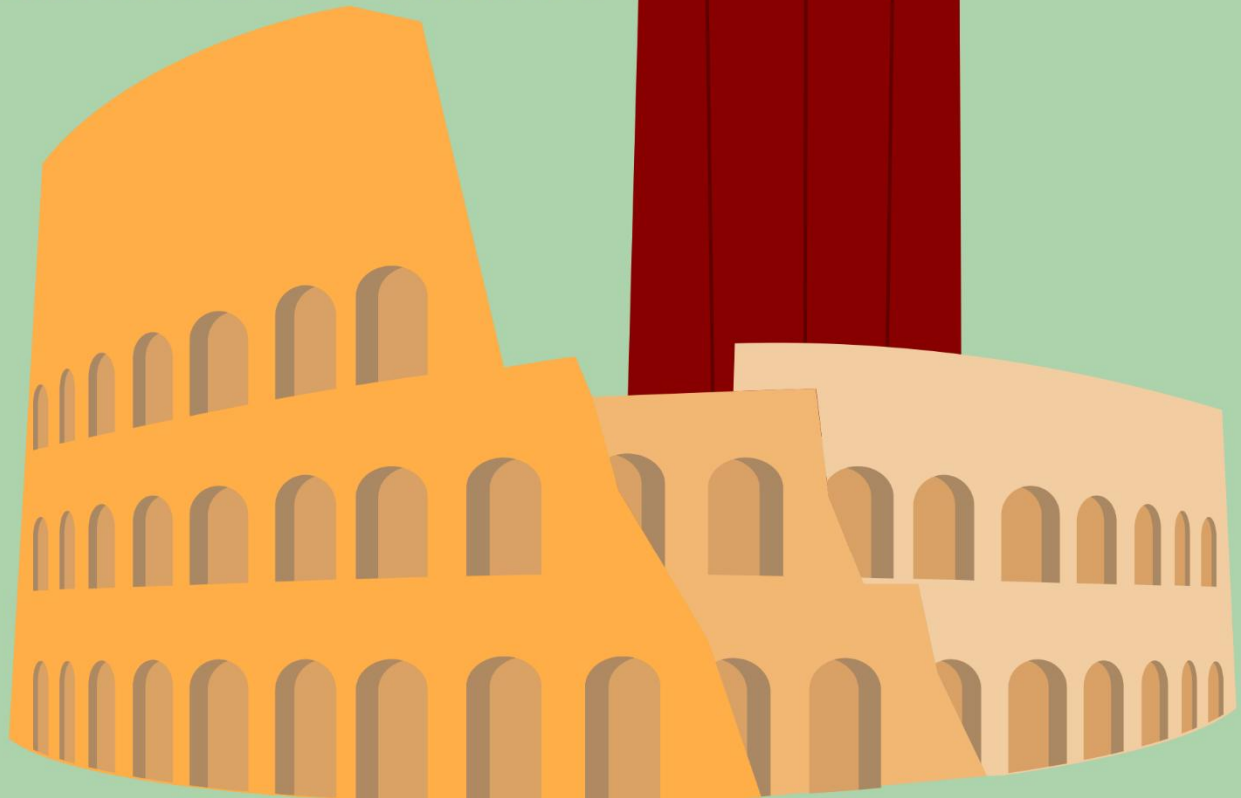




GREENBOOK

consigli e buone pratiche
per uno studio sostenibile



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

A chi vive e anima la nostra Facoltà,

con grande piacere vi annuncio l'avvio del nuovo progetto di raccolta differenziata all'interno della nostra sede. Si tratta di un sistema articolato e concretamente efficace, nonché di un importante passo nel percorso condiviso verso una maggiore sostenibilità ambientale e una gestione più consapevole delle risorse.

Il progetto nasce dal desiderio di migliorare in maniera sostanziale la qualità degli spazi che viviamo ogni giorno e di contribuire, come comunità accademica, alla tutela dell'ambiente. È un'iniziativa che ci riguarda tutti e che, per funzionare, ha bisogno della partecipazione attiva e convinta di ciascuno di noi.

Confido nel senso di responsabilità, nell'attenzione e nello spirito collaborativo che da sempre contraddistinguono la nostra Facoltà. Solo attraverso un impegno collettivo potremo trasformare questo progetto in una buona pratica duratura, in grado di generare valore per l'università e per il territorio.

Vi ringrazio fin d'ora per il contributo che ciascuno vorrà offrire e vi invito a considerare questo nuovo inizio come una preziosa opportunità per fare la differenza, insieme.

Il Preside,

prof. Carlo Massimo Casciola

Indice

1. Perché questo green book?
2. La giornata green
3. I contenitori parlano, a chi sa ascoltare!
4. Consigli utili per un comportamento sostenibile
5. Credits/Contatti



Questo Green Book è stato realizzato in linea con gli obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030, per promuovere abitudini quotidiane più consapevoli e responsabili nel contesto della vita universitaria. Il documento ha lo scopo di favorire la cultura della sostenibilità applicata, con particolare attenzione, alla **gestione responsabile delle risorse (Goal 12)**, al contrasto al **cambiamento climatico (Goal 13)**, alla **sostenibilità degli spazi urbani (Goal 11)** e all'**educazione alla cittadinanza attiva (Goal 4)**.



Perché questo **Green Book**?

Ogni giorno a San Pietro in Vincoli passano centinaia di studentesse, studenti, docenti e collaboratori, e con loro una quantità notevole di rifiuti (cartacce, bicchierini del caffè, bottigliette di plastica, ecc.).

Purtroppo, non è sempre facile capire dove conferire i rifiuti che produciamo, soprattutto quando si è impegnati in un esame o un progetto, e spesso l'ultima cosa che ci chiediamo è dove gettare l'incarto unto della pizza: nella carta o nell'indifferenziato?

Eppure, ogni gesto, anche il più banale, conta.

Questo piccolo manuale nasce per aiutarti a gestire al meglio i rifiuti che produci durante le giornate che trascorri all'Università, senza perdere tempo, senza sentirti in colpa e con la consapevolezza di star facendo la cosa giusta.

In questa piccola guida troverai consigli pratici, esempi reali e qualche dritta per affrontare le tue giornate in versione green, dalla prima tazzina di caffè all'ultima lezione del giorno.

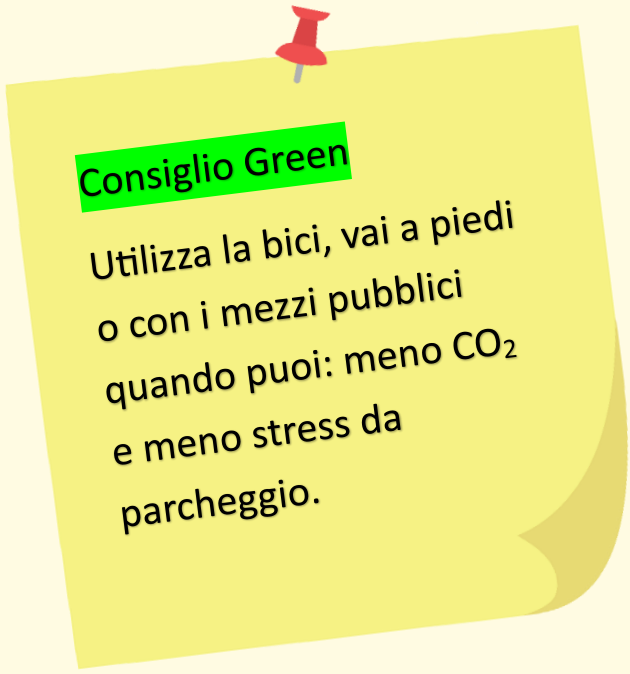
Buona lettura... e buona differenziata!



La giornata **green**

Sei appena arrivato e ti prepari ad affrontare una giornata di studio. Partiamo col piede giusto, anche per l'ambiente!

-  Non parcheggiare bici o monopattini ovunque (ostacolano gli altri e scoraggiano il corretto uso degli spazi e dei mezzi).
-  Parcheggiali in modo ordinato, utilizzando, se presenti, rastrelliere e stalli dedicati.



Consiglio Green

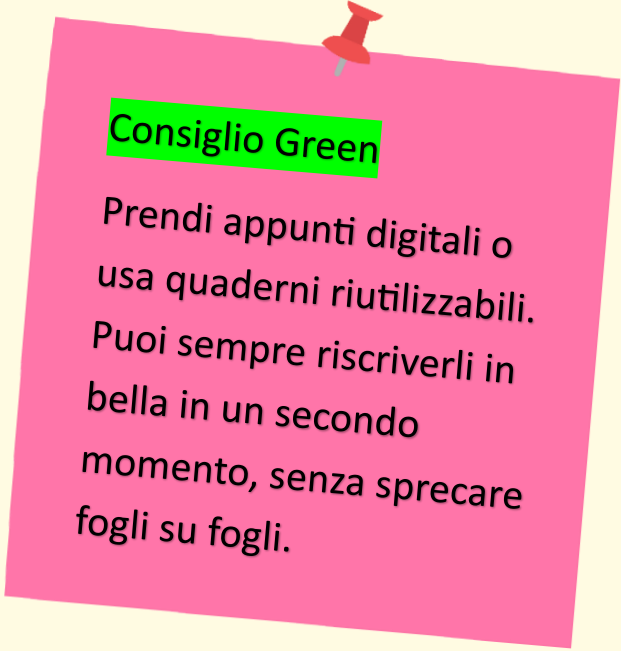
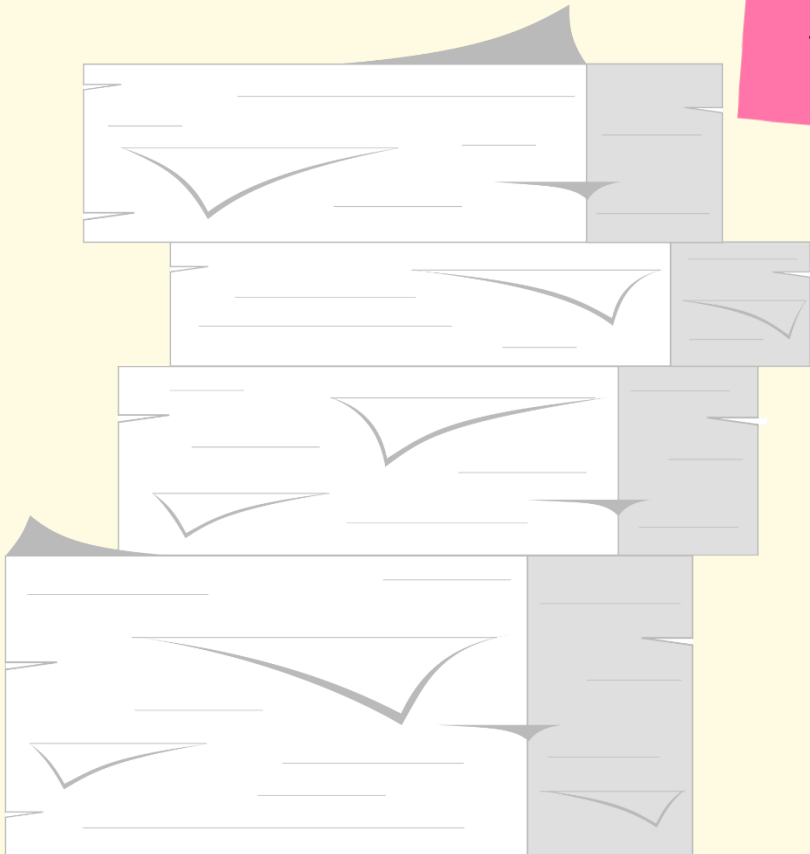
Utilizza la bici, vai a piedi o con i mezzi pubblici quando puoi: meno CO₂ e meno stress da parcheggio.



La giornata **green**

Prendi appunti cercando di non farti sfuggire niente, neanche l'attenzione per l'ambiente!

-  Evita di stampare decine di slide che poi butterai via dopo l'esame!
-  Scansiona e archivia i documenti in formato digitale. Se devi stampare prediligi stampa fronte/retro e i caratteri piccoli.



Consiglio Green

Prendi appunti digitali o usa quaderni riutilizzabili. Puoi sempre riscriverli in bella in un secondo momento, senza sprecare fogli su fogli.

La giornata **green**

Una pausa veloce per ricaricare le energie. È il momento giusto per ricordarsi che anche i piccoli gesti possono avere un impatto.

-  Non buttare le cicche per terra né i pods nell'indifferenziato: sono rifiuti elettronici (RAEE).
-  Porta i pods esausti nei punti di raccolta RAEE o nelle tabaccherie attrezzate.

Consiglio Green

Spegni bene la sigaretta prima di gettarla negli appositi portacicche o usa posacenere tascabili. Se usi la sigaretta elettronica, opta per dispositivi ricaricabili e non usa e getta.



La giornata green

Finalmente si mangia! Che sia un pranzo portato da casa o comprato al volo, è l'occasione per fare scelte pratiche e sostenibili.

-  Non gettare nella carta contenitori troppo sporchi, carta assorbente, carta da forno e gli scontrini (è carta chimica!).
-  Porta una borraccia per l'acqua così da poterla riempire quando vuoi.



Consiglio Green
Utilizza posate e contenitori riutilizzabili (portapranzo, borraccia) al posto di quelli usa e getta.



La giornata **green**

In cerca di silenzio e concentrazione, condividi gli spazi con tanti altri studenti. L'attenzione per l'ambiente comincia dal rispetto dei luoghi che utilizziamo insieme agli altri.

-  Non buttare nell'indifferenziato le confezioni degli snack: controlla l'etichetta, troverai l'indicazione del contenitore corretto.
-  Condividi appunti e materiali in formato digitale con i colleghi: meno fogli stampati per tutti, più ordine e meno sprechi.

Consiglio Green

Prediligi prodotti di cancelleria ecosostenibili (evidenziatori ricaricabili, penne in materiale riciclato e ricaricabili e fogli in carta riciclata).



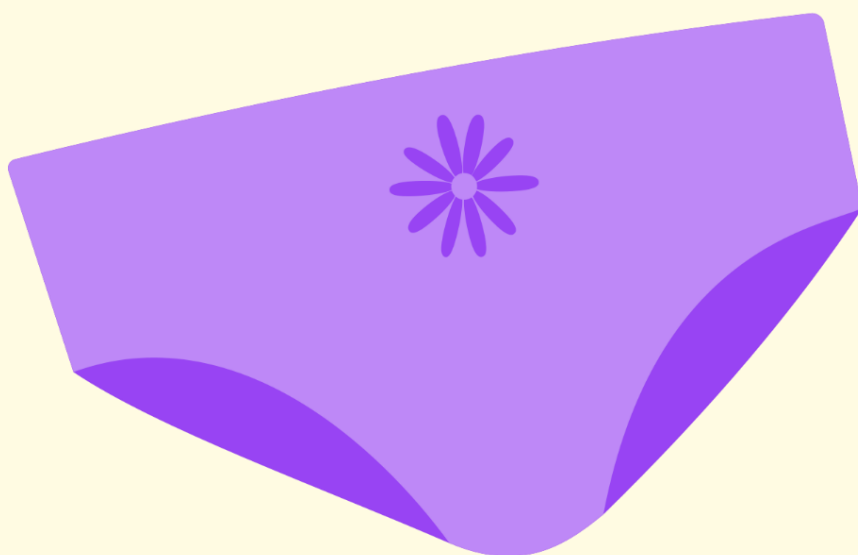
La giornata **green**

Hai trovato un bagno libero, facciamo in modo che rimanga in buone condizioni.

- ❌ Non gettare salviette, assorbenti e salvaslip nel wc.
- ✅ La carta con cui ti asciughi le mani dopo averle lavate, va gettata nel contenitore della carta.
- ⚠️ **Attenzione!** Il conferimento della carta nei contenitori dell'indifferenziata causa problemi nella raccolta dei rifiuti e lo spreco di risorse riutilizzabili!

Consiglio Green

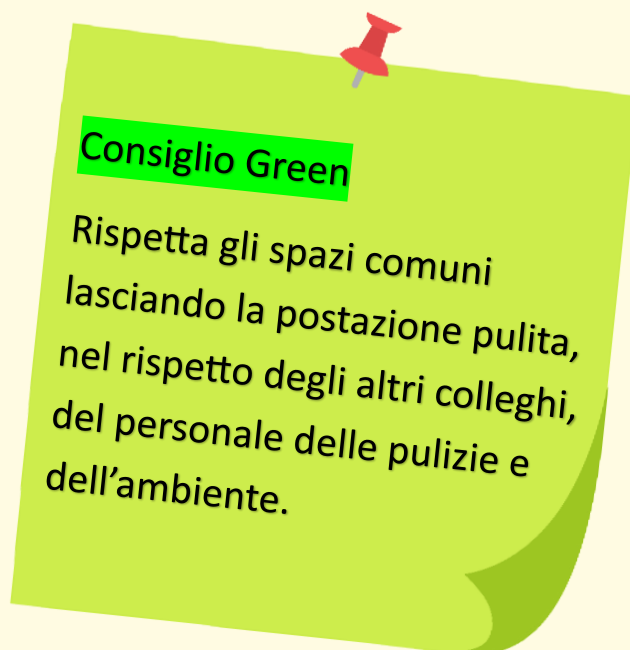
Valuta l'uso di prodotti sanitari riutilizzabili (dispositivi personali a uso prolungato e rispettosi dell'ambiente).



La giornata green

Hai dato il massimo e puoi finalmente staccare la spina! Prima di uscire, un piccolo gesto: lascia l'ambiente pulito come l'hai trovato.

-  Non abbandonare carta, lattine, bottiglie e altri rifiuti nelle aule e negli spazi comuni.
-  Getta ogni rifiuto nel contenitore corretto. Se hai dubbi sul conferimento, sul retro trovi i codici che indicano la tipologia di rifiuto a cui appartiene l'oggetto.



I contenitori per la RD parlano a chi sa ascoltare!

Inquadra questo QR code per aprire la mappa con tutti i punti della Facoltà in cui si trovano i contenitori per la raccolta differenziata.



Carta e cartone (contenitore blu)



SI

Giornali, libri e riviste

Fotocopie e fogli vari

Quaderni

Volantini, opuscoli e cataloghi

Contenitori in tetra pak

Scatole della pizza (se non troppo sporche)

Tovaglie in carta

Scatole e scatoloni



NO

Scontrini

Tessere e card

Scotch

Salviette umidificate

Carta assorbente e da forno

Carta plastificata (tipo carta per affettati)



Plastica e metallo (contenitore giallo)



SI

Bottiglie di plastica

Piatti e bicchieri in plastica usa e getta

Barattoli in metallo

Lattine

Confezioni in plastica di snack e merendine

Flaconi di detersivo

Vaschette in alluminio

Pellicole per alimenti

Tappi in plastica e alluminio

Plastica da imballo (polistirolo, pluriball)



NO

Capsule caffè

Contenitori in tetra pak

Penne e pennarelli

Apparecchiature elettriche

Posate monouso

Oggetti in vetro

Piccoli rifiuti elettronici (RAEE), come cuffiette,
chiavette usb; caricabatterie



Organico (contenitore marrone)



SI

Tappi di sughero

Bucce e scarti di cibo

Filtri di infusi

Cialde del caffè in tessuto

Tovagliolini e fazzoletti per soffiarsi il naso

Piatti, bicchieri e sacchetti in bioplastica compostabile



NO

Capsule di caffè

Fazzoletti puliti

Mozziconi di sigaretta

Vetro (contenitore verde)



SI

Bottigliette, barattoli e vasetti in vetro



NO

Specchi

Bicchieri

Lampadine

Ceramica e porcellana

Non differenziabile (contenitore grigio)



SI

Scontrini

Capsule del caffè in plastica

Prodotti di cancelleria

Scotch e cancelleria

Carta oleata/plastificata e carta forno

Salviette umidificate

Mozziconi di sigaretta (ben spenti)

Assorbenti e proteggi slip

Posate in plastica

Mascherine e cerotti

Specchi



NO

Pods delle sigarette elettroniche

Piccoli rifiuti elettronici (RAEE), come cuffiette, chiavette usb; caricabatterie



Consigli per uno studio sostenibile

- Scegli prodotti con pochi imballaggi: se puoi, prediligi versioni sfuse o ricaricabili.
- Evita il più possibile articoli monouso o usa e getta.
- Riduci il volume degli imballaggi prima di buttarli: schiaccia le bottiglie in orizzontale (e riavvita il tappo) e piega le scatole di cartone.
- Non lasciare i rubinetti aperti inutilmente: ogni goccia conta.
- Stampa solo se davvero necessario. Quando lo fai, scegli l'opzione fronte/retro e imposta caratteri di dimensioni ridotte per risparmiare carta.
- Preferisci le scale all'ascensore quando puoi: risparmi energia e fai anche un po' di movimento.
- Sfrutta il più possibile la luce naturale per studiare.
- Imposta sul computer la modalità di risparmio energetico (come "sospendi" o "stand-by") se ti assenti per brevi periodi.
- Spegni computer e dispositivi quando non li usi, soprattutto a fine giornata: anche in stand-by consumano energia.
- Ricordati di spegnere le luci quando esci da una stanza.
- Quando ti sposti, scegli mezzi pubblici, bicicletta o camminate, se possibile: meno emissioni e più salute.



- Evita di lasciare i dispositivi in carica tutto il giorno: consumano energia e riducono la durata della batteria.
- Usa una borraccia e ricaricala dalle fontanelle, invece di acquistare bottigliette.
- Fai squadra: organizza gruppi di studio sostenibili condividendo materiali e appunti online.
- Riconosci i simboli della raccolta: impara a leggere le etichette degli imballaggi per differenziare correttamente.
- Rallenta l'acquisto compulsivo: compra solo ciò che ti serve davvero, anche a livello di cancelleria o tech.





www.protea.srl



ici.web.uniroma1.it



[@ici_sapienza](https://www.instagram.com/ici_sapienza)



Facoltà di Ingegneria Civile e Industriale
- Sapienza Università di Roma

FACOLTÀ DI INGEGNERIA
CIVILE E INDUSTRIALE



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA