



Stare al mondo. Orientarsi nel presente, costruire il futuro

Volume primo

Mirko Vecchiarelli
Martina Cucchiarelli
(a cura di)

STARE AL MONDO

Orientarsi nel presente,
costruire il futuro



Stare al mondo - Primo anno

SOMMARIO

Piano dell'opera e quadro di riferimento	6
Premessa	7
MODULO 1 – CHI SONO IO, CHI SIAMO NOI	8
Contenuti principali	10
1. Chi sono io?	10
2. La diversità è un valore	10
3. Far parte di un gruppo	11
4. Il rispetto: base della convivenza	12
5. La cittadinanza non comincia dalla legge, ma dai comportamenti quotidiani	13
Attività didattiche	14
Domande per la riflessione	14
Compito di realtà	15
Consigli di lettura e approfondimento	15
Film consigliati	16
MODULO 2 – LE REGOLE CHE CI FANNO STARE INSIEME	17
Contenuti principali	19
1. Perché servono le regole?	19
2. Dalla classe alla Costituzione	19
3. Diritti e doveri: la doppia faccia della cittadinanza	20
4. La Costituzione è anche mia	20
Attività didattiche	21
Domande per la riflessione	22
Compito di realtà	22
Consigli di lettura e approfondimento	22
Film consigliati	23
MODULO 3 – LE PAROLE FANNO BENE O FANNO MALE	24
Contenuti principali	26
1. Cos'è il bullismo? E il cyberbullismo?	26

2. Insulti, esclusione, prese in giro: quando si supera il limite	26
3. La forza delle parole: empatia e ascolto attivo	27
4. Aiutare e farsi aiutare: cosa possiamo fare	28
Attività didattiche	28
Domande per la riflessione	29
Compito di realtà	29
Consigli di lettura e approfondimento	30
Film consigliati	30
MODULO 4 – VIVERE IL MONDO DIGITALE IN MODO SANO	32
Contenuti principali	34
1. La mia vita online: cosa pubblico, cosa condivido	34
2. Social media: opportunità e rischi	34
3. Netiquette: come si sta bene anche nel digitale	35
4. Fake news e bufale: come riconoscerle	35
Attività didattiche	36
Domande per la riflessione	37
Compito di realtà	37
Consigli di lettura e approfondimento	37
Film consigliati	38
MODULO 5 – LA SALUTE COMINCIA DA ME	39
Contenuti principali	41
1. Che cos'è la salute? (fisica, mentale, sociale)	41
2. Alimentarsi bene: il corpo che cresce	41
3. Movimento, sport e tempo libero	42
4. Le dipendenze che fanno perdere il controllo	42
Attività didattiche	43
Domande per la riflessione	44
Compito di realtà	44
Consigli di lettura e approfondimento	44
Film consigliati	45
MODULO 6 – ABITARE IL PIANETA CON RISPETTO	46

Contenuti principali	48
1. La terra è la nostra casa	48
2. Il cambiamento climatico ci riguarda	48
3. Rifiuti, risorse e consumo responsabile	49
4. Dalla cura dell'ambiente alla giustizia climatica	49
Attività didattiche.....	50
Domande per la riflessione	51
Compito di realtà	51
Consigli di lettura e approfondimento	52
Film consigliati	52

Piano dell'opera e quadro di riferimento

Stare al mondo è un percorso pluriennale pensato per accompagnare le allieve e gli allievi dell'Istruzione e Formazione Professionale (IeFP) lungo tutta la crescita scolastica e personale. L'opera non procede per accumulo di nozioni, ma per sviluppo progressivo: i temi fondamentali della convivenza, della responsabilità e della partecipazione vengono ripresi e approfonditi anno dopo anno, con linguaggio, esempi e attività adeguati all'età e all'esperienza delle allieve e degli allievi.

Il **Primo anno** rappresenta la base dell'intero percorso. Qui non si parte dalle istituzioni o dalle norme, ma dalla vita quotidiana delle allieve e degli allievi: dalle relazioni, dalle parole, dai comportamenti, dalle scelte di ogni giorno. L'obiettivo è costruire una prima consapevolezza di sé, degli altri e delle regole che rendono possibile stare insieme.

Nel primo anno si pongono le fondamenta della cittadinanza intesa come pratica concreta: il rispetto delle differenze, il valore delle regole condivise, la responsabilità delle parole, l'uso consapevole del digitale, la cura della salute e dell'ambiente. Questi temi non vengono trattati come contenuti astratti, ma come esperienze da riconoscere, comprendere e rielaborare.

Negli anni successivi, il percorso si amplia e si approfondisce: il **Secondo anno** collega questi temi alle scelte personali e professionali, al lavoro e al benessere; il **Terzo anno** affronta in modo più esplicito le questioni della legalità, dei diritti collettivi e della giustizia sociale; il **Quarto anno** apre alla dimensione della partecipazione attiva e della responsabilità in un contesto più ampio, nazionale e globale.

In tutti gli anni, la struttura dei moduli resta riconoscibile: contenuti chiave, esempi dal quotidiano, attività didattiche, domande di riflessione, compiti di realtà, proposte di lettura e cinematografiche. Questa struttura ha il proposito di orientare i docenti-formatori a progettare percorsi flessibili, mantenendo continuità e senso.

Il Primo anno di *Stare al mondo* non esaurisce dunque il percorso: lo avvia. Qui si impara che stare nel mondo non significa solo conoscere regole o concetti, ma sviluppare uno sguardo consapevole su di sé, sugli altri e sulla realtà che si abita ogni giorno.

Premessa

Il primo anno di *Stare al mondo* è dedicato alle basi.

Non si parte dalle leggi, dalle istituzioni o dai grandi problemi globali, ma da ciò che è più vicino: la persona, le relazioni, la classe, le parole, il corpo, l'ambiente quotidiano. Perché non esiste cittadinanza senza consapevolezza di sé, e non esiste convivenza senza riconoscimento dell'altro.

Stare al mondo, in questo primo anno, significa imparare a rispondere a domande semplici solo in apparenza:

Chi sono? Come sto con gli altri? Quali regole rendono possibile vivere insieme? Che peso hanno le parole? Come mi muovo nel mondo digitale e in quello reale?

Questo primo volume accompagna le allieve e gli allievi in un percorso di scoperta graduale, che intreccia identità personale e dimensione collettiva. L'obiettivo non è "insegnare regole", ma aiutare a capire perché esistono, come nascono, quando sono giuste, quando vanno migliorate. Non è trasmettere nozioni, ma costruire atteggiamenti: rispetto, responsabilità, attenzione, cura.

Il linguaggio scelto è legato all'esperienza quotidiana delle allieve e degli allievi dell'istruzione e formazione professionale. Le attività proposte valorizzano il confronto, la parola, il lavoro di gruppo, perché l'educazione civica non è una materia da studiare soltanto, ma una pratica da vivere.

Il primo anno getta le fondamenta di tutto il percorso:

- qui nasce l'idea di cittadinanza come modo di stare al mondo,
- qui si costruisce il passaggio dall' "io" al "noi",
- qui si impara che ogni scelta personale ha sempre anche una dimensione sociale.

Senza queste basi, parlare di lavoro, diritti, legalità, ambiente globale o cittadinanza digitale sarebbe astratto. Con queste basi, invece, ogni tema successivo diventa comprensibile, concreto, vicino alla vita reale.

MODULO 1 – CHI SONO IO, CHI SIAMO NOI

Per il docente – Chiavi di lettura

Questo modulo introduce il percorso lavorando sull'identità come processo in costruzione, non come etichetta. È importante evitare definizioni rigide ("chi sei davvero") e favorire invece narrazioni aperte, plurali, non giudicanti. L'obiettivo non è arrivare a risposte definitive, ma creare uno spazio sicuro in cui le allieve e gli allievi possano riconoscersi come persone in crescita.

Esempi dal quotidiano

Quando a un ragazzo viene ripetuto "tu sei fatto così", spesso smette di provare a cambiare. Al contrario, quando sente dire "puoi diventare", si apre una possibilità.

Parole chiave del modulo

Identità – Relazione – Appartenenza – Crescita – Riconoscimento



Contenuti principali

1. Chi sono io?

Quando una persona si chiede "chi sono?", raramente lo fa in un momento di tranquillità. Di solito la domanda emerge quando qualcosa non torna: una difficoltà a scuola, un conflitto con gli altri, una sensazione di inadeguatezza, oppure il bisogno improvviso di distinguersi. L'identità, infatti, non si manifesta quando tutto è fermo, ma quando qualcosa cambia.

Siamo abituati a pensare l'identità come un'etichetta: sono fatto così, sono questo tipo di persona, questo è il mio carattere. Ma questa idea rassicurante nasconde un problema. Se l'identità fosse qualcosa di fisso, allora ogni cambiamento sarebbe una minaccia. Ogni errore diventerebbe una colpa definitiva. Ogni fragilità una sconfitta.

In realtà, l'identità è un processo. Non coincide con ciò che siamo stati, né con ciò che gli altri dicono di noi, né con ciò che mostriamo sui social. È il risultato provvisorio di esperienze, relazioni, scelte, tentativi. Cambia nel tempo, si ridefinisce, a volte si rompe e si ricomponde. E questo non è un difetto: è il modo normale in cui una persona cresce.

Durante l'adolescenza questo processo diventa più visibile e più faticoso. Il corpo cambia, le emozioni diventano intense, lo sguardo degli altri pesa di più. Ci si confronta continuamente: con chi sembra più sicuro, con chi appare più forte, con chi sembra sapere già dove andare. In questo confronto nasce spesso una sensazione di incertezza, che non è debolezza, ma segnale di trasformazione.

Capire chi siamo non significa arrivare a una definizione finale. Significa imparare a stare dentro questa trasformazione senza scappare, senza irrigidirsi, senza recitare una parte solo per essere accettati. L'identità non è ciò che ci rende perfetti, ma ciò che ci rende responsabili di ciò che diventiamo.

2. La diversità è un valore

Ogni ambiente umano è attraversato da differenze. Alcune sono visibili: il modo di vestirsi, l'accento, il colore della pelle, il corpo. Altre sono invisibili: la storia familiare, le fragilità, le paure, il modo di affrontare le difficoltà. Nella scuola, tutte queste differenze convivono nello stesso spazio, spesso senza essere davvero comprese.

Il problema non è la diversità. Il problema nasce quando la diversità viene trasformata in gerarchia: quando qualcuno viene considerato "normale" e qualcun altro "strano", quando alcune caratteristiche diventano motivo di prestigio e altre di esclusione. Questo meccanismo non è naturale: si impara. E proprio perché si impara, può essere anche disimparato.

Pensiamo a quante volte una persona viene ridotta a una sola caratteristica: "quello lento", "quella strana", "quello che non capisce", "quella sempre zitta". In quel momento smette di essere una persona complessa e diventa un'etichetta. E quando una persona diventa un'etichetta, diventa più facile ignorarla, prenderla in giro, escluderla.

Riconoscere il valore delle differenze non significa idealizzarle o fingere che tutto sia semplice. Significa accettare che la convivenza è faticosa, che richiede attenzione, ascolto, autocontrollo. Ma significa anche capire che una società che elimina le differenze non diventa più forte: diventa più povera.

L'uguaglianza non è somiglianza. È dignità condivisa. È il diritto di essere diversi senza essere umiliati. Questo principio, che ritroveremo nelle regole e nella Costituzione, nasce prima di tutto dall'esperienza quotidiana: da come guardiamo gli altri, da come parliamo di loro, da come reagiamo quando qualcuno viene messo ai margini.

3. Far parte di un gruppo

Anche quando pensiamo di essere indipendenti, la nostra identità si costruisce sempre in relazione. Le persone che incontriamo, i gruppi di cui facciamo parte, i contesti in cui viviamo lasciano segni profondi. Non esiste un "io puro", separato dagli altri.

Far parte di un gruppo significa essere riconosciuti, ma anche accettare limiti. Ogni gruppo funziona perché esistono regole, ruoli, aspettative reciproche. Quando queste mancano, il gruppo non diventa più libero: diventa dominato dai più forti, dai più rumorosi, da chi impone il proprio modo di essere.

Nei gruppi nascono inevitabilmente conflitti. Il conflitto non è il contrario della convivenza: ne è una componente. Diventa distruttivo solo quando viene gestito con violenza, derisione o esclusione. Quando invece viene affrontato, può diventare occasione di crescita, di chiarimento, di cambiamento.

La scuola è uno dei primi luoghi in cui tutto questo si manifesta in modo evidente. Non è un ambiente scelto: ci si trova insieme per necessità. Proprio per questo è un luogo decisivo. Qui si impara — o non si impara — a stare con persone diverse, a gestire tensioni, a convivere anche quando non si è amici.

Saper stare in un gruppo non significa adattarsi sempre, né annullarsi. Significa imparare a tenere insieme la propria identità e quella degli altri, senza che una schiacci l'altra. È una competenza fondamentale per il lavoro, per le relazioni, per la vita sociale.

4. Il rispetto: base della convivenza

Il rispetto viene spesso confuso con l'educazione, con il "parlare bene", con l'essere gentili. In realtà il rispetto è qualcosa di molto più profondo e meno rassicurante. Non coincide con il sorriso, né con l'andare d'accordo. Il rispetto è ciò che rende possibile la convivenza anche quando non ci piacciamo, anche quando siamo in disaccordo, anche quando siamo stanchi, nervosi, delusi.

Immaginiamo una classe in cui nessuno insulta apertamente nessuno, ma in cui alcune allieve e alcuni allievi vengono sistematicamente ignorati: non vengono scelti nei lavori di gruppo, non ricevono risposta ai messaggi, non vengono invitati. Formalmente non succede nulla di "grave". Eppure, quella classe è una classe senza rispetto. Perché il rispetto non riguarda solo ciò che si fa, ma anche ciò che si sceglie di non vedere.

Oppure immaginiamo una situazione diversa: una discussione accesa, magari anche dura, in cui le persone alzano la voce, difendono le proprie idee, ma senza umiliare, senza ridicolizzare, senza trasformare l'altro in un nemico. Qui il rispetto c'è, anche se non c'è armonia. Questo esempio mostra una cosa fondamentale: il rispetto non elimina il conflitto, lo rende abitabile.

Il rispetto è ciò che impedisce che il più forte — fisicamente, verbalmente, socialmente — schiacci il più debole. È una barriera invisibile contro l'arbitrio. Quando il rispetto viene meno, tutto diventa possibile: l'insulto, l'esclusione, la violenza. Non perché le persone diventino improvvisamente cattive, ma perché non riconoscono più un limite.

Le parole sono uno dei primi luoghi in cui il rispetto si incrina. Dire "era solo uno scherzo" è spesso il modo con cui si cancella la responsabilità di ciò che si è detto. Ma le parole non sono mai "solo parole": sono atti. Producono effetti. Costruiscono immagini dell'altro. Dire ripetutamente a qualcuno che è "inutile", "lento", "strano", anche ridendo, significa collocarlo in una posizione inferiore. E quando una persona viene collocata in basso, diventa più facile ignorarla, escluderla, ferirla.

Il rispetto riguarda anche il rapporto con se stessi. Chi accetta continuamente di essere trattato come invisibile o come bersaglio spesso non lo fa perché "va tutto bene", ma perché non ha strumenti, forza o riconoscimento sufficiente per opporsi. Al contrario, chi non ha rispetto di sé può cercare di dominarne altri per sentirsi esistere. In entrambi i casi, il rispetto è spezzato.

Per questo il rispetto non è una qualità morale astratta, ma una competenza civile. È qualcosa che si impara, si esercita, si può perdere e si può ricostruire. Dove il rispetto c'è, la convivenza è possibile anche nelle difficoltà. Dove manca, nessuna regola basta davvero a tenere insieme le persone.

5. La cittadinanza non comincia dalla legge, ma dai comportamenti quotidiani

Quando si parla di cittadinanza, si pensa subito alle istituzioni, alle leggi, alla Costituzione. Tutto questo è fondamentale, ma rischia di farci dimenticare una verità semplice: le leggi non funzionano se prima non esistono comportamenti. Nessuna norma può sostituire completamente la responsabilità delle persone.

Proviamo a immaginare una città in cui tutte le regole esistono, ma nessuno si sente davvero coinvolto: si rispettano le norme solo quando conviene, si aggirano quando si può, si obbedisce per paura della sanzione, non per convinzione. Formalmente è una città "regolata", ma in realtà è fragile. Basta che il controllo diminuisca perché emerga il conflitto. La cittadinanza non nasce nei grandi momenti, ma in quelli piccoli e ripetuti. Nasce quando qualcuno decide di non ridere di un compagno preso di mira. Quando una persona rispetta una regola anche se potrebbe infrangerla senza conseguenze immediate. Quando ci si assume la responsabilità di un errore invece di scaricarla su altri. Questi gesti non fanno notizia, ma sono il tessuto vero della vita civile.

La classe è uno dei primi luoghi in cui questo tessuto prende forma. Non perché sia perfetta, ma perché è inevitabilmente un luogo di convivenza forzata: non scegliamo chi sono i nostri compagni, dobbiamo imparare a stare insieme lo stesso. È qui che si sperimenta cosa significa libertà: non fare tutto ciò che si vuole, ma poter vivere senza paura e senza umiliazione.

In una classe in cui ognuno pensa solo a sé, il clima diventa rapidamente ostile. In una classe in cui qualcuno si assume la responsabilità del clima — intervenendo, parlando, scegliendo di non essere spettatore passivo — si costruisce qualcosa di diverso. La cittadinanza è questo passaggio: dal "non è affar mio" al "mi riguarda".

Le grandi regole della società, le leggi, la Costituzione, nascono per difendere proprio questo equilibrio fragile tra libertà e convivenza. Ma se non si impara prima, nei contesti vicini, che le azioni hanno conseguenze sugli altri, la legge resta una formula vuota.

Per questo *Stare al mondo* comincia da qui. Non perché questi temi siano "più facili", ma perché sono i più difficili: richiedono di guardare sé stessi, le proprie abitudini, il proprio modo di stare con gli altri. La cittadinanza non è un capitolo da studiare più avanti. È un modo di vivere che si costruisce lentamente, gesto dopo gesto, parola dopo parola.

Attività didattiche

Attività 1 – Autoritratto simbolico: chi sono, oltre lo specchio

Ogni studente realizza un autoritratto arricchito da simboli, parole, oggetti, immagini o colori che rappresentano aspetti della propria identità (valori, passioni, paure, sogni, origini, esperienze). L'obiettivo non è il disegno artistico, ma la riflessione su ciò che rende ciascuno "sé stesso". L'attività si conclude con una presentazione a piccoli gruppi, favorendo il confronto tra punti in comune e unicità.

Attività 2 – La mappa delle diversità

Attraverso una discussione guidata, la classe costruisce insieme una "mappa delle diversità" visibile (es. su un cartellone o in digitale) elencando le differenze che ci arricchiscono: stili di vita, culture, talenti, modi di comunicare, gusti musicali o linguistici. Segue una riflessione: quali di queste differenze vengono spesso giudicate o escluse nella società? Come possiamo contribuire a una convivenza più equa?

Attività 3 – Il gruppo che siamo

Divisi in piccoli gruppi, le allieve e gli allievi analizzano esempi di appartenenza (famiglia, classe, team sportivo, gruppo di amici) e ne discutono regole, valori, conflitti, punti di forza. Possono rappresentare le loro riflessioni con uno schema, una scenetta o un breve racconto. L'obiettivo è rendere visibile come il gruppo influenza l'identità individuale e come ciascuno contribuisce alla vita collettiva.

Attività 4 – Diario del rispetto

Per una settimana, ogni studente tiene un breve diario in cui annota situazioni vissute o osservate in cui il rispetto è stato presente o mancava: a scuola, a casa, sui social, in strada. Al termine, si discute in classe: quali comportamenti favoriscono la convivenza? Quali sono più difficili da praticare? Da qui si costruisce insieme un "patto di classe" sul rispetto reciproco.

Domande per la riflessione

In quali momenti mi sento davvero me stesso? In quali mi sento in difficoltà?

In che modo le differenze tra le persone mi fanno crescere?

Che cosa mi ha insegnato l'esperienza di far parte di un gruppo?

Che cosa significa, per me, rispettare gli altri e farmi rispettare?

Quali atteggiamenti posso adottare ogni giorno per migliorare la convivenza?

Compito di realtà

La classe realizza un prodotto collettivo (quaderno, cartellone, sito web, presentazione multimediale) che raccolga le identità individuali e il valore delle diversità. Ogni studente contribuisce con un testo, un'immagine, una testimonianza, una poesia o un breve video che racconta chi è, che gruppo sente più importante, che cosa ha imparato sul rispetto. Il lavoro può essere presentato in un evento aperto ad altre classi o famiglie, con l'obiettivo di mostrare come la scuola può essere un luogo di valorizzazione reciproca.

Consigli di lettura e approfondimento

Ecco alcuni testi utili per sviluppare i temi dell'identità, della diversità, della convivenza e del rispetto:

Italo Calvino, *Il visconte dimezzato*, Mondadori, 2023.

L'autore

Italo Calvino (1923–1985) è uno dei principali scrittori italiani del Novecento. Nelle sue opere utilizza storie fantastiche e simboliche per riflettere su temi concreti della vita: identità, responsabilità, rapporto con gli altri.

L'opera

Il romanzo racconta di un visconte diviso in due metà dopo una battaglia: una parte è crudele, l'altra eccessivamente buona. La vita delle persone intorno a lui diventa impossibile finché le due metà non tornano insieme. La storia mostra che nessuno è fatto di una sola qualità: diventare persone mature significa riconoscere limiti e contraddizioni e imparare a convivere con gli altri.

Daniel Pennac, *Diario di scuola*, Feltrinelli, 2010.

L'autore

Daniel Pennac (1944) è scrittore ed ex insegnante. Nei suoi libri racconta spesso la scuola dal punto di vista degli studenti, soprattutto di quelli in difficoltà.

L'opera

Il libro ripercorre la sua esperienza di alunno considerato incapace e poi di insegnante. Mostra come il rendimento scolastico non definisca il valore di una persona e come un docente possa cambiare il destino di uno studente attraverso fiducia e attenzione. Invita a non ridurre mai qualcuno a un'etichetta.

Film consigliati

Billy Elliot

Billy vive in una famiglia operaia dove ci si aspetta che pratichi pugilato come gli altri ragazzi. Scopre invece la danza e decide di seguirla nonostante l'opposizione iniziale del padre e dell'ambiente in cui cresce. La storia mostra il percorso con cui prova a capire cosa desidera davvero e a costruire la propria strada.

Wonder

Auggie, un bambino con una malformazione facciale, entra per la prima volta in una scuola tradizionale dopo anni di istruzione a casa. Tra difficoltà, amicizie e incomprensioni, lui e i compagni imparano a conoscersi e a cambiare sguardo reciproco. Il film racconta come l'identità si costruisca attraverso le relazioni quotidiane.

MODULO 2 – LE REGOLE CHE CI FANNO STARE INSIEME

Per il docente – Chiavi di lettura

Il modulo non propone le regole come imposizione, ma come condizione della convivenza. È utile far emergere le regole implicite che agiscono nei gruppi (classe, social, lavoro), distinguendo tra regole giuste e regole arbitrarie. Il focus non è l'obbedienza, ma la condivisione del senso.

Esempi dal quotidiano

In una classe senza regole chiare, spesso non vince la libertà ma il più forte. Le regole servono proprio a proteggere chi ha meno voce.

Parole chiave del modulo

Regole – Convivenza – Responsabilità – Diritti – Doveri



Contenuti principali

1. Perché servono le regole?

Ogni giorno, spesso senza rendercene conto, seguiamo una serie di regole che rendono possibile la nostra vita quotidiana: ci alziamo a un certo orario, prendiamo i mezzi pubblici in fila, stiamo attenti ai semafori, rispettiamo il silenzio in biblioteca, lasciamo parlare l'altro durante una conversazione. Le regole non sono solo imposizioni esterne: sono strumenti invisibili che ci aiutano a vivere insieme, a evitare conflitti, a sentirci più sicuri.

Spesso pensiamo che le regole "limitino la libertà", ma è vero il contrario: le regole ci permettono di essere davvero liberi, perché ci proteggono dal caos e dall'arbitrio. Una società senza regole sarebbe come una partita senza arbitro, dove ognuno decide da sé, e il più forte impone le sue scelte agli altri. Le regole servono per evitare che chi ha più potere o voce possa prevaricare chi ne ha meno.

Questo vale anche nei piccoli contesti: una classe, ad esempio, può funzionare bene solo se tutti rispettano orari, turni di parola, ruoli, compiti. Le regole rendono possibile il lavoro collettivo, creano fiducia, rendono chiaro "come ci si comporta" senza bisogno di punizioni continue. Se condivise e comprese, non sono catene, ma binari su cui far viaggiare la libertà.

Certo, non tutte le regole sono perfette. Alcune vanno cambiate, aggiornate, discusse. Ma prima di rifiutarle o trasgredirle, è importante domandarsi perché esistono, chi le ha decise e se servono davvero al bene comune. Questa capacità critica è parte della cittadinanza: non obbedire a occhi chiusi, ma nemmeno disprezzare tutto ciò che impone un limite.

2. Dalla classe alla Costituzione

Ogni gruppo umano, piccolo o grande, ha bisogno di regole. Nella famiglia, ci sono abitudini e divieti che rendono la convivenza più semplice. Nello sport, il gioco è possibile solo se tutti accettano le stesse regole. A scuola, la vita collettiva richiede norme comuni: su come si entra, su come ci si comporta, su come si valutano le attività. Quando le regole sono chiare e condivise, generano ordine, fiducia e rispetto reciproco.

Ma quando il gruppo diventa molto grande — come una città o un intero Paese — non bastano regole informali: servono leggi scritte, valide per tutti, che tutelino i diritti delle persone e garantiscano giustizia. In Italia, queste regole si trovano nella Costituzione, il testo fondamentale che stabilisce come funziona la nostra democrazia.

La Costituzione è nata dopo la Seconda guerra mondiale, in un periodo difficile, in cui la società italiana doveva ricostruirsi non solo

materialmente, ma anche nei suoi valori. Fu scritta da persone diverse per idee, provenienza e cultura, ma unite dalla volontà di creare un futuro più giusto. Per questo, la Costituzione non è un libro “vecchio” o “lontano”: parla ancora a noi oggi, e ci invita a riflettere su che tipo di cittadini vogliamo essere.

Conoscere la Costituzione significa imparare a leggere il presente con occhi consapevoli: non come spettatori, ma come protagonisti della vita collettiva. Ogni volta che rispettiamo una regola condivisa, partecipiamo a una decisione di gruppo, o riflettiamo su un nostro diritto, stiamo portando dentro di noi un pezzetto di democrazia.

3. Diritti e doveri: la doppia faccia della cittadinanza

I diritti sono ciò che ci spetta: nessuno ci deve fare un favore per farceli avere. Sono riconosciuti dalla Costituzione e tutelati dalla legge. Abbiamo il diritto di studiare, di essere curati, di esprimere le nostre opinioni, di essere rispettati, di vivere in un ambiente sano. Ma ogni diritto ha il suo “rovescio della medaglia”: il dovere di comportarci in modo da non danneggiare gli altri e da contribuire al benessere comune.

Spesso parliamo molto dei diritti — e facciamo bene! — ma dimentichiamo che ogni diritto si regge su doveri condivisi. Non possiamo pretendere un ambiente pulito se poi sporchiamo per strada. Non possiamo esigere rispetto se non siamo disposti ad ascoltare. Non possiamo chiedere protezione se non siamo pronti a prenderci cura degli altri.

La cittadinanza responsabile nasce proprio da questo equilibrio: sapere che ciò che ci è garantito richiede anche un impegno da parte nostra. I doveri non sono castighi, ma azioni che rendono reali i diritti per tutti.

Essere cittadini non è solo un fatto anagrafico: è un modo di essere nel mondo, di prendersi cura, di farsi carico delle relazioni, delle regole, delle conseguenze. È un’educazione a vivere insieme.

4. La Costituzione è anche mia

Spesso la parola “Costituzione” ci fa pensare a qualcosa di noioso o difficile, da studiare solo in vista di un compito. Ma la Costituzione è, in realtà, un testo che parla di noi: della nostra dignità, dei nostri sogni, del modo in cui vogliamo stare insieme come popolo.

Prendiamo per esempio l’Articolo 2, che dice che la Repubblica riconosce e garantisce i diritti inviolabili dell’uomo, ma richiede anche l’adempimento dei doveri inderogabili di solidarietà. Significa che ogni persona ha diritti fondamentali — alla vita, alla libertà, al rispetto — ma che questi diritti vanno vissuti insieme agli altri, con senso di responsabilità.

Oppure l'Articolo 3, che dichiara l'uguaglianza di tutti i cittadini davanti alla legge, senza distinzioni. Ma non si ferma qui: dice che è compito dello Stato rimuovere gli ostacoli economici e sociali che limitano la libertà e l'uguaglianza. Questo articolo ci invita a guardare la realtà con occhi attenti, a vedere dove c'è ingiustizia e a impegnarci per cambiarla.

In questi articoli si nasconde una filosofia di vita collettiva: nessuno si realizza da solo, nessuno è libero se gli altri non lo sono. La Costituzione è una bussola: non serve solo a stabilire regole, ma a indicare una direzione, un orizzonte di giustizia, solidarietà e convivenza.

Cominciare a conoscerla fin da ora significa imparare a sentirsi parte di un progetto più grande, dove le nostre azioni contano, e ogni gesto — anche il più piccolo — può contribuire a rendere migliore il mondo in cui viviamo.

Attività didattiche

Attività 1 – Regole per convivere

La classe elabora, in modo partecipato, una "Carta della convivenza" ispirata alla Costituzione. Le allieve e gli allievi, in piccoli gruppi, propongono 3 regole fondamentali per vivere bene insieme in classe. Si confrontano le proposte, si discute, si vota, si redige un documento comune. L'obiettivo è comprendere che le regole migliori sono quelle condivise e sentite come proprie.

Attività 2 – Diritto o dovere?

Si distribuiscono ai ragazzi delle schede con situazioni quotidiane (es. "frequentare la scuola", "non sporcare i muri", "avere una casa", "dire la propria opinione") e si chiede di classificarle come diritto, dovere o entrambi. Si discute insieme: che cosa accade se tutti chiedono diritti ma nessuno si assume doveri?

Attività 3 – La Costituzione illustrata

Ogni gruppo sceglie uno degli articoli studiati (Art. 2 o Art. 3) e lo rappresenta in modo creativo: un disegno, una vignetta, un breve video o un collage. L'obiettivo è trasformare il linguaggio giuridico in immagini e parole comprensibili, per "sentire" la Costituzione come qualcosa di vivo.

Attività 4 – Gioco delle regole

Si propone un gioco da svolgere a gruppi (es. un gioco di ruolo, di società o cooperativo) ma con una regola fondamentale non detta o modificata a metà. Dopo l'attività si riflette: cosa succede quando le regole non sono

chiare, non condivise o non rispettate? L'attività aiuta a comprendere il valore delle regole ben costruite.

Domande per la riflessione

- Quando ho sentito che una regola era giusta? Quando l'ho sentita ingiusta?
- In che modo le regole aiutano a stare bene in un gruppo?
- Qual è un diritto a cui tengo molto? Quale dovere mi pesa di più?
- Che differenza c'è tra obbedire e condividere una regola?
- Come posso contribuire a creare un ambiente più giusto nella mia classe?

Compito di realtà

Le allieve e gli allievi costruiscono una mini-Costituzione della loro classe: un documento collettivo che definisce diritti, doveri e valori fondamentali per una convivenza serena. Ogni articolo è accompagnato da un breve commento illustrato (disegni, vignette, foto simboliche). Il documento può essere affisso in aula o presentato in un evento scolastico. L'obiettivo è sperimentare la cittadinanza attiva in un contesto reale.

Consigli di lettura e approfondimento

Ecco alcuni testi utili per sviluppare i temi dell'identità, della diversità, della convivenza e del rispetto:

Gianni Rodari, *Favole al telefono*, Einaudi Ragazzi, 2010.

L'autore

Gianni Rodari (1920–1980) è stato uno dei più importanti autori italiani per l'infanzia. Attraverso il gioco linguistico e la fantasia ha raccontato temi educativi profondi in modo semplice e accessibile.

L'opera

Il libro raccoglie brevi storie raccontate ogni sera da un padre alla figlia. Nei racconti compaiono situazioni paradossali e mondi "capovolti" che permettono di riflettere sulle regole e sul loro senso. Le favole mostrano

che le regole non servono a imporre autorità, ma a rendere possibile una convivenza giusta.

William Golding, *Il signore delle mosche*, Mondadori, 2024.

L'autore

William Golding (1911–1993), scrittore inglese e premio Nobel per la letteratura, ha esplorato nei suoi romanzi il comportamento umano nei momenti di crisi e di assenza di ordine sociale.

L'opera

Un gruppo di ragazzi naufraga su un'isola deserta senza adulti. All'inizio provano a organizzarsi, ma senza regole condivise il gruppo scivola progressivamente nella paura e nella violenza. Il romanzo mostra come la convivenza richieda responsabilità e limiti comuni, e come la libertà senza regole possa trasformarsi in sopraffazione.

Film consigliati

Il signore delle mosche

Un gruppo di ragazzi naufraga su un'isola deserta senza la presenza di adulti. All'inizio provano a organizzarsi, ma con il tempo nascono conflitti, paura e lotte di potere. La convivenza si rompe progressivamente e il gruppo si divide.

La classe

Il film segue la vita quotidiana di una classe in una scuola francese e il rapporto tra insegnante e allievi di origini diverse. Discussioni, incomprensioni e confronti fanno emergere difficoltà ma anche momenti di dialogo. Mostra come le regole della convivenza si costruiscano giorno dopo giorno.

MODULO 3 – LE PAROLE FANNO BENE O FANNO MALE

Per il docente – Chiavi di lettura

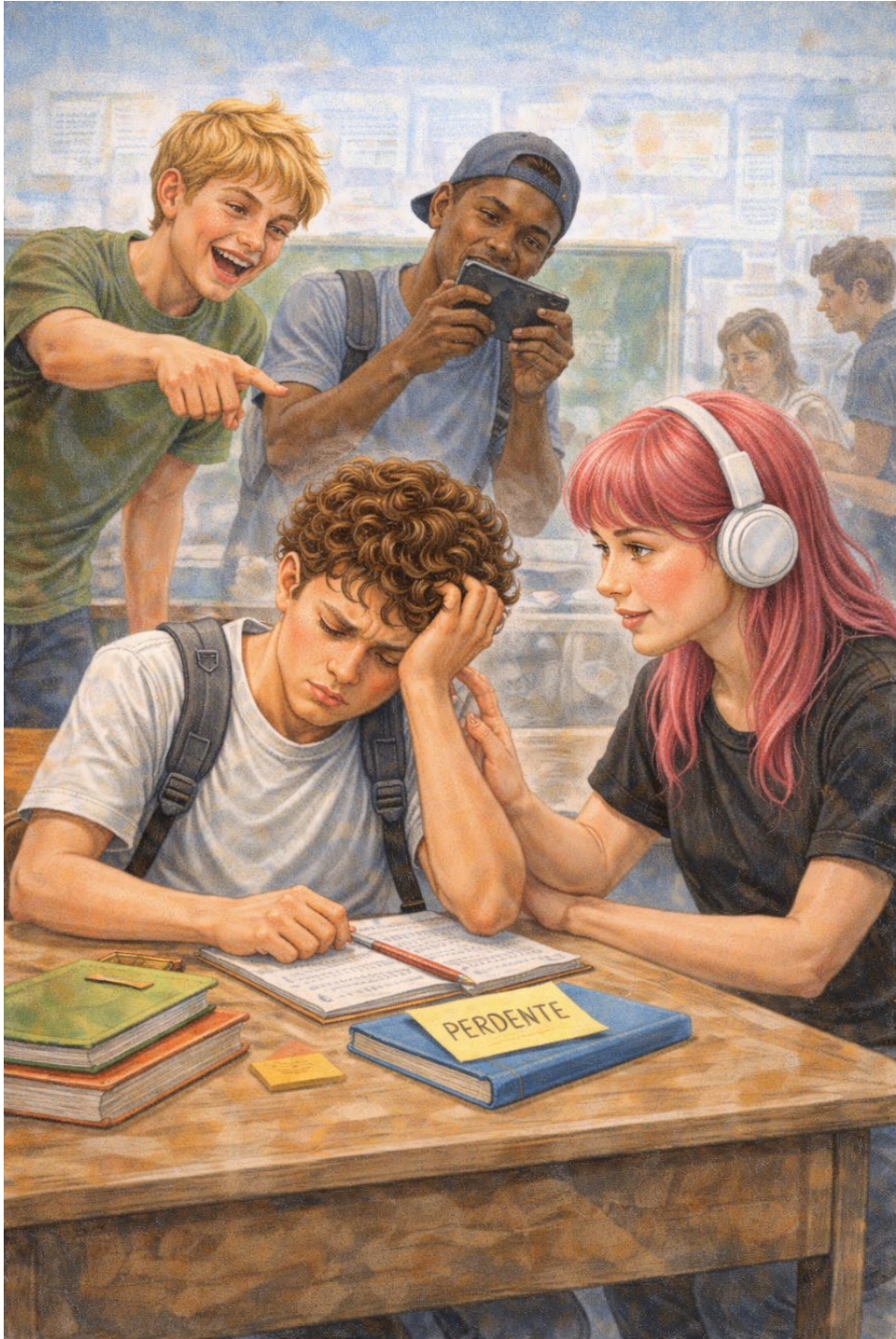
Questo modulo lavora sul linguaggio come atto sociale, non solo come mezzo di comunicazione. È importante non ridurre il tema al bullismo in senso stretto, ma far comprendere che ogni parola costruisce o distrugge relazioni. Centrale è il ruolo di chi osserva: il silenzio non è mai neutrale.

Esempi dal quotidiano

Un messaggio ignorato in una chat può ferire quanto un insulto. Anche l'assenza di parole comunica qualcosa.

Parole chiave del modulo

Parole – Linguaggio – Empatia – Ascolto – Responsabilità



Contenuti principali

1. Cos'è il bullismo? E il cyberbullismo?

Le parole sono come semi: possono far crescere alberi rigogliosi oppure diffondere spine. Ogni parola pronunciata, scritta o condivisa produce un effetto sugli altri, anche quando chi parla non se ne rende conto. Le parole costruiscono immagini, definiscono ruoli, attribuiscono valore o disvalore. Possono creare legami, ma possono anche ferire, isolare, distruggere la fiducia in sé stessi e negli altri.

Quando le parole vengono usate in modo intenzionalmente crudele, per colpire, umiliare o isolare una persona, smettono di essere semplici strumenti di comunicazione e diventano armi. È qui che inizia il bullismo. Non nasce sempre da un gesto clamoroso: spesso comincia con una battuta ripetuta, con un soprannome imposto, con un commento che fa ridere gli altri ma lascia chi lo subisce in silenzio.

Il bullismo non è una "ragazzata" né un conflitto tra pari. È un comportamento aggressivo e ripetuto, che si sviluppa quasi sempre in una situazione di squilibrio di potere. Chi agisce si sente, o cerca di far sentire, più forte: fisicamente, verbalmente, socialmente. Chi subisce, invece, si trova in difficoltà, fatica a difendersi, teme di peggiorare la situazione se parla. Il bullismo può assumere molte forme: insulti, minacce, prese in giro, esclusioni, spintoni, ma anche sguardi carichi di disprezzo, risate alle spalle, silenzi che giudicano. Non esistono gesti "piccoli" se sono pensati per far male.

Nel mondo digitale, il bullismo assume una forma nuova: il cyberbullismo. Non servono più la presenza fisica o la forza del corpo. Bastano uno smartphone, un commento velenoso, una foto rubata, una storia diffamatoria, un messaggio anonimo. La violenza entra nel telefono, nelle app, nei social network, e diventa continua. Raggiunge la vittima ovunque: a casa, di sera, di notte, quando si è soli e senza difese.

Il cyberbullismo è spesso ancora più difficile da affrontare del bullismo tradizionale. I contenuti si diffondono rapidamente, possono essere condivisi da molte persone, restano online anche quando chi li ha pubblicati "non ci pensa più". Ciò che sembra privato è in realtà pubblico. Per questo il cyberbullismo non è meno grave, ma spesso più pervasivo e persistente. Riconoscerlo, non normalizzarlo e prenderlo sul serio è il primo passo per contrastarlo.

2. Insulti, esclusione, prese in giro: quando si supera il limite

Scherzare è una forma importante di relazione. Ridere insieme crea legami, alleggerisce le tensioni, fa sentire parte di un gruppo. Ma non

tutte le risate fanno bene. Esiste una linea sottile, ma decisiva, tra lo scherzo e la presa in giro. E quella linea si chiama rispetto.

Uno scherzo è tale solo se fa ridere tutti, compresa la persona a cui è rivolto. Quando l'altro non ride, quando abbassa lo sguardo, si chiude, si vergogna o si isola, non siamo più nel campo del gioco. Siamo già entrati nell'aggressione. Parole che sembrano leggere — "sei un perdente", "sei strano", "sei inutile" — possono colpire molto più a fondo di quanto si immagini, perché agiscono sull'identità e sull'autostima. Spesso lasciano segni invisibili, che durano anni.

Accanto agli insulti espliciti esiste una forma di violenza più silenziosa, ma altrettanto dolorosa: l'esclusione. Non ti invito, non ti rispondo, faccio finta che tu non esista. Ti tolgo dai gruppi, ignoro i tuoi messaggi, ti faccio sentire di troppo. È una violenza fatta di assenza, che non lascia prove evidenti ma svuota lentamente il senso di sé. Chi viene escluso comincia a dubitare del proprio valore, a sentirsi invisibile.

Un altro elemento decisivo è l'effetto del branco. Spesso chi agisce in modo offensivo si sente autorizzato perché gli altri ridono o tacciono. Il silenzio, in questi casi, non è neutrale: rafforza l'aggressione. Il bisogno di appartenere al gruppo può spingere a fare o ad accettare cose che da soli non faremmo. Proprio per questo chi osserva ha un potere enorme: può alimentare il danno o interromperlo.

Capire quando si supera il limite significa assumersi la responsabilità non solo delle proprie parole e dei propri gesti, ma anche dei propri silenzi. È un segno di maturità e di crescita civile.

3. La forza delle parole: empatia e ascolto attivo

Le parole non servono solo a colpire o a difendersi. Servono anche a prendersi cura. Una parola detta con attenzione, una frase pronunciata al momento giusto, un semplice "come stai?" detto con sincerità possono cambiare profondamente il modo in cui una persona si sente.

C'è una differenza fondamentale tra parlare e comunicare. Parlare significa emettere parole. Comunicare significa costruire una relazione. Significa ascoltare davvero, senza giudicare subito, senza interrompere, senza preparare la risposta mentre l'altro sta ancora parlando. L'ascolto attivo è una capacità preziosa: richiede presenza, attenzione, rispetto. Ascoltare qualcuno significa dirgli, anche senza parole: "Tu per me conti". Al centro della comunicazione autentica c'è l'empatia: la capacità di mettersi nei panni dell'altro, di provare a comprendere le sue emozioni, anche quando sono diverse dalle nostre. Empatia non significa essere sempre d'accordo, né giustificare tutto. Significa non restare indifferenti. È ciò che ci impedisce di ferire e ci spinge, invece, a tendere la mano.

Educare alla parola significa insegnare a scegliere non solo cosa dire, ma come dirlo, quando dirlo e **se** dirlo. Le parole possono diventare lame che tagliano o ponti che uniscono, muri che separano o chiavi che aprono. La responsabilità del linguaggio è una responsabilità verso gli altri, ma anche verso se stessi.

4. Aiutare e farsi aiutare: cosa possiamo fare

Chi subisce bullismo o cyberbullismo si sente spesso solo, intrappolato, senza via d'uscita. La vergogna, la paura di peggiorare la situazione, il timore di non essere creduti portano al silenzio. Ma il silenzio, in questi casi, non protegge: rafforza il problema. Parlare non è fare la spia. Parlare è difendersi, è dire "io non ci sto", è affermare che la propria voce ha valore.

Anche chi assiste ha una responsabilità decisiva. Restare neutrali significa spesso stare dalla parte di chi fa male. Intervenire non vuol dire esporsi in modo eroico, ma compiere piccoli gesti concreti: avvicinarsi a chi è in difficoltà, mostrare solidarietà, non ridere, non condividere contenuti offensivi, chiedere aiuto a un adulto. A volte basta poco per cambiare il corso di una situazione.

Anche chi ha agito da bullo può cambiare. Nessuno nasce violento. Spesso dietro comportamenti aggressivi ci sono rabbia, insicurezza, bisogno di riconoscimento. Questo non giustifica il danno fatto, ma indica la possibilità di un percorso di responsabilizzazione e di cambiamento. Punire non basta: serve capire, accompagnare, educare.

La scuola, la famiglia, gli amici sono risorse fondamentali, ma solo se agiscono insieme. Serve una comunità educante, in cui sia possibile parlare senza paura, essere ascoltati senza giudizio, chiedere aiuto senza vergogna. Una comunità in cui le parole tornino a essere strumenti di crescita e non di ferita.

Attività didattiche

Attività 1 – La linea del confine

Su un grande foglio o su una lavagna si disegna una linea retta. Da un lato si scrive "scherzo", dall'altro "bullismo". Le allieve e gli allievi, a coppie o in gruppo, leggono esempi reali o simulati (frasi, situazioni, gesti) e decidono dove collocarli lungo la linea. Si confrontano le scelte: dove inizia l'offesa? quando uno scherzo smette di far ridere? L'attività aiuta a sviluppare consapevolezza e senso critico.

Attività 2 – Diario delle parole

Per tre giorni ogni studente tiene un breve diario in cui annota tre parole ricevute e tre parole dette che hanno fatto bene o male. Alla fine, si raccolgono riflessioni anonime e si costruisce un "vocabolario della cura": parole da usare di più, parole da evitare, parole da risignificare.

Attività 3 – Il cerchio dell'ascolto

In cerchio, ciascuno ha un minuto per raccontare un'esperienza in cui si è sentito ascoltato o ignorato. Gli altri non possono interrompere, né commentare. Dopo il giro si discute: cosa vuol dire ascoltare? come cambia il nostro rapporto con gli altri quando ci sentiamo ascoltati?

Attività 4 – "E se fossi io?"

Attraverso brevi racconti scritti o scenette preparate dalle allieve e dagli allievi, si mettono in scena situazioni di bullismo dal punto di vista della vittima, del bullo, dello spettatore e dell'adulto. Ogni gruppo rielabora la scena cambiando il finale. L'attività promuove l'empatia, la riflessione sul ruolo e la possibilità di agire.

Domande per la riflessione

- Che parole mi hanno fatto male? E quali mi hanno fatto sentire visto, accolto, protetto?
- Ho mai fatto male con le parole, anche senza volerlo? Come mi sono sentito dopo?
- Cosa significa per me "ascoltare davvero"?
- Come posso reagire se vedo qualcuno essere deriso o escluso?
- Cosa posso fare ogni giorno per usare le parole in modo più responsabile?

Compito di realtà

La classe realizza un progetto collettivo intitolato "Parole che contano": una mostra, un cartellone, una galleria digitale o un video che raccolga parole e frasi che hanno fatto bene, che ispirano, che aiutano a costruire relazioni. Ogni studente contribuisce con una parola significativa, scelta per il suo valore positivo, e la accompagna con una breve spiegazione, un disegno, una fotografia, una poesia. Il progetto può essere condiviso con altre classi, genitori o in occasione della giornata contro il bullismo.

Consigli di lettura e approfondimento

Ecco alcuni testi utili per sviluppare i temi dell'identità, della diversità, della convivenza e del rispetto:

Bibliografia

Natalia Ginzburg, *Le piccole virtù*, Einaudi, 2015.

L'autrice

Natalia Ginzburg (1916–1991) è stata una delle principali scrittrici italiane del Novecento. Nei suoi testi ha raccontato la vita quotidiana, la famiglia e l'educazione con uno stile semplice ma molto preciso.

L'opera

Il libro raccoglie brevi saggi dedicati alla crescita, ai rapporti tra adulti e ragazzi e al valore delle parole. Ginzburg riflette su ciò che davvero forma una persona: non solo regole o risultati, ma esempi, fiducia e responsabilità. Mostra come il linguaggio degli adulti possa costruire sicurezza oppure paura.

Daniel Pennac, *Signori bambini*, Feltrinelli, 2012.

L'autore

Daniel Pennac (1944) è scrittore ed ex insegnante. Nei suoi libri affronta spesso il mondo della scuola e delle relazioni educative dal punto di vista dei ragazzi.

L'opera

In modo ironico e paradossale il romanzo immagina degli adulti trasformati in bambini. Attraverso questa inversione di ruoli, il libro mette in luce incomprensioni, giudizi e difficoltà di ascolto tra grandi e piccoli. La storia invita a riflettere sul rispetto, sulle parole usate verso gli altri e sulla responsabilità degli adulti.

Film consigliati

Il diritto di contare

Negli Stati Uniti degli anni Sessanta tre matematiche afroamericane lavorano alla NASA durante la corsa allo spazio. Tra discriminazioni e ostacoli professionali, Katherine, Dorothy e Mary cercano di ottenere il riconoscimento delle loro competenze. Attraverso studio e determinazione riescono a partecipare ai programmi spaziali e a cambiare la posizione loro assegnata nella società.

Precious

Precious è un'adolescente che vive in un ambiente familiare violento e difficile. Ha abbandonato la scuola e si sente senza prospettive, finché viene inserita in un corso alternativo. Grazie all'aiuto di un'insegnante e alla scrittura, inizia lentamente a costruire autonomia e a immaginare un futuro diverso per sé e per i suoi figli.

MODULO 4 – VIVERE IL MONDO DIGITALE IN MODO SANO

Per il docente – Chiavi di lettura

Il digitale viene trattato come spazio di vita reale, non come mondo separato. È utile evitare approcci moralistici (“fa male / fa bene”) e lavorare invece sulla consapevolezza delle scelte. Il tema centrale è la responsabilità digitale, non il controllo.

Esempi dal quotidiano

Una foto condivisa per gioco può restare online per anni. Anche se la cancelliamo, qualcun altro potrebbe averla salvata.

Parole chiave del modulo

Digitale – Responsabilità – Identità online – Netiquette – Consapevolezza



Contenuti principali

1. La mia vita online: cosa pubblico, cosa condivido

Viviamo immersi in un mondo connesso. Le nostre giornate si intrecciano continuamente con notifiche, messaggi vocali, foto scattate e condivise, video guardati o pubblicati, commenti lasciati quasi senza pensarci. Il mondo digitale non è più un "altrove": è diventato uno spazio reale quanto quello fisico. È lì che incontriamo amici, costruiamo relazioni, impariamo cose nuove, esprimiamo opinioni, raccontiamo chi siamo o chi vorremmo essere.

Proprio perché è uno spazio reale, ciò che accade online ha effetti reali. In rete nulla è davvero effimero o completamente privato. Ogni immagine condivisa, ogni frase scritta, ogni reazione a un post lascia una traccia. Può essere salvata, copiata, inoltrata, estrapolata dal contesto e riutilizzata in modi che non avevamo previsto. Anche un contenuto cancellato può continuare a circolare.

Spesso si condivide in modo impulsivo: una foto per attirare attenzione, una frase per far colpo, una battuta per sembrare spiritosi, un commento scritto di fretta. Ma pubblicare qualcosa online è sempre un gesto pubblico, anche quando sembra rivolto a pochi. Quel gesto contribuisce a costruire un'immagine di noi e può influenzare il modo in cui gli altri ci vedono e ci trattano.

Per questo è importante fermarsi e porsi alcune domande: ciò che sto condividendo rispetta me stesso e gli altri? Lo direi anche di persona, guardando qualcuno negli occhi? Mi sentirei a mio agio se questo contenuto venisse visto fuori dal mio gruppo di amici, magari in futuro? Non si tratta di avere paura della rete, ma di sviluppare una coscienza digitale: usare Internet con libertà, sì, ma anche con consapevolezza e responsabilità.

2. Social media: opportunità e rischi

I social media offrono grandi opportunità. Permettono di esprimersi, creare contenuti, raccontare passioni, partecipare a sfide, seguire pagine che ispirano, informarsi, restare in contatto con persone lontane. Non sono nemici da evitare, ma strumenti potenti da imparare a conoscere e gestire. Come tutti gli strumenti potenti, possono essere usati bene o male.

Tra i rischi più diffusi c'è la dipendenza dalle notifiche e dall'approvazione degli altri. Like, commenti e visualizzazioni possono diventare una misura del nostro valore, spingendoci a confrontarci continuamente con immagini spesso idealizzate e irrealistiche. Questo confronto costante può generare ansia, insicurezza, perdita di autostima e paura di essere esclusi.

Un altro rischio è la sovraesposizione. Raccontare troppo di sé, pubblicare dettagli intimi della propria vita, condividere ogni emozione senza filtri può esporci a giudizi, incomprensioni, prese in giro o veri e propri pericoli. Una rete di contatti online non è sempre una rete di persone affidabili. Essere molto seguiti non significa essere rispettati.

Usare bene i social significa sviluppare autenticità, senso critico e autocontrollo. Significa saper scegliere cosa mostrare e cosa tenere per sé, quando è il momento di disconnettersi, quando è il caso di non rispondere. Non dobbiamo rinunciare alla vita online, ma imparare a starci in modo sano, senza far dipendere il nostro benessere dal giudizio continuo degli altri.

3. Netiquette: come si sta bene anche nel digitale

Nel mondo reale sappiamo che per vivere insieme servono regole condivise: salutare, rispettare i turni, ascoltare chi parla, chiedere scusa quando si sbaglia. Nel mondo digitale, però, queste regole sembrano spesso dissolversi. Non ci guardiamo negli occhi, non vediamo le reazioni immediate dell'altro, i messaggi viaggiano velocemente e senza filtri. Proprio per questo, online servono regole ancora più chiare.

Queste regole si chiamano netiquette, cioè "etichetta della rete". Non sono divieti rigidi, ma principi di rispetto, buon senso e responsabilità. Significa scrivere messaggi comprensibili e non aggressivi, non invadere la privacy altrui, evitare linguaggi offensivi o sarcastici, riflettere prima di condividere contenuti che potrebbero ferire.

Dietro ogni profilo c'è una persona reale, con emozioni vere, anche se non la vediamo. Una parola scritta male in una chat può ferire più di un urlo. Un commento sarcastico sotto un post può rovinare una giornata, o molto di più. Allo stesso tempo, un messaggio di incoraggiamento, una risposta rispettosa, una scusa sincera possono migliorare il clima relazionale, anche a distanza.

Educare alla netiquette significa educare alla cittadinanza digitale. Chi sa stare bene online contribuisce a rendere Internet uno spazio più sicuro, più inclusivo e più umano, dove la comunicazione non diventa violenza ma occasione di incontro.

4. Fake news e bufale: come riconoscerle

Ogni giorno siamo esposti a una quantità enorme di informazioni: video, meme, articoli, storie condivise, screenshot, messaggi inoltrati. Non tutto ciò che leggiamo o vediamo è vero. Molte notizie sono false, manipolate o costruite appositamente per ingannare, provocare reazioni emotive o ottenere visibilità. Sono le cosiddette fake news.

Le fake news si diffondono rapidamente perché fanno leva sulle emozioni più forti: paura, rabbia, indignazione, curiosità. Più una notizia è scioccante o scandalosa, più è probabile che venga condivisa senza essere verificata. Ma condividere informazioni false non è un gesto innocente: può creare panico, alimentare odio, danneggiare persone o gruppi, distorcere la realtà.

Imparare a riconoscere le fake news significa sviluppare spirito critico. Significa controllare le fonti, confrontare le notizie, diffidare dei titoli sensazionalistici, chiedersi chi ha scritto quel contenuto e con quale scopo. Anche non condividere è una scelta responsabile.

In una società digitale, essere cittadini consapevoli significa non fermarsi alla prima impressione, ma imparare a distinguere tra informazione e manipolazione. La qualità della vita democratica dipende anche da questo: dalla capacità di usare la rete non come megafono dell'inganno, ma come spazio di conoscenza e responsabilità.

Attività didattiche

Attività 1 – Diario digitale

Ogni studente ricostruisce la propria giornata tipo online: quante ore passo sul telefono? che app uso? cosa pubblico o leggo? A fine giornata, si confrontano i dati in forma anonima per costruire una "mappa digitale della classe". L'obiettivo è prendere consapevolezza delle abitudini digitali.

Attività 2 – Il test delle tre domande

Si analizzano esempi di messaggi o post (reali o inventati) con tre domande guida: È vero? È gentile? È utile? In piccoli gruppi, si discutono i risultati: quali contenuti superano il test? quali no? L'attività aiuta a riflettere prima di pubblicare o inoltrare.

Attività 3 – Netiquette in classe

La classe costruisce un proprio Codice di Netiquette per i gruppi scolastici (es. WhatsApp di classe, piattaforme di didattica, social). Ogni gruppo propone una regola, motivandola. Il codice finale può essere illustrato e condiviso con la scuola o trasformato in una campagna interna.

Attività 4 – Caccia alle fake news

Si propone una serie di notizie (vere, false, ambigue) tratte dal web. I gruppi di lavoro analizzano ciascuna notizia cercando fonti, date, elementi sospetti. A fine attività si discute: come possiamo evitare di essere ingannati online?

Domande per la riflessione

- Come mi fa sentire il tempo che passo online?
- Che cosa significa per me "essere me stesso" sui social?
- Ho mai condiviso qualcosa senza pensarci troppo? Cosa ho imparato?
- Quali regole mi aiutano a stare meglio nelle chat e nei social?
- Come posso essere un cittadino digitale più attento e consapevole?

Compito di realtà

La classe realizza un Manifesto collettivo per promuovere un uso consapevole, sicuro e rispettoso del mondo digitale. Il manifesto può contenere:

- regole condivise di comportamento online;
- frasi guida, slogan o citazioni significative;
- buone pratiche da diffondere nella scuola;
- riflessioni o immagini prodotte dalle allieve e dagli allievi.

Il lavoro può essere presentato durante una giornata della cittadinanza digitale o pubblicato sui canali scolastici. L'obiettivo è coinvolgere altri allievi e allieve e diffondere una cultura del digitale positivo.

Consigli di lettura e approfondimento

Sigfrido Ranucci, *Navigare senza paura*, Ape Junior, 2026.

L'autore

Sigfrido Ranucci (1961) è giornalista e autore televisivo. Nei suoi lavori si occupa spesso di informazione, responsabilità e uso consapevole dei media.

L'opera

Il libro propone situazioni e scelte legate alla vita online: messaggi, immagini condivise, relazioni sui social. Attraverso percorsi a bivi il lettore vede come decisioni diverse producano conseguenze diverse. Il testo aiuta a riconoscere rischi e responsabilità della rete e a sviluppare autonomia nelle scelte digitali.

Umberto Galimberti, *La parola ai giovani*, Feltrinelli, 2018.

L'autore

Umberto Galimberti (1942) è filosofo e psicoanalista. Nei suoi interventi si occupa spesso di adolescenza, educazione e rapporto tra tecnologia e identità.

L'opera

Il libro raccoglie dialoghi con ragazzi su scuola, futuro, emozioni e social network. Le conversazioni mostrano il bisogno di riconoscimento e la difficoltà di orientarsi in un mondo dominato dall'immagine e dalla prestazione. Invita a riflettere su come costruire la propria identità senza dipendere dal giudizio online.

Film consigliati

The Social Dilemma

Il documentario raccoglie le testimonianze di ex sviluppatori e lavoratori delle piattaforme digitali che spiegano come funzionano i social network. Attraverso esempi concreti mostra come notifiche, algoritmi e contenuti influenzino tempo di utilizzo, attenzione e relazioni quotidiane.

Disconnect

Il film intreccia diverse storie di persone che comunicano attraverso internet: ragazzi coinvolti nel cyberbullismo, adulti vittime di truffe online e famiglie in difficoltà relazionale. Le vicende mostrano come la connessione digitale possa non coincidere con relazioni reali.

MODULO 5 – LA SALUTE COMINCIA DA ME

Per il docente – Chiavi di lettura

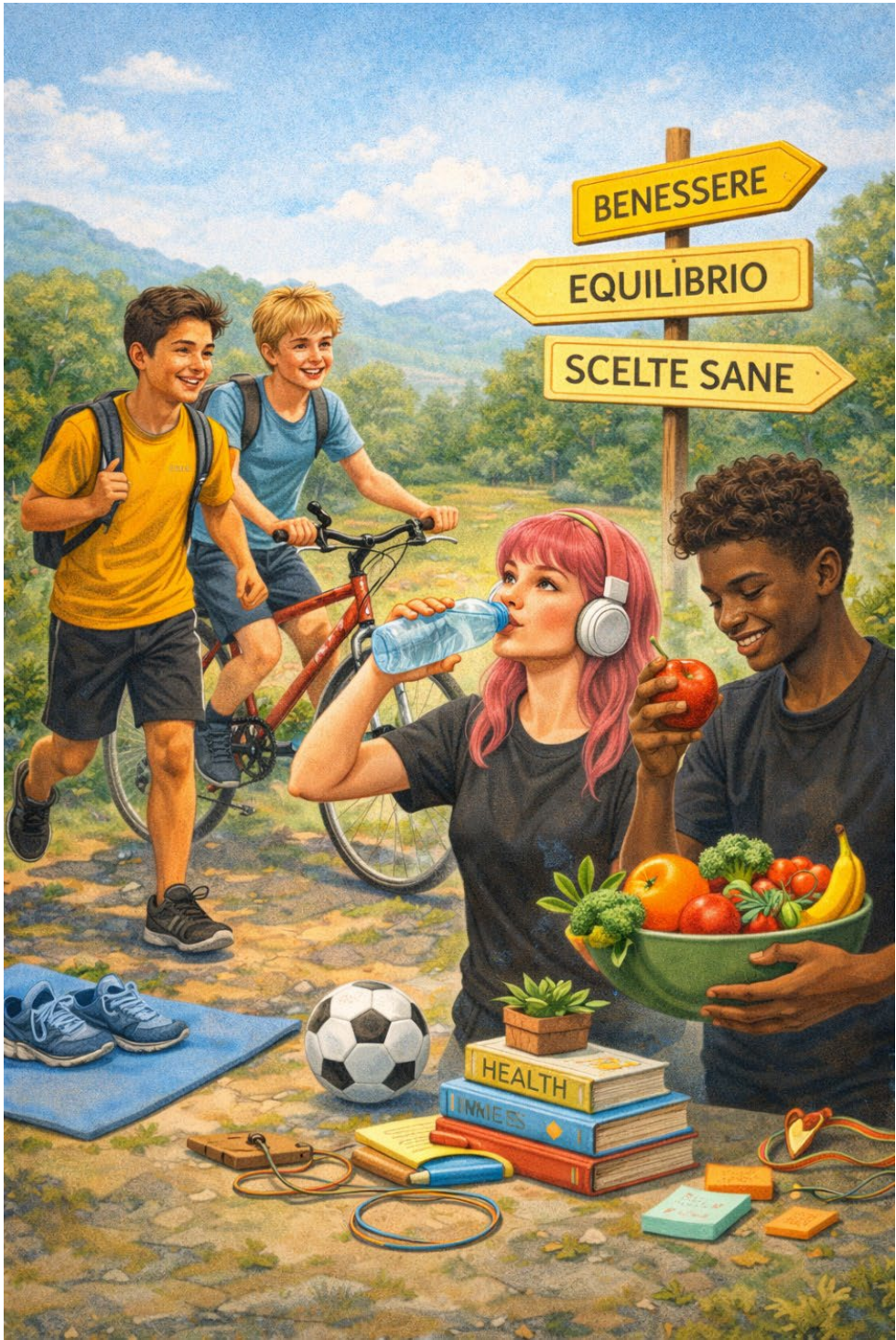
Il modulo propone una visione integrata della salute: fisica, mentale e sociale. È importante normalizzare la fragilità e contrastare l'idea che chiedere aiuto sia segno di debolezza. La salute viene presentata come processo quotidiano, non come stato ideale.

Esempi dal quotidiano

Dormire poco per restare sempre connessi può sembrare normale, ma nel tempo influisce sull'umore, sull'attenzione e sulle relazioni.

Parole chiave del modulo

Salute – Benessere – Cura di sé – Equilibrio – Libertà



Contenuti principali

1. Che cos'è la salute? (fisica, mentale, sociale)

Quando pensiamo alla salute, spesso immaginiamo un corpo che non ha malattie, che funziona "bene" e senza dolore. Questa idea, però, è riduttiva. La salute non coincide semplicemente con l'assenza di sintomi o con un ideale di perfezione fisica. È piuttosto un equilibrio dinamico, che riguarda il corpo, la mente, le emozioni e le relazioni con gli altri.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. Questa definizione ci aiuta a capire che si può essere in buona salute anche convivendo con una fragilità fisica o con un momento di difficoltà emotiva, se si riesce a vivere in modo dignitoso, consapevole e sostenuto. La salute non è qualcosa che "si ha" o "non si ha": è qualcosa che si costruisce nel tempo.

Prendersi cura della propria salute significa imparare ad ascoltarsi. Significa riconoscere i segnali del corpo, accogliere le emozioni senza negarle, chiedere aiuto quando serve. Mangiare in modo equilibrato, dormire a sufficienza, muoversi, parlare con persone fidate, ritagliarsi momenti di riposo e di piacere sono gesti semplici, ma fondamentali. Non risolvono tutto, ma creano le condizioni per stare meglio.

La salute mentale è parte integrante di questo equilibrio. Non è debolezza provare tristezza, ansia o stanchezza emotiva. Debolezza è far finta di niente. Saper riconoscere un disagio, dare un nome alle proprie emozioni e chiedere sostegno è un atto di responsabilità verso se stessi.

Infine, la salute è anche una questione sociale. Vivere in ambienti sicuri, puliti, stimolanti, avere accesso alle cure, alle relazioni, al tempo libero, influisce profondamente sul nostro benessere. Non siamo isole: la salute individuale è legata alla salute collettiva. Per questo la salute riguarda tutti, ma comincia sempre da ciascuno di noi.

2. Alimentarsi bene: il corpo che cresce

Il nostro corpo è in continuo cambiamento, soprattutto durante l'adolescenza. Si cresce in altezza, si modifica la forma del corpo, cambiano le energie, l'umore, la percezione di sé. In questa fase delicata, alimentarsi in modo equilibrato diventa essenziale non solo per crescere, ma per farlo in modo sano.

Mangiare bene non significa seguire diete rigide o inseguire modelli irrealistici. Significa dare al corpo ciò di cui ha bisogno, con regolarità e attenzione. Una colazione completa, pasti distribuiti durante la giornata, frutta e verdura ogni giorno, acqua in abbondanza, attenzione agli zuccheri e agli alimenti troppo elaborati: sono abitudini semplici, ma decisive.

Il cibo non nutre solo il corpo, ma anche la mente. Mangiare in modo disordinato o squilibrato può influire sulla concentrazione, sull'umore, sulla stanchezza. Al contrario, un'alimentazione consapevole aiuta a sentirsi più lucidi, più stabili, più energici.

Il rapporto con il cibo è anche un rapporto con il proprio corpo. In un mondo in cui social e media propongono modelli spesso irraggiungibili, imparare ad accettarsi è una sfida importante. Non esiste un solo "corpo giusto". Esistono corpi diversi, che crescono in modo diverso, con tempi e forme diverse. La vera salute non è inseguire un ideale, ma imparare a volersi bene, rispettando i propri ritmi e le proprie esigenze.

3. Movimento, sport e tempo libero

Il corpo umano è fatto per muoversi. Camminare, correre, saltare, ballare, giocare, allenarsi non sono solo attività sportive: sono bisogni profondi. Il movimento aiuta il corpo a funzionare meglio, ma ha effetti importanti anche sulla mente e sulle emozioni. Riduce lo stress, migliora l'umore, favorisce il sonno, aiuta a scaricare tensioni accumulate.

Viviamo però in una società sempre più sedentaria, in cui molte ore vengono trascorse seduti, davanti a uno schermo. Recuperare il valore del movimento quotidiano diventa quindi una scelta di salute. Non servono grandi prestazioni: anche una passeggiata, un giro in bicicletta, qualche esercizio di stretching possono fare la differenza.

Lo sport, quando è vissuto in modo sano, ha anche un grande valore educativo. Insegna il rispetto delle regole, la collaborazione, la gestione della fatica e della sconfitta, la costanza nel tempo. Ma non esiste uno sport "giusto" per tutti. Ognuno ha il diritto di scegliere l'attività che lo fa sentire bene, senza confronti e senza pressioni.

Anche il tempo libero è parte integrante della salute. Riposare, coltivare passioni, stare in silenzio, non fare nulla sono bisogni legittimi. Prendersi cura di sé significa anche difendere spazi di gratuità, lontani dalla produttività e dalla competizione, ma fondamentali per rigenerarsi.

4. Le dipendenze che fanno perdere il controllo

Alcuni comportamenti, se ripetuti in modo eccessivo e non più controllato, possono trasformarsi in dipendenze. Le più conosciute riguardano sostanze come fumo, alcol e droghe. Ma esistono anche dipendenze comportamentali: dai videogiochi, dallo smartphone, dai social, dal cibo, dal gioco d'azzardo. Tutte hanno un tratto comune: diventano un rifugio per evitare emozioni difficili o situazioni che fanno paura.

Le dipendenze non compaiono all'improvviso. Spesso iniziano in modo apparentemente innocuo, poi crescono lentamente. I segnali possono essere diversi: irritabilità quando si è senza telefono, bisogno continuo di

stimoli, isolamento dagli altri, perdita di interesse per ciò che prima dava piacere, difficoltà a dormire o a concentrarsi. Sono campanelli d'allarme che non vanno ignorati.

Chiedere aiuto non è una colpa né una sconfitta. È un atto di maturità. Parlare con un insegnante, un educatore, un familiare, un medico può cambiare il corso delle cose. Nessuno deve affrontare queste difficoltà da solo.

La libertà non è fare tutto ciò che si vuole. È essere capaci di scegliere, senza essere dominati da qualcosa. Anche in questo senso, la salute comincia da un gesto semplice ma decisivo: riconoscere un limite e avere il coraggio di cercare un cambiamento.

Attività didattiche

Attività 1 – La ruota del benessere

Le allieve e gli allievi creano una "ruota della salute" divisa in sezioni: alimentazione, movimento, riposo, relazioni, emozioni. In piccoli gruppi elaborano, per ciascuna area, suggerimenti concreti per una vita più sana. Le ruote vengono condivise in classe e confrontate: quali aree curo di più? quali trascurato?

Attività 2 – Diario del corpo

Per una settimana, ogni studente tiene un diario personale annotando il tempo dedicato all'attività fisica, all'alimentazione, al sonno e al tempo libero. Alla fine, si riflette in classe: quali segnali mi dà il mio corpo? quali abitudini mi aiutano davvero?

Attività 3 – Decalogo del benessere digitale

Dopo una discussione sui rischi della dipendenza da schermi, le allieve e gli allievi costruiscono un decalogo illustrato per un uso più sano della tecnologia. Le regole vengono esposte in aula o nei corridoi scolastici per promuovere comportamenti consapevoli.

Attività 4 – Parliamone senza paura

Attraverso racconti, video o testimonianze, si affronta il tema delle dipendenze (sostanze, social, cibo, gioco). Le allieve e gli allievi lavorano in piccoli gruppi per individuare segnali, cause e possibili strategie di aiuto. L'obiettivo è abbattere i tabù e aprire spazi di ascolto.

Domande per la riflessione

- Cosa vuol dire per me “prendermi cura di me stesso”?
- Quali abitudini quotidiane mi aiutano a stare bene?
- Che rapporto ho con il mio corpo? Lo ascolto? Lo rispetto?
- Mi sento libero/a nelle mie scelte o dipendo da qualcosa?
- Che cosa posso cambiare, da domani, per sentirmi più in equilibrio?

Compito di realtà

Ogni studente realizza una mappa visiva e creativa del proprio benessere: può usare parole chiave, disegni, immagini, simboli, fotografie. La mappa rappresenta ciò che lo fa stare bene — cibo, sport, affetti, luoghi, passioni, tempo libero — e ciò che vuole migliorare.

Le mappe vengono raccolte in un’esposizione collettiva o presentate a piccoli gruppi. L’obiettivo è valorizzare la pluralità delle strategie di cura e rendere visibile che la salute è una costruzione quotidiana, personale e condivisa.

Consigli di lettura e approfondimento

Ecco alcuni testi utili per sviluppare i temi dell’identità, della diversità, della convivenza e del rispetto:

Nancy Castaldo, Ginnie Hsu, *Il mondo che ci nutre. Alla scoperta del cibo sostenibile, Slow Food Editore, 2023.*

Le autrici

Nancy Castaldo è autrice e divulgatrice ambientale per ragazzi; Ginnie Hsu è illustratrice. Insieme realizzano libri educativi che spiegano temi scientifici complessi con esempi concreti e immagini.

L’opera

Il libro accompagna il lettore in un viaggio nelle fattorie di diversi paesi per capire da dove arriva il cibo e come viene prodotto. Mostra coltivazioni, animali, tecnologie e lavoro agricolo nelle varie stagioni, introducendo il concetto di agricoltura sostenibile. Aiuta a collegare

alimentazione, ambiente e scelte quotidiane, facendo capire che mangiare riguarda anche la cura del pianeta.

Marazzi, Palombi, Mancinelli, Buonomo, Liotta, Scarcella, *Nutrizione e salute. Le basi conoscitive per una corretta educazione alimentare*, Piccin, 2017.

Gli autori

Il volume è scritto da un gruppo di medici e nutrizionisti impegnati nella divulgazione dell'educazione alimentare e della prevenzione sanitaria.

L'opera

Il testo spiega in modo chiaro i principi fondamentali della nutrizione: nutrienti, energia, equilibrio dei pasti e abitudini alimentari. Collega le scelte quotidiane al benessere fisico e alla crescita, aiutando a capire come costruire uno stile di vita sano senza ricorrere a diete estreme. È una guida di base per orientarsi tra cibo, salute e comportamenti corretti.

Film consigliati

Soul

Joe, insegnante di musica, dopo un incidente incontra un'anima che non vuole vivere perché non trova un motivo per farlo. Attraverso esperienze quotidiane sulla Terra entrambi scoprono che il senso della vita non è un solo successo, ma l'attenzione alle piccole cose di ogni giorno.

Inside Out

Riley si trasferisce con la famiglia in una nuova città e fatica ad adattarsi alla nuova vita. Le sue emozioni influenzano pensieri e comportamenti mentre affronta nostalgia, rabbia e paura. Attraverso le esperienze impara a riconoscere ciò che prova e a condividerlo con gli altri.

MODULO 6 – ABITARE IL PIANETA CON RISPETTO

Per il docente – Chiavi di lettura

Il modulo introduce una visione ecologica e sociale dell'ambiente. Non si tratta solo di "comportamenti verdi", ma di comprendere il legame tra ambiente, giustizia e futuro. È utile collegare i temi ambientali alle esperienze concrete delle allieve e degli allievi.

Esempi dal quotidiano

Usare una borraccia al posto delle bottigliette non salva il pianeta da solo, ma cambia il modo in cui ci si pensa come abitanti del mondo.

Parole chiave del modulo

Ambiente – Responsabilità – Futuro – Sostenibilità – Giustizia climatica



Contenuti principali

1. La terra è la nostra casa

Viviamo su un pianeta vivo. Una sfera azzurra sospesa nello spazio, fragile e straordinaria, che ci ospita ogni giorno da molto prima che nascessimo. La chiamiamo Terra, ma potremmo chiamarla anche casa, perché è il luogo che ci accoglie, ci nutre, ci protegge e rende possibile ogni gesto della nostra vita quotidiana. Respirare aria pulita, bere acqua potabile, mangiare, camminare, dormire, correre, studiare, lavorare, sognare: tutto questo è possibile solo grazie all'equilibrio del pianeta.

Eppure, spesso ci comportiamo come se questa casa fosse infinita, indistruttibile, sempre disponibile. Usiamo risorse come se non dovessero mai finire, produciamo rifiuti come se potessero scomparire da soli, inquiniamo aria e acqua come se non dovessimo poi respirarli o berle. Non sempre per cattiveria, ma per abitudine. Perché nessuno ci ha insegnato davvero che abitare il mondo è diverso dal possederlo.

Abitare significa prendersi cura. Significa riconoscere che non siamo gli unici abitanti di questa casa: condividiamo il pianeta con animali, piante, ecosistemi interi. Anche un parco vicino a casa, un fiume, un bosco, un campo coltivato fanno parte di questo equilibrio. Gettare una bottiglia a terra, sprecare acqua, rovinare uno spazio comune non sono gesti "piccoli": sono segnali di uno sguardo che non riconosce il valore di ciò che ci circonda.

Imparare ad abitare il pianeta con rispetto significa cambiare prospettiva. Vuol dire sentirsi parte di un tutto, capire che ogni gesto quotidiano ha un effetto più grande, e che la cura dell'ambiente comincia dallo sguardo: quando vediamo la natura come viva, smettiamo di trattarla come una cosa.

2. Il cambiamento climatico ci riguarda

Quando si parla di cambiamento climatico, spesso si pensa a qualcosa di lontano: ghiacciai che si sciolgono ai poli, mari che si innalzano in luoghi remoti, foreste tropicali che scompaiono dall'altra parte del mondo. Ma il clima che cambia non è lontano. È qui. È ora. E riguarda anche la nostra vita quotidiana.

Estate sempre più lunghe e torride, notti in cui non si dorme per il caldo, piogge improvvise e violente che allagano strade e scuole, periodi di siccità alternati a temporali estremi, incendi più frequenti, aria più irrespirabile nelle città: sono segnali evidenti che qualcosa non funziona più come prima. Il cambiamento climatico non è un'opinione, ma una realtà che modifica il nostro modo di vivere.

Il riscaldamento globale è causato soprattutto dalle attività umane: industrie che bruciano combustibili fossili trasporti inquinanti, consumo eccessivo di energia, deforestazione, allevamenti intensivi, sprechi. È come se la Terra avesse la febbre, e la causa fossimo noi. Non per colpa di una singola persona, ma per un modello di sviluppo che per anni ha ignorato i limiti del pianeta.

Questo non significa sentirsi impotenti. Anche se le cause sono grandi, le soluzioni partono da vicino. Ridurre gli sprechi, usare meno l'auto quando possibile, spegnere le luci inutili, differenziare i rifiuti, scegliere prodotti più sostenibili sono gesti concreti. Da soli sembrano piccoli, ma se condivisi diventano una forza collettiva. Il cambiamento climatico si affronta anche così: con scelte quotidiane e consapevoli.

3. Rifiuti, risorse e consumo responsabile

Viviamo in una società che produce molto e consuma in fretta. Oggetti progettati per durare poco, imballaggi inutili, plastica ovunque, cibo sprecato ogni giorno, vestiti acquistati per moda e poi dimenticati. Tutto sembra facile da sostituire, da buttare, da dimenticare. Ma nulla scompare davvero.

Ogni oggetto che utilizziamo ha una storia. Per produrlo sono servite materie prime, acqua, energia, lavoro umano. Per trasportarlo si è inquinato l'ambiente. Per smaltirlo, spesso, serviranno decenni o secoli. Una bottiglietta di plastica usata per pochi minuti può restare nell'ambiente per centinaia di anni. Un telefono cambiato spesso produce rifiuti elettronici difficili da smaltire.

Consumare in modo responsabile non significa rinunciare a tutto, ma **scegliere meglio**. Portare una borraccia invece di comprare bottigliette, usare una borsa riutilizzabile, evitare sprechi di cibo, comprare solo ciò che serve davvero, condividere oggetti, riparare invece di buttare. Sono gesti concreti, alla portata di tutti, che fanno la differenza.

Ogni scelta responsabile è anche un messaggio. Mostra agli altri che un altro modo di vivere è possibile. Il rispetto per l'ambiente non si insegna solo con le parole, ma con l'esempio quotidiano.

4. Dalla cura dell'ambiente alla giustizia climatica

Il rispetto per l'ambiente è anche rispetto per le persone. Le conseguenze dell'inquinamento e del cambiamento climatico non colpiscono tutti allo stesso modo. Chi vive in zone più povere, in quartieri degradati, in Paesi con meno risorse subisce spesso gli effetti più gravi: aria più inquinata, meno accesso all'acqua pulita, case meno sicure, maggiori rischi per la salute.

Questo porta a parlare di giustizia climatica. Proteggere il pianeta significa anche lottare contro le disuguaglianze. Non basta ridurre l'inquinamento se poi i costi ricadono sempre sugli stessi. Un futuro sostenibile deve essere anche un futuro più giusto, in cui tutti abbiano la possibilità di vivere in un ambiente sano.

In tutto il mondo, molti giovani stanno chiedendo cambiamenti concreti: politiche ambientali più coraggiose, aziende più responsabili, modelli di sviluppo meno distruttivi. Chiedono di essere ascoltati, perché il futuro riguarda soprattutto loro. Anche chi è ancora studente può informarsi, partecipare, fare scelte consapevoli, diffondere attenzione e rispetto.

Prendersi cura del pianeta non è un compito in più da aggiungere alla lista. È la condizione per avere un futuro. Abitare la Terra con rispetto significa riconoscere che la nostra vita è legata a quella degli altri e dell'ambiente. Solo così possiamo immaginare e costruire un domani possibile.

Attività didattiche

Attività 1 – Cosa serve davvero?

Il docente porta in classe (o mostra in foto) oggetti quotidiani: bottiglietta usa-e-getta, borraccia, sacchetto di plastica, borsa riutilizzabile, merendine confezionate, frutta, bicchiere monouso, tazza.

A piccoli gruppi le allieve e gli allievi devono dividerli in tre categorie:

- necessario
- utile ma sostituibile
- evitabile

Ogni gruppo spiega le proprie scelte. Non esiste una risposta giusta: l'obiettivo è capire che molte abitudini dipendono da decisioni automatiche.

L'attività aiuta a collegare consumo e responsabilità senza ricorrere a dati o calcoli.

Attività 2 – Diario dello spreco

Per cinque giorni, ogni studente osserva e registra gli sprechi che compie o osserva a casa, a scuola, nei negozi. Rifiuti, spreco di cibo, acqua, energia. In piccoli gruppi si costruisce un cartellone condiviso: quali sono gli sprechi evitabili? come potremmo comportarci diversamente?

Attività 3 – Investigatori del quartiere

La classe esce nei dintorni della scuola per osservare l'ambiente urbano: ci sono alberi? spazi verdi? cestini? piste ciclabili? fontanelle? rumore? smog? Con schede e foto, le allieve e gli allievi documentano i punti critici e positivi. Alla fine, si restituisce una "mappa ecologica del quartiere".

Attività 4 – Idee per il futuro

In gruppi, le allieve e gli allievi progettano un contesto educativo, un quartiere o una città del futuro sostenibile. Energia solare, materiali ecologici, trasporti puliti, spazi verdi, orti, riuso creativo. Possono creare un plastico, un poster illustrato o una presentazione. L'attività stimola visione, creatività e impegno.

Domande per la riflessione

- In che modo io abito il pianeta? Con che atteggiamento?
- Quando mi sono sentito/a parte della natura e non solo "sopra" di essa?
- Qual è un gesto concreto che potrei fare ogni giorno per inquinare meno?
- Che cosa mi colpisce di più del cambiamento climatico? Perché?
- Cosa significa, per me, giustizia climatica?

Compito di realtà

La classe progetta e realizza una campagna ecologica destinata alla scuola e alla comunità. Si sceglie un tema: spreco alimentare, plastica monouso, raccolta differenziata, acqua, energia, mobilità sostenibile. Le allieve e gli allievi elaborano messaggi, slogan, materiali grafici o digitali (locandine, video, podcast, cartelloni) e organizzano un momento di lancio (assemblea, mostra, giornata ecologica).

L'obiettivo è informare, coinvolgere, responsabilizzare tutta la scuola e far emergere il senso di appartenenza a un luogo che si può cambiare insieme.

Consigli di lettura e approfondimento

Ecco alcuni testi utili per sviluppare i temi dell'identità, della diversità, della convivenza e del rispetto:

David Attenborough, *La vita sul nostro pianeta. Come sarà il futuro?*, Piemme, 2020.

L'autore

David Attenborough (1926) è naturalista e divulgatore scientifico britannico. Da decenni racconta la natura e gli ecosistemi del pianeta attraverso libri e documentari.

L'opera

Il libro ripercorre i cambiamenti ambientali avvenuti nel corso della sua vita, mostrando la progressiva riduzione degli spazi naturali e della biodiversità. È una testimonianza diretta sugli effetti dell'attività umana e invita a riconoscere la responsabilità collettiva nella tutela del pianeta.

Luca Mercalli, *Non c'è più tempo*, Einaudi, 2018.

L'autore

Luca Mercalli (1966) è climatologo e divulgatore scientifico. Si occupa di comunicazione ambientale e cambiamento climatico.

L'opera

Il libro presenta in modo chiaro i dati scientifici sul riscaldamento globale e li collega alle abitudini quotidiane: energia, consumi, trasporti, alimentazione. Mostra come le scelte individuali e collettive possano ridurre l'impatto ambientale e contribuire alla salvaguardia del futuro.

Film consigliati

Wall-E

In un futuro dominato dai rifiuti, un piccolo robot continua a prendersi cura del pianeta abbandonato. Il film parla di ambiente, consumismo e responsabilità in modo accessibile ma profondo, senza moralismi.

Una scomoda verità

Un documentario che ha contribuito a portare il tema del cambiamento climatico all'attenzione globale. Aiuta a comprendere dati, cause e conseguenze della crisi ambientale, collegandoli alle scelte umane.

Fine del primo volume