

## Partecipare, TUTTI

### Cosa puoi fare per migliorare lo stato dell'ambiente e quindi contribuire al miglioramento della tua salute?

Ci sono piccoli gesti quotidiani che non costano fatica ma che, sommati ad altri milioni di piccoli gesti, possono contribuire a inquinare di meno, a risparmiare energia, a migliorare l'ambiente, a non incrementare il riscaldamento globale e a risparmiare risorse per le generazioni future. Tante azioni che possono rappresentare i pilastri per la costruzione di una nuova cultura ambientale.

#### Ecco alcune mosse intelligenti

1. Informarsi in modo corretto: ci sono centinaia di siti, riviste e tv che ti parlano di ambiente e sviluppo sostenibile. Confrontati con insegnanti e genitori per discutere cosa hai letto o sentito.
2. Usare il più possibile i mezzi pubblici, la bicicletta o i piedi: meno auto vuol dire meno emissioni inquinanti.
3. Consumare prodotti locali: il trasporto di prodotti da lontano fa consumare petrolio e fa aumentare l'effetto serra.
4. Mangiare frutta e verdura biologiche è meglio perché sono coltivate senza prodotti dannosi per l'ambiente.
5. Non sprecare il cibo comprandone le giuste quantità.
6. Spegnerle le luci. Quante volte si lasciano luci accese inutilmente? Ricordati di spegnerle sempre quando si esce dalla stanza.
7. Usare le lampadine a risparmio energetico: consumano 5 volte di meno e durano 10 volte di più.
8. Abbassare la temperatura dei caloriferi: si vive meglio e si inquina di meno.
9. Fare attenzione alla carta che si usa: si possono salvare molti alberi. Utilizza i computer per inviare e ricevere documenti e per informarti.
10. Lavarsi i denti con intelligenza: se si lascia scorrere l'acqua mentre si spazzolano si consumano fino a 30 litri d'acqua. Usala solo al momento del risciacquo
11. Una doccia è bella se dura poco: in 3 minuti si consumano 40 litri d'acqua, in 10 minuti più di 130 litri.
12. Bere l'acqua del rubinetto: meno plastica e più qualità.
13. Pensare sempre che ogni oggetto che si usa diventerà un rifiuto: fallo durare il più a lungo possibile. Compra o utilizza oggetti usati.
14. Dire no all'usa e getta: no grazie. Usa pile ricaricabili, si possono ricaricare fino a 500 volte.
15. Fare la raccolta differenziata: è uno dei contributi più intelligenti e più importanti che si possano dare all'ambiente.
16. Usare prodotti ecologici per la scuola e i tuoi momenti liberi (es. pennarelli ad acqua).





i GIOVANI CONTANO NELLE DECISIONI  
—★ su AMBIENTE e SALUTE



## Per approfondire

- <http://www.educambiente.tv/>
- [http://www.terranauta.it/a8/vivere ecologico/cosa possiamo fare per salvare la terra 32 gesti quasi quotidiani.html](http://www.terranauta.it/a8/vivere_ecologico/cosa_possiamo_fare_per_salvare_la_terra_32_gesti_quasi_quotidiani.html)
- [http://www.corriere.it/Primo Piano/Scienze e Tecnologie/2007/01 Gennaio/30/piccoli gesti.shtml](http://www.corriere.it/Primo_Piano/Scienze_e_Tecnologie/2007/01_Gennaio/30/piccoli_gesti.shtml)
- [http://it.ekopedia.org/20 trucchi per salvare il pianeta](http://it.ekopedia.org/20_trucchi_per_salvare_il_pianeta)
- [caterpillar.blog.rai.it/milluminodimeno/](http://caterpillar.blog.rai.it/milluminodimeno/)

