

Ambiente e sviluppo sostenibile



Cos'è lo sviluppo sostenibile?

- **Lo sviluppo sostenibile è quello che soddisfa le necessità delle attuali generazioni senza compromettere la capacità delle future generazioni di soddisfare le proprie .**
- Si basa sull'idea di limiti, non in termini assoluti ma, viste le attuali conoscenze e tecnologie, sapere comprendere che le risorse naturali e i prodotti fatti dall'uomo possono finire se non usate con buon senso, creando forti danni a tutta la natura e all'umanità. **La tecnologia e l'organizzazione tra le persone possono essere usate e migliorate per iniziare un nuovo percorso di sviluppo del benessere e “benvivere” personale e collettivo.**

Consigli utili per essere “sostenibili” nella vita quotidiana di tutti noi






1. **ACQUA**
2. **ENERGIA**
3. **ARIA**
4. **CIBO**
5. **RIFIUTI**
6. **ABITARE**
7. **MOBILITA'**
8. **SALUTE**

1. ACQUA

- Non lasciare aperto il rubinetto
- Preferire la doccia alla vasca
- Non lavare i piatti a mano
- Non lavare frutta e verdura sotto l'acqua corrente
- Non buttare sostanze inquinanti nel lavandino
- Controllare il buon funzionamento dell'impianto idraulico
- Recuperare le acque piovane
- Utilizzare riduttori di flusso per ogni rubinetto



2. ENERGIA

- Utilizzare lampadine a risparmio energetico
 - Utilizzare porte e finestre a doppi vetri
 - Migliorare il livello di isolamento della casa
 - Ridurre l'utilizzo di acqua calda
 - Usare lavastoviglie e lavatrici caricate a pieno
 - Utilizzare elettrodomestici di classe energetica superiore
 - Non lasciare gli elettrodomestici in stand-by (spegnere le “lucine”)
 - Non lasciare la luce nelle stanze accesa inutilmente
 - Realizzare nelle case e negli edifici pubblici impianti di energia rinnovabile
- 
- 
- 
- 
- 

3. ARIA

- Cambiare spesso l'aria in casa
- Preferire prodotti naturali per deodoranti in casa
- Mettere se possibile delle piante in casa
- Comprare prodotti per la pulizia che non abbiano sostanze nocive
- Acquistare prodotti fabbricati vicino a dove si abita
- Differenziare e riciclare i rifiuti. Meglio se si riesce anche a diminuirli
- Preferire i mezzi pubblici, usare l'auto con più persone, usare la bicicletta
- Ridurre gli sprechi della caldaia tenendo una temperatura mai maggiore ai 20°

4. CIBO



- Preferire una dieta mediterranea (verdura, frutta, formaggi, pollo, pesce, ecc)
- Imparare a leggere le etichette dei cibi
- Preferire i prodotti per ogni stagione
- Ridurre il consumo di carni rosse, sale e grassi
- Ridurre lo spreco di cibo
- Preferire confezioni prodotte con materiale riciclabile
- Preferire i prodotti fabbricati vicino a dove si abita

5. RIFIUTI

- Differenziare la raccolta dei rifiuti
- Privilegiare oggetti non “usa e getta”
- Recuperare oggetti che si possono utilizzare in altri modi
- Comprare solo quello che serve davvero per evitare sprechi inutili
- Preferire confezioni di origine riciclata
- Smaltire adeguatamente i rifiuti pericolosi
- Portare i rifiuti speciali in discarica



6. ABITARE

- Organizzare nei condomini servizi e spazi condivisi con gli altri
 - Arredare la casa in modo sostenibile
 - Usare energie rinnovabili (pannelli solari, pompe di calore, ecc.)
 - Ridurre gli sprechi di acqua
 - Ridurre gli sprechi di energia
 - Ridurre la dispersione di calore
 - Prevedere uno spazio per la raccolta differenziata
 - Usare materiali di costruzione naturali e rinnovabili
- 
- 

7. MOBILITA'

- Spegnere il motore dell'auto se si è in coda
- Mantenere una velocità costante dell'auto per diminuire i consumi
- Valutare l'acquisto di un'auto elettrica
- Provvedere alla manutenzione dell'auto per la sicurezza propria e degli altri
- Preferire di usare l'auto insieme ad altri per muoversi
- Meglio se si possono usare mezzi pubblici
- Muoversi in bicicletta o a piedi
- Non usare l'auto per brevi percorsi

8. SALUTE

- Non usare farmaci se non prescritti dal medico
- Limitare l'uso di bevande alcoliche
- Fare attenzione al sole
- Non fumare
- Praticare esercizio fisico in modo regolare
- Fare scelte alimentari sane