

BE THE CHANGE

# Guida all'Azione

Un progetto di educazione e  
responsabilità ambientale

## Occhio a queste icone!

Evidenzia "un'Azione Primaria". Fai almeno 6 di queste azioni e calcola la CO2, l'energia e l'acqua che hai risparmiato!



Quando vedi questa icona, vai nelle pagine in fondo a questa Guida e scopri le informazioni che hai bisogno di raccogliere per calcolare il tuo impatto.



Questo è facile! Ti basta andare nell'area Risorse e trovare links utili per avere più informazioni.



Abbiamo raccolto qualche idea che potrebbe aiutarti a coinvolgere altre persone in progetti di gruppo.



*"Tu fai parte di una moltitudine di gente che ha a cuore le cose. Nessuno sa quanti gruppi e organizzazioni stanno lavorando ai grandi temi di oggi: cambiamenti climatici, povertà, deforestazione, pace, acqua, fame, conservazione, diritti umani ... Questo è il più grande movimento di persone che il mondo abbia mai conosciuto."*

*- Paul Hawken*

Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

Istituto: \_\_\_\_\_

Classe: \_\_\_\_\_

Nome circolo d'azione: \_\_\_\_\_

Obiettivo del circolo:

---

---

---

## Be The Change: Guida all'Azione

Traduzione e adattamento: Roberta Bonazza, Milena Fraccari

Progetto grafico: Kelsey Millar

Adattamento grafico Italia: Milena Fraccari

## Be The Change Action Guide

Edito da: Maureen Jack-LaCroix

Prodotto da: Shannon Millar in collaborazione con Emily Jubenville

Progetto grafico: Kelsey Millar

Scritto da: Maureen Jack-LaCroix, Emily Jubenville, Lucia Plescia-Beamish

copyright ©2011 Be The Change Earth Alliance

Tutti i diritti riservati. Stampato in Italia.


Per informazioni sul permesso di riprodurre sezioni di questa  
Guida, scrivete a:

Be The Change Earth Alliance - rappresentanza Italia

[bethechangeitalia@gmail.com](mailto:bethechangeitalia@gmail.com)







*\* Credete nei vostri Sogni e nel vostro potere di cambiare il mondo.  
Pensate in GRANDE. Giocatevela fino in fondo. Non lasciate che la paura vi fermi. Fidatevi della vostra intuizione. Siate più GRANDI possibile e, allo stesso tempo, rimanete umili.  
Siamo fatti della stessa materia delle stelle e della stessa materia del fango. Siate disposti a dedicare la vostra vita a qualcosa di più grande di voi, per vedere quanto grande la vostra vita possa diventare! Scegliete di vivere la vita come esplorazione. Scegliete di essere ricercatori della verità invece che scegliere una verità che valga per tutto. Impegnatevi ad essere più connessi con ciò che vi circonda che ad avere ragione. Ridete tantissimo - specialmente di voi stessi. Fermatevi ad annusare i fiori. Godete della magia assoluta di questo dono chiamato VITA - il miracolo di ogni respiro.*

*Ricordatevi di FESTEGGIARE! Anche se si tratta di festeggiare il miracolo che è scegliere di svegliarsi un altro giorno e avere il coraggio di aver cura di ciò che ci sta attorno in un momento in cui sarebbe molto più semplice scegliere l'indifferenza. Cercate i miracoli nelle piccole cose come un filo d'erba che spinge ed esce dal cemento. Siatene felici! Piangete quando ne sentite il bisogno e non chiedete mai scusa per questo. Non scusatevi mai per avere il coraggio di essere sensibili. Costruite un senso di comunità in ogni cosa che fate e cercate i modi per condividere sempre i valori in cui credete.*

*Ballate, cantate, siate creativi.*

*VOI SIETE GLI ANTENATI DEL FUTURO, cominciate a vivere con questa consapevolezza!"*

*- Julia Butterfly Hill*

## INTRODUZIONE

- 8 Benvenuti
- 9 Introduzione ai Circoli di Azione
- 9 Perché fare dei Circoli ?
- 10-11 Come funzionano i Circoli d'Azione?
- 12 Il programma
- 13 Ultimo incontro ed evento
- 13 Informazioni sulla Guida
- 14 Introduzione: i Valori
- 15 Suggerimenti

### VALORE A: conservare

- Energia & Acqua 16 Scegli come muoverti
- 17 Essere pigro è uno spreco
- 18 Brillante con la luce!
- 19 Non lavarło via
- 20 Scarica lo scarico
- 21 Caldo e freddo
- 22 Piatti in acqua

### VALORE B: comprare e consumare meno

- 23 Fai uno sforzo
- 24 Consapevole e attento
- 25 Pensaci bene
- 26 RiCrea!
- 27 Compra per tenere
- 28 Non incartare
- 29 Taglia la carta
- 30 Non solo parole

### VALORE C: sentirsi bene e in salute

- 31 Alzati e muoviti!
- 32 Mangia sano e sostenibile
- 33 Scava!
- 34 Le verdure non fanno paura!
- 35 Le sostanze chimiche fanno paura



VALORE D: scegliere Verde & Giusto	36	Diventa un agente del cambiamento
	37	Fai scelte etiche
	38	Parità di sessi
	39	Parità economica

VALORE E: ri-connettersi	40	Riconnettiti con te stesso
	41	Riconnettiti con gli altri
	42	Riconnettiti con i tuoi vicini
	43	Riconnettiti con la Natura

VALORE F: rendere "verde" la scuola	44	Informati
	45	Informati sul riciclo
	46	Informati sulla carta
	47	Informati sull'energia
	48	Informati sull'acqua
	49	Informati sugli acquisti
	50	Informati sul cibo

# INDICE DEI CONTENUTI

RISORSE 51

PROGETTI DI GRUPPO 53

MISURE 55

# Benvenuti

## a Be The Change

Un progetto di educazione e responsabilità ambientale

IL MONDO STA CAMBIANDO proprio ora, ovunque!

Gente di tutto il mondo si sta impegnando per cercare di rendere questo pianeta un posto migliore ed è straordinario che anche Voi siate tra questi!

*Be The Change* è un progetto nato dalla necessità di fare qualcosa per uscire dalla crisi sociale ed ambientale in cui siamo... qualcosa che tutti dobbiamo fare... e dobbiamo fare insieme.

Ispirati dal movimento e dal messaggio di Gandhi "*Devi essere il cambiamento che vuoi vedere nel mondo*", abbiamo costituito una società no-profit creata appositamente per aiutare la gente ad agire e ad unirsi al grande movimento per il cambiamento che si sta formando.

Abbiamo iniziato ponendoci domande tipo, "*perché i cambiamenti climatici*

*peggiorano invece di migliorare?" e ancora "nel mio comportamento cosa favorisce tale peggioramento"; "perché tutti si ammalano di cancro?" "come ci siamo finiti in questa mentalità usa e getta?" e infine, "che cosa posso fare per risolvere tutto questo?".*

*Be The Change* non ha tutte le risposte; nessuno le ha. Ma abbiamo uno strumento molto efficace per fare in modo che il cambiamento accada nelle nostre vite e questo è un punto di partenza molto forte.

Sappiamo che ogni cosa è connessa in questo mondo. Quindi quando cominciamo ad agire a casa, stiamo anche aiutando l'intero sistema. Per esempio, se scegliamo di smettere di bere da bottiglie di plastica, risparmieremo soldi (una persona in media spende € 300 /anno in acqua in bottiglia!) e il Comune risparmierà denaro (più del 70% delle bottiglie di plastica finisce in una discarica!).

Miglioreremo la nostra salute (la plastica contiene elementi

chimici tossici, responsabili di forme cancerogene, che vengono facilmente rilasciati nell'acqua imbottigliata) e la salute del pianeta (2.5 milioni di tonnellate di CO2 vengono rilasciate ogni anno nel processo produttivo e commerciale delle bottiglie di plastica!)

Con una sola azione, faremo un mondo di differenza.

Abbiamo tutti gli strumenti per voi. In più, potete scegliere ciò che va bene per voi e inviarci un feedback su ciò che non va. E' semplice "**Essere il Cambiamento**"

*" Qualunque cosa tu faccia, o sogni di fare, inizia. L'audacia ha in se' genio, potere e magia. Iniziala ora."*

- J. W. Goethe

# Introduzione ai Circoli Studenteschi di Azione

Ovunque sentite parlare di questa cosa "ambientale". Vi intriga e vorreste poter fare qualcosa al riguardo, ma non siete sicuri di cosa e come farlo... Bene! In un Circolo Studentesco di Azione è facile!

Come prima cosa, verrete addestrati ad essere Agenti del Cambiamento e l'addestramento vi aiuterà a capire come funziona un Circolo di Azione.

Incontrerete amici della vostra scuola e formerete un gruppo di 20 persone. Questo è il vostro Circolo d'Azione! Ora avete un compito e dovete scegliere Chi farà Cosa.

Durante lo svolgersi del progetto, vi incontrerete settimana dopo settimana, scegliendo le azioni da fare da questa guida e dividerete le vostre esperienze con gli altri. Com'è essere un Agente

del Cambiamento? Facile? Impegnativo? Grande? C'è spazio per ogni cosa in un Circolo di Azione ...

Alla fine del progetto, avrete registrato ogni cosa che avrete fatto e, una volta messe insieme le azioni di tutti quanti, sarete colpiti da quanto sarete riusciti ad ottenerne!

Alla fine organizzeremo un evento per festeggiare il vostro impegno! Spetterà a voi poi decidere in che modo continuare ad essere un Agente del Cambiamento, se a livello personale o di gruppo.

Pronti?

## Potreste chiedere Perché fare dei Circoli?

### **Incontrarsi con gli amici**

In un Circolo d'Azione potete parlare con gli amici di ciò che vi sta più a cuore. Potete inoltre aiutarvi a vicenda nel caso in cui qualcuno abbia difficoltà con il completamento di un'azione. Ed è stimolante parlare di come cambiare il mondo con un gruppo di amici. E' in assoluto molto più facile e divertente fare qualcosa con gli altri che non da soli.

### **Imparare ad ascoltare**

E' una grande lezione sulle abilità comunicative che vi aiuterà ad ascoltare davvero le persone. Risultato? Imparerete molto dalle persone attorno a voi e avrete modo di vedere

come le vostre idee condivise con gli altri creeranno nuove ed incredibili idee! Per non parlare del fatto che potrete davvero provare come ci si sente ad essere ascoltati totalmente dagli altri. Avete mai avuto una incredibile conversazione con un gruppo di amici che vi ha fatto sentire benissimo? Quello è ciò che troverete in un Circolo.

### **Cambiare il mondo in meglio**

Una cosa è sperare in un ambiente sano e un'altra cosa è agire per esso. Nel momento in cui agite, avete un impatto DIRETTO sul cambiare il mondo in meglio.

*" Mai dubitare che un piccolo gruppo di cittadini consapevoli e attenti possa cambiare il mondo: è sempre stato l'unico modo per farlo."  
-Margaret Mead*

# Circoli di Azione

## Come funzionano?

Esistono alcuni strumenti per facilitare lo svolgimento del progetto all'interno del gruppo. Potrebbero volerci un paio di sessioni per renderlo efficace, ma creerà una buona base per aiutarvi lungo tutto il processo.

### **Comunicare attraverso il DIALOGO**

Il dialogo è uno strumento incredibile. Crea uno spazio di rispetto tra amici in modo che vi possiate sentire a vostro agio nell'esprimere voi stessi e nell'essere ascoltati. I vostri Accordi di Gruppo vi aiuteranno in questo.

Ecco alcuni suggerimenti:

- Lasciate due secondi di pausa tra una persona che parla e l'altra.
- Il silenzio non è qualcosa di strano, a volte fa bene sedersi e riflettere un po'.
- Abbiate fiducia che qualcun altro possa dire le stesse cose che state per dire.
- Se siete loquaci, cercate di fare un passo indietro e vedere cosa accade.
- Se siete di poche parole, fate un piccolo passo avanti e vedete cosa accade.
- Fate attenzione agli altri membri del gruppo. Come si sentono? C'è qualcosa che potete fare per aiutare qualcuno a sentirsi meglio?

- Raccontate storie! Sono uno strumento di connessione efficace e divertente.

### **I ruoli di Leadership e le responsabilità**

All'interno di ogni Circolo vengono assegnati 5 ruoli con precise responsabilità. A turno tutti i membri del Circolo assumeranno un ruolo, oppure si possono creare dei sottogruppi corrispondenti ai ruoli. I ruoli sono:

i) **CONDUTTORI**  
I conduttori sono il collante del gruppo. Presenti ad ogni incontro, devono assicurarsi che anche gli altri siano presenti. Mandano email per ricordare gli incontri e mantengono aperto il canale comunicativo tra il Circolo e i suoi membri. I conduttori amano stare con la gente e sono motivatori per natura!

ii) **RESPONSABILI del REGISTRO AZIONI**

Coloro che rivestono questo ruolo devono tenere traccia di ogni azione scelta e portata a termine dal Circolo scrivendole all'interno del Registro. Queste persone amano i dettagli e usano facilmente computers e Internet.

iii) **CRONOMETRISTI**  
Ogni Circolo ha a disposizione un certo tempo e i cronometristi si assicurano che le tempistiche siano rispettate. Controllano quanti minuti ogni persona

ha a disposizione per parlare e avvertono quando il tempo a disposizione sta per esaurirsi. Si assicurano inoltre che il Facilitatore abbia a disposizione tutto il tempo di cui ha bisogno. Si tratta di persone perfettamente a loro agio nel dire agli altri cosa devono fare ed essere carini allo stesso tempo.

iv) **CALCOLATORI**

Questi sono i matematici e i portatori di buone notizie. Queste persone fanno calcoli sulle azioni per vedere quale sia il loro impatto. Vi diranno quanta CO2 per esempio avrete contribuito a ridurre!

v) **FACILITATORI**

I facilitatori sono responsabili del programma di ogni sessione. Ciò significa introdurre ogni sessione, fare in modo che ognuno abbia la possibilità di parlare, mantenersi in contatto con il cronometrista per essere sicuro che tutto venga svolto secondo le tempistiche e aiutare i responsabili del Registro nel caso abbiano bisogno. Si tratta di persone a loro agio nel parlare agli altri, oppure che vorrebbero fare questa esperienza, organizzati e sensibili alle esigenze degli altri.



### **Accordi di Gruppo**

Voi siete i leaders del vostro Circolo. Per questa ragione siete voi a stabilire le regole. Essere tutti in accordo con le proprie leggi rende più facile seguirle. Quando qualcuno non rispetta una regola, sarà più facile ricordargli che è stato lui stesso a sceglierla. Quindi è importante che nel momento in cui stabilirete gli Accordi di Gruppo tutti siano d'accordo.



# Come funziona?

## Questi sono alcuni accordi che altri Circoli hanno trovato utili:

- i) Quando qualcuno sta parlando, tutti ascoltano; nessuno interrompe o parla con qualcun altro.
- ii) Se per qualche ragione non potete essere presenti, trovate qualcun altro che assuma il vostro ruolo in modo che il Circolo non sia bloccato dalla

vostra assenza.

- iii) Non è bello quando qualcuno arriva in ritardo e altri devono aspettare. Tutti scelgono di essere in orario.
- iv) Se qualcuno parla per troppo tempo, è giusto chiedergli di arrivare al punto in modo da dare agli altri la possibilità di parlare.
- v) Va bene parlare ad altre persone o amici dell'esperienza del Circolo, ma le storie personali che i partecipanti

condividono all'interno del Circolo devono restare nel Circolo;

- vi) Se per qualcuno è una brutta giornata, può rimanere in disparte e non parlare molto.

Questi sono solo esempi. Vi incoraggiamo a creare i vostri accordi. Potete aggiungere altre regole nel corso del progetto, così da riuscire a rendere gli incontri scorrevoli e il progetto di successo!

*"Se il successo o il fallimento di questo pianeta e degli esseri umani dipendesse da come sono e cosa faccio... Come sarei? Cosa farei?"*

*- R. Buckminster*

## 4 Dichiarazione di Obiettivo

Qual è l'obiettivo del vostro Circolo? Avere un'idea chiara renderà il vostro Circolo ancora più forte ed efficace. Deve essere qualcosa che arriva da voi direttamente. L'idea generale è che vi state incontrando per aiutarvi a vicenda ad agire su questioni di natura ambientale e per rendere il mondo un posto migliore. Potete usare questo esempio oppure modificarlo:

"Il nostro Circolo d'Azione si incontra per divertirsi, parlare di ambiente e aiutarci a vicenda ad agire per un mondo più sostenibile e giusto."

## 5 Il nome del vostro Circolo d'Azione

Tutto va bene! Potete scegliere quello che volete; può essere il nome della vostra scuola o del vostro comune. Se può aiutarvi, pensate al vostro obiettivo e al perché avete deciso di partecipare a questo progetto.

Questi sono alcuni esempi dei vostri colleghi canadesi: "Changin' It Up"; "Be The Change Action Circle"; "Sweet Green Action Circle"; "Eco-Justice Champions"

## 6 Come chiudere

Prima di lasciare il Circolo e lanciarvi nell'azione, trovate

un modo veloce ma deciso per sottolineare il vostro impegno in quell'azione. E' un buon modo per chiudere ogni incontro. Quale parola o segno può significare per voi agire all'interno di un grande e positivo movimento verso il cambiamento? Sceglietela e usatela ogni volta prima di chiudere.

Ecco qualche esempio:

1. Uno alla volta, ciascuno dà un cinque alla persona seduta alla sua destra;
2. Tutti mettono la loro mano destra al centro del cerchio insieme.

*"Stiamo vivendo un momento unico nella storia, un punto fondamentale. Ogni nostro sforzo creativo e azione conta, perché in gioco c'è la salute del mondo intero. Nessuna intenzione è troppo piccola e nessuno sforzo insignificante." - Jon Kabat-Zinn.*

Di seguito trovate un programma di base per i Circoli di Azione:

1. Check-In
2. Dichiarazione di Obiettivo
3. Punto sull'ultima azione
4. Scelta della prossima azione
5. Discussione
6. Chiusura



## Check-in

Una sorta di appello, ma un po' più coinvolgente. Ognuno di voi conferma la propria presenza ed esprime il suo stato d'animo prima di partire con l'incontro (con una sola parola). Il Facilitatore ha il compito di scegliere il tema a cui deve appartenere la parola. Temi come: un'automobile, un numero, un colore, una pianta, un animale, temperatura. Per esempio:

- Gomme da bici - vi sentite gonfi o a terra?
- Una pianta - vi sentite un salice piangente o una grande quercia?
- Un animale - Leone? Asino?
- Un numero - 1 milione? 3?



## Dichiarate l'obiettivo

Il facilitatore chiede ad una persona del gruppo di dichiarare o leggere l'obiettivo. Questo è utile a tutti per

ricordare perché siete tutti insieme nello stesso posto e allo stesso momento.



## Punto sulle Azioni

Uno alla volta, a turno, fate il resoconto di come è andata con l'intenzione che avete scelto la settimana precedente. Prendetevi il tempo necessario per descrivere la vostra esperienza. Vi siete trovati in difficoltà? E' stato più semplice del previsto?


Poi, in una scala di difficoltà da 1 a 5, assegnate un numero alla vostra esperienza. Infine chiedete al resto del gruppo un'opinione e prendete la decisione finale relativamente al grado di difficoltà da assegnare a ciò che avete fatto.

Per ogni persona, il responsabile del Registro inserirà l'azione all'interno dell'apposito modulo, incluso il grado di difficoltà assegnato

# Il programma



## Scegliete la prossima azione

Per ogni Intenzione ci sono molte azioni elencate. Fatene quante più potete nel corso della settimana e, soprattutto, fate almeno UN'AZIONE PRIORITARIA ogni settimana. Le azioni prioritarie sono quelle con il simbolo 



## Discussione

Aprite la discussione su come state vivendo l'esperienza del Circolo o su qualcosa che vi sta particolarmente a cuore e desiderate condividere con gli altri.



## Chiusura

Chiudete con il gesto o la parola simbolica che avete scelto. Ci vediamo la prossima settimana!



# Ultimo incontro ed evento

L'ultimo incontro è dedicato a sigillare il lavoro compiuto. Segue il solito programma, ma include una revisione dell'impatto delle azioni totali del gruppo e una valutazione complessiva del programma Be The Change. E' un incontro speciale per riconoscere il grande lavoro fatto da ciascuno e impegnarsi per l'azione di gruppo.



## 1 Appello



## 2 Dichiarate l'obiettivo



## 3 Punto generale sulle azioni del gruppo

E' il momento dei responsabili del registro e dei calcolatori che prenderanno la parola e faranno il punto sulle azioni intraprese e il loro impatto complessivo. Sarà grande vedere in che modo le vostre azioni personali fanno davvero la differenza nel mondo!



## 4 Azione finale

Si tratta di fare un elenco di ciò che per ciascuno di voi sarebbe importante fare per il vostro

territorio. In questo elenco poi individuate l'Azione Finale del vostro Circolo. Vi impegnerà per i prossimi due mesi. Che cosa vi sta a cuore? Cosa pensate di riuscire a fare insieme per il vostro territorio o per la vostra gente?



## 5 Evento finale

Il 21 Aprile 2012, in prossimità della Giornata Internazionale per la Terra, i cinque Circoli di Azione si riuniranno in un unico grande evento per presentare la loro Azione e i relativi risultati. Ad ogni Circolo verrà assegnato un certo tempo all'interno del quale gestire la propria presentazione.

Tra il pubblico, studenti, insegnanti, dirigenti scolastici, familiari e amministratori locali.

## Informazioni generali sulla Guida all'Azione

La Guida all'Azione è il vostro migliore amico. Vi aiuterà ad agire per i valori in cui credete! Questa è la ragione per cui la Guida è organizzata per Valori Chiave, Intenzioni e Azioni specifiche.

*"Quando cambi il modo di vedere le cose, le cose che vedi cambiano"*

*-Max Planc,  
Premio Nobel*

### Valori A-F

Se condividete questi valori, allora siete nel posto giusto!

A – Conservare Energia & Acqua

B – Comprare & Consumare meno

C – Sentirsi bene e in salute

D – Scegliere Verde & Giusto

E – Ri-Connettersi

F – Rendere Verde la vostra scuola

### Intenzioni

Nell'ambito del valore che scegliete, potete scegliere

l'intenzione. Si tratta di un desiderio complessivo di cambiare le cose su un tema. Per esempio, nel valore B – Comprare & Consumare meno - troverete l'intenzione "Ridurre plastica e packaging".

### Azioni

A questo punto siete pronti per agire! Scegliete quante azioni volete e quelle che vi interessano di più.

# Introduzione

## I Valori

### **A** CONSERVARE ACQUA ED ENERGIA

“L’attività dell’uomo sta mettendo così a dura prova le funzioni naturali della terra che la capacità dell’ecosistema del pianeta di sostenere le generazioni future non può più essere data per scontata.”

Questo è quanto affermano i più importanti scienziati. Lo sapevate che il 5% della popolazione utilizza fino al 30% dell’acqua, legno, minerali ed energia del pianeta? E lo sapevate che questo 5% ha creato anche il 30% dei rifiuti a livello mondiale? E’ un bel po’ di spazzatura per un numero così piccolo di persone! E noi siamo quelle persone! Con un semplice piccolo sforzo, voi potete cambiare le cose attraverso azioni che diminuiscono il vostro uso di energia ed acqua.

### **B** COMPRARE E CONSUMARE MENO

“Di più è meglio” è una convinzione comune, in particolare quando si tratta di shopping e di buttare via le cose. Scegliamo di fare un passo indietro. Dopo tutto, vi siete mai chiesti dove sia questo “via”? Dove va a finire la spazzatura? In parte finisce in altre nazioni, in parte viene scaricata nell’oceano, e in parte occupa uno spazio in cui

potrebbero esserci alberi! Che cosa cerchiamo veramente quando compriamo? Potreste scoprire che quando comprate e consumate meno, provate un senso di soddisfazione maggiore che dura più a lungo di qualsiasi cosa potreste comprare.

### **C** SENTIRSI BENE E IN SALUTE

Anche se i medici in sala operatoria stanno facendo miracoli, non possiamo far altro che notare che il tasso di cancro aumenta. E’ tempo di guardare alle cause e non solo alla cura, e fare scelte salutari per il nostro corpo. Molte delle tossine che causano questi problemi si trovano nel cibo che mangiamo e nelle sostanze chimiche attorno a noi. Quindi mentre ci diamo da fare per pulire l’ambiente da queste sostanze, dobbiamo preoccuparci anche della nostra salute. In più, quando noi siamo in salute, anche il pianeta sta meglio.

### **D** SCEGLIERE “VERDE” E GIUSTO

Nell’esplorare gli ecosistemi e il come ogni cosa sia connessa, ci rendiamo conto dello squilibrio nella nostra società. Il danno ambientale sta intaccando le vite di alcuni più di altri. Possiamo agire ascoltando storie differenti nel nostro paese e trovare in esse modi per aiutare le persone in difficoltà. Voi avete il potere di

influenzare la vostra comunità, i vostri amministratori, e le vostre industrie affinché scelgano pratiche socialmente giuste che siano eque per tutti.

### **E** RICONNETTERSI

Evolte il ritmo frenetico della vita quotidiana può farci sentire distratti e stressati. La scuola, la famiglia, gli amici... così tante cose da fare! Un modo fantastico per agire per l’ambiente può essere quello di passare un po’ di tempo con esso, facendo una passeggiata nei boschi o al parco o interessandosi alle specificità locali. Questo ci aiuta ad apprezzare il mondo a noi più vicino. E’ utile inoltre concedersi momenti per stare con le persone oppure rallentare un attimo per fare ciò che davvero ci piace. Quando riusciamo a rilassarci e a riconnetterci con il nostro mondo, tutti ne traggono beneficio!

### **F** RENDERE VERDE LA SCUOLA

Quando povocate un cambiamento nei luoghi dove le persone si riuniscono, come la scuola, avete l’opportunità di accrescere gli effetti di un’azione ambientale! Per esempio, riciclare la carta a casa è perfetto, e riciclarla anche a scuola moltiplicherà l’effetto di 100 volte! Può essere facile anche parlare al preside e condividere le vostre idee. Non saprete mai quali grandi cambiamenti potreste provocare, se non chiedete!

# Suggerimenti

Ecco alcuni suggerimenti per utilizzare la Guida:



## **Date un'occhiata generale alla Guida**

C'è qualcosa per ciascuno di voi nella Guida all'Azione. Un buon modo per iniziare è scorrere le pagine, leggere i Valori e le Intenzioni e alcune delle Azioni. Giusto per avere un'idea generale!




## **Fidatevi di Voi**

Fidatevi del Valore, Intenzione ed Azione che scegliete. Qualsiasi cosa facciate in questa Guida contribuirà a un futuro più sostenibile!



## **Azioni fantastiche**

Le azioni sono importanti, ma per alcune ci sono formule per misurare il loro grande impatto. Ecco perché alcune delle Azioni sono "obbligatorie". E' importante farle perché in questi casi possiamo vedere direttamente l'impatto che hanno sull'ambiente attorno a noi. Fate in modo di fare le Azioni contrassegnate con  !



## **Personalizzate**

Potete aggiungere Azioni

che non sono nella Guida! Mandateci le vostre idee così da poterle inserire nella nuova edizione.



## **1 o 5 volte? Comunque l'avete fatto!**

Se vi impegnate a fare una certa Azione 5 volte e finite per farla una sola, potete comunque considerare FATTA quell'Azione! Il vostro gruppo può segnalarla come completata!



## **Siate il cambiamento con la vostra famiglia e la vostra scuola**

Alcune Azioni richiedono la partecipazione della vostra famiglia e della scuola. Quindi è bene ricordare che non c'è bisogno di forzare nessuno a fare ciò che non vogliono fare! Il miglior modo per spingere gli altri a cambiare è cambiare noi stessi. Quindi, anche se non condividono ciò che fate, va bene lo stesso! Semplicemente continuate a riciclare, spegnere le luci o fare qualsiasi Azione

*" Se pensate di essere troppo piccoli per essere efficaci, allora non siete mai stati in un letto con una zanzara "*

*- Proverbio cinese*

abbiate scelto. Alla fine potrebbero decidere di farlo anche loro!



## **Fate azioni insieme**

Può essere divertente scegliere un'Intenzione che venga praticata dall'intero gruppo. Persone diverse possono scegliere Azioni diverse e confrontarsi. Oppure potete invitare un amico a fare le Azioni insieme a voi, anche se non fa parte del gruppo.



## **Informazione è potere!**

Controllate il capitolo Risorse alla fine della Guida, per avere informazioni sulle Intenzioni e Azioni che state compiendo.



## **Usate Internet per restare in contatto**

Ci sono Gruppi d'Azione in altre scuole della zona. Mettetevi in contatto e scambiatevi idee e suggerimenti.... Andate su [www.bethechangeitalia.org](http://www.bethechangeitalia.org) !

*Chiunque vuole essere d'aiuto ed è pronto a fare un passo avanti per portare un cambiamento nel proprio mondo è un leader. I leaders di cui abbiamo bisogno sono già qui."*



*- Margaret Wheatley*

VALORE A: Intenzione 1

# Scegli come muoverti

Guidare non è sostenibile e immette emissioni di gas serra nell'aria. Causa una forma di inquinamento responsabile di asma e di altri problemi respiratori.


Dal momento che solo 1 litro di benzina produce 2.4kg di Co2, è possibile provare facilmente come una persona che scelga di guidare meno, molto spesso possa fare una grande differenza.

Data	Azione	parte della mia routine completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	A1.1 Andrò a piedi o in bicicletta in luoghi vicini ___ volte questa settimana.			
	A1.2 Userò i mezzi pubblici invece dell'auto/scooter ___ volte questa settimana.			
	A1.3 Chiederò o darò un passaggio ad amici e famigliari invece di andare da solo, ___ volte questa settimana.			
	A1.4 Dedicherò ___ ore questa settimana ad imparare come si aggiusta/costruisce una bici. <b>**Vedi i suggerimenti!**</b>			

*Suggerimenti!*

*Interessato alla bicicletta? Guarda nel capitolo Risorse!*

## AZIONI IN FAMIGLIA

	A1.5 Organizzerò un programma di passaggi con i miei amici e famigliari e risparmierò a ciascuno ___ viaggi e passaggi extra questa settimana.			
	A1.6 Chiederò ai miei genitori di accompagnarmi a scuola a piedi o in bici, invece di guidare ___ volte questa settimana.			

NOTE



VALORE A: Intenzione 2

Essere pigri e' uno spreco!

Chi non vorrebbe risparmiare sul costo del carburante, essere un guidatore prudente e ridurre l'impatto ambientale allo stesso tempo?

Scegliendo alcune di queste azioni, posso ridurre il mio consumo di carburante del 10-30%! Le piccole cose si sommano molto velocemente.

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	A2.1	Parlerò con famigliari e amici dei benefici di ridurre la pigrizia.			
	A2.2	Aprirò il finestrino invece di usare il condizionatore dell'auto ___ volte questa settimana.			
	A2.3	Mi informerò sulla manutenzione dell'auto/scooter e su come ridurre il suo impatto ambientale			
	A2.4	Cercherò un meccanico nella zona disposto a fare lezioni gratuite ai giovani della mia scuola/zona.			

NOTE



## VALORE A: Intenzione 3

# Brillanti con la luce

Passare a lampadine a basso consumo mi fa risparmiare soldi ed energia.

Le lampadine a basso impatto consumano il 75% in meno di energia e durano 10 volte più a lungo di quelle tradizionali, quindi anche se costano un po' di più, comporteranno un grande risparmio sia alle mie tasche che all'ambiente.

*Suggerimento!*

*Contatta il tuo Comune per sapere come e dove smaltire le lampadine tradizionali!*

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
✿	A 3.1	Spegnerò la luce ogni volta che lascio una stanza.			
	A 3.2	Ricorderò ai miei famigliari di spegnere le luci quando escono da una stanza lasciando piccoli messaggi sugli interruttori della casa.			
	A 3.3	Cercherò ____ modi diversi per un uso efficiente delle luci a casa mia.			

## AZIONI IN FAMIGLIA

	A 3.4	In famiglia allacceremo televisioni/stereo/DVD ecc .. ad un'unica ciabatta e mi impegnerò a spegnerla ____ volte questa settimana quando non vengono usati.			
✿	A 3.5	Cambieremo le lampadine tradizionali in casa mia con lampadine a basso consumo.			

## NOTE



VALORE A: Intenzione 4

Non lavarlo  
via!

Consumo molta energia nel lavare i miei vestiti e ora lo farò in modo più intelligente. Molta dell'energia associata al lavaggio in lavatrice dipende dalla temperatura dell'acqua (90% dei vestiti vengono lavati in acqua calda) e non al consumo della lavatrice.

Scegliere le seguenti azioni ridurrà la quantità di energia che utilizzo.

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
✿	A4.1	Eviterò di mettere a lavare gli abiti a meno che non siano realmente sporchi. Li sciacquerò o gli farò prendere aria quando sia sufficiente			

AZIONI IN FAMIGLIA

A 4.2	Chiederò che la biancheria sia lavata in acqua fredda invece che calda ___ volte alla settimana.				
A 4.3	Chiederò un solo carico di lavanderia alla settimana e di stendere i panni invece di usare l'asciugatrice.				

NOTE





VALORE A: Intenzione 5

# Scarica lo scarico

Se riesco a limitare la mia doccia quotidiana a 5 minuti, posso fare un mondo di differenza!

L'energia necessaria per scaldare l'acqua è così tanta che se una persona fa una doccia di 10 minuti ogni giorno, ciò aggiunge velocemente 657 kgs di emissioni di CO2 ogni anno, oltre ad utilizzare 200 litri di acqua! Per quanto riguarda il water, i vecchi modelli utilizzano fino a 20 litri per ogni scarico.

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
✿	A5.1 Farò docce della durata di 2 minuti, ____ volte alla settimana				
	A5.2 Farò docce della durata di 5 minuti al massimo e aumenterò così il risparmio idrico.				
	A5.3 Risparmierò energia asciugandomi i capelli con l'asciugamano ____ volte alla settimana.				
	A5.4 Chiuderò il rubinetto mentre mi lavo i denti ____ giorni alla settimana.				

## AZIONI IN FAMIGLIA

✿	A5.5 Farò ricerche e chiederò di sostituire il doccino con una soluzione a risparmio idrico.				
	A5.6 In famiglia faremo docce di 5 minuti al massimo ____ volte questa settimana.				
✿	A5.7 Chiederò di controllare lo sciacquone ed eventualmente di sostituirlo con uno a flusso differenziato.				

## NOTE





VALORE A: Intenzione 6

# Caldo & Freddo

Aria condizionata e riscaldamento sono spesso utilizzati molto di più di quanto non sia necessario.

Prestando attenzione alla temperatura e spegnendo il condizionatore o il riscaldamento una volta raggiunta la temperatura necessaria e scegliendo di non fare attività che causano un innalzamento indesiderato della temperatura (es. cuocere una torta in forno quando fuori è molto caldo), posso ridurre la quantità di energia necessaria a farmi stare al fresco o al caldo.

Data	Azione	parte della mia routine completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	A 6.1 Farò una ricerca e troverò ____ modi diversi per scaldare o raffreddare casa mia.			

## AZIONI IN FAMIGLIA

	A 6.2 In famiglia spegneremo il condizionatore una volta che la casa è fresca.				
	A 6.3 In famiglia chiuderemo le porte delle stanze in cui non c'è bisogno di condizionamento quando l'aria condizionata è accesa (es. ripostigli)				
	A 6.4 In famiglia chiuderemo le imposte delle finestre al sole ____ volte alla settimana.				
✿	A 6.5 In famiglia abbasseremo il termostato di 2 gradi durante le ore notturne almeno due o più volte durante la settimana.				
✿	A 6.6 In famiglia abbasseremo la temperatura dello scaldabagno.				
	A 6.7 Programmeremo lo spegnimento del termostato nei momenti della giornata in cui nessuno è in casa.				

NOTE



VALORE A: Intenzione 7

## Piatti in acqua

Lavare i piatti produce 0.9-1.4 kg di CO<sub>2</sub> e comporta un uso fino a 56 litri di acqua, con differenze dipendenti dal fatto che laviamo a mano o utilizziamo la lavastoviglie. In Italia consumiamo circa 200 metri cubi d'acqua ogni anno per famiglia.

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	A7.1 Farò ricerche e troverò ___ modi per conservare acqua ed energia in casa e in giardino.				

### AZIONI IN FAMIGLIA

✿	A7.2 In famiglia riempiamo il lavello di acqua per lavare i piatti, invece di lasciar scorrere l'acqua ___ volte alla settimana.				
	A7.3 In famiglia faremo andare la lavastoviglie solo a pieno carico.				
	A7.4 In famiglia programmeremo la lavastoviglie secondo la modalità a risparmio energetico ___ volte alla settimana.				
	A7.5 In famiglia annaffieremo il giardino solo di sera o la mattina presto ___ volte alla settimana, quando cioè meno acqua evaporerà a causa del calore.				
	A7.6 In famiglia lasceremo un'altezza maggiore dell'erba durante l'estate così da consumare meno acqua.				


NOTE



## VALORE B: Intenzione 1

Fai uno  
sforzo

Solo perché è lì, non significa che ne abbia bisogno. Viviamo in una società in cui siamo circondati da supermercati, ristoranti, fast-food, società di prestiti, ecc; è quindi molto facile cadere entro uno schema di acquisto impulsivo e scegliere di mangiare fuori invece di prepararci il cibo a casa. Posso risparmiare denaro per qualcosa che mi darà molto di più di 5 minuti di piacere nello shopping.

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	B 1.1 Questa settimana controllerò il mio armadio e mi libererò di ___ cose che non ho portato nell'ultimo anno.				
	B 1.2 Donerò ___ borsine di abiti e oggetti ad un'associazione benefica questa settimana.				
	B 1.3 Resisterò all'impulso di comprare nuove cose e scriverò il numero di volte che ci sono riuscito.				
	B 1.4 Eviterò di fare acquisti per svago e perché sono annoiato questa settimana. Scriverò il numero di volte che ho provato l'impulso di fare shopping e ho resistito.				

## AZIONI IN FAMIGLIA

B 1.5	Questa settimana tutti in famiglia controlleremo gli armadi e ci libereremo di ___ cose che non abbiamo usato per più di un anno.				
B 1.6	La mia famiglia donerà ___ borsine di abiti e oggetti usati ad associazioni benefiche questa settimana.				

## NOTE



## VALORE B: Intenzione 2

# Consapevole e attento!

Siamo circondati dai messaggi pubblicitari che ci spingono a comprare ogni tipo di prodotto e servizio. Li vediamo in TV, sui manifesti per strada, al cinema, su riviste e quotidiani e li ascoltiamo alla radio.

La pubblicità fa leva su desideri nascosti e insicurezze di cui siamo o meno consapevoli e ci spinge ad acquistare prodotti di cui non abbiamo bisogno. Le seguenti azioni mi aiutano a prestare più attenzione ai messaggi pubblicitari e ad essere un consumatore consapevole ed attento.

Data	Azione		parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
✿	B 2.1	Questa settimana annoterò ciò di cui ho bisogno e farò una lista delle priorità .				
	B 2.2	Per riuscire a ridurre i miei consumi, terrò un diario in cui annotarli				
	B 2.3	Toglierò l'audio durante gli annunci pubblicitari quando guardo la TV ____ giorni questa settimana.				
	B 2.4	Ridurrò il tempo che passo davanti alla TV di ____ ore questa settimana per ridurre la quantità di annunci pubblicitari che guardo.				

## NOTE



VALORE B: Intenzione 3

Pensaci  
bene

L'abilità di pensare oltre è ciò che ci permette di sopravvivere. Ho bisogno di applicare ciò al modo in cui faccio i miei acquisti. Se faccio una lista e considero i miei acquisti in base a come li userò, quanto spesso e quanto dureranno, riuscirò a compiere scelte migliori sia per l'ambiente che per il mio portafoglio!

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
✿	B 3.1	Farò acquisti con una lista ___ volte questa settimana e valuterò la necessità di ogni acquisto che desidererei e che non si trova sulla lista.			
	B 3.2	Ridurrò i pasti non necessari fuori casa mangiando ___ pasti preparati da me. Ciò include portarmi il pranzo a scuola invece di comprarne uno!			
	B 3.3	Resisterò alla tentazione di comprare ciò di cui non ho realmente bisogno (es: caffè, cioccolata, libri, riviste, abiti, cosmetici) ___ giorni questa settimana.			
	B 3.4	Prenderò ___ cose che voglio acquistare questa settimana e penserò al "preciclo" prima di comprarli. **Vedi i suggerimenti!**			
	B 3.5	Farò una lista di tutto ciò a cui ho saputo resistere.			

Suggerimenti!

Pensa a come puoi "preciclare"! Prima di comprare qualcosa, fai le seguenti considerazioni:

Dove andrà a finire dopo che l'avrò usato? Perché lo voglio?, Come lo userò? Che alternative ho? Posso andare avanti senza?

AZIONI IN FAMIGLIA

B 3.7	In famiglia prenderemo ___ cose che vogliamo comprare questa settimana e penseremo al "preciclo" prima di acquistarle.				
B 3.8	In famiglia faremo acquisti con una lista ___ volte questa settimana.				

NOTE



VALORE B: Intenzione 4

**RiCrea!**

Ne abbiamo abbastanza di prodotti usati una sola volta che riempiono le nostre discariche e ci dimostrano quanto siamo senza immaginazione!

Se penso maggiormente a come acquistare prodotti di seconda mano di cui ho bisogno o se imparo come creare le cose di cui ho bisogno, farò la mia parte nel rendere questo mondo molto più sostenibile!

Data	Azione	Parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	B 4.1	Questa settimana darò ____ cose che non uso a famigliari e amici che ne hanno bisogno.			
	B 4.2	Invece di comprare qualcosa di nuovo, cercherò di aggiustare ____ cose questa settimana.			
	B 4.3	Creerò o parteciperò ad un'iniziativa di "scambio" per scambiare cose come abiti, libri, giochi, dipinti, strumenti o altre cose questo mese.			
	B 4.4	Mi informerò su siti internet o workshop e imparerò ____ nuove abilità questo mese. (es: cucire, lavorare il legno, il metallo, etc...). Imparerò a: _____.			

NOTE



VALORE B: Intenzione 5

## Compra per tenere

Quando possibile, scegliere di acquistare e utilizzare prodotti che durano nel tempo e riutilizzabili piuttosto che prodotti usa e getta è un punto cruciale per uno stile di vita sostenibile.

Impegnarsi ad utilizzare questo tipo di prodotti aiuta a ridurre la quantità di rifiuti solidi nelle discariche e a conservare energia. Incide anche sul denaro e mi aiuterà a risparmiare!

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	Grado di difficoltà
✿	B 5.1	Userò un termos o una tazza ____ volte questa settimana per bevande calde ed eviterò che lo stesso numero di bicchierini usa e getta finiscano in discarica.			
✿	B 5.2	Userò una borraccia o bicchieri di vetro ____ volte questa settimana per bevande fredde ed eviterò che lo stesso numero di bicchieri di plastica finiscano in discarica.			
	B 5.3	Porterò con me posate riutilizzabili ____ volte questa settimana, evitando che forchette, coltelli e cucchiari di plastica finiscano in discarica.			
	B 5.4	Porterò con me un tovagliolo di tessuto e risparmierò ____ tovaglioli di carta.			
	B 5.5	Userò un contenitore per il cibo riutilizzabile ____ volte			
	B 5.6	Userò penne e matite ricaricabili e sostituirò cartucce e mine quando finiscono.			
	B 5.7	Farò una lista di tutte le cose usa e getta che sto usando e cercherò alternative riutilizzabili.			

NOTE



VALORE B: Intenzione 6

# Non incartare

Trovare modi per trasportare ed incartare le cose di cui abbiamo bisogno è divertente e facile, non c'è bisogno di dirlo. Il packaging utilizzato nei prodotti incide fino ad 1/3 sui rifiuti solidi prodotti dalle famiglie ogni giorno. La maggior parte è utilizzato per il cibo e le bevande mentre altri prodotti sono realizzati con materiali non rinnovabili e derivanti dal petrolio. La maggior parte delle plastiche contengono tossine e sostanze chimiche estremamente dannose per l'ambiente e la salute.

	Data	Azione	parte della mia routine completata in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
<i>Suggerimenti!</i>		B 6.1 Porterò sempre con me una borsa di tela per tutti i miei acquisti invece di chiederle al negoziante.			
<i>Cosa significa un pranzo a Zero Rifiuti?</i>		B 6.2 Farò ___ pranzi a impatto zero questa settimana.			
		B 6.3 Userò una bottiglia di alluminio o di vetro ___ volte.			
<i>Significa non avere: succhi in scatola (tetra-packs), cannuccie, snacks pre-incartati, porzioni singole da microonde, posate di plastica, tovaglioli di carta o borse di plastica.</i>		B 6.4 Non comprerò acqua o succhi in bottiglia e non consumerò ___ bottiglie di plastica questa settimana.			

## AZIONI IN FAMIGLIA

<i>Che tipi di plastica non vengono riciclati nel tuo comune?</i>		B 6.6 In famiglia porteremo sempre con noi borse di tela per i nostri acquisti evitando di richiedere borse di carta o mater-bi al negoziante.				
		B 6.7 Questa settimana la mia famiglia non acquisterà prodotti in confezioni non riutilizzabili				

## NOTE





## VALORE B: Intenzione 7

# Taglia la carta

Pensa a tutti i quotidiani, libri, riviste, conti, volantini, pubblicità cartacea e scatole di cartone che ogni giorno entrano nelle nostre case. Ciò è direttamente connesso alla perdita delle nostre antiche foreste e all'aumento del consumo globale di carta. Inoltre, la maggior parte delle carte bianche vengono prodotte attraverso un processo di candeggiamento che rilascia sostanze chimiche tossiche nei nostri fiumi e mari.

*Suggerimenti!*

**NO  
PUBBLICITÀ**

*Mettere questo  
messaggio sulla  
cassetta della  
posta farà sapere  
a chi consegna  
materiale  
pubblicitario  
che voi non siete  
interessati.*

**FSC:**  
*Forest  
Stewardship  
Council  
Il sito lo  
trovate nella  
pagina Risorse*

Data	Azione	parte della mia routine completata in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
B 7.1	Questo mese riutilizzerò la carta regalo e conserverò altri materiali vari (carta, nastri, ecc..) da riutilizzare.			
B 7.2	Condividerò riviste, cataloghi e abbonamenti ___ volte questo mese con i miei amici.			
B 7.3	Questo mese riciclerò o raccoglierò in modo differenziato tutta la carta che uso.			

### AZIONI IN FAMIGLIA

B 7.4	Questo mese in famiglia acquisteremo ___ prodotti di carta riciclata o certificata FSC (es: fogli per computer e stampanti, carta igienica, fazzolettini, carta cucina)			
B 7.5	Metteremo il cartello "no pubblicità" sulla nostra cassetta della posta.			

### NOTE



## VALORE B: Intenzione 8

Non solo  
parole

Fin da bambini abbiamo sentito più volte la frase "Ridurre, Riusare, Riciclare". Questo per il fatto che queste tre parole hanno un ruolo cruciale nella quantità generale di rifiuti che finiscono in discarica. La maggior parte delle famiglie produce 2 kgs di rifiuti al giorno. Equivalente a 730 kgs all'anno! Ogni chilo di rifiuti in discarica produce il doppio in termini di gas serra nell'atmosfera!

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	B 8.1	Troverò il punto di raccolta più vicino per tipologie di plastica non accettate dal mio comune			
	B 8.2	Se non esiste un punto di raccolta per le tipologie di plastica non accettate dal mio comune, inizierò a raccogliere a casa mia e contatterò il centro di raccolta più vicino per venirle a prendere o per portarle una volta alla settimana.			

*Suggerimenti!*

*Puoi trovare probabilmente informazioni sul tuo comune o sui comuni limitrofi online!*

### AZIONI IN FAMIGLIA

B 8.3	Ci riuniremo per fare il punto della situazione sui materiali che utilizziamo e per trovare soluzioni alla riduzione dei rifiuti. Possiamo arrivare a Zero-Rifiuti?				
-------	---	--	--	--	--

### NOTE



VALORE C: Intenzione 1

# Alzati e muoviti

Molti di noi passano le giornate seduti ad un banco a scuola, per poi andare a casa e passare ancora più tempo seduti davanti al computer. Non siamo stati creati per stare fermi!

Il nostro corpo ha bisogno di movimento quotidiano per mantenere in forma i nostri muscoli, ossa, polmoni e cuore. Pensatela in questo modo - mi preoccupo di mantenere cariche le batterie del mio cellulare/iPod/ macchina fotografica/ecc, quindi per quale motivo non dovrei mantenere carica la batteria del mio apparecchio più importante?

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
✿	C1.1 Comincerò un'attività fisica (es: palestra, yoga, pilates, camminare, correre). Farò questa attività ___ volte alla settimana per ___ settimane.				
	C1.2 Farò un giro in bici/rollerblades ___ giorni questa sett.				
	C1.3 Farò una passeggiata dopo cena ___ giorni questa sett.				
	C1.4 Farò una passeggiata di almeno un'ora su una superficie diversa dal cemento almeno un giorno a sett.				
	C1.5 Proverò un tipo di attività fisica che normalmente non svolgo in modo regolare. In particolare: _____.				

## AZIONI IN FAMIGLIA

C1.6	Insieme alla mia famiglia dedicheremo ___ ore questa settimana ad attività fisica all'aperto (es: camminare, andare in bici, arrampicate, ecc).				
------	---	--	--	--	--

## NOTE



VALORE C: Intenzione 2

# Mangia sano e sostenibile

E' arrivato il momento di porsi alcune importanti domande su come il mio cibo venga prodotto o coltivato e se sia così salutare e amico dell'ambiente come penso. L'industria alimentare utilizza incredibili quantità di acqua ed energia e rilascia sostanze chimiche nell'ambiente e nel nostro corpo.

Devo stare attento!

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
*	C2.1 Non mangerò in un fast-food per ___ giorni/settimana.				
	C2.2 Questa settimana cercherò di evitare cibo contenente conservanti o altri ingredienti artificiali. Mangerò cibo sano e naturale per ___ giorni questa settimana.				
*	C2.3 Imparerò a scegliere cibo biologico e locale invece che importato.				
	C2.4 Scoprirò da dove provengono e come arrivano sulla mia tavola ___ cibi che mangio.				
	C2.5 Non consumerò cibo o bevande con zuccheri aggiunti ___ giorni questa settimana.				
	C2.6 Mi informerò sui punti vendita di frutta e verdura locali.				

## AZIONI IN FAMIGLIA

C2.7	Ci impegneremo a mangiare cibi sani e preparati in casa, ___ volte questa settimana invece di mangiare fuori o comprare cibi già pronti.				
C2.8	Mangeremo insieme in famiglia ___ volte questa sett.				
C2.9	Mi offrirò per cucinare ___ pasti sani questa sett. per la mia famiglia e imparerò ___ nuove ricette per uno stile di vita più sano.				

## NOTE



## VALORE C: Intenzione 3

# Scava!

Portare in tavola le verdure può risultare più interessante e più gratificante se imparate a coltivarle.

Informarsi sugli Organismi Geneticamente Modificati (OGM) ci aiuta a capire quanto incredibilmente importante sia riprendere il controllo sul prodotto che consumiamo. Sarete meravigliati e sorpresi dalle tipologie di cibo buonissimo che potete coltivare da soli e quanto facile possa essere.

*Suggerimenti!*

*Cibi OGM:*

*Considera le implicazioni economiche, sociali, politiche e della salute!*

*Quali sono i vantaggi/ problemi legati ai cibi OGM?*

*Che tipo di regolamentazione abbiamo in Italia sulle procedure da seguire per le etichette di cibi OGM?*

<i>Data</i>	<i>Azione</i>	<i>parte della mia routine completata in settimana</i>	<i>7 settimane di successo</i>	<i>grado di difficoltà</i>
	C3.1 Mi informerò su ___ tipi di verdure questa settimana e su come vengono coltivate e da dove provengono.			
	C3.2 Inizierò a tenere un piccolo orto (ora o la prossima estate) e planterò ___ tipi di verdure o erbe.			
	C3.3 Mi offrirò volontario per lavorare in orti o giardini pubblici e imparare di più su queste attività.			
	C3.4 Mi informerò sulle modalità dell'agricoltura moderna inclusi i cibi geneticamente modificati (OGM).			

## AZIONI IN FAMIGLIA

	C3.5 Inizieremo a tenere (o a pensare di avere) un piccolo orto nel luogo in cui viviamo.			
	C3.6 Questa settimana mi impegnerò a lavorare ___ ore nell'orto della mia famiglia.			
	C3.7 Installeremo un raccoglitore per il compost. Contatteremo il comune per avere informazioni su come fare.			

NOTE



VALORE C: Intenzione 4

# Le Verdure non fanno paura!

Molti libri e documentari ci hanno più volte mostrato le condizioni in cui gli animali vengono allevati nelle aziende agricole per produrre carne, formaggio e uova. I vegetariani sono moltissimi oggi e ogni giorno ristoranti e grandi produttori alimentari lanciano buonissime alternative per sostituire la carne nella nostra dieta.

Se penso ad un pasto vegetariano in più o rinuncio alla carne qualche volta in più durante la settimana sarò più gentile sia con il mio corpo che con il nostro pianeta

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	C4.1 Mi informerò sulla condizione e trattamento degli animali nell'industria alimentare moderna.				
	C4.2 Mi informerò su ormoni e antibiotici somministrati agli animali destinati al consumo alimentare umano.				
✿	C4.3 Mi preparerò un pranzo vegetariano ___ giorni questa settimana.				
✿	C4.5 Sceglierò un pasto vegetariano invece di mangiare carne rossa ___ volte questa settimana.				
✿	C4.6 Sceglierò un pasto vegetariano invece di mangiare carne bianca ___ volte alla settimana.				
✿	C4.7 Mangerò hamburger vegetali invece che animali ___ volte questa settimana.				
✿	C4.8 Mi informerò sulle specie di pesce sostenibili invece di mangiare pesce allevato o in pericolo di estinzione.				

## AZIONI IN FAMIGLIA

	C4.9 Comprimeremo un libro di ricette vegetariane e ne proveremo alcune questa settimana.				
	C4.10 Questa settimana mangeremo ___ pasti senza carne.				

## NOTE



## VALORE C: Intenzione 5

*i prodotti chimici  
fanno paura!*

Date un'occhiata alle sostanze chimiche contenute negli shampoo, cosmetici, prodotti di pulizia che usiamo ogni giorno... viviamo in una zuppa tossica! La plastica contiene sostanze tossiche cancerogene come Biphenyl-A (BPA) che vengono rilasciate facilmente nel cibo e nelle bevande, soprattutto se la plastica è esposta a fonti di calore durante il processo di produzione, trasporto e stoccaggio. E' ora di essere saggi nelle scelte, trovare alternative naturali ed eliminare l'uso di prodotti a base chimica dalla nostra vita e dal nostro ambiente.

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	C5.1 Non riscalderò alcun cibo nella plastica questa sett.				
	C5.2 Non mangerò cibo cotto o riscaldato nel microonde questa settimana.				
	C5.3 Non berrò bevande in bottiglie di plastica questa sett.				
	C5.4 Mi informerò sulle sostanze tossiche contenute nei miei cosmetici e farò scelte più salutari verso prodotti naturali.				

### AZIONI IN FAMIGLIA

	C5.5 Comprimeremo prodotti ecologici, leggeremo le etichette, controlleremo le certificazioni sui prodotti. Useremo aceto, o altri prodotti naturali, per pulire i vetri. Sostituiremo ____ prodotti per la pulizia tossici con alternative naturali e ecologiche questa settimana.				
--	---	--	--	--	--

### NOTE



VALORE D: Intenzione 1

# Diventa un Agente del Cambiamento

I cambiamenti su larga scala spesso avvengono nel momento in cui grandi masse vengono coinvolte. Ciò significa che un numero sufficiente di persone ha scelto stili di vita sostenibili tali da fare una significativa differenza.

Come posso contribuire a creare una massa critica? Parlando agli altri di questioni ambientali e di giustizia sociale, informandoli delle pratiche sostenibili che abbiamo adottato e aiutandoli a scegliere le stesse pratiche.

Data	Azione		parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
D 1.1	Invierò ___ e-mail o messaggi Facebook ai miei amici con suggerimenti su come vivere sostenibile questa sett.					
D 1.2	Troverò ___ organizzazioni per imparare ciò che altri stanno facendo nella mia comunità e troverò il modo per essere coinvolto!					
D 1.3	Mi impegno a dedicare ___ ore di volontariato ad associazioni ambientaliste o benefiche di mia scelta.					
D 1.4	Guarderò il video "La Storia delle Cose" (20 minuti) su You Tube o sul sito di Be The Change Italia.					
D 1.5	Sosterrò le campagne per la giustizia sociale o per l'ambiente perché si facciano pressioni sul governo sul tema _____.					

## NOTE





## VALORE D: Intenzione 2

# Fai scelte etiche

Ho la capacità di inviare importanti e chiari messaggi su ciò che rappresenta un valore per me. Un modo per farlo è acquistare solo prodotti e servizi da aziende che hanno adottato pratiche sostenibili. Ciò significa dedicare tempo alla ricerca di quelle aziende le cui pratiche sono in sintonia con i miei valori, evitando invece quelle aziende che operano il cosiddetto "green washing", cercando solo di apparire sostenibili.

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	D 2.1	Mi informerò sui "pro" e "contro" degli acquisti "verdi", "biologici", "equo-solidali", "non testati sugli animali", "locali" e il loro impatto sull'ambiente e su temi di giustizia sociale.			
	D 2.2	Leggerò le etichette su tutto ciò che compro questa sett. per sapere da dove vengono i prodotti che compro.			
	D 2.3	Questa settimana sceglierò un prodotto e mi informerò sul suo intero ciclo di vita (dalla produzione al consumo).			

## AZIONI IN FAMIGLIA

	D 2.4	Ci informeremo e faremo acquisti in negozi gestiti da cittadini della mia comunità ___ volte questa settimana.			
	D 2.5	Mi informerò sui prodotti biologici e discuteremo in famiglia su come introdurli maggiormente nel nostro stile di vita.			
	D 2.6	Mi informerò sui prodotti equo solidali e discuteremo in famiglia su come introdurli maggiormente nel nostro stile di vita.			
	D 2.7	Mi informerò sui prodotti locali e discuteremo in famiglia su come introdurli maggiormente nel nostro stile di vita.			

## NOTE



VALORE D: Intenzione 3

# Parità dei sessi

Devo riuscire a ridurre ed eventualmente ad eliminare le differenze nelle opportunità offerte a donne e uomini nei settori della salute, dell'educazione, del lavoro, delle attività economiche e posizioni decisionali.

Collaborando con organizzazioni che sono all'avanguardia in questa materia, imparerò che esistono molti livelli e problemi su questo tema; problemi di cui molte persone non sono a conoscenza.

Data	Azione		<i>parte della mia routine</i>	<i>completato in settimana</i>	<i>7 settimane di successo</i>	<i>grado di difficoltà</i>
D 3.1		Mi informerò sulle organizzazioni che sostengono la parità dei sessi.				
D 3.2		Promuoverò l'educazione sul legame tra cambiamenti climatici e diritti civili. Scriverò ____ lettere ai giornali e al mio governo.				
D 3.3		Questo mese organizzerò la visione di un film sul tema della disuguaglianza tra uomini e donne.				
D 3.4		Mi informerò e analizzerò la situazione della parità dei sessi nella mia comunità (istituzioni, uffici, aziende, ecc)				

## NOTE



VALORE D: Intenzione 4

## Parità' economica

La differenza tra "l'aver" e "il non avere" sta diventando sempre più grande. Nei luoghi di maggiore povertà, in particolare, ciò si lega soprattutto ad inquinamento, pratiche illegali, estinzione di specie animali, disboscamento e altri modi per guadagnare alle spalle del pianeta. Cercare di capire e studiare la situazione economica di queste zone e le loro effettive necessità ci aiuta a lavorare verso soluzioni più giuste.

Data	Azione	Parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
D 4.1	Mi informerò su cosa significa "edilizia accessibile" nella mia zona e sulle problematiche che la mia zona deve affrontare in termini di difendere il diritto alla casa.				
D 4.2	Mi informerò sulle organizzazioni/associazioni che si occupano di sostenere persone in difficoltà economiche e offrirò il mio aiuto _____ ore a settimana.				
D 4.3	Farò ricerche per trovare almeno un esempio in cui la disparità economica sia causa diretta di problemi ambientali.				

NOTE



VALORE E: Intenzione 1

# Riconnettiti con te stesso

Trovare il tempo per riconnettermi con me stesso è una necessità — non un lusso. Il tempo dedicato a me stesso mi aiuta a rimanere in contatto con ciò che sono realmente, così che i miei sogni, sentimenti e idee non vengono messi da parte per lasciare spazio a ciò che le circostanze sociali o le aspettative di altri impongono.

<i>Data</i>	<i>Azione</i>	<i>parte della mia routine</i>	<i>completato in settimana</i>	<i>7 settimane di successo</i>	<i>grado di difficoltà</i>
	E 1.1	Farò una lista delle cose che mi piace fare ma non ho il tempo di fare e mi impegnerò a farne una questa sett.			
	E 1.2	Comincerò a tenere un diario e un blog in cui scrivere ___giorni questa settimana.			
	E 1.3	Dedicherò ___ ore questa settimana a progetti creativi (es: scrivere, dipingere, musica, danza, ecc).			
	E 1.4	Dedicherò tempo a riconoscere e sviluppare le mie personali abilità, scrivendo un elenco di tutte le cose in cui sono bravo e le cose che mi diverto di più a fare.			
	E 1.5	Scriverò il mio personale epitaffio, (come vorrei essere ricordato sulla mia tomba). Scriverò una riflessione sul modo in cui questo si allinea con le qualità che mi contraddistinguono.			

NOTE

VALORE E: Intenzione 2

# Riconnettiti con gli altri

E' incredibile pensare a quante persone entrano in contatto con me ogni giorno, anche solamente attraverso uno sguardo o un sorriso. Diventando più consapevole di ciò ogni giorno e al modo in cui questo mi fa sentire, posso imparare a capire il modo in cui le piccole cose mi dimostrano che non sono solo in questo mondo.

Piccoli atti di gentilezza o situazioni divertenti, assumono improvvisamente un'importanza maggiore di ciò che pensavo.

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	E 2.1	Abbracerò _____ persona/e _____ giorno/i questa settimana (una persona diversa ogni giorno!).			
	E 2.2	Presterò qualcosa almeno una volta questa settimana: un libro, una felpa, un CD ad amici e non.			
	E 2.3	Cucinerò qualcosa per un amico o per qualcuno della mia famiglia _____ volte questa settimana.			
	E 2.4	Imparerò _____ frasi amichevoli in un'altra lingua questa settimana.			
	E 2.5	Offrirò il mio posto sull'autobus _____ volte questa sett.			
	E 2.6	Questa settimana farò qualcosa senza una ragione. Farò _____.			
	E 2.7	Imparerò di più su una cultura diversa dalla mia. Questa settimana conoscerò: _____.			
	E 2.8	Denuncerò un comportamento scorretto ai danni di un individuo o di un gruppo a livello locale e internazionale.			
	E 2.9	Sceglierò una persona nella mia comunità che percepisco come "altro da me", o verso cui ho pregiudizi o con cui non mi sento a mio agio a parlare; farò lo sforzo di incontrare questa persona e cercare di conoscerla meglio.			

NOTE

VALORE E: Intenzione 3

## Riconnettiti con i vicini

Quanto conosco i miei vicini? Sono miei amici? Parlo con loro? Oppure li saluto solamente e non mi sono mai presentato e non conosco i loro nomi? Connettersi con i vicini offre molte opportunità di arricchire la nostra vita con nuove esperienze — possono essere attività sociali o il lavorare insieme per migliorare il quartiere — nella manutenzione del verde, nella pulizia delle strade, mangiare insieme...

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
E3.1	Parteciperò a ____ eventi organizzati dalla scuola, chiesa o associazioni locali. Scrivi una riflessione su questo.				
E3.2	Questa settimana mi informerò sulla storia del mio paese.				
E3.3	Farò ricerche sulle condizioni e tenore di vita dei miei concittadini.				
E3.4	Seminerò qualcosa e farò volontariato in un giardino o orto locale ____ ore questa settimana.				

NOTE



VALORE E: Intenzione 4

# Riconnettiti con la Natura

Siamo così occupati che è facile non notare o non conoscere le piante e gli animali nella nostra zona. Trovando il tempo di osservare e studiare animali e piante della mia regione posso iniziare a creare una connessione e una relazione più profonda tra me e la Natura che mi circonda.

Data	Azione	Parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
E 4.1	Questa settimana mi informerò su un fiore selvatico, uccello o mammifero tipico della mia zona, cercando di capire il suo ruolo nell'ecosistema locale!				
E 4.2	Farò ricerche sul problema dell'estinzione di una o più specie animali o vegetali (es: orso, elefante, tigre, ecc).				
E 4.3	Farò ricerche sulle piante commestibili che crescono nella mia zona, imparando a riconoscerle e condividerò le informazioni con _____ amici/familiari.				
E 4.4	Farò ricerche sulle specie invasive della mia zona e offrirò il mio aiuto per rimuoverle				

NOTE



## VALORE F: Intenzione 1

# informati!

Se voglio cambiare le cose nel mondo attorno a me il miglior modo è capire come funziona il processo delle decisioni, chi li prende e il modo migliore per influenzare i responsabili.

Diventando consapevole delle strutture di potere all'interno delle organizzazioni (come la mia scuola), posso individuare più facilmente le persone con cui parlare dei cambiamenti che ho appreso in questa Guida e a come migliorarli.

Lavorate su questo valore in gruppo !

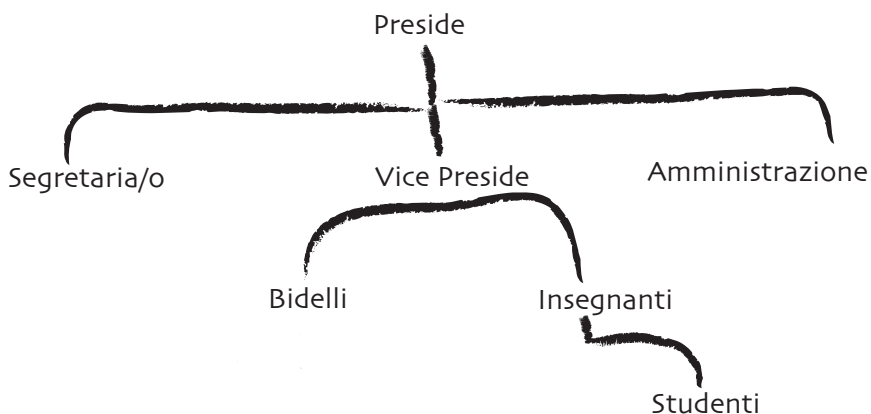
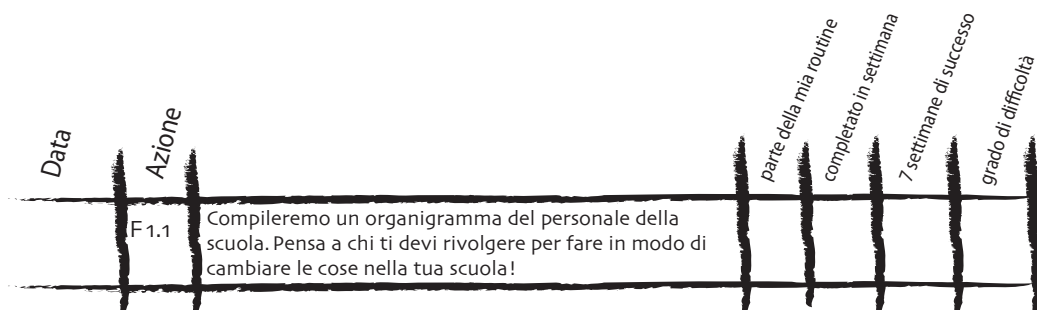
Suggerimenti!

Assicuratevi di usare l'organigramma per tutte le azioni del Valore F. Vi aiuterà a trovare più facilmente le persone giuste con cui parlare per completare le vostre azioni.

Mentre create l'organigramma:

- Riflettete sui diversi livelli di responsabilità.

- Ricordatevi, non avete bisogno di andare dal Preside per qualsiasi cosa. Persone come il segretario o il vice-preside o gli insegnanti possono essere utili a cambiare le cose che volete cambiare.



## NOTE



VALORE F: Intenzione 2

informati  
sul riciclo!

Spingere per raggiungere il cambiamento significa pensare in grande. Tutti, in termini di riciclo, possono mettere un bidone per la raccolta differenziata con un cartello sopra e dire che hanno contribuito al cambiamento.

Ma noi vogliamo fare un passo in più e creare un programma preciso insieme ai responsabili della nostra scuola. Ci serviremo della struttura scolastica e dei suggerimenti dei responsabili per cercare soluzioni ad ogni tipo di problema. Penseremo in grande!

Data	Azione	Parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	F2.1	Ci informeremo sull'esistenza di un servizio di riciclo di carta/cartone. Se esiste, faremo in modo che sia facilmente accessibile e fruibile da tutti.			
	F2.2	Se non c'è un servizio di riciclo di carta e cartone, faremo ricerche su come crearne uno e su come farlo partire nella nostra scuola.			
	F2.3	Ci informeremo sull'esistenza di un servizio di riciclo di alluminio, vetro, plastica. Se esiste faremo in modo che sia facilmente accessibile e fruibile da tutti e penseremo al modo di migliorarlo.			
	F2.4	Se non c'è un servizio di riciclo di alluminio, vetro, plastica, faremo ricerche su possibili alternative e presenteremo i risultati di tale ricerca alla persona appropriata.			
	F2.5	Ci prenderemo la responsabilità di ____ articoli tra libri e attrezzature (es. arredi, computers, chivette USB, telefoni, frigoriferi, attrezzature sportive, batterie, ecc) per assicurarci che vengano donati oppure riciclati in modo appropriato, invece che buttati via.			
	F2.6	Cercheremo di cooperare con altri studenti ed insegnanti per completare l'azione n. ____ del presente elenco.			

NOTE



VALORE F: Intenzione 3

# informati sulla carta!

Le scuole usano un'ingente quantità di carta ogni giorno; tra quaderni, appunti e compiti potremmo sentire le foreste urlare e piangere. Con un po' di creatività, possiamo fare in modo che le attività di riduzione e riciclo siano più semplici per tutti - studenti, insegnanti e amministratori.

Il nostro gruppo riuscirà a fare una grande differenza nella quantità di rifiuti prodotti dalla scuola!

## Suggerimenti!

*È possibile caricare i fogli dal lato non stampato nel cassetto manuale della fotocopiatrice, in modo da riciclare la carta.*

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	F3.1	Insisteremo perché la carta venga stampata su entrambi i lati nella nostra scuola.			
	F3.2	Appenderemo un cartello vicino alla fotocopiatrice per ricordare a tutti l'importanza di risparmiare la carta.			
	F3.3	Questa settimana chiederemo ai nostri insegnanti di non stampare documenti ___ volte nei casi in cui il supporto digitale sia sufficiente.			
	F3.4	Ci assicuriamo che ci sia un contenitore con l'etichetta "carta da riciclare" vicino alla fotocopiatrice e/o in ogni aula della scuola.			
	F3.5	Metteremo un cestino nei bagni della scuola per la raccolta differenziata di salviettine di carta. Ci assicuriamo che il cestino venga vuotato nel bidone della carta e avviato al riciclo in modo appropriato.			
	F3.6	Chiederemo la possibilità di dotare tutta la scuola di carta igienica 100% riciclata o certificata FSC.			
	F3.7	Ci accorderemo in classe per utilizzare solo fazzoletti di tela invece di fazzolettini di carta. Oppure, in alternativa, useremo fazzolettini di carta 100% riciclata.			
	F3.8	Faremo ricerche su fornitori di prodotti in materiale riciclato che abbiano un costo inferiore o uguale ai prodotti attualmente in uso. Presenteremo i risultati della nostra ricerca alla persona più indicata, cercando così di portare un cambiamento positivo all'interno della scuola.			
	F3.9	Ci faremo aiutare da altri studenti e insegnanti per completare l'azione n. ___ del presente elenco.			

NOTE

VALORE F: Intenzione 4

# informati sull'energia!

Semplici e divertenti suggerimenti a studenti e personale scolastico possono essere un modo efficace per ridurre il consumo di energia e per essere creativi. Troveremo il modo per catturare l'attenzione della gente e sostenerli nel cambiamento delle loro abitudini.

Fare ricerche e condividerle con il personale scolastico è un altro modo possibile per far diventare la nostra scuola più efficiente da un punto di vista energetico.

Data	Azione	parte della mia routine	completato in settimana	7 settimane e di successo	grado di difficoltà
	F 4.1	Distribuiremo cartelli per la scuola per ricordare di spegnere le apparecchiature elettroniche quando non sono in uso (es: laboratorio di informatica).			
	F 4.2	Verificheremo la possibilità di utilizzare solo lampadine a risparmio energetico nella nostra scuola.			
	F 4.3	Metteremo cartelli vicino agli interruttori nei locali della scuola per ricordare di spegnere le luci all'uscita.			
	F 4.4	Ci informeremo sull'utilizzo energetico nelle ore notturne (luci di emergenza ed esterne) e parleremo con _____ per un uso più razionale se necessario.			
	F 4.5	Calcoleremo il consumo energetico della nostra scuola e lo confronteremo con il consumo energetico di una scuola in un paese in via di sviluppo.			
	F 4.6	Faremo ricerche per sapere da dove proviene l'energia che utilizziamo e che tipo di problematica sociale/ambientale può essere legata ad essa.			

NOTE



VALORE F: Intenzione 5

## Dai forza all'acqua!

E' un dato di fatto che gli esseri umani siano fatti per il 98% da acqua ed è incredibile quanto poco si presti attenzione all'elemento più vitale che dobbiamo assumere per continuare a vivere.

Pensare, non solo a come e a quanta acqua consumiamo ogni giorno, ma anche a quanta ne usiamo a scuola per lavarci le mani o nello scarico del bagno può aiutarci a capire come meglio conservarla.  
conserve water.

Data	Azione	Parte della mia routine completato in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	F 5.1	Controlleremo tutti i rubinetti della scuola e segnaleremo eventuali perdite a _____ in modo che possa farle aggiustare.		
	F 5.2	Realizzeremo un poster da applicare ai distributori di bottigliette d'acqua per portare l'attenzione sugli effetti negativi dell'acqua imbottigliata.		
	F 5.3	Creeremo sistemi per un accesso più facile ad un'acqua più sana e sostenibile, come bidoni di acqua nella classe per gli studenti che portano con sè bottiglie o bicchieri riutilizzabili o borracce.		
	F 5.4	Creeremo nella scuola una campagna per promuovere l'uso di bottiglie riutilizzabili.		

NOTE



VALORE F: Intenzione 6

# informati sugli acquisti!

Attraverso la ricerca di prodotti sostenibili ed ecologici che la scuola può iniziare ad acquistare in sostituzione di quelli attuali, possiamo offrire alle persone incaricate di effettuare gli acquisti una buona ragione per cambiare e anche in modo veloce.

Data	Azione	parte della mia routine completata in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
	F 6.1	Faremo ricerche su ___ articoli regolarmente usati nella scuola (es: bicchieri di plastica) e valuteremo alternative non usa e getta.		
	F 6.2	Faremo ricerche su ___ articoli tra gli acquisti della scuola per vedere se contengono materiali/ingredienti biologici. Per esempio: uniformi, merendine...		
	F 6.3	Faremo ricerche su ___ prodotti usati nella scuola per verificare la presenza di sostanze tossiche (es: cibo, prodotti per la pulizia, pennarelli/gessi, ecc..).		
	F 6.4	Presenteremo i risultati della nostra ricerca su ciò che nella scuola risulta non biologico, non riciclato e tossico a _____ per cercare di far cambiare le cose.		
	F 6.5	Faremo ricerche su ___ articoli utilizzati nella nostra scuola, per verificare se sono disponibili anche da rivenditori locali. Presenteremo i risultati della nostra ricerca alla persona appropriata, per cercare di sostenere l'economia locale.		

*Suggerimenti!*

*Per questa intenzione pensa:*  
 - da dove provengono questi prodotti?  
 - Dove vanno?  
 - Che impatto ha ciò che noi usiamo sulle altre persone nel mondo?

NOTE



VALORE F: Intenzione 7

# informati sul cibo!

Essere felici per il cibo che mangiamo dovrebbe essere sempre una priorità. Ciò non significa che non possiamo scegliere cibi sani e più sostenibili per noi e la nostra scuola; significa solamente che abbiamo bisogno di valutare tutte le possibili soluzioni. Scopriremo che molte di esse sono anche molto più buone delle tradizionali.

Piccoli cambiamenti in questo contesto possono fare una grande differenza. Quindi saremo creativi e non dimenticheremo mai la priorità numero uno: amare il nostro cibo!

Data	Azione	parte della mia routine completata in settimana	7 settimane di successo	grado di difficoltà
F7.1	Parleremo con _____ per cominciare un programma di compostaggio per i rifiuti alimentari nella nostra scuola.			
F7.2	Nella mensa scolastica proporremo un giorno con menù vegetariano ogni settimana. Creeremo un poster per promuovere in modo divertente l'iniziativa.			
F7.3	Faremo ricerche sugli additivi alimentari e appenderemo i risultati in un'area comune della nostra scuola.			
F7.4	Parleremo con _____ per verificare la possibilità di avere cibo sano nella mensa e/o nei distributori.			
F7.5	Chiederemo _____ di considerare la possibilità di cambiare _____ ingredienti della mensa e/o dei distributori automatici con ingredienti locali, non OGM, biologici, equo-solidali).			

## NOTE



# Risorse

Alcuni siti internet in cui trovare idee, suggerimenti e informazioni.

## VALORE A - Conservare Energia e Acqua

Scopri il giro del Trentino in bici!

[http://www.viaggiareinbici.it/giro\\_del\\_trentino.htm](http://www.viaggiareinbici.it/giro_del_trentino.htm)

Scopri come guidare in modo sostenibile

<http://www.tuttogreen.it/>

Verificate i consumi di acqua e dove risparmiare

<http://www.centroconsumatori.it/40v26396d20479.html>

Agenzia per la Protezione dell'Ambiente - APPA

<http://www.appa.provincia.tn.it>

Istituto. Sup. per la Protezione e la Ricerca Ambientale - ISPRA

<http://www.formeducambiente.apat.it/site/it-IT/>

Ministero dell'Ambiente

<http://www.minambiente.it>

## VALORE B - Comprare e consumare meno

"La storia delle cose" - da dove vengono, dove vanno...

<http://storiadellecose.altervista.org/>

Cosa fare con ciò che non usiamo più? (inglese)

[www.myhouseandgarden.com/declutter.htm](http://www.myhouseandgarden.com/declutter.htm)

Cosa fare con i cellulari usati

<http://www.cellulariperbeneficenza.it/>

Idee per fare recycling creativo

<http://coopvagamondi.myblog.it/riciclare/>

Piccola guida alla pubblicità ingannevole

<http://www.agcm.it/>

The Forest Stewardship Council (FSC)

<http://www.fsc-italia.it/>

Portale di acquisti verdi

<http://www.acquistiverdi.it/>

## VALORE C - Sentirsi bene e in salute

Scopri la pratica dello yoga! Salute, equilibrio, azione

<http://www.yogajournal.it/joomla/>

[www.offthematintotheworld.org](http://www.offthematintotheworld.org)

Dati e informazioni per un'alimentazione sostenibile

<http://www.alimentazioneostenibile.org/>

Il Festival vegetariano a Dro

[www.festivalvegetarianotrentino.it](http://www.festivalvegetarianotrentino.it)

Come passare ad una dieta vegetariana

[http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/VNPGI\\_IVD/cambio.htm](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/VNPGI_IVD/cambio.htm)

Il biologico in Trentino

[www.trentinoagricoltura.it](http://www.trentinoagricoltura.it)

Sostanze tossiche nei prodotti della casa

<http://www.casasalute.it/contenuti/Igiene.htm>

# Risorse continua...

## VALORE D - scegliere verde e giusto

Greenpeace Italia

<http://www.greenpeace.org/italy/it/>

Parità tra uomini e donne. Scopri la legislazione europea!

[http://europa.eu/legislation\\_summaries/employment\\_and\\_social\\_policy/equality\\_between\\_men\\_and\\_women/index\\_it.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/equality_between_men_and_women/index_it.htm)

## VALORE E - riconnettersi

Conosci la tua provincia e la sua natura!

<http://www.appa.provincia.tn.it/>

Conosci la Comunità Alto Garda e Ledro

<http://www.compensorioc9.tn.it/>

Riconnettiti con te stesso - crea il tuo blog

[www.wordpress.com](http://www.wordpress.com)

## VALORE F - rendere "verde" la scuola

La scuola sostenibile

<http://scuolesceltaverde.com/sviluppo-sostenibile-a-scuola>

Il premio europeo per le scuole più verdi

[www.european-energy-award.org](http://www.european-energy-award.org)

L'impegno del Trentino per la raccolta differenziata a scuola

<http://www.scuoleaperte.com/tematica/documenti/9/IsoleEco-logiche.pdf>



# Progetti di Gruppo

Il potere è insito nel far gruppo, quindi mettetevi insieme e date un'occhiata a queste idee.

## VALORE B - Comprare e consumare meno

### Intenzione 1: Fai uno sforzo

Capita spesso che vecchi lettori mp3, computers e telefonini si accumulino nei nostri cassetti o su scaffali a prendere polvere una volta che non li usiamo più.

Ci sono molte ragioni per evitare di buttarli nella

spazzatura. Fate ricerche per trovare organizzazioni e associazioni che raccolgono, riusano o sistemano queste apparecchiature elettroniche.

Esistono organizzazioni che

dipendono dalle donazioni di vecchi apparecchi, per poi sistemarli e donarli a loro volta a chi non può permetterseli.

Prendete in considerazione la possibilità di organizzare una raccolta collettiva con

famigliari, compagni di scuola, amici e donarli ad una di queste associazioni.

### Intenzione 7: Taglia la carta

Potete riutilizzare la carta, essere creativi e raccogliere fondi per una buona causa! Durante le vacanze di Natale considerate la possibilità di

organizzare un banchetto per incartare regali presso la vostra scuola, un centro commerciale o nel vostro paese. Potete utilizzare

vecchie riviste, fumetti, quotidiani, carta da regalo usata o decorazioni che non usate più. I fondi che raccoglierete potete

destinarli ad associazioni locali o internazionali, come preferite. Invece di denaro potete anche chiedere cibi non deperibili in scatola o giocattoli da donare. Siate creativi!

## VALORE C - Sentirsi bene e in salute

### Intenzione 4: le verdure non fanno paura

La vostra scuola ha un pezzo di terra che non viene usato? Potrebbe diventare un grande orto o giardino! Avviare un orto o giardino scolastico può dare molte

soddisfazioni e riunire insieme persone con diverse abilità (artisti, giardinieri, designers, etc). Le erbe, fiori o verdure coltivate possono essere donate a realtà/

persone/associazioni della vostra area. Se la scuola non ha spazio, provate a chiedere agli studenti chi ha orti e se hanno eccedenze nella produzione che

possono essere donate. O forse il vostro comune ha uno spazio che può "prestarvi" per un'esperienza del genere.

## VALORE D - Scegliere verde e giusto

### Intenzione 1: diventa un agente del cambiamento

In che modo gli eventi e i programmi ai quali partecipate a scuola possono avere un impatto migliore sulla vostra comunità? Raccolte fondi, sfilate benefiche, eventi a

sostegno di realtà locali. Se poi volete avere un impatto a livello internazionale, potete visitare per esempio il sito di micro-prestiti [www.kiva.org](http://www.kiva.org). Un piccolo prestito (non una donazione perché i soldi vengono restituiti) può

aiutare persone in paesi in via di sviluppo a mandare avanti le loro piccole attività. Una volta che l'attività comincia a generare profitti, il vostro piccolo prestito vi viene restituito e potete reinvestirlo a favore di qualcun altro!

Il vostro contributo può dare forza a persone emarginate per trovare la strada per uscire dalla povertà.

# Progetti di Gruppo

continua...

## Intenzione 2: fate scelte etiche

Vorreste condividere i luoghi dove trovare prodotti del commercio equo-solidale o biologici nella vostra

zona? Cosa ne dite di creare una mappa dei negozi che offrono questo tipo di prodotti?

Potete farlo nel modo tradizionale, usando carta e penna, oppure creare una mappa online. Prima

di iniziare però chiedete in giro se già esiste qualcosa di simile. Nel caso potete contribuire ad un aggiornamento.

## VALORE E - Riconnettersi

### Intenzione 4: riconnettersi con la Natura

Ci sono organizzazioni locali che lavorano per conservare e ripristinare l'ambiente naturale. Fare volontariato con queste organizzazioni è un modo

bellissimo di conoscere in maniera più approfondita l'ecosistema della vostra zona, le difficoltà che stanno affrontando, oltre ad apprendere nozioni e abilità

nuove e preziose. In occasione della prossima Giornata Mondiale della Terra (22 Aprile 2012) lavorate con organizzazioni e istituzioni locali a favore

dell'ambiente (piantare alberi, recuperare un'area dismessa e non utilizzata, ecc..)

## VALORE F - Rendere verde la scuola

### Intenzione 2: informatevi sul riciclo

Informatevi se la vostra scuola sta per rinnovare alcune attrezzature, libri o computers. Nel caso, fate un inventario di ciò che deve essere sostituito e trovate associazioni a cui donare l'usato. Cercate organizzazioni che abbiano rapporti con scuole in paesi in via di sviluppo,

in modo da contribuire e aiutare studenti che non hanno le stesse possibilità economiche che abbiamo noi e non hanno accesso a questo genere di attrezzature, computers, libri, ecc.. Anche un piccolo oggetto può fare una grande differenza. Avete cestini per la raccolta

differenziata in classe? Un raccoglitore per il compost? Lavorate con il personale scolastico per realizzare un centro raccolta a disposizione di tutti gli studenti della scuola. Pensate anche a come organizzare piccole presentazioni agli altri studenti su come riciclare

e differenziare in maniera appropriata. Chi se ne occuperà altrimenti una volta che uscite? E' importante insegnare ad un gruppo di studenti più giovani, in modo da avere dei successori. Visitate questo sito canadese per vedere un video su alcuni progetti realizzati da studenti come voi [www.bcgreengames.ca](http://www.bcgreengames.ca)

### Intenzione 5: informatevi sull'acqua

L'acqua scorre liberamente in alcune parti del mondo, ma in altre l'acqua è diventata una risorsa preziosa e limitata a causa della desertificazione e della privatizzazione. Verificate se la privatizzazione dell'acqua è un argomento che interessa la vostra zona. Interagite con gruppi e associazioni locali per saperne di più.

Non esiste il concetto di "via", quindi dove finiscono le nostre bottiglie d'acqua quando le buttiamo o ricicliamo? Fate una mappa del percorso di una bottiglia d'acqua quando viene riciclata - quali comunità vengono coinvolte, chi se ne occupa, quali sono gli impatti ambientali e sociali?

Se avete già eliminato l'acqua in bottiglia dalla vostra vita, è tempo di condividere quell'impatto positivo con altri. Gli altri studenti e insegnanti della vostra scuola sono a conoscenza delle preoccupazioni e dei problemi legati al consumo di acqua in bottiglia? C'è un modo divertente e interattivo per condividere

queste informazioni con loro? Avviate una campagna per bandire l'acqua in bottiglia dalla vostra scuola e fornite alternative come fontane per l'acqua, caraffe e bicchieri in ogni classe, ecc..

# Misure

Questa pagina ti aiuta a raccogliere i dati e a calcolare l'impatto delle tue Azioni.  
Vai su [www.bethechangeitalia.org](http://www.bethechangeitalia.org) per usare i nostri calcolatori.

## VALORE A - Conservare Energia e Acqua

Intenzione 1: scegli come muoverti

La distanza non percorsa con la macchina: chilometri

Intenzione 3: siate brillanti con la luce

Il numero di volte che hai tenuto le luci spente per almeno un'ora ogni settimana: Ore/settimana

Il numero di lampadine a risparmio energetico che hai sostituito a quelle tradizionali: n. di lampadine sostituite

Intenzione 4: non lavarlo via

Il numero di lavaggi (lavatrici) risparmiati per settimana: n. carichi/settimana

Intenzione 5: scarica lo scarico

Minuti risparmiati in doccia: Minuti

Doccini a basso consumo idrico installati: n. doccini installati

Durata media di una doccia nella tua famiglia: Minuti

Intenzione 6: caldo e freddo

Il numero di giorni che hai abbassato il termostato di due gradi: n. di giorni

## VALORE B - Comprare e usare meno

Intenzione 6: non incartare

Il numero di volte che hai portato con te una borsa di tela per la spesa/acquisti invece di richiederla al rivenditore: n. di volte che hai usato una borsa di tela

Il numero di volte che non hai comprato acqua in bottiglia: n. di bottiglie risparmiate e dimensioni della bottiglia

Il numero di volte che hai scelto di non bere in un bicchiere di plastica/carta: n. di bicchieri risparmiati e dimensioni dei bicchieri



# Misure continua...

## VALORE C - Sentirsi bene e in salute

Intenzione 4: le verdure non fanno paura

Il numero di giorni che mangi vegetariano: n. di giorni vegetariani

Il numero di pasti in cui scegli cibo  
vegetariano invece di carne: n. di pasti vegetariani

*All'inizio la gente si rifiuta di credere che una cosa nuova e insolita possa essere fatta. Poi comincia a sperare che possa essere fatto. Poi si accorge che può essere fatto. Poi viene realizzata e tutto il mondo si chiede perché non sia stata fatta secoli prima.*

*- Francis Eliza Hodgson Burnett*