



	ACQUA	Risparmio
1	Non ho lasciato scorrere l'acqua inutilmente (es. mentre spazzolavo i denti o lavavo le mani o i capelli)	20 L
2	Ho usato lo scarico del WC con più o meno acqua a seconda delle necessità	15 L
3	Ho diminuito il tempo della doccia	50 L
4	Ho installato il frangigetto ai rubinetti	88 L/giorno
5	Ho riutilizzato l'acqua di lavaggio delle verdure per innaffiare	8 L
6	Ho riparato subito le perdite di acqua (es. rubinetto che gocciola)	21 L
7	Ho lavato le verdure dentro un contenitore per riutilizzare l'acqua per le piante o il WC	16 L
8	Ho fatto la lavatrice/ lavastoviglie a pieno carico.	12 L
9	Ho scongelato gli alimenti all'aria o in una bacinella e non sotto l'acqua corrente.	100 L
10	Ho riutilizzato l'acqua tolta dalla vasca dei pesci per annaffiare le piante	21 L
11	Ho chiuso il rubinetto centrale dell'acqua prima di partire per un viaggio	105 L
12	Ho chiuso il rubinetto di una fontana pubblica	20 L
13	Ho messo una bacinella sotto il lavandino per raccogliere e riusare l'acqua che scorre nel lavarsi o lavare qualcosa	20 L
14	Ho piantato un albero	20 Kg CO ₂ annui
15	Ho raccolto l'acqua piovana in cisterne per uso domestico	20 L
	LUCE	
1	Ho spento la luce uscendo da una stanza	500 Wh
2	Ho spento gli stand by	60 Wh
3	Ho spento il cellulare quando non mi serve (per es. durante le lezioni) evitando consumo di batteria	2500 mWh
4	Ho usato le scale invece di prendere l'ascensore	0,05 kWh
5	Ho evitato di stampare	0,1 kWh
6	Ho alzato le serrande di giorno invece di accendere la luce	1100 Wh
7	Ho cambiato una lampadina con quella a led	100 kWh
8	Ho asciugato bene i capelli con l'asciugamano prima di usare il phon	0,1 kWh
9	Ho diminuito il tempo di utilizzo del condizionatore in estate	2 kWh
10	Non ho usato l'asciugatrice per i panni ma li ho stesi accuratamente.	1,5 kWh
11	Ho usato la lavastoviglie a pieno carico	2,5 kWh
12	Ho usato il ventilatore invece del condizionatore	1,95 kWh
13	Ho usato la bici o sono andata a piedi al posto della macchina	10 g CO ₂
14	Ho usato i mezzi pubblici al posto della macchina	1 g CO ₂
15	Ho spento il ventilatore quando non sono in stanza	0,045 kWh
	GAS	
1	Mi sono accordato con i compagni per viaggiare insieme	9 g CO ₂



2	Ho cercato di mantenere l'isolamento termico evitando spifferi	10 g CO ₂
3	Ho chiuso la finestra perchè il termosifone o la stufa sono accesi	10 g CO ₂
4	Ho indossato un pullover in più per evitare di alzare la temperatura del riscaldamento	10 g CO ₂
5	Ho abbassato la temperatura del riscaldamento o la stufa (inverno)	10 g CO ₂
6	Ho inserito un pannello riflettente (anche foglio di stagnola) tra la parete e il termosifone	10 g CO ₂
7	Ho controllato ed eventualmente sostituito gli infissi	682.2 Kg CO ₂
8	Ho migliorato l'isolamento con gli arredi (tende, tappeti, pannelli di legno)	10 g CO ₂
9	Ho fatto fare il cappotto termico alle pareti di casa a contatto con l'esterno	414 Kg CO ₂
10	Ho utilizzato il coperchio e il fuoco del fornello al minimo	5 g CO ₂
11	Ho spento i fornelli accesi inutilmente	5 g CO ₂
12	Ho usato prodotti alimentari locali	10 g CO ₂
13	Ho recuperato escrementi di animali per la produzione di gas.	20 g CO ₂
14	Ho imparato tecniche per produrre e conservare il gas.	20 g CO ₂
	RICICLO E RIUSO	
1	Ho aumentato la durata delle cose avendone cura o riparandole (fare un esempio : cellulare, zaino, astuccio, libri)	1 Kg CO ₂
2	Ho condiviso le cose che ho in più (penna, matita ecc.)	0,001 Kg CO ₂
3	Ho separato la carta, dalla plastica, dal secco e dall'umido prima di cestinare il rifiuto	1 Kg CO ₂
4	Ho donato i vestiti in più in beneficenza	0,1 Kg CO ₂
5	Ho trasformato un capo di vestiario in qualcosa di nuovo	0,01 Kg CO ₂
6	Ho usato i dischetti di cotone lavabile o un semplice panno con del sapone per struccarmi	0,0001 Kg CO ₂
7	Ho riutilizzato un vasetto di marmellate, cetrioli, olive, ecc. come contenitore	0,1 Kg CO ₂
8	Ho usato una semplice moka o una macchinetta del caffè per farmi il caffè per evitare cialde monouso	0,005 Kg CO ₂
9	Ho usato al posto di tovaglioli monouso un tovagliolo in tessuto	0,0001 Kg CO ₂
10	Ho preferito un prodotto sfuso e senza imballaggio	0,01 Kg CO ₂
11	Ho usato contenitori per alimenti in vetro, metallo o plastica priva di BPA, che possono essere facilmente lavati e riutilizzati	0,01 Kg CO ₂
12	Ho usato la borraccia riempiendola con l'acqua del rubinetto (se è potabile)	0,01 Kg CO ₂
13	Ho comprato i biglietti on line o tramite la loro app	0,0001 Kg CO ₂
14	Ho portato con me una borsa di juta, di stoffa o altro riutilizzabile (evitando uso di sacchetti monouso)	0,001 Kg CO ₂
15	ho recuperato rifiuti per realizzare oggetti d'arte	0,1 kg CO ₂
	SPRECO ALIMENTARE	
1	Non ho lasciato nello zaino merendine che poi, magari sbriciolate, non avrei consumato più.	0,2 L
2	Ho consumato per primi gli alimenti in via di scadenza	0,01 L
3	Non ho chiesto porzioni più abbondanti di quelle che potevo consumare.	0,05 L



4	Cucinando ho fatto attenzione alle quantità.	0,05 L
5	Per evitare la "farfallina della farina" ho conservato questi prodotti in contenitori rigidi in vetro e ho tenuto la dispensa pulita	0,01 L
6	Ho congelato i prodotti freschi, il pane e gli avanzi già porzionati, non avendo possibilità di mangiarli prima che vadano a male	0,05 L
7	Ho donato prodotti in eccesso che sapevo già di non riuscire a consumare in tempo utile	0,2 L
8	Ho privilegiato l'acquisto di frutta e verdura di stagione direttamente dal produttore	10 g CO ₂
9	Al ristorante ho chiesto di riporre il cibo avanzato in un contenitore o in un sacchetto.	0,05 L
10	Ho raccolto i pasti avanzati per riutilizzarli.	0,05 L
11	Ho usato i rifiuti della cucina commestibili per l'alimentazione degli animali.	0,2 L
12	Ho fatto conserve di pomodoro o succhi di frutta nel periodo di alta produzione per evitare sprechi.	0,05 L
13	Mi sono occupato di un orto biologico per produrre frutta e ortaggi sani.	20 Kg CO ₂
14	Ho collaborato alla creazione di vivai per piante da frutto.	20 Kg CO ₂
15	Ho preferito usare un alimento proveniente da coltivazione biologica.	10 g CO ₂