



Quiz di auto-valutazione

Conosci te stesso. Cresci.

Rispondi onestamente alle seguenti domande. Questo quiz non ha lo scopo di valutare la tua perfezione, ma di aiutarti a prendere coscienza delle tue abitudini in modo da poter apportare cambiamenti positivi, un passo alla volta.

ABITUDINI DI RICICLAGGIO

Con quale frequenza separi i rifiuti (carta, plastica, vetro, ecc.) per il riciclaggio?

- ☐ SEMPRE
- ☐ IL PIU' DELLE VOLTE
- ☐ OCCASIONALMENTE
- ☐ RARAMENTE O MAI

Sai quali materiali sono accettati dal programma o dalla stazione di riciclaggio locale?

- ☐ Sì, e seguo attentamente eventuali aggiornamenti o modifiche.
- ☐ Ho un'idea generale.
- ☐ No, non controllo molto.
- ☐ Non ne sono sicuro.

Sciacqui o pulisci i materiali riciclabili (come i contenitori per alimenti) prima di gettarli nel cestino?

- ☐ SEMPRE
- ☐ IL PIU' DELLE VOLTE
- ☐ DI TANTO IN TANTO
- ☐ NON SAPEVO FOSSE IMPORTANTE



Quiz di auto-valutazione

RIUTILIZZO & RICICLAGGIO

Quando finisci di usare un oggetto, quanto spesso cerchi di riutilizzarlo o donarlo invece di buttarlo via?

- ☐ **SPESSO**
- ☐ **QUALCHE VOLTA**
- ☐ **RARAMENTE**
- ☐ **MAI**

Con quale frequenza utilizzi borse, bottiglie o contenitori riutilizzabili invece di quelli usa e getta?

- ☐ **GIORNALMENTE**
- ☐ **QUALCHE VOLTA A SETTIMANA**
- ☐ **OCCASIONALMENTE**
- ☐ **QUASI MAI**

Ripari gli oggetti (come vestiti, dispositivi elettronici o mobili) invece di sostituirli?

- ☐ **Il più possibile**
- ☐ **Occasionalmente, se è abbastanza facile**
- ☐ **Di solito li sostituisco semplicemente.**
- ☐ **Non penso proprio di ripararlo.**



Quiz di auto-valutazione

CONOSCENZA DEI PRODOTTI MONOUSO

Con quale frequenza acquisti articoli monouso (ad esempio posate di plastica, bottiglie d'acqua, imballaggi)?

- ☐ QUASI MAI
- ☐ SOLO QUANDO ASSOLUTAMENTE NECESSARIO
- ☐ A VOLTE
- ☐ REGOLARMENTE

Quando fai acquisti cerchi attivamente prodotti con imballaggi minimi o ecologici?

- ☐ SEMPRE
- ☐ SPESSO
- ☐ DI SOLITO NO
- ☐ NON CI HO PENSATO

Rifiuti gli articoli monouso (ad esempio cannucce, tovaglioli, sacchetti di plastica) quando ti vengono offerti automaticamente?

- ☐ SÌ, PER QUANTO POSSO
- ☐ A VOLTE
- ☐ NON PROPRIO
- ☐ DI SOLITO ACCETTO E BASTA

Prenditi un momento per rileggere le tue risposte. Cosa hai notato?

Non sentirti in colpa, è solo crescita. Ogni piccola abitudine è importante e più sei consapevole, più sei in grado di fare scelte significative.