



### **Cari bambini,**

ecco alcune indicazioni che anche voi, insieme alle vostre famiglie, potete seguire per tutelare l'ambiente e la salute delle persone:

#### **1 - ANDIAMO A SCUOLA A PIEDI O IN BICICLETTA**

e se la distanza non ce lo permette, scendiamo dall'auto per fare almeno l'ultimo tratto di strada a piedi, prima della scuola

#### **2 - CAMMINIAMO PER LE VIE DEL NOSTRO QUARTIERE E DELLA CITTA'**

per conoscere e apprezzare l'ambiente in cui viviamo e per allenare il nostro corpo e la nostra mente a muoversi in sicurezza e autonomia

#### **3 - GIOCHIAMO ALL'APERTO**

perché fa bene alla salute e possiamo conoscere nuovi amici

#### **4 - SPENGIAMO TELEVISIONE, COMPUTER E CELLULARE**

questi mezzi di comunicazione sono importanti ma non devono prendersi tutto il nostro tempo: quante altre cose possiamo fare durante la giornata?

Leggere e ascoltare storie, giocare all'aperto, costruire un gioco con le nostre mani...

#### **5 - NON DIMENTICHIAMO LE LUCI E GLI INTERRUTTORI ACCESI**

ogni volta che usciamo da una stanza ricordiamoci di spegnere la luce e non lasciamo accesi - in stand-by - neppure gli interruttori di TV, computer ed altri elettrodomestici

#### **6 - NON SPRECHIAMO L'ACQUA**

l'acqua è un bene prezioso: non lasciamola scorrere inutilmente, ad esempio quando laviamo i denti o facciamo la doccia

#### **7 - NON SPORCHIAMO L'AMBIENTE GETTANDO IN GIRO CARTACCE E RIFIUTI**

#### **8 - FACCIAMO LA RACCOLTA DIFFERENZIATA**

carta, plastica, alluminio, vetro, organico, olii vegetali... ognuno nel suo contenitore!

#### **9 - LIMITIAMO L'USO DELLA PLASTICA**

per bere, utilizziamo le borracce invece di acquistare ogni giorno bottigliette di plastica per fare la spesa, borse di stoffa o altri materiali resistenti invece che borse usa e getta

#### **10 - PIANTIAMO ALBERI E PIANTE INTORNO A NOI**

perché emettono ossigeno, filtrano le sostanze inquinanti, prevengono l'erosione del suolo, regolano le temperature: sono macchine meravigliose per invertire il cambiamento climatico

Prendiamoci cura di ciò che abbiamo, se non lo sciupiamo durerà più a lungo e inquina di meno: **il mondo, per migliorare, ha bisogno anche del nostro aiuto!**

