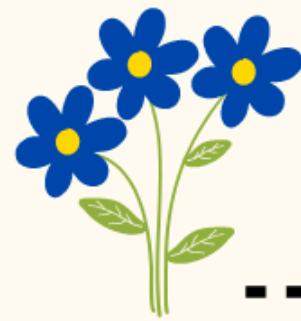




Co-funded by
the European Union



ENVIRASMUS



SUSTAINABLE ERASMUS MOBILITY IN VET

Workshop pre-mobilità



Questo materiale può essere liberamente condiviso
a condizione che venga menzionato il progetto ENVIRASMUS

CONTENUTI

Questionario
Pre-mobilità

Introduzione

Impronta
di carbonio

Rifiuti

Risparmiare
acqua
ed energia

Altri
Consigli

Cibo locale

Trasporti



LABORATORIO PER UNA MOBILITÀ SOSTENIBILE

[TORNA AL
MENU](#)

Congratulazioni!

Stai per partecipare ad un progetto di mobilità internazionale! Mentre sarai via imparerai molte cose e tra queste ci sarà come vivere in modo sostenibile nel tuo paese di destinazione!



**Benvenuto in questa parte del tuo percorso per
imparare a viaggiare in modo sostenibile:
ENVIRASMUS!**



Questionario pre-mobilità

Prima di entrare nel vivo del nostro laboratorio, un breve questionario ci aiuterà a conoscere meglio il tuo stile di vita.

Per noi è importante sapere cosa pensi della sostenibilità prima che tu parta!

Clicca qui per compilare il questionario!



Perché vivere in modo sostenibile è importante?

Vivere in modo sostenibile significa soddisfare i nostri bisogni attuali senza compromettere la qualità della vita delle generazioni future. Ciò significa ridurre il consumo di energia e risorse naturali, e produrre meno rifiuti e inquinamento.

Questo modello riduce al minimo gli impatti negativi sull'ambiente migliorando le nostre vite!





Introduzione

[TORNA AL
MENU](#)

Ora che hai compilato il questionario
siamo pronti a partire!

Guardiamo insieme questi due video introduttivi pieni
di consigli su come adottare uno stile di vita green!

[Tips to go Green](#)



[TOP 10 Eco-friendly Travel Tips](#)





Impronta di carbonio

L'impronta di carbonio è un modo **molto importante per comprendere l'impatto del comportamento di una persona sul riscaldamento globale.**

Il risultato ottenuto non sarà perfetto, soprattutto perché i calcolatori di impronta di carbonio utilizzano valori standard che non sempre si adattano alla grande varietà di situazioni possibili.

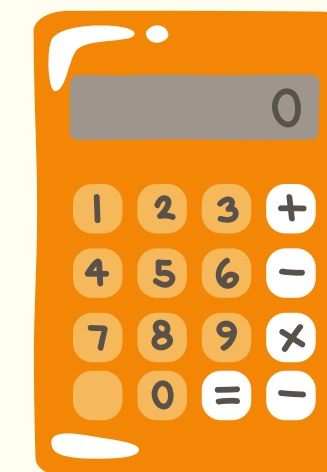
Anche se è difficile ottenere una cifra esatta, questi calcolatori sono un buon strumento per sensibilizzare, e **non ci sono scuse per non conoscere la propria impronta di carbonio e cercare di migliorarla!**



Impronta di carbonio

L'impronta di carbonio viene misurata sulla base di diversi fattori, tra cui il **consumo energetico**, responsabile della maggior parte delle emissioni di gas serra, la **produzione di rifiuti** (sprechi alimentari e rifiuti elettronici), le **modalità di trasporto** e le **abitudini di consumo** (carne, prodotti importati, prodotti usa e getta, ecc.).

... Vuoi conoscere la tua impronta di carbonio?
Clicca qui!



Qual è la tua impronta di carbonio?

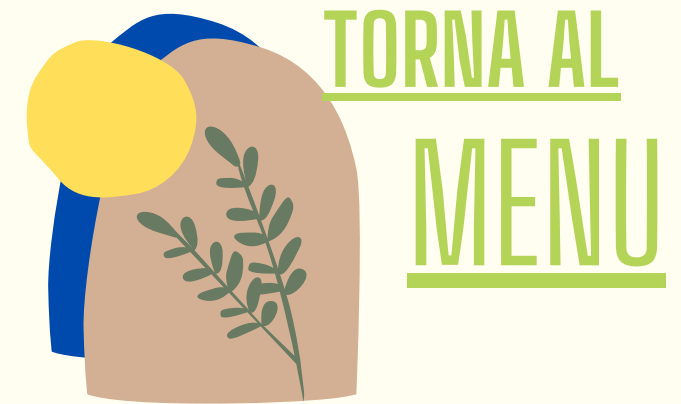
Inserisci qui il tuo risultato

e confrontalo con quello dei tuoi compagni!





Rifiuti

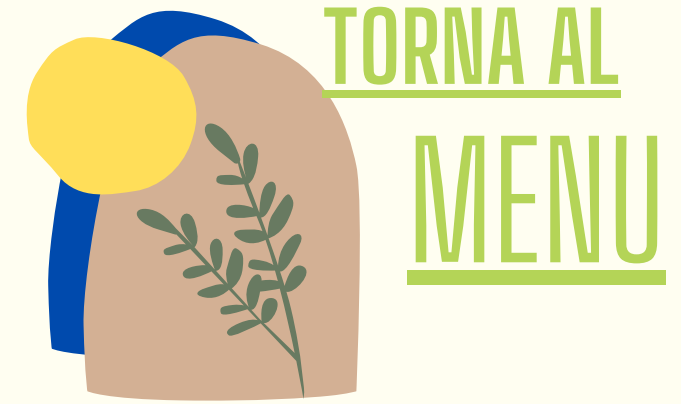


I rifiuti sono una delle principali cause di inquinamento. Per questo è importante, per quanto possibile, **evitarli o ridurli al minimo!**

Se questo non è possibile, i Governi devono prevedere i problemi ambientali legati alla produzione dei rifiuti e proporre soluzioni per **recuperarli e riutilizzarli**, oltre a pensare al modo più sostenibile per eliminarli.



Rifiuti

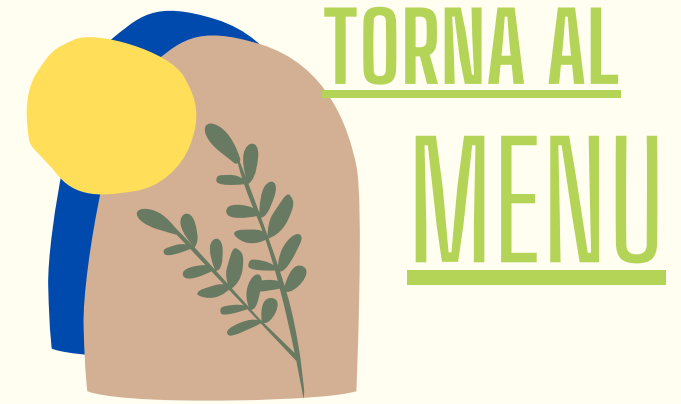


**Come è organizzato il riciclo dei rifiuti
nella città che ti ospiterà?**

- Trova modi per riciclare nella città che ti ospiterà
- Trova i simboli e i colori del riciclo dei diversi tipi di rifiuti

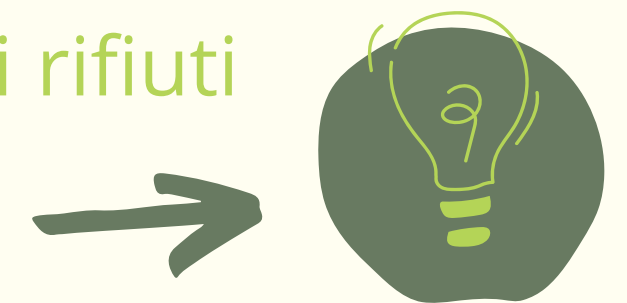


Rifiuti



Puoi trovare tutte le informazioni sul sito web della città o sulla sua App mobile, se disponibile.

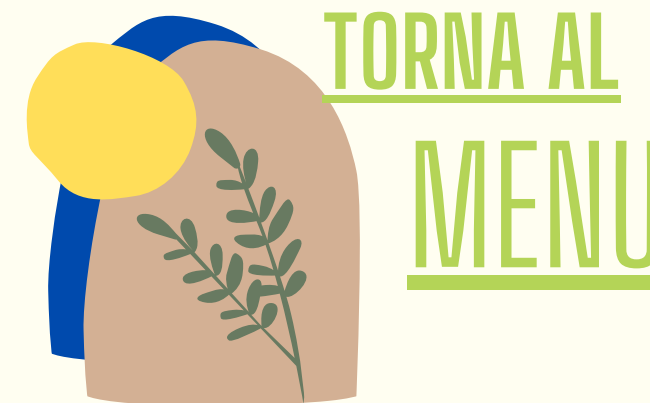
Scarica l' App "**Junker**" che ti aiuta a identificare i tuoi rifiuti attraverso il loro codice a barre e ti guida nel riciclo.



SUGGERIMENTI RAPIDI

- 📌 Riutilzalo il più possibile e ricicla o compostalo se non lo usi più
- 📌 Evita di acquistare nuove borse per trasportare la spesa riutilizzando la tua borsa della spesa
- 📌 Scegli prodotti con poco o nessun imballaggio

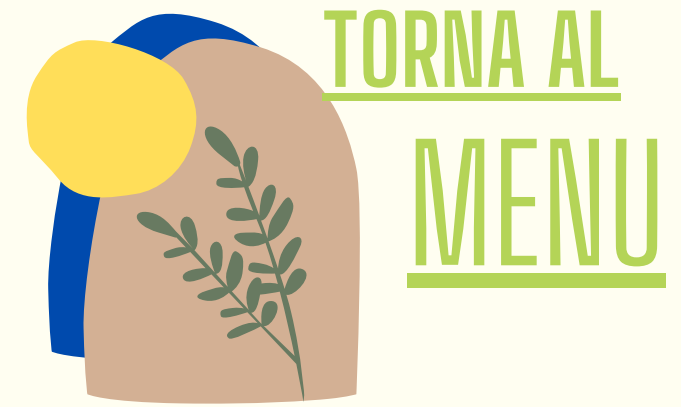
➔ PIÙ INFO



Risparmiare acqua ed energia

La sua disponibilità limitata sul nostro pianeta, l'inquinamento ed i cambiamenti climatici, rendono l'acqua una risorsa sempre più scarsa e preziosa. Per questo è fondamentale utilizzarne il meno possibile e consumarla sempre in modo oculato è d'obbligo.

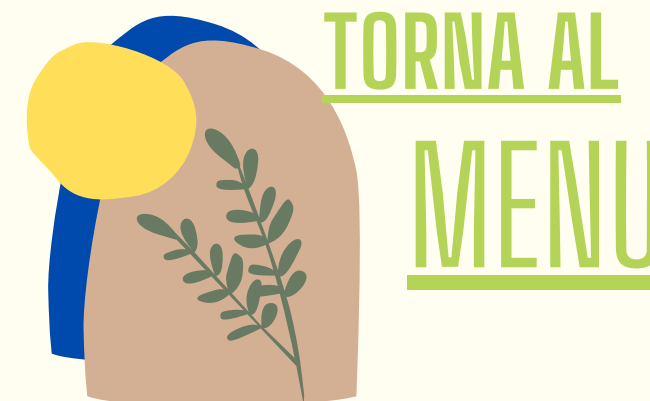
Mettere un limite all'utilizzo sempre crescente di combustibili fossili e alle emissioni di gas serra è possibile. **Le risorse energetiche devono essere gestite per soddisfare le crescenti esigenze del pianeta senza danneggiare l'ambiente!**



Risparmiare acqua ed energia

A volte sono le piccole azioni a fare la differenza!

- Sapresti indicare 4 semplici azioni per risparmiare acqua o elettricità? (a casa e sul luogo di lavoro)



Risparmiare acqua ed energia

In questi video trovi tanti consigli utili per evitare di sprecare di acqua ed elettricità





SUGGERIMENTI
RAPIDI

Come risparmiare acqua

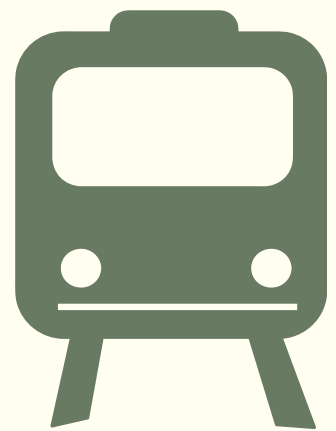


5 consigli per risparmiare
energia



-  Fai bollire solo l'acqua di cui hai bisogno e copri le pentole mentre cucini: risparmierai molta energia e sarà più veloce;
-  Usa l'acqua fredda dei primi secondi della doccia per annaffiare le piante;
-  Fai attenzione alla temperatura in casa: 1°C in meno riduce le emissioni del 5-10%;
-  Scollega il caricabatterie del telefono, poiché consuma elettricità anche quando non è in uso.

➔ PIÙ INFO

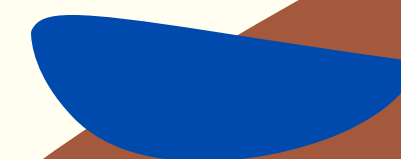


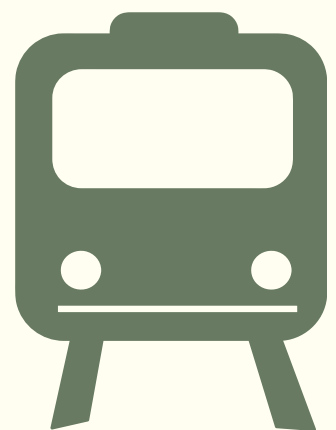
Trasporti



L'uso massiccio dei mezzi di trasporto, oltre a causare una quantità enorme di emissioni di anidride carbonica, contribuisce all'effetto serra e al riscaldamento globale, influenzando direttamente sulla nostra salute.

**Ci sono alcuni semplici modi per evitare
il trasporto privato e motorizzato!**





Trasporti



[TORNA AL
MENU](#)

Hai dato un'occhiata a come sono organizzati i trasporti nella tua città di destinazione?

● Quanto tempo impiegherai per raggiungere il luogo di lavoro?



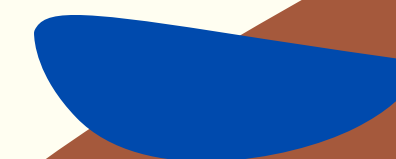
:

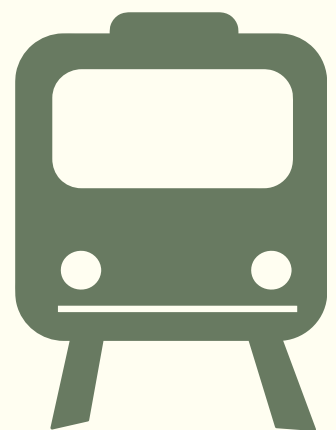


:



:





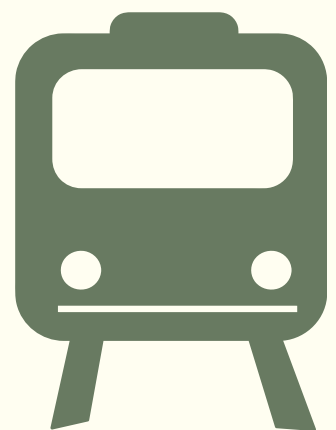
Trasporti



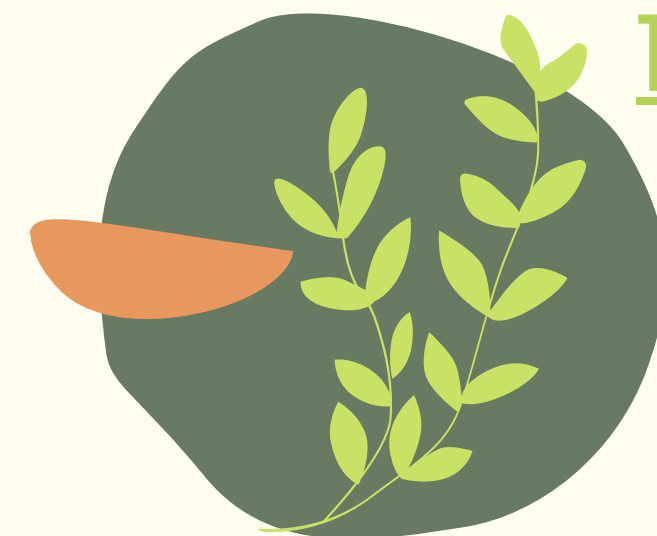
[TORNA AL
MENU](#)

Nella città che ti ospiterà, quanto costa:

- Un biglietto dei mezzi pubblici valido per un viaggio singolo
- 30 minuti di bike sharing
- Un abbonamento mensile per l'autobus



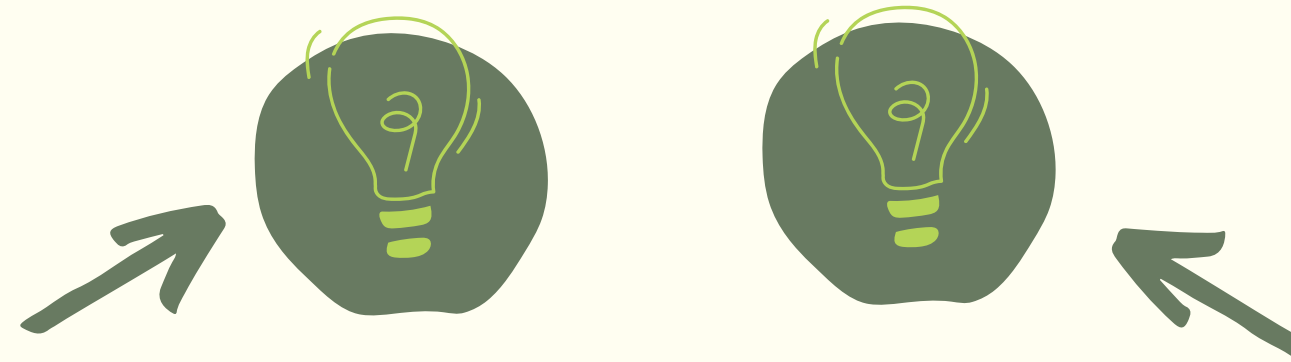
Trasporti







[TORNA AL
MENU](#)

Puoi trovare tutte le informazioni sul sito web dei trasporti pubblici della tua città ospitante, ma puoi anche utilizzare:

Puoi utilizzare Google Maps o scaricare le App "City Mapper" o "Moovit" che ti aiutano a trovare il modo migliore per spostarti nella tua città ospitante, ti dicono quando sta per arrivare il mezzo pubblico che hai scelto e a studiare il tuo percorso!



**SUGGERIMENTI
RAPIDI**

-  Fai bollire solo l'acqua di cui hai bisogno e copri le pentole mentre cucini: risparmierai molta energia e sarà più veloce;
-  Usa l'acqua fredda dei primi secondi della doccia per annaffiare le piante;
-  Fai attenzione alla temperatura in casa: 1°C in meno riduce le emissioni del 5-10%;
-  Scollega il caricabatterie del telefono, poiché consuma elettricità anche quando non è in uso.

[PIÙ INFO](#)



Cibo locale



[TORNA AL
MENU](#)

Scegli cibo locale: l'utilizzo di prodotti a km 0 aiuta a ridurre al minimo l'inquinamento ambientale evitando lunghi trasporti. Per ridurre le "miglia alimentari", cerca di acquistare cibo da aziende agricole o mercati locali.

Scegli cibo di stagione: consumare frutta e verdura di stagione aiuta a ridurre al minimo l'impatto ambientale, perché per coltivarle non c'è bisogno di serre riscaldate o congelamento.





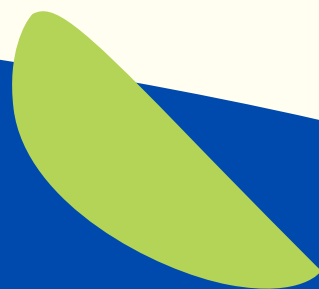
Cibo locale



[BACK TO THE MENU](#)

Acquistare prodotti locali non è così costoso come pensi!

- Trova un documento che elenchi le verdure di stagione del paese che ti ospiterà
- Trova tre piatti tipici del paese che ti ospiterà
- Trova mercati locali vicino a casa tua e negozi di produttori locali.





Cibo locale



[TORNA AL
MENU](#)

Ecco alcune App che possono aiutarti con i tuoi acquisti :



Yuka: decifra le etichette dei prodotti e analizza l'impatto sulla salute di prodotti alimentari e cosmetici.



To Good to Go: applicazione per la lotta allo spreco alimentare, che permette di ritirare gli invenduti dai commercianti, a basso prezzo!

**SUGGERIMENTI
RAPIDI**

Inserisci "negozi biologici locali" in Google Maps accanto al nome della località in cui soggiornerai e troverai facilmente tanti risultati utili!



PIÙ INFO



Limita il consumo di carne, in particolare quella di manzo;



Composta i rifiuti organici (il metano rilasciato dalla decomposizione dei rifiuti biodegradabili rappresenta il 3% delle emissioni di gas serra nell'UE!);



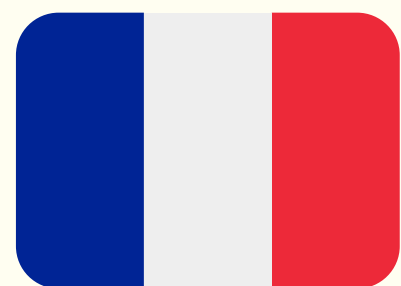
Scegli pesce proveniente da pesca sostenibile.



Per andare oltre

[TORNA AL MENU](#)

Per saperne di più su tutti questi argomenti a seconda del paese di destinazione, dai un'occhiata qui:



Francia



Italia



Slovenia



Spagna



Svezia



Europa

Per andare ancora oltre...



Conosci l'impatto ambientale del fast fashion?



Altri consigli

Per concludere questo laboratorio, ecco alcuni strumenti che potranno supportarti durante la tua mobilità sostenibile

App



Earth Hero : entra a far parte di una comunità che lavora attivamente per affrontare il riscaldamento globale e la rapida estinzione.



Clear fashion : valuta i marchi di abbigliamento e il loro impatto sul pianeta



CitizenWave: coinvolgi i tuoi dipendenti e il tuo ecosistema in un approccio eco-responsabile collettivo volontario.

Grazie per aver partecipato!

[TORNA AL
MENU](#)

Il tuo parere può aiutarci a migliorare questo corso!
Clicca qui per farci sapere la tua opinione, per noi è importante
e ci vorrà un minuto!



Co-funded by
the European Union

