

# MANUALE della SOSTENIBILITA'

SWEET 2022

Student at Work in European Enterprises  
through Training 2022



Consorzio Scuola Comunità Impresa



Erasmus+

# S W E E T 2022



**SW E E T 2022**

**Students at Work in European  
Enterprises through Training 2022**

**Progetto n° 2022-1-IT01-KA121-VET-000056042 – OID E10196510**

# *come iniziare a vivere più sostenibile, risparmiare soldi e proteggere l'ambiente*

Vivere una **vita sostenibile** nel rispetto dell'**ambiente** non solo è possibile, ma è uno dei buoni propositi che ogni cittadino dovrebbe essere chiamato a seguire al fine di rispettare e preservare le risorse del nostra **Terra**, molte delle quali vengono consumate con una rapidità allarmante, come ci ricorda ogni anno l'Earth Overshoot Day.

Per ricordare l'importanza di rispettare il pianeta in cui viviamo, nel 1972 l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha proclamato la Giornata mondiale dell'ambiente, che dal 1974 si festeggia ogni anno il 5 di giugno. Si tratta di un'iniziativa finalizzata a sensibilizzare la società sull'importanza di rispettare il pianeta e nel corso del tempo ha coinvolto più di 140 Paesi, ognuno dei quali si è dato da fare per organizzare forum ed eventi con i quali sostenere le cause ambientali.

Negli ultimi tempi i **problemi ambientali** sono diventati una tematica sempre più stringente. Dal riscaldamento globale all'**inquinamento**, alla riduzione di risorse energetiche, approcciarsi a uno stile di vita più sostenibile è ormai un'urgenza.

Da qualche anno la questione della **sostenibilità** sta suscitando un grande interesse, rivelando anche una sensibilità molto diffusa. È sempre maggiore, infatti, la consapevolezza che le scelte di vita di ciascuno di noi abbiano un grande impatto sull'**ambiente** e sul **clima**: da ciò che mangiamo, al modo in cui decidiamo di spostarci fino a dove decidiamo di andare in vacanza.

A oggi l'uomo ha contribuito a rendere il pianeta un luogo più ostile, eppure ognuno di noi può fare del suo meglio per migliorare questa situazione con piccoli gesti quotidiani.

Ma da dove iniziare questo profondo **cambiamento** di vita all'insegna della **sostenibilità** che, oltre a salvare il nostro Pianeta, ci permette anche di risparmiare?

# **COME ESSERE PIÙ SOSTENIBILE (RISPARMIANDO SOLDI)**

Essere rispettosi dell'ambiente significa seguire uno stile di vita che non sia dannoso per la Terra, anche solo attraverso dei piccoli passi a favore del nostro pianeta così da renderlo un posto migliore per le generazioni future. Un buon modo per iniziare? Impegnarsi a non sprecare acqua, usare di meno la macchina e camminare di più, consumare meno energia e creare meno rifiuti possibili.



Niente di così difficile, anzi. Iniziare a vivere una vita ecologica e rispettosa dell'ambiente è possibile seguendo dei piccoli passi che, oltre a proteggere il pianeta che ci ospita ci permettono anche di risparmiare soldi.

# *USARE MENO ACQUA (RISPARMIANDO SOLDI)*

L'**acqua** è un bene indispensabile per la vita dell'uomo e sempre più spesso si sente parlare di carenze idriche ed episodi di siccità senza precedenti. Limitare gli sprechi d'acqua però non è affatto difficile, basta davvero poco. Per esempio puoi evitare di lasciar scorrere l'acqua dal rubinetto quando ti stai lavando i denti o quando lavi i piatti. Le docce, possibilmente brevi, sono da preferire a un lungo bagno rilassante. Questi accorgimenti contribuiscono anche a rendere meno cara la bolletta dell'acqua.

Evita di fare troppe lavatrici, magari semi-vuote, e aspetta di riempirle a pieno carico tutte le volte in cui ti è possibile. Provedi subito a riparare i servizi igienici in casa se ti accorgi di perdite. In cucina impiega l'acqua di lavaggio delle verdure, per esempio per innaffiare le piante sul balcone, oppure, se possiedi un giardino, potresti raccogliere l'acqua piovana per lo stesso scopo



# ***Usare meno elettricità (risparmiando soldi)***

Nulla di nuovo, anzi: è risaputo che limitare il consumo di energia elettrica ha un impatto positivo sull'ambiente e non solo.

Un metodo assai conosciuto per farlo - e abbassare in maniera drastica l'importo della propria bollette dell'energia - è usare lampadine CFL o LED quando le vecchie lampadine smettono di funzionare.



Potrebbe rivelarsi un investimento piccolo ma assai efficace per la salvaguardia della salute del pianeta, oltre a ridurre i costi delle tue bollette. Queste lampadine, infatti, consumano il 75% di energia in meno rispetto a quelle normali. Inoltre, a casa o in vacanza, ricordati sempre di spegnere le luci e tutti i dispositivi elettrodomestici quando sono inutilizzati.

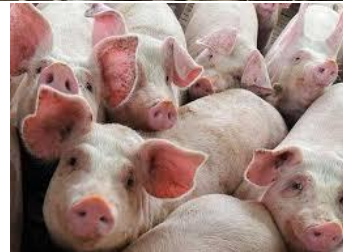


# Ridurre il consumo di carne (risparmiando soldi)



La carne ha un costo non indifferente: i prezzi medi spaziano da 4 euro al chilo per pollo e alcuni tagli di maiale fino a toccare i 40 euro al chilo per i tagli più pregiati di bovino. Esistono nel mondo vegetale delle valide alternative proteiche: ne sono l'esempio lampante i legumi, i cui prezzi medi al chilo si aggirano attorno i 2,5 euro.

L'allevamento intensivo - a oggi necessario per rispondere alla domanda di carne - ha effetti devastanti sulla terra sul fronte dell'inquinamento. Anche solo sostituire un pasto che contiene carne con un pasto vegetale può fare la differenza, in positivo, nei confronti dell'ambiente. Tieni sempre a mente che servono fino a 11.500 litri di acqua per produrre un kg di carne.





# Ridurre il consumo di benzina (risparmiando soldi)

Altro tema caldo di questo periodo è l'**inquinamento dell'aria** dovuto alle emissioni prodotte dai mezzi di trasporto. Con la crescita delle aree urbane, il problema della congestione delle città è sempre più sentito ma anche in questo caso dare il proprio contributo per realizzare soluzioni efficaci non è poi così difficile.

Chi abita vicino al posto di lavoro potrebbe cercare di spostarsi il più possibile a piedi o in bicicletta, lasciando la macchina in garage. L'uso dell'autovettura, infatti, porta con sé dei costi non indifferenti, legati non solo al consumo di benzina, ma anche l'uso dei parcheggi a pagamento, sempre più diffusi nelle città. Fare un po' di moto è anche molto positivo per la propria salute cardiovascolare.



# Come risparmiare soldi (e tempo) sulle bollette di luce e gas

Ridurre la spesa di energia elettrica e gas è possibile. Dovremmo tutti fare qualcosa per limitare i consumi di energia, in primo luogo per noi ma anche con l'obiettivo di un futuro sostenibile. Per poter risparmiare in bolletta luce e in bolletta gas, sono tre i punti chiave da prendere in considerazione: cambiare le abitudini di consumo

- ✓ Spegnere le luci nelle stanze vuote;
- ✓ Usare la modalità deumidificatore del condizionatore abbassa il calore percepito;
- ✓ Regolare lo scaldabagno a 40° C in estate e 60°C in inverno, ed accenderlo quando serve;
- ✓ Impostare la temperatura della lavatrice a 30°, ed usare la funzione eco;
- ✓ Effettuare i lavaggi di panni e di stoviglie a pieno carico;
- ✓ Pulire regolarmente i filtri del condizionatore;
- ✓ Chiudere bene il frigo e non mettervi cibi caldi;
- ✓ Non lasciare gli apparecchi in stand-by, impiegando per esempio una multipresa con interruttore;
- ✓ Chiudere le persiane in estate nelle giornate molto calde ed in inverno al tramonto;
- ✓ D'inverno mantenere il riscaldamento ad una temperatura di 20°;
- ✓ Non coprire i termosifoni con pannelli o tende;
- ✓ Di notte chiudere bene tapparelle o serrande;
- ✓ Assicurarsi che non passi aria attraverso porte e finestre



# 10 PRODOTTI PER RISPARMIARE E VIVERE IN MODO PIÙ SOSTENIBILE

Ad aiutarci nel nobile intento di vivere in modo più sostenibile e ridurre la nostra impronta ambientale ci vengono in aiuto dei piccoli acquisti che, oltre a risparmiare, ci permettono di ridurre rifiuti e inquinare di meno.

## 2) Cannucce riutilizzabili

Le tradizionali cannucce rappresentano un enorme spreco di plastica, ma la loro versione in acciaio inossidabile ha un impatto ambientale molto più ridotto, soprattutto perché è possibile lavarla e riutilizzarla ogni volta che si vuole.



## 1) Sacchetti di stoffa per frutta e verdura

Comprare frutta e verdura riponendola subito nei propri sacchetti di stoffa, naturalmente riutilizzabili, permette di smettere di usare buste di plastica o di carta e, al tempo stesso, aiuta la conservazione dei nostri acquisti una volta riposti in frigorifero



## 3) Asciugamani in cotone biologico certificato GOTS

Anche l'industria tessile fornisce il suo grande contributo all'inquinamento dell'intero Pianeta. Il cotone certificato GOTS (*Global Organic Textile Standard*) rispetta una norma internazionale che va a certificare, seguendo criteri prestabiliti, il rispetto in materia ecologica e sociale



## 4) Shampoo e balsamo solidi

Performanti sui capelli, durano per dei mesi e, sopra ogni cosa, permettono di risparmiare soldi e, al tempo stesso, ridurre l'inquinamento smettendo di produrre come rifiuti decine di flaconi in plastica ogni anno a persona. In commercio se ne trovano tante varietà diverse, adatte alle esigenze di chiome molto diverse l'una dall'altra



## 5) Dischetti struccanti riutilizzabili

Quanti dischetti usati e subito buttati, quando l'alternativa è così a portata di mano: dei dischetti in bambù riutilizzabili lavandoli in lavatrice. Obiettivo zero waste raggiunto.



# 10 PRODOTTI PER RISPARMIARE E VIVERE IN MODO PIÙ SOSTENIBILE.....

## 6) Spugna di luffa

Basta spugne di plastica, poco resistenti e altamente inquinanti. Anche qui la soluzione ecologica è efficace e, contemporaneamente, ci fa risparmiare.



## 7) Zaino in plastica riciclata

Anche la moda ormai offre soluzioni ecologiche. Grazie all'avanzamento delle ultime tecnologie, sono ormai tanti gli accessori e i capi di abbigliamento fashion che sfruttano il riciclo per creare materiali di tendenza e pratici



## 8) Spazzolino in bamboo

Un altro oggetto di uso comune, in plastica, che può essere facilmente rimpiazzato con la sua versione sostenibile in bamboo

## 9) Pellicola in cera d'api

La pellicola in plastica in cucina è uno degli sprechi più diffusi in tutto il mondo. In sua sostituzione, esistono degli involucri in cera d'api lavabili che permettono di conservare perfettamente i nostri cibi. È una soluzione tanto economica (si parla di poco più di 10 € per un set da tre) quanto positiva per l'ambiente che ci circonda.



## 10) Cover biodegradabile

Una scelta sostenibile e di stile: le cover per smartphone in materiale biodegradabile permettono di proteggere il proprio dispositivo da graffi e urti e, al tempo stesso, di proteggere l'ambiente. Ne esistono diverse e sono adatte per una vasta quantità di dispositivi diversi. Anche sul fronte della varietà cromatica non ci si può proprio lamentare

# 6 IDEE PER ESSERE PIÙ SOSTENIBILI E PROTEGGERE L'AMBIENTE

## **Dai un taglio agli sprechi**

*“**Ridurre, riutilizzare, riciclare**” dovrebbe essere la regola da seguire quando si tratta di consumi. Ogni prodotto che acquistiamo, infatti, ha un impatto ambientale: dalla scelta dei materiali utilizzati per crearlo, all'inquinamento emesso durante la produzione, fino all'imballaggio che finisce in discarica.*

*Prima di comprare qualcosa chiediti sempre: ciò che sto per acquistare mi serve davvero? In parole povere, **compra solo ciò di cui hai bisogno** e dai un taglio agli sprechi. Nel momento dell'acquisto considera inoltre i prodotti fatti con materiale riciclabile e con un imballaggio minimo e anch'esso riciclabile.*

## **2) Fai la raccolta differenziata**

*Fare la **raccolta differenziata** comporta diversi grattacapi: bisogna dividere tutti i rifiuti con grande attenzione e caricarsi di svariate borse e buste per buttarli nei cassonetti; è necessario sciappare i barattoli in latta o in vetro, separare le etichette e appiattire per bene gli oggetti voluminosi.*

*Significa avere la pazienza di portare all'oasi ecologica tutti i rifiuti più grossi come tv, radio e computer. Vuol dire raccogliere le pile usate e gettarle negli appositi contenitori e anche raccogliere l'olio delle frittiture fatte in casa e portarli nelle oasi di raccolta, evitando di gettarli negli scarichi. Eppure, nonostante le iniziali piccole difficoltà, la raccolta differenziata alla lunga comporta grandi benefici per il pianeta.*

## **4) La sostenibilità in vacanza**

*Sempre in tema di spostamenti, anche in vacanza puoi contribuire alla salvaguardia dell'ambiente con piccole accortezze. Per viaggiare prediligi **mezzi di trasporto a impatto ridotto**: quando le distanze lo consentono, il **treno** è sicuramente da preferire all'aereo, che comporta produzioni di inquinamento di gran lunga più ingenti. Ma non solo, anche la scelta dell'alloggio può contribuire a fare la differenza. Esistono per esempio hotel certificati da enti per il **turismo sostenibile**. Sii oculato anche nel selezionare il **tour operator**: scegli quelli che sostengono lo sviluppo delle comunità locali.*

## **1) Riduci il consumo della plastica**

*La plastica ha una vita lunghissima: una busta impiega circa 20 anni a decomporsi, una bottiglia addirittura 450 anni. Sono ormai tristemente note le immagini di oggetti in plastica che infestano mari e oceani. Migliaia di uccelli marini, tartarughe, foche e altri mammiferi abitanti del mare restano uccisi dopo aver ingerito plastica o essere rimasti impigliati in essa.*

*Per ridurre la quantità di questi rifiuti vi sono però piccole e semplici accortezze: quando vai a fare la spesa usa borse riutilizzabili, magari in tela; evita sacchetti, piatti e bicchieri monouso; evita i prodotti fatti o confezionati in plastica quando puoi. Evita di comprare l'acqua in bottiglie di plastica: usa, per esempio, la **borraccia** da riempire con l'acqua di rubinetto (ogni qual volta sia possibile). Le bottiglie di vetro solo preferibili a quelle di plastica.*

## **3) Presta attenzione alle etichette**

*Dal cibo all'abbigliamento, le opzioni di acquisto sul mercato sono quasi infinite. Sono numerose le aziende che hanno fatto della sostenibilità ambientale il loro punto di forza per ridurre al minimo l'impatto delle loro produzioni sulla fauna selvatica e sul pianeta.*

*Quando possibile opta per prodotti provenienti dal **commercio equo e solidale**, un'ottima scelta sia per supportare le aziende che puntano su produzioni sostenibili sia su una retribuzione dei lavoratori con giusto salario. Scegli i **cibi biologici**: fare la spesa in un supermercato bio può essere più dispendioso, ma significa scegliere produttori che si rifiutano di impiegare pesticidi dannosi per acqua e terra, proteggendo inoltre i lavoratori agricoli e la fauna selvatica.*

## **5) Non buttare, riutilizza**

*Oggigiorno tutto ciò che si rompe o passa di moda viene buttato via. La smania di comprare cose sempre nuove fa parte di noi. Hai invece mai pensato di optare per la roba di **seconda mano**? Dai vestiti che non usi più a una vecchia bicicletta, tutto può avere una seconda vita. Spesso basta avere la pazienza di riparare o reinventare le cose.*

*Pensate per esempio agli scarti di frutta e verdura, se messi da parte possono diventare dei compost per il giardino. Una vecchia maglia di cotone potrebbe essere riutilizzata come panno cattura polvere. In più ormai impazza la moda del vintage, per cui acquistare abiti di seconda mano non solo è una scelta ecologica, ma anche trendy. Pensaci.*