

Sessioni di microlearning Attività

ALFABETIZZAZIONE ALLA SOSTENIBILITÀ

**CITIZENS**  **ACCELERATOR**

# Attività 1: Vivere in modo sostenibile

## Obiettivo/i:

- Aumentare l'alfabetizzazione alla sostenibilità tra gli adulti fornendo una comprensione di base delle pratiche sostenibili e della loro importanza.
- Promuovere la consapevolezza sulle pratiche sostenibili.
- Promuovere la partecipazione ad eventi locali incentrati sulla sostenibilità.

## Materiali necessari:

- Schermo e computer o lavagna interattiva per proiettare il video e le immagini o altre risorse utilizzate per l'attività.
- Fogli e penne per i partecipanti.
- Un orologio per controllare la tempistica dell'attività.

## Durata:

20 minuti

## Descrizione: \_\_\_\_\_:

### Introduzione (2 minuti):

Dai il benvenuto ai partecipanti e imposta il contesto per la sessione. Spiegare come si svolgerà l'attività e delineare gli obiettivi della sessione.

### Guida introduttiva (3 minuti):

Chiedi ai partecipanti di definire cos'è per loro la sostenibilità. Aiutali usando domande come: Cosa significa sostenibilità per te? Suggerisci loro di pensarci o di scriverlo su un pezzo di carta.

### Che cos'è la sostenibilità? (10 minuti):

Usa immagini, grafica e poster che rappresentino concetti sostenibili come il riciclaggio, la conservazione dell'energia e dell'acqua, la cura dell'ambiente, le scelte alimentari<sup>1</sup>. Commenta ogni immagine e spiegate il significato in termini semplici. Introdurre concetti chiave come la sostenibilità ambientale, sociale ed economica. A seconda del numero di immagini da commentare, potresti dedicare un minuto o due a commentare ciascuna delle immagini.

Il tema della sostenibilità è molto ampio e ci sono molte questioni da discutere, ecco perché questa sessione di microlearning può essere adattata come meglio credi. Puoi lavorare su diversi pilastri della sostenibilità dedicando qualche minuto a ciascuno di essi oppure puoi approfondire un particolare pilastro utilizzando e adattando questo modello di microlearning per l'argomento specifico che vuoi discutere.

---

<sup>1</sup> Vedi immagini di esempio nell'allegato 1



## Attività di riflessione di chiusura (10 min):

Poni domande semplici e aperte, ad esempio:

- Come cerchi personalmente di vivere una vita più sostenibile?
- Hai apportato modifiche recenti al tuo stile di vita per ridurre il tuo impatto ambientale?
- Quali ritieni siano le questioni di sostenibilità più urgenti che dovremmo affrontare come società?
- Ci sono particolari pratiche sostenibili che ritieni particolarmente promettenti?
- Cosa ne pensi dello stato attuale della consapevolezza e dell'azione globale sulle questioni ambientali?
- Ci sono sfide specifiche per la sostenibilità nella tua zona che ti appassionano?
- Hai mai preso parte a un progetto o a un'iniziativa legata alla sostenibilità?
- Che ruolo ha il consumo consapevole nel vostro approccio alla sostenibilità?
- Come riesci a bilanciare comodità e sostenibilità nella tua vita quotidiana?
- Quali sono, secondo lei, i benefici a lungo termine della sostenibilità per le generazioni future?

**Se hai più tempo o vuoi approfondire, puoi usare queste risorse per un'altra sessione di microlearning.**

- Guarda questo video che spiega in quattro minuti cos'è la sostenibilità: [la sostenibilità in 4 minuti](#)
- Incoraggia i partecipanti a fissare obiettivi di sostenibilità raggiungibili per se stessi o per le loro comunità.
- Fornisci consigli per libri, siti web, video o organizzazioni che possono aiutare i partecipanti a saperne di più sulla sostenibilità.



## Allegato 1:



Inquinamento da plastica Da: Pexels Autore: Lucien Wanda



Ricicla da: Pexels Autore: Jan van der Wolf





Materiali biodegradabili Da: Pexels Autore: Antoni Shkraba





Riduzione degli imballaggi Da: Pexels Autore: Karolina Grabowska



Sostenibilità economica (deforestazione) Da: Pexels Autore: Johannes Plenio





Sostenibilità sociale Da: Pexels Autore: Hamza Awan





Produzione e consumo responsabili Da: Pexels Autore: Kamaji Ogino



Produzione e consumo responsabili Da: Pexels Autore: Laura James



# CITIZENS ACCELERATOR

**act!onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS**  
The Voice of  
Adult Learning

**dante**  
USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

  
**acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca



  
**cesie**  
the world is only one creature

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.