

# **EDUCAZIONE ALLA SOSTENIBILITÀ**

(da "Il Teorema della sostenibilità" di Giovanni Buscema)

Se i dati raccontano la realtà, le azioni quotidiane la trasformano. La sostenibilità, infatti, non nasce solo dai grandi piani o dalle strategie internazionali, ma si radica nella vita quotidiana, nei piccoli gesti che ripetiamo ogni giorno. È qui nella quotidianità, che si forgia una nuova cittadinanza ecologica: consapevole, responsabile, partecipata.

## **1. RIDURRE I RIFIUTI**

*Ridurre i rifiuti significa alleggerire il peso del nostro passaggio sulla Terra. Meno sprechi, più consapevolezza.*

- Porta con te borse riutilizzabili.
- Compra prodotti sfusi e usa contenitori propri.
- Avvia un piccolo compost domestico per gli scarti organici.
- Evita oggetti monouso: prediligi alternative lavabili e durature.

## **2. RISPARMIARE ENERGIA**

*Risparmiare energia è uno dei modi più immediati per ridurre le emissioni e risparmiare risorse preziose.*

- Scegli elettrodomestici in classe A+++.
- Usa lampadine LED a basso consumo.
- Regola il riscaldamento: ogni grado in meno riduce i consumi fino al 7%.
- Sfrutta la luce naturale il più possibile.

## **3. SPOSTARSI IN MODO SOSTENIBILE**

*Ogni chilometro percorso in modo sostenibile è un gesto di rispetto verso l'ambiente e la nostra salute.*

- Cammina o usa la bici per tragitti brevi.
- Usa mezzi pubblici o condividi l'auto.
- Se puoi, valuta veicoli elettrici o ibridi.
- Partecipa a iniziative di mobility sharing locale.

## **4. FARE ACQUISTI RESPONSABILI**

*Ogni acquisto è una scelta. Scegliere con consapevolezza significa sostenere un'economia più equa e sostenibile.*

- Prediligi prodotti locali e di stagione.
- Leggi le etichette: cerca certificazioni ambientali.
- Acquista solo ciò che serve, e ripara prima di sostituire.
- Visita mercatini dell'usato e negozi di seconda mano.



## **5. RISPARMIARE ACQUA**

*L'acqua è vita. Proteggerla è un dovere quotidiano, dentro e fuori le nostre case.*

- Chiudi il rubinetto mentre lavi i denti.
- Installa riduttori di flusso nei rubinetti.
- Raccogli acqua piovana per irrigare.
- Preferisci la doccia al bagno, e limita la durata.

## **6. MANGIARE IN MODO SOSTENIBILE**

*Il cibo che scegлиamo influenza la salute, l'ambiente e l'economia. Mangiare consapevolmente è un atto di cura.*

- Riduci carne e latticini: scegli almeno un pasto vegetariano al giorno.
- Non sprecare cibo: pianifica, conserva bene, cucina con gli avanzi.
- Coltiva erbe aromatiche o ortaggi anche in piccoli spazi.
- Acquista pesce certificato da pesca sostenibile (es. MSC).

## **7. LIMITARE L'IMPATTO DIGITALE**

*Anche il mondo digitale ha un'impronta ecologica. Usiamolo con intelligenza e misura.*

- Evita lo streaming in HD quando non necessario.
- Spegni PC e TV completamente, non lasciarli in standby.
- Elimina e-mail e file inutili: anche il cloud consuma energia.
- Acquista dispositivi rigenerati quando possibile.

## **8. VESTIRSI IN MODO ETICO**

*La moda può essere sostenibile. Scegliere qualità, riparare, riutilizzare: sono piccoli atti di rivoluzione.*

- Compra meno, ma meglio: qualità e durata contano.
- Scegli tessuti naturali e prodotti da filiere trasparenti.
- Ripara, ricicla, reinventa i vecchi abiti.
- Partecipa a eventi di scambio (swap party).

## **9. EDUCARE E COINVOLGERE**

*Il cambiamento si moltiplica se condiviso. Parlare, educare, coinvolgere è già un gesto di trasformazione.*

- Informati e informa: condividi articoli, documentari, libri.
- Coinvolgi i bambini: l'educazione ambientale parte da casa.
- Partecipa a eventi, iniziative e giornate ecologiche.
- Parla con gli altri delle tue scelte: il cambiamento è contagioso.



## **10. VIAGGIARE IN MODO RESPONSABILE**

*Ogni viaggio è un incontro. Viaggiare con rispetto per i luoghi e le persone è parte di uno stile di vita sostenibile.*

- Scegli strutture con certificazioni ambientali.
- Rispetta luoghi e comunità che visiti.
- Favorisci i trasporti collettivi o a basse emissioni.
- Compensa le emissioni dei voli dove possibile.

## **11. RENDERE IL LAVORO PIÙ SOSTENIBILE**

*Anche l'ambiente di lavoro può essere trasformato in uno spazio responsabile, attento all'impatto e alla qualità della vita.*

- Riduci l'uso della carta: stampa solo se necessario.
- Organizza riunioni virtuali per evitare spostamenti inutili.
- Spegni tutto a fine giornata: luci, PC, stampanti.
- Promuovi buone pratiche in ufficio: raccolta differenziata, fonti rinnovabili.

## **12. ABITARE IN MODO INTELLIGENTE**

*La casa è il nostro primo ecosistema: viverla in modo sostenibile è un atto quotidiano di cura verso il mondo.*

- Migliora l'isolamento termico: risparmi e inquinini meno.
- Arreda con materiali riciclati o certificati FSC.
- Usa detergenti naturali fai-da-te.
- Trasforma balconi e giardini in piccole oasi verdi.

Ogni scelta quotidiana è una dichiarazione di responsabilità. Non servono eroi per cambiare il mondo, servono cittadini consapevoli. Comincia da un gesto, da un'abitudine, da una decisione semplice. Scegli un ambito, inizia con un'azione. Non serve cambiare tutto in un giorno, ma iniziare oggi può cambiare tutto nel tempo.

