

#greenschooldacasa IL DECALOGO DELLE BUONE PRATICHE



Energia

- ☀️ Siate Guardiani della luce: attenti a non lasciare lampadine accese in stanze non occupate.
- ☀️ Durante il giorno sfruttate al massimo la luce naturale, se possibile aprite tende e tapparelle e spegnete la luce artificiale.
- ☀️ Spegnete i dispositivi elettrici che non vengono utilizzati. Attenzione alla modalità stand-by gli apparecchi sembrano spenti ma in realtà consumano ugualmente energia.
- ☀️ Disattivate lo *screensever* del pc e attivate le funzioni risparmio energia che permettono lo spegnimento di dispositivi elettrici dopo un breve periodo di inattività.
- ☀️ Sulle *console* per videogame attivate lo spegnimento automatico, anche del *controller*, e disconnettete il *kinect* quando non lo usate. Trovate più informazioni in [questo documento](#).
- ☀️ Date valore alla convivialità familiare spegnendo tv, pc e riscoprendo i giochi da tavola.
- ☀️ Non aprite continuamente e inutilmente il frigorifero e non mettete dentro cibi caldi.
- ☀️ Se dovete farvi una pasta o far bollire dell'acqua, ricordate di mettere il coperchio sulla pentola.
- ☀️ Quando inizierà a fare caldo, utilizzate tende, persiane e ogni altro possibile strumento per proteggere la vostra abitazione dalla radiazione solare diretta. Riposate durante le ore più calde, lasciando tutto al buio e arieggiate durante la notte per raffreddare gli ambienti naturalmente.

Questi sono solo alcuni suggerimenti, [qui](#) trovate un dossier completo di consigli per il risparmio energetico a casa.

Spreco alimentare

- 🍷 Servitevi le dosi di cibo che siete sicuri di mangiare, in modo da non lasciare avanzi nel piatto.
- 🍷 Ci sono tante possibilità di riutilizzare gli avanzi di cibo o gli scarti della verdura per [ricette anti-spreco](#): divertitevi a sperimentarne qualcuna! [Qui](#) e [qui](#) trovate qualche esempio.
- 🍷 Siate Guardiani dello spreco: aiutate a verificare che gli alimenti siano conservati secondo le indicazioni fornite sulla confezione per evitare che si deteriorino.
- 🍷 In un momento in cui si tende a fare spese abbondanti per evitare di uscire di casa spesso, è importante utilizzare al meglio il frigorifero ([qui](#) qualche indicazione), ricordarsi di riporre le confezioni aperte in contenitori ermetici, consumare prima gli alimenti che scadono prima.
- 🍷 Se avete un giardino e una compostiera, recuperate gli scarti vegetali per produrre compost.

Se volete qualche idea in più, ecco il [decalogo dell'ENEA](#) contro lo spreco alimentare.

Biodiversità

- 🍷 Costruite una mangiatoia per uccellini da mettere sul terrazzo o nel giardino. [Qui](#) qualche suggerimento.
- 🍷 Coltivate piante e fiori che attirino le api o altri insetti.
- 🍷 Costruite un *Bug hotel* nel vostro giardino o terrazzo per attirare gli insetti utili. [Qui](#) qualche idea.
- 🍷 Coltivate un orto, anche in vaso per chi non ha il giardino, o [in bottiglia](#) se volete essere ancora più creativi. Se non sapete dove recuperare semi e piante trovate [qui](#) un'idea!
- 🍷 Create uno "[stagno in barattolo](#)" sul davanzale o sul balcone e prendetevi il tempo per osservare le piccole creature e le alghe che lo popoleranno.
- 🍷 Se avete un giardino, imparate a riconoscere le erbe spontanee e ad usare quelle commestibili: [qui](#) e [qui](#) due dispense che vi aiuteranno a scoprirle.
- 🍷 Date ospitalità ad una famiglia di pipistrelli [costruendo una batbox](#).
- 🍷 Fotografate la biodiversità del vostro balcone o giardino, postate le specie individuate sui vostri profili social e diventate *Biodiversity influencer*.

Per suggerimenti in più, spunti di approfondimento e idee per sensibilizzare gli altri, ecco un [opuscolo interessante](#) della Commissione Europea.

Acqua

- 🍷 Siate guardiani dell'acqua: chiudete il rubinetto mentre vi lavate i denti, non lasciate l'acqua scorrere a vuoto.
- 🍷 Lavate la frutta e la verdura in una bacinella e utilizzatela poi per bagnare le piante (potete riempire l'annaffiatoio). Quanta acqua riuscite a risparmiare così in una settimana?
- 🍷 Se potete scegliere, preferite la doccia al bagno, si utilizza meno acqua ma ci si lava uguale.
- 🍷 Non soffermatevi in doccia a cantare o giocare con il rubinetto aperto.
- 🍷 Sapete cos'è l'impronta idrica? È la quantità di acqua utilizzata per produrre i beni che consumiamo. Provate a calcolare l'impronta idrica dei vostri pasti ([qui](#) trovate uno strumento in inglese che vi fornisce i dati della maggior parte di cibi) o l'impronta idrica della vostra famiglia ([qui](#) un test in italiano).
- 🍷 Recuperate l'acqua piovana per bagnare gli orti e le piante.

Se volete sbizzarrirvi, [qui](#) un elenco completo di suggerimenti per il risparmio idrico a casa.

Rifiuti

Attenzione alla raccolta differenziata: durante l'epidemia bisogna seguire QUALCHE REGOLA IN PIÙ:

- 🍷 Se in famiglia NESSUNO è positivo al tampone e NON siete in quarantena obbligatoria continuate a fare la raccolta differenziata separando correttamente i rifiuti (organico, carta, plastica, vetro, lattine ecc.). ATTENZIONE: fazzoletti e mascherine usa e getta e guanti di plastica monouso gettateli nella raccolta indifferenziata (residuo secco).
- 🍷 Se in famiglia qualcuno è POSITIVO al tampone o siete in QUARANTENA obbligatoria NON DIFFERENZiate i rifiuti di casa per il tempo del contagio o della quarantena: tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, lattine e secco) vanno disposti in SACCHETTI RESISTENTI (usate anche due sacchetti, uno dentro l'altro), i sacchetti vanno chiusi bene (senza schiacciarli) usando guanti monouso e gettati nel contenitore della raccolta indifferenziata (residuo secco).

Ma ci sono sempre tanti modi per **NON PRODURRE RIFIUTI**:

- Bevete acqua del rubinetto invece che dalle bottiglie di plastica: utilizzate una brocca o una bottiglia di vetro e portatevi la borraccia al tavolo di studio e di lavoro.
- Fate merende senza imballaggi: una torta, della frutta, una fetta di pane con marmellata... stando in casa c'è tempo per curare l'alimentazione e evitare alimenti confezionati e imballati.
- Riutilizzate ciò che avete in casa per nuovi usi, ad esempio i contenitori del gelato o dello yogurt come vasi per piante o per conservare gli avanzi (ben lavati); i *brick* del latte, tagliati a metà come vasi per fiori. Qui trovate simpatiche idee di [riciclo creativo](#).
- Date spazio alla creatività: provate a costruire i vostri giochi partendo da materiali che altrimenti finirebbero nella spazzatura. Ecco [qui](#) e [qui](#) qualche suggerimento!!
- Non stampate inutilmente documenti che è possibile usare in digitale. Utilizzate fronte e retro i fogli di carta e poi trasformateli in aeroplani, barche, segnalibri con la tecnica degli origami. [Qui](#) e [qui](#) trovate qualche idea!

Tante sono le idee per ridurre i rifiuti, potete trovare altri suggerimenti [qui](#).

Mobilità

Nella situazione di emergenza in cui siamo, stiamo sperimentando uno stile di vita completamente nuovo con una mobilità limitata ed essenziale. **STARE A CASA** oggi è fondamentale per uscire dall'emergenza e la mobilità ridotta sta avendo un effetto positivo anche sull'inquinamento dell'aria e sulla riduzione delle emissioni: aprite le finestre e godetevi la città senza smog da traffico e con poco rumore!

Speriamo di poter tornare a muoverci presto, vi proponiamo di cogliere questo momento di immobilità per pensare a modi di spostamento più sostenibili per il futuro. Come sarà la [mobilità dopo il coronavirus](#)? Non fatevi trovare impreparati:

- Studiate percorsi sicuri da poter fare a piedi o in bici per i vostri futuri spostamenti.
- Allenatevi con dell'attività fisica in casa.
- [Preparate biciclette](#), monopattini, skate per quando sarà tutto risolto.
- Pensate a quante cose potremmo continuare a fare senza automobile anche in futuro.

VIVA GREEN SCHOOL!!!

