

VADEMECUM NO-EXTINCTION

Cosa posso fare?

Dieci aree concrete per trasformare
la consapevolezza in scelte,
partecipazione e azione collettiva.



**Non serve fare tutto.
Scegliere un passo, poi un altro,
è già un modo per cominciare.**

LE 10 AREE DEL VADEMECUM

01



INFORMARSI

Conoscere è il primo passo.
Informarsi bene per capire
i problemi e le soluzioni.

02



SCEGLIERE CON CURA

Ogni acquisto è un voto.
Preferire ciò che è sostenibile,
equo e necessario.

03



ALIMENTARSI MEGLIO

Una dieta sana per noi
e sostenibile per il pianeta.
Più vegetale, meno sprechi.

04



MUOVERSI

Scegliere diversamente
quando possiamo.
Meno emissioni, più salute.

05



CASA ED ENERGIA

Prima evitare gli sprechi.
Poi cambiare il sistema.
Una casa efficiente dipende anche da noi.

06



PARLARNE

Convincere senza fare una predica.
Ascoltare, dialogare, trovare
ciò che ci unisce.

07



PARTECIPARE

Unirsi ad altri moltiplica
l'impatto. Insieme
si cambia di più.

08



AGIRE INSIEME

Collaborare, fare rete e unire le forze.
Insieme possiamo ottenere di più.

09



PACE E DISARMO

Promuovere dialogo, cooperazione e disarmo.
La pace si costruisce prima della guerra.

10



INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Usarla con responsabilità e chiedere regole
comuni per gli impieghi più rischiosi.



**Un futuro migliore nasce da scelte quotidiane,
da comunità consapevoli e da azioni condivise.**
Inizia oggi. Un passo alla volta.

Vuoi approfondire?

 no-extinction.org

 **Partecipa al Movimento**

Conoscere è il primo passo.
Informarsi bene per capire i problemi e le soluzioni.



Oggi il problema non è soltanto trovare informazioni.
È capire quali meritano fiducia.



Non fermarti al titolo.

Prima di condividere una notizia, leggila e verifica da dove proviene.



Cerca la fonte originale.

Se vengono citati studi, rapporti o dichiarazioni, prova a risalire alla fonte. Sui temi scientifici dai maggiore peso alle istituzioni scientifiche riconosciute e alle ricerche sottoposte a verifica.



Confronta fonti diverse.

Una notizia importante confermata indipendentemente da più fonti affidabili merita maggiore fiducia.



Distingui fatti e opinioni.

Possiamo avere opinioni diverse, ma i fatti si basano su dati e prove verificabili.



Usa strumenti affidabili.

Affidati a canali e piattaforme che rispettano criteri di qualità, trasparenza e indipendenza editoriale.

IA

E CON L'IA?



L'intelligenza artificiale può spiegare, riassumere e confrontare informazioni, ma può anche sbagliare o essere utilizzata per creare e diffondere disinformazione.



Per le informazioni importanti,
usa l'IA come strumento di supporto, non come unica fonte.

Ogni acquisto è un voto.
Preferire ciò che è sostenibile, equo e necessario.



Le nostre scelte quotidiane hanno un impatto.
Scegliere con cura significa promuovere un'economia che rispetta le persone e il pianeta.



VERIFICA L'IMPATTO

Informati su come e dove è fatto ciò che compri.
Considera l'impatto ambientale e sociale del prodotto durante tutto il suo ciclo di vita.



PRIORITÀ A QUALITÀ E DURATA

Scegli prodotti resistenti e riparabili.
Meglio pochi acquisti, ma di qualità, che spesso e usa e getta.



PREFERISCI IL RIUSO E IL RICICLO

Acquista prodotti riciclati o riciclabili.
Riusa, ripara, rigenera: allunga la vita alle cose e riduci i rifiuti.



SOSTIENI L'EQUO E LOCALE

Scegli aziende che rispettano i lavoratori e le comunità locali.
Preferisci prodotti del territorio e filiere corte.



COMPRA SOLO CIÒ CHE SERVE DAVVERO

Chiediti se ne hai davvero bisogno.
Evita gli acquisti impulsivi e lo spreco di risorse ed energia.



OGNI SCELTA CONTA

Le tue scelte, moltiplicate per milioni di persone, possono cambiare il mercato e la società.
Usa il tuo potere di consumatore consapevole!



I 5 PRINCIPI DEL CONSUMO CONSAPEVOLE



RESPONSABILE

Pensa all'impatto delle tue scelte sul pianeta e sulle persone.



INFORMATO

Conosci ciò che compri e da chi lo compri.



SOSTENIBILE

Scegli soluzioni che rispettano l'ambiente e le risorse.



EQUO

Sostieni un'economia più giusta per tutti.



ESSENZIALE

Compra solo ciò che migliora davvero la tua vita.



Ogni volta che scegli con cura, voti per il tipo di mondo che vuoi costruire.

SCEGLI OGGI IL DOMANI.



PRIMA DI ACQUISTARE, CHIEDITI:

- ✓ Ne ho davvero bisogno?
- ✓ Posso ripararlo, riusarlo o prenderlo in prestito?
- ✓ Esiste un'alternativa più sostenibile?
- ✓ Chi ha prodotto questo bene e in quali condizioni?
- ✓ Quale impatto avrà sulla mia salute e sul pianeta?

ESEMPI DI SCELTE CONSAPEVOLI



Muoversi in modo sostenibile



Vestirsi con capi durevoli ed etici



Scegliere alimenti locali e di stagione



Ridurre plastica e imballaggi



Riparare invece di sostituire



Preferire esperienze anziché oggetti



Sostenere realtà che fanno del bene



Riciclare correttamente

Una scelta quotidiana
per noi e per il pianeta.



Ciò che mangiamo incide su clima, suolo, acqua, biodiversità e salute. Piccole scelte, ripetute ogni giorno, possono fare una grande differenza.



DAI PIÙ SPAZIO AGLI ALIMENTI VEGETALI

Legumi, cereali, verdura e frutta possono avere un ruolo maggiore nella dieta, compatibilmente con le esigenze personali.



RIDUCI I PRODOTTI ANIMALI A MAGGIORE IMPATTO

Non serve che tutti adottino la stessa dieta: ridurre le produzioni più intensive e impattanti può fare una differenza importante.



NON SPRECARE CIBO

Acquista quantità realistiche, conserva correttamente gli alimenti e utilizza gli avanzi.



SCEGLI CON CONSAPEVOLEZZA

Informati su come viene prodotto il cibo. "Locale" o "naturale" non significano automaticamente sostenibile.



CHIEDI SISTEMI ALIMENTARI MIGLIORI

Agricoltura, allevamenti, mense, distribuzione e politiche contro lo spreco possono produrre cambiamenti molto più grandi di quelli di una singola famiglia.



I 5 PRINCIPI

EQUILIBRIO

Una dieta varia e adatta alle proprie esigenze.

SOSTENIBILITÀ

Meno sprechi e minore pressione su clima e natura.

SALUTE

Scelte alimentari che aiutano il benessere.

RESPONSABILITÀ

Conoscere l'impatto di ciò che mangiamo.

ACCESSIBILITÀ

Cibo sano e sostenibile deve essere possibile per tutti.



Migliorare il nostro modo di alimentarci significa migliorare la vita di milioni di persone, oggi e domani.

SCELTE QUOTIDIANE CHE CONTANO



Pianifica gli acquisti e usa gli avanzi.



Aumenta gradualmente la quota di alimenti vegetali.



Riduci gli alimenti ad alto impatto quando puoi.



Sostieni mense, negozi e politiche che riducono sprechi e impatti.



Parla, condividi e ispira chi ti sta intorno. Le idee generano cambiamento.

04 MUOVERSI

Spostarsi in modo sostenibile
per noi e per il pianeta.



I trasporti incidono su clima, salute, qualità dell'aria e consumo di risorse. Ogni scelta di mobilità può ridurre l'impatto e migliorare la qualità della vita.



Cammina quando puoi.

I tragitti a piedi sono salutari, gratuiti e a impatto zero. Ogni passo fa bene a te e all'ambiente.



Usa la bici.

È economica, veloce e non inquina. Per spostamenti brevi è spesso la scelta migliore.



Preferisci i mezzi pubblici.

Autobus, tram e treni trasportano molte persone con meno energia e meno emissioni. Un servizio efficiente conviene a tutti.



Condividi l'auto.

Car pooling e auto condivise riducono traffico, emissioni e costi. Insieme si può.



Scegli in modo intelligente.

Valuta le alternative, pianifica gli spostamenti e riduci il superfluo. Ogni scelta conta.



I 5 PRINCIPI

EFFICIENZA

Muoversi meglio con meno risorse.

SOSTENIBILITÀ

Ridurre emissioni e inquinamento.

SALUTE

Muoversi attivamente migliora il benessere.

EQUITÀ

Garantire mobilità accessibile a tutti.

INNOVAZIONE

Usare tecnologie pulite e soluzioni intelligenti.



Scegliere come muoversi in modo sostenibile è scegliere un futuro più pulito, sano e giusto per tutti.

SCELTE QUOTIDIANE CHE CONTANO



Pianifica gli spostamenti e combina più attività nello stesso tragitto.



Evita viaggi inutili: a volte la soluzione è più vicina di quanto pensi.



Guida in modo fluido e rispetta i limiti di velocità.



Mantieni il veicolo in efficienza e controlla la pressione degli pneumatici.



Per viaggi lunghi, preferisci il treno all'aereo quando è possibile.

05 CASA ED ENERGIA

La nostra casa può essere confortevole e sostenibile allo stesso tempo.



Il consumo di energia nelle nostre case incide su clima, costi e risorse. Ogni scelta consapevole riduce gli sprechi e costruisce un futuro più sicuro e sostenibile.



Migliora l'efficienza della tua casa.

Isolamento termico, infissi efficienti e schermature riducono i consumi e aumentano il comfort.



Usa energia da fonti rinnovabili.

Scegli fornitori di energia rinnovabile e, se possibile, produci energia pulita con impianti fotovoltaici.



Riscalda e raffresca in modo intelligente.

Imposta temperature adeguate, usa termostati programmabili e riduci gli sprechi.



Scegli elettrodomestici efficienti.

Preferisci apparecchi ad alta efficienza energetica e usali in modo corretto.



Risparmia acqua calda.

Docce brevi, riduttori di flusso e scaldabagni efficienti fanno risparmiare energia e acqua.



Evita gli sprechi di energia.

Spegni le luci, elimina gli stand-by e usa l'energia solo quando serve davvero.

I 5 PRINCIPI

EFFICIENZA

Usare l'energia in modo intelligente, senza sprechi.

RINNOVABILI

Scegliere fonti pulite e inesauribili.

RISPARMIO

Ridurre i consumi per abbattere costi e impatti.

COMFORT

Vivere meglio con soluzioni adeguate e sostenibili.

RESPONSABILITÀ

Ogni scelta in casa ha un impatto su tutti.



Una casa efficiente e alimentata da energia pulita riduce le emissioni, protegge la salute e fa risparmiare.

SCELTE QUOTIDIANE CHE CONTANO



Spegni le luci quando non servono e usa lampadine a LED.



Sfrutta la luce naturale e chiudi le tapparelle di notte in inverno.



Imposta il riscaldamento a 19-20 °C in inverno e il raffrescamento a 26 °C in estate.



Usa la lavatrice a pieno carico e a basse temperature.



Preferisci la doccia al bagno e riduci i tempi.



Elimina gli stand-by: anche quelli consumano energia.

06 PARLARNE

Condividere conoscenza e idee
per ispirare cambiamento.



Le parole hanno potere.
Informarsi, dialogare e ascoltare gli altri
aiuta a costruire consapevolezza e soluzioni.



Parla con amici e familiari.

Condividere informazioni e riflessioni
è il primo passo per far crescere la
consapevolezza insieme.



Ascolta e confrontati.

Ogni persona ha esperienze e punti di vista
diversi. Il dialogo aperto arricchisce e unisce.



Diffondi informazioni affidabili.

Usa fonti serie e aggiornate. Evita notizie false
e semplificazioni fuorvianti.



Usa i social in modo positivo.

Condividi contenuti utili e costruttivi.
I social possono amplificare le buone idee.



Coinvolgi la tua comunità.

Partecipa a incontri, eventi e iniziative locali.
Insieme si possono realizzare grandi cose.



Sii un esempio.

Le azioni parlano più delle parole.
I tuoi comportamenti possono ispirare gli altri.

I 5 PRINCIPI

CHIAREZZA

Comunica in modo semplice,
chiaro e rispettoso.

RISPETTO

Ascolta le opinioni altrui
senza giudicare.

RESPONSABILITÀ

Condividi solo ciò che è vero
e verificabile.

COSTRUTTIVITÀ

Proponi idee e soluzioni,
non solo critiche.

COLLABORAZIONE

Insieme possiamo creare
un futuro migliore.



Parlare è il primo passo
per capire, ascoltare
è il passo che ci unisce,
agire è il passo che
ci cambia.

AZIONI QUOTIDIANE CHE CONTANO



Parla dei temi globali
nella tua vita
quotidiana.



Verifica le informazioni
prima di condividerle.



Ascolta storie
ed esperienze diverse
dalla tua.



Partecipa ad eventi,
incontri e iniziative
della comunità.



Scrivi, racconta,
disegna, crea:
ogni voce conta.



Sostieni progetti
e campagne che
condividi.

07 PARTECIPARE

Unirsi per costruire insieme
un futuro migliore.



Le grandi sfide del nostro tempo richiedono
l'impegno di tutti. Partecipare significa contribuire
con le proprie idee, energie e competenze.



Informati e sii consapevole.

Conoscere i problemi è il primo passo
per poter fare la differenza.



Partecipa alla vita democratica.

Vota, informati, dialoga e fai sentire la tua voce.
La democrazia ha bisogno di cittadini attivi.



Sostieni iniziative e progetti.

Partecipa o sostieni associazioni, movimenti
e progetti che lavorano per il bene comune.



Condividi idee e soluzioni.

Ogni idea può ispirare cambiamento.
Collabora e costruisci soluzioni insieme agli altri.



Fai volontariato.

Offri il tuo tempo e le tue competenze.
Anche piccoli gesti possono avere grande valore.



Pensa globale, agisci locale.

Le azioni locali, moltiplicate, possono
cambiare il mondo.

I 5 PRINCIPI

INCLUSIONE

Ognuno può contribuire,
con le proprie capacità.

SOLIDARIETÀ

Insieme siamo più forti e
possiamo raggiungere di più.

RESPONSABILITÀ

Ognuno di noi ha un ruolo
nel costruire il futuro.

TRASPARENZA

Condividere informazioni
per creare fiducia.

COLLABORAZIONE

Insieme possiamo trasformare
le idee in azioni concrete.



La partecipazione rende
le comunità più forti,
le decisioni più giuste
e il futuro più sostenibile
per tutti.

AZIONI QUOTIDIANE CHE CONTANO



Informati su ciò che
accade nel mondo
e nella tua comunità.



Partecipa a discussioni
e confronti costruttivi.



Unisciti ad associazioni
e reti di cittadini.



Sostieni con donazioni
o tempo le cause
a cui credi.



Diffondi messaggi positivi
e incoraggia gli altri
ad agire.



Valuta l'impatto
delle tue azioni
e migliora ogni giorno.

08 AGIRE INSIEME

Solo unendo le forze possiamo affrontare le grandi sfide globali.



Le sfide globali non hanno confini.
Agire insieme significa moltiplicare le soluzioni,
condividere le responsabilità e costruire un futuro comune.



Collabora a tutti i livelli.

La collaborazione tra persone, comunità, organizzazioni e Paesi è essenziale.



Sostieni le politiche giuste.

Informati, chiedi e sostieni decisioni coerenti con un futuro sostenibile e giusto.



Partecipa a reti e movimenti.

Unisciti a reti e movimenti che promuovono cambiamento e giustizia globale.



Condividi risorse e conoscenze.

Condividere ciò che sappiamo e ciò che abbiamo rende le soluzioni più efficaci e accessibili.



Costruisci ponti, non muri.

Il dialogo e la comprensione reciproca sono la base della pace e della cooperazione.



Agisci per il bene comune.

Ogni azione, piccola o grande, contribuisce a un futuro migliore per tutti.



I 5 PRINCIPI

UNITÀ

Insieme siamo più forti e possiamo andare più lontano.

SOLIDARIETÀ

Nessuno deve essere lasciato indietro.

GIUSTIZIA

Agiamo per un mondo più equo per tutti.

SOSTENIBILITÀ

Proteggiamo il pianeta e le risorse per le future generazioni.

PACE

Promuoviamo la pace e risolviamo i conflitti con il dialogo.



Solo agendo insieme possiamo costruire un futuro sicuro, giusto e sostenibile per tutti.

AZIONI QUOTIDIANE CHE CONTANO



Partecipa a iniziative e progetti della tua comunità.



Sostieni organizzazioni che lavorano per il bene comune.



Usa la tua voce per promuovere cambiamento e giustizia.



Fai volontariato e condividi il tuo tempo e le tue competenze.



Sostieni accordi e politiche internazionali per la pace e l'ambiente.



Agisci ogni giorno con coerenza e responsabilità.

La pace non è solo assenza di guerra:
è giustizia, dialogo e sicurezza condivisa.



Le armi non rendono il mondo più sicuro.
Investire in pace, cooperazione e disarmo
è la vera sicurezza per tutti.



Sostieni il dialogo e la diplomazia.

La prevenzione dei conflitti passa
attraverso il dialogo e la diplomazia.



Riduci e elimina le armi nucleari.

Le armi nucleari rappresentano una minaccia
esistenziale per l'umanità e il pianeta.



Limita le spese militari.

Le enormi spese militari sottraggono risorse
alla salute, all'istruzione e all'ambiente.



Promuovi la giustizia e l'equità.

Le disuguaglianze e le ingiustizie sono
terreno fertile per i conflitti.



Sostieni il disarmo globale.

Un mondo più sicuro è possibile
solo con impegni concreti e verificabili.



Educa alla cultura della pace.

La pace si costruisce ogni giorno
nelle scuole, nelle famiglie, nelle comunità.

I 5 PRINCIPI

DIALOGO

Il dialogo è sempre la prima
e migliore via.

DISARMO

Meno armi, più sicurezza
per tutti.

GIUSTIZIA

Nessuna pace duratura
senza giustizia sociale.

COOPERAZIONE

Le sfide globali si risolvono
solo insieme.

PREVENZIONE

Prevenire i conflitti è più efficace
che affrontarli dopo.



Scegliere la pace significa
scegliere il futuro.
Ogni scelta conta per costruire
un mondo sicuro, giusto
e sostenibile.

AZIONI QUOTIDIANE CHE CONTANO



Informati sui conflitti
e sulle iniziative
di pace.



Sostieni organizzazioni
che lavorano per
il disarmo e la pace.



Parla di pace e dialogo
con amici, familiari
e colleghi.



Partecipa a iniziative
e manifestazioni
per la pace.



Chiedi ai tuoi
rappresentanti impegni
concreti per il disarmo.



Educa e trasmetti
ai più giovani i valori
della pace.

10 INTELLIGENZA ARTIFICIALE

L'IA può migliorare la nostra vita,
ma solo se è etica, sicura e al servizio di tutti.



L'IA è uno strumento potente.
Servono regole, trasparenza e controllo umano
perché resti uno strumento e non diventi un rischio.



Poni l'etica al centro.

L'IA deve rispettare i diritti umani,
la dignità e la privacy di ogni persona.



Garantisci sicurezza e controllo.

L'IA va progettata e usata in modo sicuro,
con il controllo umano sempre presente.



Evita discriminazioni e abusi.

L'IA non deve amplificare pregiudizi,
disuguaglianze o sorveglianza di massa.



Chiedi trasparenza e responsabilità.

Devono essere chiare le decisioni dell'IA
e chi ne è responsabile.



Promuovi innovazione responsabile.

Usa l'IA per risolvere problemi reali
e migliorare la vita delle persone.



Collabora a livello globale.

Solo con regole condivise e cooperazione
internazionale possiamo governare l'IA.



Educa e formati sull'IA.

Conoscere l'IA è il primo passo
per usarla bene e in modo consapevole.

I 5 PRINCIPI

ETICA

L'IA deve rispettare i diritti umani
e i valori fondamentali.

SICUREZZA

Progettiamo e usiamo l'IA
in modo sicuro e affidabile.

TRASPARENZA

Le decisioni dell'IA devono essere
spiegabili e verificabili.

GIUSTIZIA

L'IA non deve discriminare
né escludere nessuno.

BENEFICIO COMUNE

L'IA deve essere al servizio
del bene comune e del pianeta.



Sviluppare e usare l'IA
con saggezza e responsabilità
significa scegliere un futuro
migliore per tutti.

AZIONI QUOTIDIANE CHE CONTANO



Informati sull'IA:
come funziona,
vantaggi e rischi.



Parla di IA con altri,
condividi dubbi e
opportunità.



Proteggi la tua privacy
e scegli strumenti
sicuri e affidabili.



Sostieni iniziative
che promuovono
un'IA etica e utile.



Chiedi regole chiare
e trasparenti per
l'uso dell'IA.



Partecipa a corsi,
eventi e progetti
sull'IA responsabile.



DA DOVE VUOI COMINCIARE?

*Il futuro
è nelle nostre scelte
di ogni giorno.*

Hai in mano un vademecum con 10 strade
per fare la differenza. Non devi percorrerle tutte
insieme: basta iniziare da una, oggi.

**Ogni piccolo passo conta.
Il cambiamento parte da te.**



SCEGLI IL TUO PRIMO PASSO

Non esiste un ordine giusto per tutti.

- ✓ Scegli l'area che senti più vicina a te.
- ✓ Inizia con un'azione semplice e concreta.
- ✓ Falla diventare un'abitudine.



LE 10 AREE DEL TUO PERCORSO

01



INFORMARSI

Conoscere per capire,
leggere per crescere,
approfondire per scegliere.

02



CONSUMARE

Acquistare con attenzione,
sostenere chi fa scelte giuste,
ridurre gli sprechi.

03



ALIMENTARSI

Mangiare in modo sano,
equo e sostenibile,
rispettando persone e natura.

04



MUOVERSI

Scegliere mezzi puliti,
camminare, pedalare,
viaggiare meglio.

05



CASA
ED ENERGIA

Usare l'energia con intelligenza,
risparmiare, migliorare la casa,
produrre in modo pulito.

06



PARLARNE

Condividere idee, ascoltare,
dare voce ai temi che contano,
ispirare gli altri.

07



PARTECIPARE

Informarsi, votare, unirsi,
chiedere politiche migliori,
contare nelle decisioni.

08



AGIRE
INSIEME

Collaborare, fare rete,
sostenere progetti,
costruire comunità.

09



PACE
E DISARMO

Promuovere il dialogo,
ridurre le armi, sostenere
un mondo senza guerre.

10



INTELLIGENZA
ARTIFICIALE

Usare l'IA per il bene comune,
con etica, trasparenza
e responsabilità.



INSIEME SI VA PIÙ LONTANO

Collegiamo le forze per moltiplicare l'impatto.



Sostieni le iniziative che condividi
Ogni progetto ha bisogno di persone.



Collabora e volontaria
Il tuo tempo e le tue competenze
possono fare la differenza.



Diffondi buone idee
Parla, scrivi, condividi: ispirare è già agire.



Pensa globale, agisci locale
Le soluzioni migliori nascono
nelle comunità.



Sii parte del cambiamento
Un futuro migliore si costruisce insieme.

**Non dobbiamo essere in molti
per cambiare il mondo.
Dobbiamo essere
abbastanza determinati.**



Tu puoi essere
la scintilla che accende
un cambiamento grande.

Grazie!

**Il futuro è nelle nostre mani.
Cominciamo oggi.**



RICORDA



Fissa obiettivi
piccoli e realistici.



Sii costante,
meglio ogni giorno.



Celebra i progressi,
anche piccoli.



Impara, adatta,
continua.



Coinvolgi gli altri,
insieme è più facile.



OGNI SCELTA È IMPORTANTE

Ogni gesto, ogni parola, ogni decisione
può contribuire a costruire un mondo
più giusto, sano e sostenibile.

Il cambiamento inizia da te.



No-Extinction

CONOSCERE. DECIDERE. AGIRE.

Un vademecum per la nostra vita quotidiana.
Per le persone. Per il pianeta. Per il futuro.

*Insieme possiamo
fare la differenza.*

FINE