

VOLONTARIATO INTERNAZIONALE
PER LO SVILUPPO



Insieme, per un mondo possibile



Salesiani
DON BOSCO
ITALIA CENTRALE



mini
SUSSIDIO
di ecologia integrale

“Mini sussidio di ecologia integrale applicata alla vita quotidiana”

Progetto di: VIS e Salesiani Don Bosco - Circoscrizione Salesiana dell'Italia Centrale (ICC)

A cura di: Enrico Cassanelli, Emanuela Chiang, Luca Cristaldi, Maria Cristina Ranuzzi

Revisione bozze: Sabina Beatrice Tulli, Michele Brancaleoni

Grafica e impaginazione: Simona Costantini

Ottobre 2022

PRESENTAZIONE

I cambiamenti climatici, così come la crisi sociale e ambientale, e le ingiustizie globali, sono temi di cui ormai si sente parlare spesso, ma quanto siamo consapevoli che la crisi riguarda tutti noi? Che siamo tutti sulla stessa barca? Siamo consapevoli che i nostri comportamenti e le nostre abitudini, apparentemente insignificanti, hanno in realtà un impatto fortissimo sugli equilibri mondiali?

Di qui l'appello del Papa ad una conversione integrale. La conversione ecologica non è solo una questione ambientale. Sappiamo bene che è piuttosto una "questione di cuore", nel senso che - se non parte dalla nostra interiorità, se non ci sono forti motivazioni e convinzioni dentro di noi - nessun cambiamento verso la sostenibilità sarà duraturo e realmente impattante.

Questi concetti, magistralmente espressi da Papa Francesco nella Laudato Si', sono stati già oggetto di studio e di riflessione da parte del VIS, approfonditi nella pubblicazione "Prima non capivo nulla. Tre percorsi di conversione ecologica" ([scaricabile qui](#)).

La strada da percorrere è lunga, i fronti su cui agire sono tanti... ma un panorama così ampio non deve scoraggiarci, ma al contrario invogliarci ad iniziare. Ma da dove cominciamo? Come e cosa potremmo fare di fronte a problemi così grandi? Le domande più comuni sono queste e su queste a volte si rischia di arenarsi e si rimane impantanati, nell'erronea convinzione che - in ogni caso - un nostro cambiamento non sarà in grado di fare la differenza. È invece no, non è così. Tutti insieme possiamo fare moltissimo, anzi dobbiamo, perché è dovere di ogni cristiano prendersi cura del creato e del povero, che è tra le creature più fragili.

Il VIS e l'ufficio dell'Animazione Missionaria Salesiana dell'Italia Centrale propongono un primo sussidio educativo per animatori, educatori, insegnanti e quanti rappresentano figure di riferimento per ragazze/i e giovani, affinché possano avere strumenti concreti con cui lavorare. Una breve raccolta di schede, composte di due sezioni ciascuna (parte A e parte B) molto semplici ma piene di suggerimenti concreti, video, tutorial, materiali, spunti di riflessione, che potranno sempre essere integrati e ampliati.

Ma iniziamo da qui: partiamo da 5 tematiche che toccano tutti da vicino: Acqua, Cibo, Vestiario, Trasporti, Smartphone. Cosa si nasconde dietro un cellulare? Cosa significa comprare un vestito a prezzi stracciati? Chi paga realmente il conto?

Solo attraverso la formazione delle coscienze, soprattutto quelle dei più giovani e dei loro educatori, sarà possibile avviare un vero processo di conversione ecologica integrale, che ci accompagni verso un futuro e un mondo a dimensione più umana.

PARTE A - ECOLOGIA...: "SOLLEVA IL PIEDE!"

Alleggeriamo la nostra impronta ecologica - Notizie, informazioni e proposte per avere un impatto ecologico più leggero sul nostro pianeta.



PARTE B - ...INTEGRALE: "DAMMI UNA MANO!"

Attiviamoci per la cura del nostro pianeta - Suggerimenti e riflessioni per diventare soggetti attivi del cambiamento.

1. ACQUA

Lo sapevi?

[Il ciclo dell'acqua 1](#)
[Il ciclo dell'acqua 2](#)

Esercizio

[Calcola il tuo consumo di acqua](#)

Buone prassi

[Consigli per non sprecare l'acqua](#)

Attività

**Costruire un pentalogo per estate ragazzi/
camposcuola/classe/gruppo, ecc.**
Si dividono i ragazzi in sottogruppi e ciascun sottogruppo individua 2 buone prassi per risparmiare acqua durante l'anno scolastico, il centro estivo/il camposcuola, ecc. Ci si trova in assemblea e si scelgono 5 regole fra quelle proposte

Gioco

Ricordate la classica staffetta del bicchier d'acqua presa da un secchio posto da un lato del campo per poi correre a versarla in una bottiglia dall'altra parte del campo?

Per non sprecare l'acqua, il giocatore prende 3 gocce d'acqua disegnate sulla carta e le mette su un piatto e poi, senza mettere la mano sul piatto, corre verso un secchio posto all'altra estremità del campo dove gettare le sue 3 gocce di acqua. Se cadono durante il tragitto non può raccoglierle.

Vince la squadra che alla fine del tempo stabilito ha accumulato più gocce di acqua nel proprio secchio



Conosci

[La sete nel mondo e quella dei bambini](#)

Buone prassi

[Waidy WOW.pdf](#)

Gioco: per valorizzare l'applicazione è possibile dividere i ragazzi in gruppi e a ciascun gruppo viene assegnata una città. In questa città si deve organizzare un tour nel quale siano previste le soste per raggiungere 10 fontanelle di acqua gratuita o microfiltrata a pagamento.

Riferimenti al Vangelo

Gesù mi disseta (Gv 4,1-13)

Gesù chiede di essere dissetato (Mt 25,35)

Riflessioni e suggerimenti rispetto al Vangelo

L'acqua fonte di incontro e di amicizia

Gesù si ferma vicino ad un pozzo perché è il luogo dove è possibile incontrarsi con gli altri, desidera dare da bere.

- Provo a dare un nome ai pozzi "buoni" ossia ai luoghi in cui mi incontro in amicizia con gli altri e dove posso parlare e mi sento ascoltato/a
- Ricordo e racconto una volta in cui ho parlato con il Signore e l'ho ascoltato/Lui mi ha parlato e l'ho ascoltato

L'acqua fonte di generosità

Gesù si nasconde in colui che è assetato

- Quali sono oggi le persone che hanno bisogno di attenzione, di ascolto?
- Ricordo e racconto una volta in cui ho dato un bicchier d'acqua ossia ho dato attenzione/ascolto ad una persona

Preghiera

S. Francesco "Cantico delle Creature": Tu sia lodato, mio Signore, per sorella acqua, la quale è molto utile e umile, preziosa e pura

M. Quoist "Preghiere": Grazie per l'acqua che mi ha svegliato, per il sapone profumato e il dentifricio fresco. Grazie per i vestiti che mi proteggono, per il loro colore ed il loro taglio

Proposte di approfondimento

[La giornata mondiale dell'acqua arriva il 22 marzo](#)

[A Dakar il world water forum](#)

Canzone [il ciclo dell'acqua](#): da scuola park

CRUCIVERBA SULL'ACQUA

Cruciverba con definizioni legate ai temi della sostenibilità energetica e ambientale.

Studenti delle scuole superiori

SEI ECO LOGICO?

3 serie di 20 giochi logici: gioca con l'acqua, gioca con l'energia, gioca con i rifiuti.

Studenti delle scuole primarie e superiori

[IL GIRO DELL'ACQUA](#) - Attività ispirata al gioco dell'oca, che vede la classe divisa a squadre per sfidarsi in un quiz sul tema dell'acqua e sul risparmio idrico.

- Numero max alunni per partita: 30

- Durata: 1,5 ore

Scuole primarie

[Sussidio VIS sull'Impronta ecologica](#)

[Video: Il Senso della Biodiversità \(Biodiversità ambientale\)](#)

2. CIBO

Lo sapevi?

[Lo SPRECO ALIMENTARE](#)

Esercizio

[Calcola il tuo consumo calorico](#)

Buone prassi

RI-GENERATION ELETTRODOMESTICI CHE FANNO BENE

[Come conservare i cibi in frigo](#)

Attività

Costruire un pentagono per estate ragazzi/
camposcuola/classe/gruppo, ecc.
Si dividono i ragazzi in sottogruppi
e ciascun sottogruppo individua 2 buone prassi
per evitare lo spreco di cibo durante l'anno scolastico, il
centro estivo/camposcuola.
Ci si trova in assemblea e si scelgono 5 regole fra quel-
le proposte

Gioco

[La piramide alimentare](#)



Conosci

[La fame nel mondo e quella dei bambini](#)

Buone prassi

[TOO GOOD TO GO](#)

Realizzare il menù migliore con un budget di 10 euro

Riferimenti al Vangelo

Gesù offre affetto

Gesù mi offre Il pane in segno di affetto (Gv 6,1-14), la moltiplicazione dei pani e dei pesci

Gesù chiede affetto: Mt 25,35

Ho avuto fame e mi avete dato da mangiare

Il giovane pescatore offre i suoi 5 pani e i 2 pesci

Riflessioni e suggerimenti rispetto al Vangelo

L'affetto, l'amorevolezza nella tradizione salesiana è il gusto della vita.

In un momento di preghiera chiedo al Signore di riconoscere in quali situazioni concrete posso anch'io regalare affetto, amorevolezza e attenzione alle persone

Preghiera

San Tommaso Moro "Preghiera del buonumore":

Dammi o Signore, una buona digestione ed anche qualcosa da digerire.

Dammi la salute del corpo, col buonumore necessario per mantenerla

Proposte di approfondimento

Giornata mondiale del cibo

Salute a portata di mano - [Decalogo per il consumo di frutta e verdura](#)

[Il ricettario degli avanzi](#) Raccoglie gustose e semplici ricette della tradizione, utilizzando del cibo avanzato dai nostri piatti che, diversamente, verrebbe sprecato

[Le ricette eque dal mondo](#)

Giornata mondiale del cibo; giochi didattici per 6/11 anni

Sulla falsariga del GIRO DELL'ACQUA realizzare un gioco dell'oca sul cibo, ad. es. su come conservarlo in frigo

[Fumetto VIS sulla biodiversità](#)

[Manuale VIS sulla biodiversità alimentare](#)

Questo video è di circa 3 minuti: [Nutri ora il loro Domani](#)

3. VESTITI

Lo sapevi?

Hai mai sentito parlare dell'[INQUINAMENTO TESSILE](#)?

Esercizio

[Vestiti killer](#)

Buone prassi

[L'economia circolare e il riciclo dei vestiti](#)

Attività

Inventare anche in questo caso un pentoligo per estate ragazzi/camposcuola/classe/gruppo, ecc. sui vestiti (magliette, cappellini ma anche palloni e altro materiale da utilizzare senza spreco).

Alcune possibili indicazioni:

- Per acquistare in maniera responsabile impara a leggere l'etichetta
- Comincia o continua a fare acquisto di indumenti usati
- Porta i tuoi indumenti usati ai mercatini dell'usato o ad associazioni che poi li riutilizzano

Gioco

Vestiti creativi: far portare ai ragazzi vestiti vecchi, bucati e scuciti che non utilizzano più. Dividere il gruppo in 3-4 squadre e a ogni gruppo fornire gomitoli di lana, aghi, bottoni e toppe di varie misure. Entro un tempo determinato le squadre dovranno rattoppare o riciclare i vestiti (inventandone altri, ad esempio da un jeans lungo a una gonna corta...). Vince la squadra che ricicla e/o aggiusta più vestiti e con una qualità migliore



Conosci

La tragedia della [fast fashion](#): lo sfruttamento nel settore tessile

Buone prassi

App: [Vinted](#)

Organizzare una sfilata di moda in maniera virtuale

La giuria premia la squadra mettendo insieme due parametri:

- quello estetico
- ma anche quello economico-ecologico

Conosci il progetto [Armadio Etico](#)?

Riferimenti al Vangelo

Gesù offre dignità: Gv 19,23-24

Gesù mi offre il vestito. Temi: La spoliazione di Gesù; L'amore misericordioso di Gesù è il vestito che copre le mie nudità.

Gesù chiede di essere vestito: Mt 25,36

Ero nudo e mi avete vestito

Riflessioni e suggerimenti rispetto al Vangelo

La nudità va di pari passo con la vergogna.

In negativo: mi è capitato davanti agli altri di vergognarmi nel dichiarare la mia fede?

Sono riuscito/a a reagire?

In positivo: Racconta un episodio in cui non ti sei vergognato/a

Ti ricordi i sentimenti che ho provato? Gioia, solidità, pace...

Quali atteggiamenti, simbolicamente, vestono le persone?

Realizzare una scenetta per simulare in negativo o in positivo il tema della dignità

Preghiera

Raoul Follereau "Amare non è donare, ma condividere" :

«Concedici la grazia di capire che in ogni istante,

mentre noi viviamo una vita

troppo felice e protetta da te,

ci sono milioni di esseri umani,

che pure sono tuoi figli e nostri fratelli,

che muoiono di fame

senza aver meritato di morire di fame,

che muoiono di freddo

senza aver meritato di morire di freddo»

Proposte di approfondimento

[Donare i vestiti usati](#): associazioni di beneficenza che riciclano gli abiti

[Riciclo scarpe da ginnastica](#)

[Spreco Nike](#)

Filmati: [Il riciclo dei vestiti usati: come vengono rigenerati i tessuti?](#)

Una montagna di vestiti - L'impatto nascosto dei nostri rifiuti tessili - [documentario](#)

La storia del [fast fashion](#): come nascono i vestiti a basso costo e perché sono un problema?

Stiamo parlando di [Depop](#), grazie alla quale potete caricare le foto dei capi che volete vendere, modificarle con i relativi filtri e aspettare che qualcuno interessato vi contatti privatamente.

Ma non è l'unica app per la compravendita dell'usato: quelle più in voga attualmente sono [Shpock](#), che è consigliata per chi cerca qualcosa di vintage, ed [Etsy](#), amata soprattutto dalle giovanissime.

4. TRASPORTI

Lo sapevi?

Quanto e come inquinano i mezzi di trasporto?
L'inquinamento causato dal TRASPORTO

Esercizio

Calcoliamo la nostra emissione di CO₂

Buone prassi

Inventa e proponi le regole per l'uso dei monopattini;
cerca luoghi dove trovare monopattini in sharing

Attività

Ideare un "Piedibus" per estate ragazzi/camposcuola/classe/gruppo, ecc.
car sharing per un campo estivo.
Realizzare un percorso per GIMKANA da percorrere
- a piedi - in bici - in monopattino (NON elettrico)
- in skate

Gioco

Inventa percorsi per il tratto casa/scuola ed immagina soluzioni più sostenibili per un percorso più sicuro, più breve opp. un percorso che comprenda le case di alcuni compagni di scuola

Vince la squadra che impiega meno tempo e calcola l'emissione esatta di CO₂ se avesse fatto lo stesso percorso in auto (moltiplicando per 1000. Ad esempio: se il percorso era 30 metri, il calcolo del percorso dell'auto sarà di 30 chilometri)



Conosci

[Nascosti in piena vista](#)
[Rapporto Save the Children](#)
[Gli apolidi](#)

Buone prassi

App: [Moovit](#)
Si danno alle squadre le stesse destinazioni nella creazione di un viaggio.
La vittoria sarà aggiudicata alla squadra che
- presenta un viaggio in cui si spende meno
- utilizza il maggior numero di mezzi pubblici condivisi

Riferimenti al Vangelo

Gesù migrante: Mt 2,19-23
Cfr. le parole del Papa: [San Giuseppe, migrante perseguitato e coraggioso](#)
Gesù chiede di essere ospitato: Mt 25,36 Ero forestiero e mi avete ospitato

Riflessioni e suggerimenti rispetto al Vangelo

Provo a mettermi nei panni di Giuseppe e di Maria
Quali difficoltà hanno incontrato?
Sono simili a quelle dei migranti di oggi?
Tutto questo ha qualche legame con la mia vita?
Partendo dall'esperienza di ciascuno raccontare il proprio rapporto con un ragazzo non italiano, specialmente se viene da un Paese povero

Preghiera

Papa Francesco: "Ti affidiamo tutti coloro che hanno compiuto questo viaggio, sopportando paura, incertezza e umiliazione, al fine di raggiungere un luogo di sicurezza e di speranza. Come Tu non hai abbandonato il tuo Figlio quando fu condotto in un luogo sicuro da Maria e Giuseppe, così ora sii vicino a questi tuoi figli e figlie attraverso la nostra tenerezza e protezione"

Proposte di approfondimento

[Associazione Italiana Turismo Responsabile](#)
Esercizio: [mobilità sostenibile](#)
Contenuti: <https://www.hellogreen.it/mobilita-sostenibile/>

[Come definiamo la mobilità sostenibile](#)

5. SMARTPHONE





Conosci

[Ascoltare](#)

Buone prassi

App: [Forest](#)

Scrivo una lista di motivi per non guardare il cellulare mentre ascolto una persona.

Divisi a coppie facciamo l'esercizio di ascoltarci a vicenda per 5 minuti senza interromperci (se avanza il tempo ci troviamo in cerchio e ciascuno racconta la storia ascoltata dal proprio compagno)

Realizziamo un video simile al video della [Coca Cola](#)

Riferimenti al Vangelo

Gesù e i giovani ammalati: Mc 5,21-24.35-43

Gesù chiede di essere visitato: Mt 25,36 Ero ammalato, ero carcerato e siete venuti a trovarmi

Riflessioni e suggerimenti rispetto al Vangelo

Divisi a coppie proviamo ad inventare un'intervista, di almeno 3 domande, alla bambina risuscitata da Gesù come se fosse una coetanea

Ne propongo alcune da suggerire ma da non dire esplicitamente ai ragazzi/e:

- perchè questa ragazza vive isolata nella propria camera e non vuol uscire?

- che rapporto ha con i propri genitori?

- cosa ha fatto Gesù per riuscire a farla guarire dalla sua solitudine?

Lo smartphone può essere causa di solitudine?

Ho un'esperienza da raccontare su un bambino mio amico ammalato che sono riuscito a visitare?

Posso scrivere una letterina a qualche persona in carcere ed affidarla al sacerdote che va a visitare i detenuti

Se possibile sarebbe bene programmare una visita ai bambini ammalati

Preghiera

Michel Quoist:

"Ho appena riagganciato;

Perché ha telefonato?

Ah! Sì, Signore... ci sono.

Fatto sta che ho parlato tanto e ascoltato ben poco.

Perdonami, Signore, ho fatto un monologo e non ho dialogato.

Ho imposto la mia idea e non ho scambiato."

Proposte di approfondimento

Riciclo cellulari, provare a costruire/inventare qualcosa con gli elementi dei cellulari vecchi
[Fare una ricerca](#) sui luoghi dove esistono i materiali necessari per la costruzione dei cellulari (computer/tablet...)

[Educare all'uso dei cellulari](#)

VIS - Volontariato Internazionale per lo Sviluppo

è un'organizzazione non governativa
che si occupa di cooperazione allo sviluppo e solidarietà internazionale
e un'agenzia educativa che promuove e organizza attività di sensibilizzazione,
educazione, formazione per lo sviluppo e la cittadinanza globale.

L'associazione, nata nel 1986 su promozione del Centro Nazionale Opere Salesiane (CNOS),
si ispira al messaggio di San Giovanni Bosco e al suo sistema educativo preventivo.

Opera in 40 Paesi del mondo,
in Africa, Medio Oriente, America Latina ed Europa.

Dal 2020 il VIS ha raccolto l'invito di papa Francesco sull'ecologia integrale e promuove la diffusione di stili di vita sostenibili e compatibili con la cura del pianeta e delle persone, soprattutto le più deboli e quelle in situazioni di vulnerabilità. Questa pubblicazione, la seconda del VIS in questo ambito, reca in sé l'auspicio che da qui possano nascere altre idee e nuovi progetti che ci conducano insieme verso un mondo più sano, equo ed inclusivo.

Per ulteriori informazioni: www.volint.it



Circoscrizione Salesiana dell'Italia Centrale (ICC)

La Circoscrizione Salesiana dell'Italia Centrale (ICC) è presente in Abruzzo, Lazio, Liguria, Marche, Sardegna, Toscana, Umbria.

È parte della Congregazione salesiana, che è dedita all'attività apostolica e missionaria ed alle molteplici opere che la carità cristiana ha suscitato, ma soprattutto al servizio dei giovani, specialmente i più poveri e abbandonati.

Aperta ai valori culturali dei Paesi in cui lavora, la Congregazione cerca di comprenderli e di accoglierli, per incarnare in essi il messaggio evangelico.

Le necessità dei giovani e degli ambienti popolari, la volontà di agire con la Chiesa e in suo nome muovono e orientano l'azione pastorale dei Salesiani per l'avvento di un mondo più giusto e più fraterno in Cristo. Fondati da San Giovanni Bosco, un santo educatore italiano dell'Ottocento, sono presenti in 132 nazioni.

Rispetto alle tematiche riguardanti l'ecologia integrale, dal settembre 2020 la Circoscrizione ICC ha creato un'equipe di lavoro a cui è stato affidato un duplice compito:

- sensibilizzare le opere salesiane del centro Italia rispetto ai temi offerti dalla enciclica Laudato Si' di Papa Francesco

- avviare attività e percorsi formazione sul tema dell'ecologia integrale.





Insieme, per un mondo possibile

VIS - Volontariato Internazionale per lo Sviluppo

ONLUS - Organismo non governativo promosso dal Centro Nazionale Opere Salesiane

[via Appia Antica 126, 00179 Roma](#) - tel. 06516291

e-mail: vis@volint.it - www.volint.it



Salesiani Don Bosco Italia Centrale ICC

[via dei Salesiani 9, 00175 Roma](#) - tel. 064927221

e-mail: info@donbosco.it - www.donbosco.it

per info su questa pubblicazione: e.chiang@volint.it