

Affrontare il cambiamento climatico

INFORMARSI E SENSIBILIZZARE

Informarsi e sensibilizzare gli altri, con particolare attenzione agli adulti che non sempre mettono in pratica i buoni consigli.

RISPARMIARE ACQUA E ELETTTRICITÀ

Stare attenti allo spreco: abbiamo un solo pianeta!

IMPEGNARSI NEL RICICLO

Fare la raccolta differenziata, riciclare i materiali in classe e a casa ed evitare l'eccessivo utilizzo della plastica.

SPOSTARSI NON SOLO IN MACCHINA

Chiedere a mamma e papà di non utilizzare la macchina per tragitti brevi e preferire la bici o i mezzi pubblici, che potrebbero essere gratuiti.

RISPETTARE LA NATURA

Non gettare mai rifiuti a terra. Chiedere agli adulti di lasciare spazi verdi nelle città.

Eliminare la discriminazione

CERCARE LA BELLEZZA NELLE DIVERSITÀ

Porre cura e attenzione nelle relazioni tra compagni di classe e amici. Evitare di prendersi in giro, giocare tutti insieme e lavorare in gruppi cooperativi.

CREARE MOMENTI DI ASCOLTO

Cercare di favorire la partecipazione di tutti: ciascuno merita di esprimere la propria opinione e di essere ascoltato.

DONARE A CHI È MENO FORTUNATO

Possiamo donare indumenti, giocattoli e alimenti ai bambini bisognosi, anche privandoci di qualcosa di personale.

RIMANERE CONNESSI

Utilizzare le nuove tecnologie per informarsi su ciò che succede nel mondo e per imparare cose nuove.

Salute, nutrizione e vaccini per tutti

CHIEDERE VACCINI E CURE MEDICHE PER TUTTI

Chiedere agli adulti di comprare vaccini, medicine, cibo e acqua per chi non può permetterseli e di inviare medici nei paesi più poveri.

NON SPRECCARE CIBO

Mangiare ciò di cui si ha bisogno, senza sprechi ed eccessi.

PRENDERSI DEL TEMPO PER IL RIPOSO

Dedicare un tempo adeguato al riposo, per ricaricare le energie e affrontare al meglio ogni giornata.

AVERE CURA DEL PROPRIO CORPO

Magiare sano, fare attività fisica all'aria aperta e fare i brevi tragitti a piedi o in bicicletta.

Investire per il benessere psicologico

DARE SPAZIO ALLE EMOZIONI

Non aver paura di condividere con gli altri come ci si sente per capirlo meglio.

ESSERE POSITIVI PER SÈ E PER GLI ALTRI

Cercare di vedere il bello nelle situazioni: se si sta bene con se stessi, questo aiuta anche gli altri a stare bene.

CHIEDERE AIUTO SENZA VERGOGNA

Trovare adulti che aiutino a stare bene.

STARE VICINO A CHI È IN DIFFICOLTÀ

Ascoltare con empatia i bisogni di chi è più fragile, coinvolgerlo in esperienze di diverso tipo, non isolare mai nessuno e considerare le particolarità di ciascuno come una ricchezza.