



"IN TUTTE LE COSE
DELLA NATURA ESISTE
QUALCOSA
DI MERAVIGLIOSO"
ARISTOTELE



MANUALE DELLA PERFETTA GREEN FAMILY



Fin da piccoli si possono imparare piccole azioni quotidiane che contribuiscono a salvaguardare il benessere del Pianeta Terra. Ti raccontiamo qualche idea green per rispettare la Natura e per assicurarti anche in futuro un mondo bellissimo e più pulito da vivere. Mettiti subito alla prova con il Family Quiz PensoGreen. Se vinci tu, vince la Natura.



Buona lettura!



1

Vivi in modo sostenibile per il benessere del Pianeta.

Usa energia pulita ricavata da Fonti 100 % Rinnovabili.

Proteggi la Natura e gli alberi

Quali sono i **mezzi di trasporto** amici della Terra?

Per ridurre l'inquinamento atmosferico, cambia i mezzi di trasporto per muoverti! Con i tuoi cari cercate di usare meno l'automobile, la moto e l'aereo e preferite i treni, i mezzi elettrici, la bicicletta e gli spostamenti a piedi. In questo modo vi tenete in forma e fate del bene all'ambiente e alla vostra salute.



Ci sono altre due cose che puoi fare per essere amico della Terra:

- Fai sapere che vuoi per la tua casa solo energia ricavata da fonti 100% rinnovabili. E' possibile creare un futuro più sano, sostenibile e prospero se ci impegniamo a passare definitivamente dalle fonti fossili a quelle rinnovabili e pulite (sole, vento, acqua, geotermia, biomassa).

- Ricordati che le piante e le foreste aiutano a combattere l'effetto serra, assorbono l'anidride carbonica e ti danno ossigeno, cioè l'aria di cui hai bisogno per vivere. Abbiamo bisogno di un mondo ricco di vegetazione. E allora comincia a piantare alberi dove vivi oppure adotta un albero in una zona equatoriale: con una piccola donazione aiuterai le popolazioni locali a ripiantare le foreste che aiutano a migliorare il clima della Terra e a conservarlo ospitale per gli esseri viventi. Consigliamo di non comprare mobili in legno esotico, a meno che non abbiano il Label FSC: questo marchio garantisce che gli alberi utilizzati sono cresciuti in foreste sfruttate nel rispetto delle loro ricchezze (via via che alcuni alberi sono tagliati, altri vengono piantati) e delle abitudini di vita delle popolazioni che vi abitano.

2

Non sprecare l'acqua, una risorsa preziosa



Qual è la **fonte energetica** più antica utilizzata dall'uomo?

L'energia idraulica (dell'acqua) è stata una delle prime utilizzate dall'uomo. Nell'antichità l'uomo si serviva della forza dell'acqua per azionare delle ruote a pale che facevano risalire l'acqua per irrigare i campi, far girare i mulini e macinare il grano, far funzionare i telai per la tessitura o le segherie o, ancora più semplicemente, lasciava correre sulla superficie dell'acqua i tronchi degli alberi e le zattere cariche di merci pesanti.

Oggi si produce l'elettricità a partire da grandi dighe di sbarramento lungo i fiumi, sul mare o sulle cascate. In Italia è la principale fonte di energia rinnovabile.

La Terra è una grande distesa d'acqua ma l'acqua salata non è utile per l'attività umana. E' l'acqua dolce che è un bene prezioso che non va sprecato e non va inquinato! Vuoi sapere come non si spreca l'acqua?

Bevi l'acqua del rubinetto: in genere è buona quanto quella in bottiglia e non comporta trasporti e rifiuti. Inoltre costa come minimo 50 volte meno. Quando vai a scuola o in gita porta l'acqua nella tua borraccia.



Non lasciare scorrere l'acqua dai rubinetti inutilmente per esempio mentre ti lavi i denti. Prendi l'abitudine di fare la doccia invece del bagno. Si consuma sicuramente meno acqua. Usa il meno possibile i bagnoschiuma profumati e scegli saponi naturali, che inquinano meno.

Se noti che un rubinetto sgocciola, o senti una perdita d'acqua dallo scarico dell'acqua, chiama subito un idraulico. Lo sciacquone non deve consumare troppa acqua: se non è munito di doppio pulsante di scarico, puoi mettere una bottiglia piena di sabbia nella cassetta dell'acqua per ridurre il consumo.

Recupera l'acqua piovana per annaffiare il giardino, mettendo una cisterna sotto una grondaia e per non inquinare le falde acquifere, non diserbare il giardino con prodotti chimici (fertilizzanti e pesticidi) per eliminare le erbacce. Esistono mezzi naturali inoffensivi, come le coccinelle contro i pidocchi.

Usa detersivi naturali e senza fosfati per la casa, per non inquinare il sottosuolo. Per esempio, contro il calcare, usa aceto caldo. Disinfettare i bagni con la candeggina elimina i batteri, ma disturba il funzionamento delle stazioni di depurazione.

Non gettare mozziconi, vernici, solventi nella tazza del water e nei lavandini perché è un vero eco-crimine. Getta solo la carta igienica.

Lava l'automobile in un centro specializzato: si usa meno acqua e gli idrocarburi e gli oli non finiscono nella natura.



3

Un elettrodomestico elettrico è sempre acceso? Ci vuole costante manutenzione



Che cosa consuma più energia?

Il frigorifero funziona tutto il giorno, per ogni giorno dell'anno è un apparecchio energivoro cioè che mangia tanta energia. L'energia non va sprecata. Perciò non aprire inutilmente il frigorifero. Una volta aperto prendi quello che ti serve e richiudilo subito (magari decidi quello che vuoi prima di aprirlo). Non metterci mai dentro i cibi caldi, appena cucinati sui fornelli, per farli raffreddare. La temperatura all'interno del frigorifero aumenterebbe danneggiando gli alimenti già presenti al suo interno e l'apparecchio comincerebbe subito a consumare tanta energia per raffreddare e riportare la temperatura a 4°C.

Per risparmiare sui suoi consumi bisogna fare manutenzione: insieme ad un adulto spolverate le serpentine esterne (potete usare una spazzola o uno strofinaccio per la polvere) e sbrinatelo spesso, evitate cioè che si formi uno strato di ghiaccio all'interno (l'acqua della sbrinatura è ricca di sali minerali, usatela per annaffiare le piante).

Controlla che il frigorifero non sia più freddo del necessario in modo da non consumare elettricità inutile. E se quello di casa tua è vecchio e consuma parecchia energia, consiglia di acquistarne uno nuovo di classe energetica A, meglio A+++, per aumentare l'efficienza energetica e risparmiare soldini in bolletta.



4

Adotta accorgimenti per non disperdere inutilmente il calore di casa in inverno



Da dove fugge la maggior parte del calore di casa vostra?

Dalle fessure attorno alle finestre e alle porte esce la maggior parte del calore.

Più si disperde inutilmente calore e più aumentano i consumi di energia dell'impianto di riscaldamento della casa e quindi più alta e salata sarà la bolletta.

Meglio avere una casa con finestre con vetri doppi o tripli e sostituire le vecchie finestre non isolate e che fanno entrare gli spifferi. Create un muro contro le fughe di calore: alla sera abbassate le tapparelle e tirate le tende quando fa freddo.

Aiuta i tuoi genitori a fissare alle finestra guarnizioni anti-spiffero. In una giornata fredda e ventosa procurati una piuma e controlla ogni finestra. Se la piuma vibra hai trovato una fessura, mappa le fessure di casa e corri subito ai ripari.

Per risparmiare riscaldamento è importante che anche il tetto e sottotetto, e i muri siano ben isolati per mantenere calore all'interno.

Lo sapevi che ci sono oggetti elettrici che **funzionano con la luce del sole** al posto delle comuni pile?

E' molto meglio se usi apparecchi che non funzionano a pila, come le calcolatrici solari, che funzionano con la luce che non inquina.

Ispeziona casa tua. Quante cose funzionano con le pile? Quando si scaricano le pile dei tuoi giochi o di apparecchi devi comperarne di nuove, ma che cosa ne fai delle vecchie? Le getti via. Questo non fa bene alla Terra. Immagina ora che tutte le famiglie italiane abbiano lo stesso numero di apparecchi funzionanti a pile. Bisogna fare qualche cosa, non ti pare?

La maggior parte delle normali pile contengono sostanze nocive che potrebbero inquinare il terreno se finissero nelle discariche. Le pile non vanno gettate nella pattumiera di casa ma in appositi contenitori che si trovano nei grandi magazzini, in alcuni negozi, vicino alle scuole e in alcuni comuni. Compra pile ricaricabili (che non si gettano) e l'apparecchio per ricaricarle. Costerà di più all'inizio, ma se usi molte batterie alla fine risparmierai. Quando puoi inserisci la spina dei tuoi apparecchi a pila tutte le volte che puoi fare a meno di usare le batterie. Ricordati di spegnere tutte le spie dello stand by degli apparecchi elettronici per interrompere il consumo di energia.

Sapevi che esistono apparecchi a manovella (la dinamo) che non funzionano con l'elettricità? Prova a cercare una bilancia da cucina a manovella, potrai pesare gli spaghetti senza usare più le pile.



5

Scegli delle alternative
alle batterie



6

Scalda la tua casa risparmiando energia

Quale tra questi è il **sistema migliore** per scaldarsi?

In inverno invece di girare per casa in maglietta e a piedi nudi e alzare i caloriferi per stare al caldo indossa una felpa e le calze e tieni più bassa la temperatura. Nelle stanze abitabili 20°C sono sufficienti, di notte, in camera sono sufficienti 17°C, così dormi meglio.

Mi raccomando, non lasciare le finestre aperte in inverno, quando sono in funzione i caloriferi.

Se hai una caldaia per il riscaldamento autonomo, controlla che i filtri dell'aria non siano sporchi altrimenti l'impianto di riscaldamento consumerebbe più energia per tenervi al caldo.

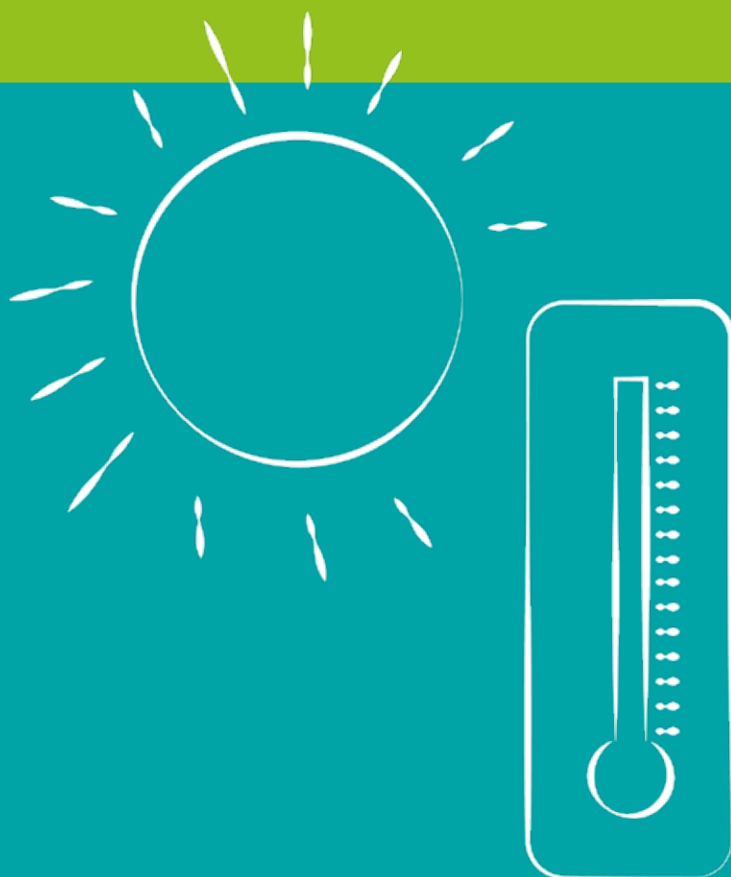
Attenzione! Se il termostato del tuo riscaldamento o del tuo condizionatore è vicino alla finestra, assicurati che la finestra sia chiusa. Altrimenti, il termostato farà una valutazione errata della temperatura di casa.

Un'altra cosa davvero semplice ma efficace è spolverare o aspirare le superfici di tutti i caloriferi di casa.

Questo aumenta la loro resa migliorando il flusso di calore.

Consigli per gli acquisti, per un riscaldamento che faccia risparmiare la famiglia:

- Sostituite la vecchia caldaia maggiormente inquinante con una nuova a condensazione ad alto rendimento energetico. Quest'ultima, a seconda della tipologia di impianto, ti permetterà di ridurre fino al 30% i consumi di gas rispetto a una caldaia di tipo tradizionale.
- Per il climatizzatore che rinfresca le vostre estati (e tiene lontane le zanzare con le finestre chiuse) e riscalda i vostri inverni scegliete apparecchi di nuova generazione che funzionano a pompa di calore e che appartengono alla categoria energetica A+++.



7

Illumina la tua casa con lampadine ad alta efficienza energetica.



Quale lampadina **consuma di meno** e non scotta le dita?

Sai quanta energia usata per accendere una lampadina si trasforma in luce? Non ci crederai, ma soltanto il 10% (che vuol dire pochissima). Tutto il resto si trasforma in calore. Ecco perché le lampadine scottano, poco dopo averle accese.

Sostituisci le lampadine comuni con le lampadine LED che consumano l'80% di elettricità in meno e durano molto più a lungo. Un buon metodo per risparmiare energia e denaro!

Quante lampadine usi in casa tua? Prova a contarle. Ora immagina tutte le case della tua città e aggiungi i negozi, i lampioni e le insegne luminose.

Hai capito quanta energia preziosa viene consumata? Usando la luce elettrica con attenzione proteggiamo la salute del nostro Pianeta. E allora ogni volta che esci da una stanza ricordati di premere l'interruttore e spegni la luce!

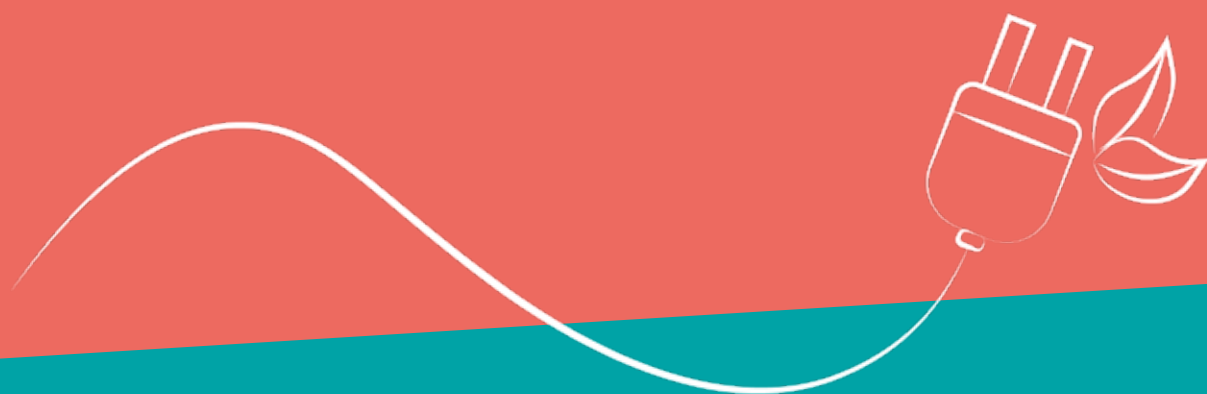
Anche le grandi città stanno sostituendo le luci dei lampioni pubblici con i LED. Sai che così le emissioni di CO2 diminuiscono? Ma non solo! Anche l'inquinamento luminoso diminuisce perché la luce non si disperde verso il cielo ma va verso il marciapiede e la strada.

Per lavare i vestiti e risparmiare acqua e energia cosa si deve fare?

Per evitare un enorme spreco di energia e acqua in casa, fai funzionare la lavatrice solo a pieno carico, cioè piena di vestiti, diminuisci la temperatura di lavaggio della lavatrice ogni volta che puoi e non usare troppo detersivo.

Consiglia di sostituire i vecchi apparecchi con quelli di ultima generazione ad alta efficienza energetica contrassegnati dalla categoria Classe da A (meglio) fino alla A+++.

Stesso ragionamento vale per la lavastoviglie. Usa un programma per lavaggio rapido ogni volta che è possibile e se sono tanti i piatti da lavare, usa un programma ecologico a pieno carico per non sprecare energia, acqua e detersivo.



8

Usa elettrodomestici in classe energetica A+++ per non sprecare energia

9

Compra prodotti locali e di stagione

Vuoi fare bene al Pianeta Terra. Allora quando senti **“Chilometri zero”** a cosa pensi?

Il chilometraggio alimentare è la misura di quanto il nostro cibo ha viaggiato per arrivare dal posto dove è cresciuto fino al nostro piatto. Più lungo è il suo viaggio, più energia ci vuole per trasportarlo verso i negozi e più petrolio viene consumato da camion, navi e aerei, impattando sull'ambiente.

Acquista i cibi direttamente dai produttori locali, sostenendo così la filiera corta, detta anche «chilometri zero», e consuma frutta e ortaggi di stagione. Se una fattoria vicino a te coltiva mele, perché dovresti comprare delle mele che vengono importate dalla Nuova Zelanda? Cerca su una cartina... sono davvero troppi i chilometri dalla Nuova Zelanda. E le fragole a Natale non saranno mica buone come quelle di stagione che crescono in estate. 1 kg di fragole dell'America del Sud comprate in Italia in inverno ha richiesto per il suo trasporto da 10 a 20 volte più petrolio che la stessa quantità di fragole prodotte in Italia e acquistate nella stagione giusta.





Fai un'attenta raccolta differenziata per favorire l'economia circolare

10

Se dispersa nell'ambiente, la bottiglia di plastica ci mette da 100 a 1000 anni per degradarsi; una lattina di alluminio invece da 200 a 500 anni e una bottiglia di vetro fino a 4000 anni.

Se non vengono buttati in giro ma differenziati correttamente, questi sono tutti materiali riciclabili e possono diventare ancora utili.

Per diminuire la montagna di rifiuti che produci tutti i giorni evita di comprare i prodotti usa e getta o con tanti involucri e imballaggi. E poi ancora:

- Compra frutta e verdura sfuse invece che confezionate;
- Regala ad associazioni e ospedali i vestiti e i giocattoli in buono stato e che non usi più;
- Scegli quaderni in carta riciclata e scrivi su entrambi i lati del foglio (eviterai di tagliare alberi);
- Chiedi di ricevere la bolletta via mail e non più cartacea;

Infine ecco un altro suggerimento furbo: fai una lista degli oggetti diventati inutili perché non sono più usati in famiglia. Non buttarli via, vendili piuttosto a un mercato dell'usato, dalli ad un centro di beneficenza, oppure mettili all'asta su internet. Non vorrai certo che qualcun altro compri un nuovo, inutile apparecchio se può avere il tuo...



FINE

Riflessioni...

ELOGIO ALL'ALBERO, GRANDE AMICO DELLA TERRA

L'albero è una macchina magica per ripulire l'atmosfera del Pianeta Terra, costa pochissimo e si costruisce da sola. E' un «depuratore» naturale ed è importante per gli ecosistemi viventi. Ogni anno vengono abbattute migliaia di alberi, in particolare nelle foreste equatoriali, come quelle dell'Amazzonia, dell'Africa e dell'Asia del sud-est. Tali foreste sono i tre polmoni verdi della Terra e sono riserve formidabili di biodiversità degli esseri viventi. La deforestazione aggrava la salute del nostro Pianeta Terra che è la nostra casa, quella di tutti: piante, animali, uomini.

Se la Terra è verde significa che è in ottima salute: è ricca di piante, il terreno è fertile, c'è tanta acqua, l'aria è pulita e gli animali hanno un posto dove vivere e cibo in abbondanza, senza questo ambiente possono rischiare l'estinzione. La terra deve rimanere verde come le fronde degli alberi, la terra deve rimanere GREEN per il suo benessere e per il futuro dei giovani! **PENSA GREEN!**