilizzare il car sharing, scegliere treno o autobus per i viaggi e prendere in considerazione la compensazione delle emissioni di CO₂ nel caso di viaggi in aereo.



L'ambiente e la lotta al riscaldamento globale sono tra le priorità dell'**Unione Europea**. Attraverso i suoi principali programmi, l'UE fornisce un supporto concreto per costruire conoscenze, competenze e atteggiamenti sulla sostenibilità e sulla lotta al cambiamento climatico. Ad esempio, i programmi Erasmus+ e Corpo Europeo di Solidarietà prevedono una sovvenzione per “viaggi ecologici”, ovvero un contributo più elevato per le spese di viaggio sostenute dai partecipanti ogni volta vengano scelti mezzi di trasporto sostenibili.



Sempre più progetti si concentrano su temi ambientali e cercano di contribuire ad un'Europa più verde, con risultati interessanti.



Greendex (<https://greendex.world/calculator/>) è un'applicazione sviluppata da organizzazioni giovanili (tra cui Aventura Marao Clube, Portogallo, e Ambitia, Slovenia, entrambi membri di IGNet) per fornire ai giovani e agli operatori giovanili uno strumento digitale facile da usare per calcolare le emissioni di CO2 generate dalla partecipazione alle mobilità giovanili. È possibile utilizzare l'applicazione per rendersi conto di come le proprie scelte di trasporto influiscano sulle emissioni di carbonio. Questo potrebbe portarti a considerare opzioni di trasporto alternative e più ecologiche!



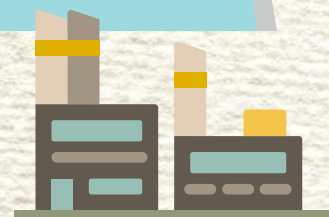
Inoltre, sai che in Portogallo è stata istituita la prima **foresta Erasmus+** (<https://greendex.world/e-forest/>) per compensare l'impronta ecologica dei progetti di mobilità Erasmus+? Se lo trovi di ispirazione, contatta una delle associazioni della tua città e lavorate insieme per creare una foresta Erasmus+ nelle vostre vicinanze!

INTERNET E STRUMENTI ELETTRONICI

2.4

Il "cloud" è verde?

In realtà il "cloud" è costituito da enormi centri di elaborazione dati che consumano molto materiale ed energia sia durante la loro costruzione che durante il regolare funzionamento.



Cosa possiamo fare per ridurre l'impatto di Internet e dei dispositivi elettronici sull'ambiente:

- Aprire e inviare meno media
- Ridurre i dati archiviati online, e-mail, foto, video...
- Utilizzare per i file multimediali di grandi dimensioni gli strumenti di condivisione dei file anziché i messaggi.
- Ridurre lo streaming
- Eliminare le app inutilizzate
- Spegner la fotocamera, quando non è necessaria durante le chiamate
- Scegliete fornitori di servizi responsabili che utilizzano energie rinnovabili per le loro infrastrutture! Le aziende sono responsabili del 90% dei consumi

ECONOMIA CIRCOLARE

2.5

L'adozione di un modello di economia circolare, che si concentra sulla riduzione dei rifiuti, sul riutilizzo dei materiali e sulla creazione di sistemi sostenibili per ridurre la dipendenza dalle risorse rinnovabili e dai combustibili fossili, è efficace per ridurre la produzione di CO₂.



Considera la possibilità di scambiare o donare gli oggetti piuttosto che buttarli via.



Una corretta separazione dei rifiuti per un riciclaggio efficace e il compostaggio dei rifiuti organici possono ridurre l'uso delle discariche e le emissioni di metano. Inoltre, al momento dell'acquisto, bisogna considerare l'intero ciclo di vita di un prodotto e le pratiche utilizzate dal suo produttore.

LAVORI “VERDI”



Intraprendere una carriera nel campo dei lavori verdi, ad esempio nel settore dell'efficienza energetica o dell'educazione ambientale, è un ottimo modo per contribuire a ridurre le emissioni di CO2 e promuovere la sostenibilità.

Posti di lavoro in linea con una giusta transizione eco-sociale

- ▲ Più posti di lavoro nel settore alimentare (soprattutto nella produzione agro-ecologica locale).
- ▶ L'assistenza alle persone, il commercio e altri servizi vanno mantenuti.
- ▼ Meno occupazione nei **trasporti** e nelle **costruzioni**.

Questa potrebbe essere l'evoluzione dei settori produttivi con il maggior numero di posti di lavoro nel 2030, se gli Stati promuovessero una svolta radicale verso un'economia equa e sostenibile dal punto di vista ambientale.

Esempi (puramente indicativi) di criteri per la ricerca di formazione e lavoro

- ☹️ Controllo e diagnosi dei veicoli elettrici
- ☹️ Struttura e funzionamento dei veicoli elettrici
- ☹️ Manutenzione del motore e dei sistemi ausiliari
- ☹️ Trasporto merci su strada
- 😊 Progettazione, installazione o manutenzione di impianti solari fotovoltaici



- 😊: Molto promettente. Può avere un futuro se si promuove la giusta transizione ecologica.
- 😊: Promettente nel breve termine. Più incerto a lungo termine.
- ☹️: Di media prospettiva. Più incerto a lungo termine se si promuove una giusta transizione ecologica.
- ☹️: Rischioso. Ha poche prospettive future se si promuove la transizione ecologica.



3 – APPRENDIMENTI PER LA TRANSIZIONE VERDE: PROMUOVERE LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE CON L'EDUCAZIONE NON FORMALE

EDUCARE ALLA SOSTENIBILITÀ: AL DI LÀ DELLE AULE SCOLASTICHE

3.1

Nell'educazione moderna, l'utilizzo di metodi non formali per insegnare la sostenibilità ambientale è un modo davvero efficace per coinvolgere i giovani. Questi metodi vanno oltre il normale insegnamento in classe e sono più pratici e di impatto. Attività come la pulizia del quartiere o l'adesione a gruppi ambientalisti locali aiutano a costruire la comunità e il lavoro di squadra.

Questo approccio fa sembrare le questioni ambientali più urgenti e reali alle giovani generazioni, colmando il divario tra teoria e pratica.



Per ulteriori attività non formali sulla sostenibilità ambientale (pagine 61-82), cliccare sul link:
<http://tinyurl.com/edkgreen>

ESEMPIO DI ATTIVITÀ NON FORMALE: QUALE È LA MIA IMPRONTA ECOLOGICA?

3.2

OBIETTIVI

Aumentare la consapevolezza di quanto ognuno di noi contribuisca al cambiamento climatico e di come le scelte personali influenzino il pianeta.



PUBBLICO DI RIFERIMENTO

Dai 12 anni in su

NUMERO DI PARTECIPANTI

Minimo 2 partecipanti



I MATERIALI

- Impronta ecologica.
- Penne e pennarelli.



TEMPO

90 minuti



ATTIVITÀ

1. Fornire a ogni partecipante un foglio con l'impronta ecologica e un pennarello.
2. Spiegare il concetto di "impronta ecologica".
3. Consideriamo le 10 aree di azione: abitazione, acqua, attività ricreative, riscaldamento, elettricità, traffico, cibo, rifiuti, viaggi e consumi.
4. I partecipanti colorano le sezioni dell'impronta relative al loro stile di vita.
5. Discutere l'impatto della nostra impronta ecologica utilizzando le domande preparate.



VALUTAZIONE

1. Come possiamo ridurre l'impatto delle abitazioni sul cambiamento climatico?
2. In che modo il comportamento individuale influisce sulla distribuzione globale delle risorse?
3. In che modo ognuno di noi può essere in grado di intraprendere azioni positive per l'ambiente?



Impronta ecologica

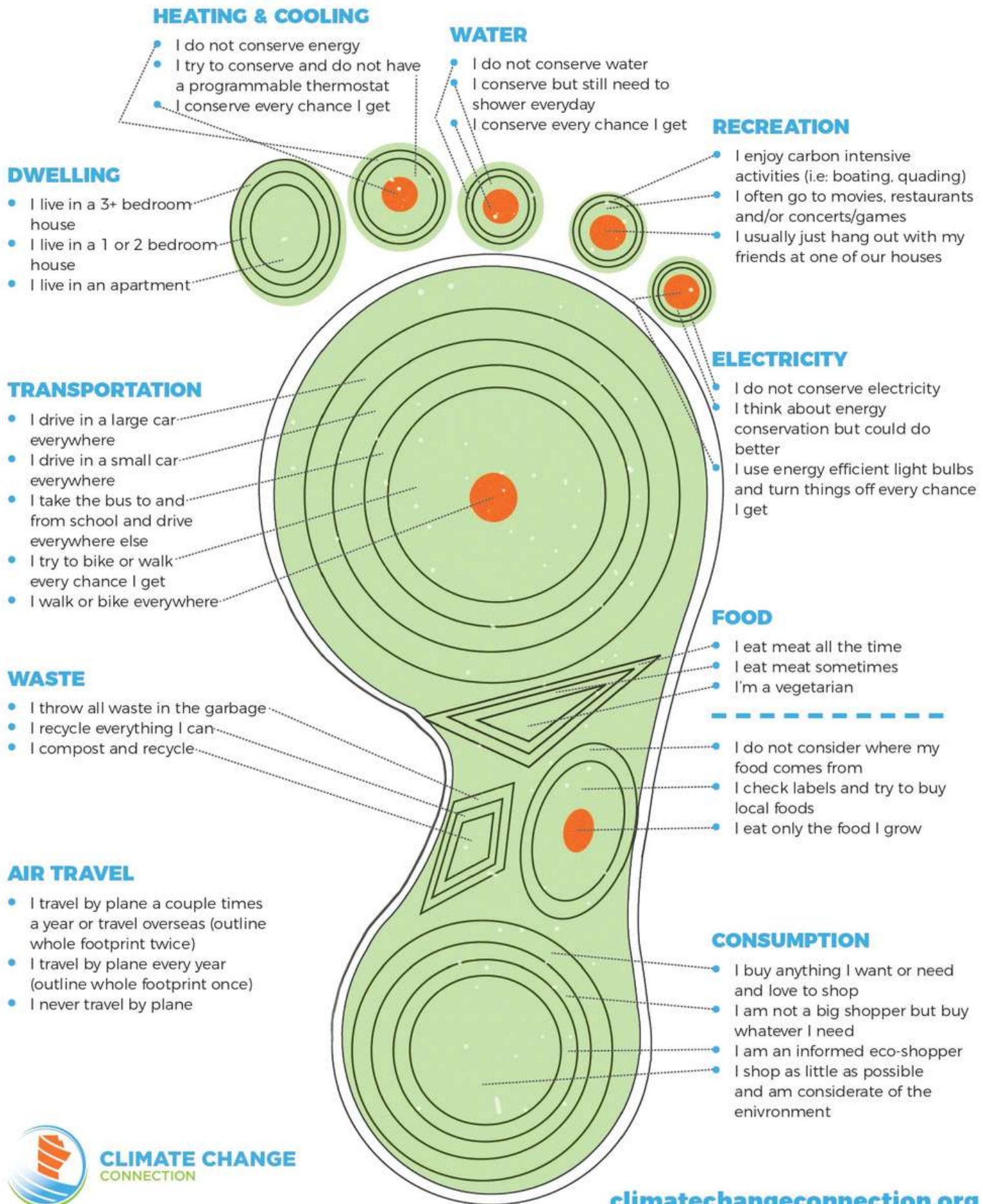


Sono disponibili gratuitamente strumenti online come i calcolatori dell'**Impronta ecologica** (www.footprintnetwork.org) e dell'**Impronta idrica** (www.watercalculator.org) per aiutare a misurare l'impatto personale sull'ambiente.

Impronta idrica



QUALE È LA MIA IMPRONTA ECOLOGICA?



CLIMATE CHANGE
CONNECTION

climatechangeconnection.org

**Pensa all'ambiente prima di stampare
questa pubblicazione.**

