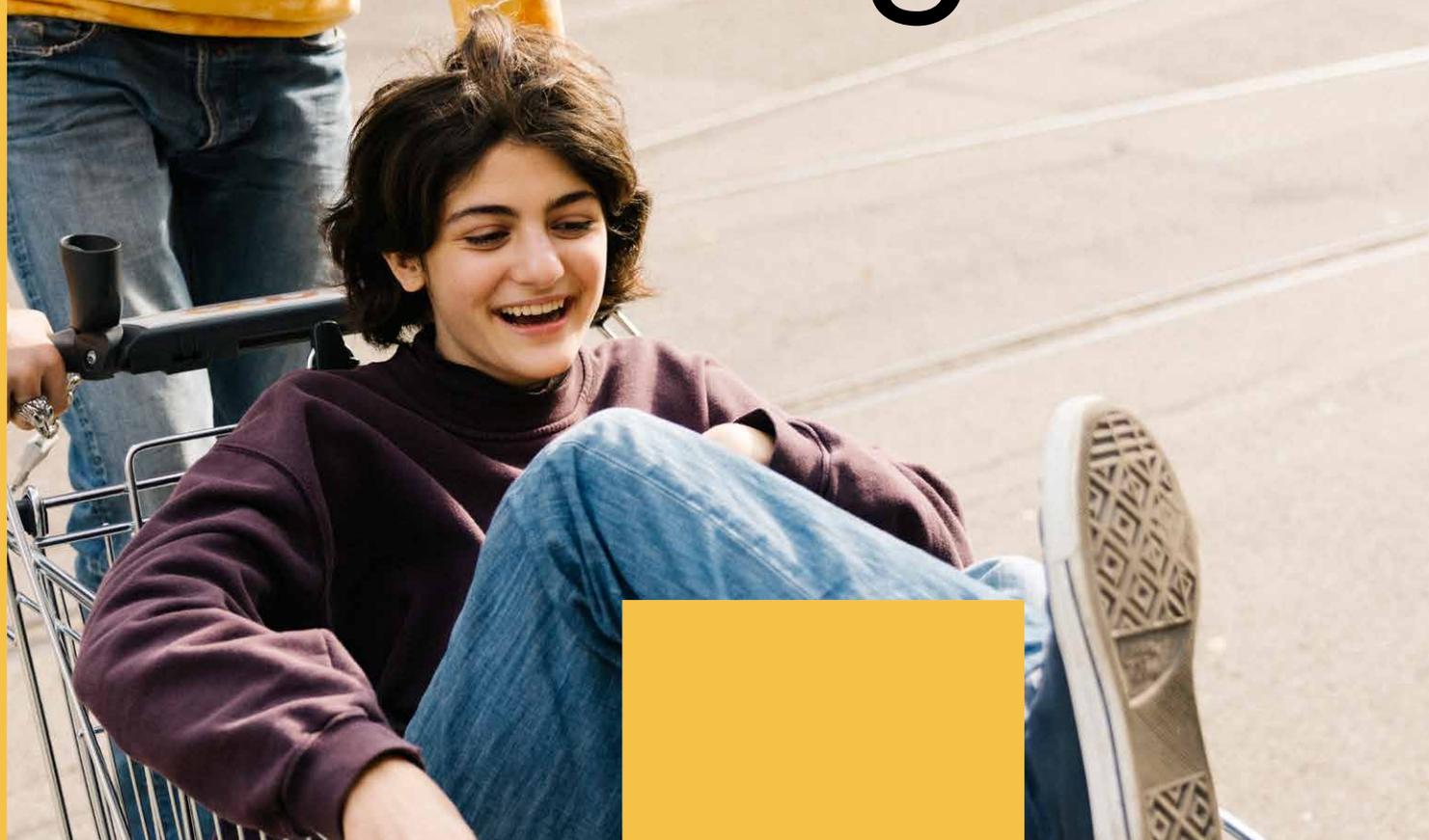




surroundings



Corresponsabilità per
l'ambiente circostante

3° ciclo

Indice dei contenuti

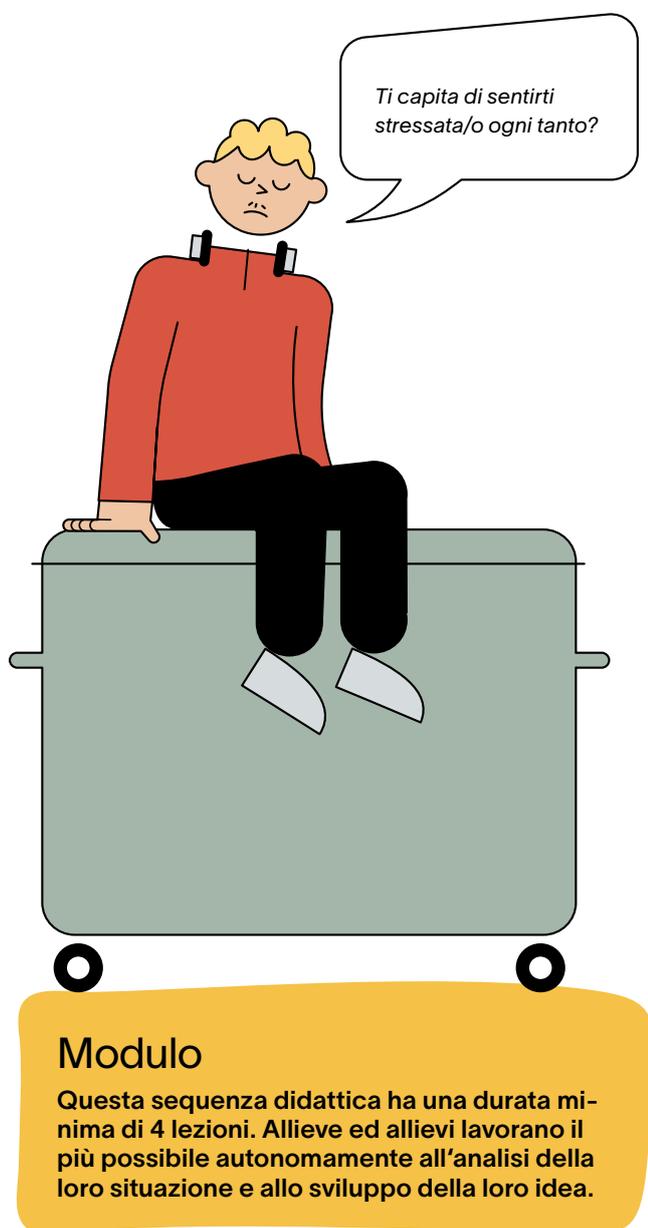
Introduzione La salute grazie all'autoefficacia	3
Processo Cos'è il Design Thinking?	4
Gruppo Lavoriamo in gruppo.	5
Appunti di lavoro # 1 Presentate il gruppo.	6
Attività Definiamo il quadro di riferimento.	8
Appunti di lavoro # 2 Descrivete la vostra situazione.	9
Scoprire Quando proviamo stress?	10
Appunti di lavoro # 3 Visualizzate la vostra routine quotidiana.	11
Definire Da dove vogliamo iniziare?	12
Appunti di lavoro # 4 Formulate la vostra domanda chiave.	13
Sviluppare Raccogliamo le idee.	14
Appunti di lavoro # 5 Scegliete l'idea migliore.	15
Rappresentare Concretizziamo l'idea.	16
Appunti di lavoro # 6 Ecco come si presenta il nostro prototipo.	17
Risultato Presentiamo quanto realizzato.	18
Appunti di lavoro # 7 Questa è la nostra storia.	19
Riflettere Guardiamo indietro.	20
Appunti di lavoro # 8 Ecco ciò che abbiamo imparato.	21
Prospettive Attuate le vostre idee!	22
Impressum Persone e organizzazioni che hanno collaborato.	23

La salute grazie all'autoefficacia

🕒 4 lezioni

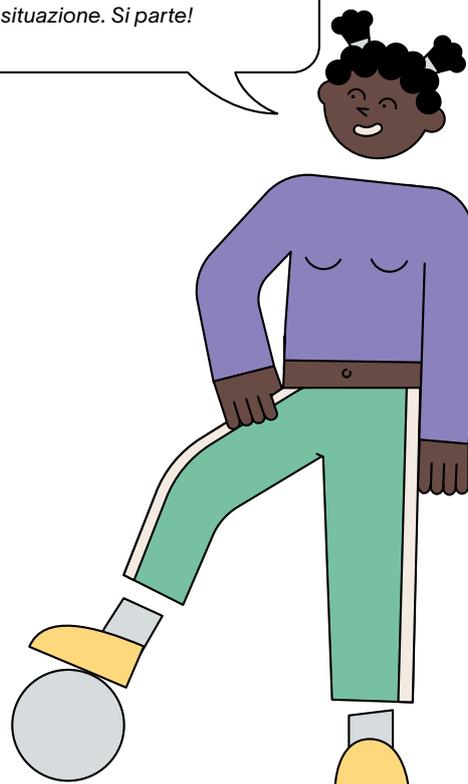
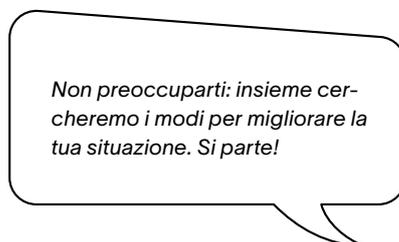
Introduzione

Esami, fame, pressione del gruppo o del voto: molti giovani sono stressati nella loro vita quotidiana. Sei una/o di loro? Lo stress scatena una reazione fisica. A lungo andare, questo può causare disturbi psicologici e fisici o addirittura dar luogo a comportamenti indesiderati. Per compensare lo stress, c'è chi inizia a fumare, a bere alcol, reagisce in modo aggressivo o violento e addirittura cade in depressione. Possiamo riconoscere per tempo i segnali e decidere consapevolmente di agire. Per questo motivo è importante imparare strategie per analizzare la propria situazione e cambiarla attivamente. Iniziamo insieme a fare piccoli cambiamenti utilizzando il metodo del Design Thinking. In questo manuale, sarete guidati passo dopo passo e con creatività attraverso il processo. L'obiettivo è testare le proprie idee per migliorare il proprio benessere nelle situazioni della vita quotidiana e sperimentare così la propria autoefficacia.



Autoefficacia

significa credere di riuscire a gestire con successo anche le situazioni e le sfide più difficili.



Cos'è il Design Thinking?

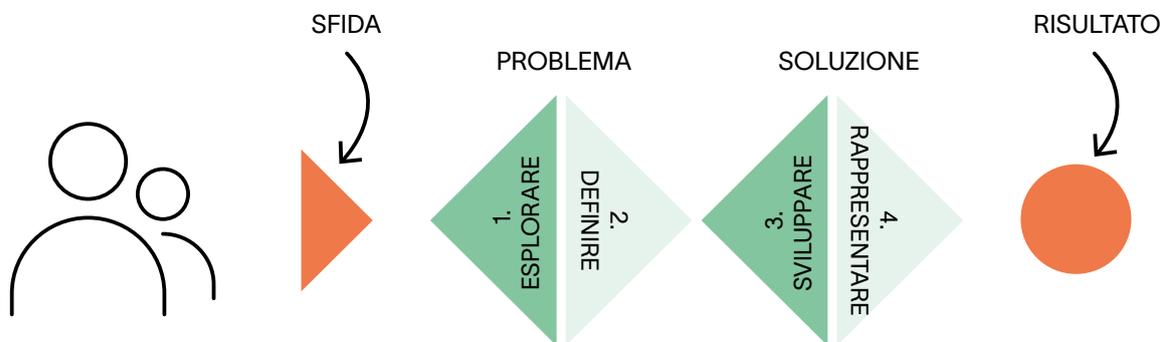
🕒 10 minuti

Processo

Il processo di Design Thinking viene percorso con un gruppo. Esso è costituito dalle quattro fasi seguenti:

1. Esplorare
2. Definire
3. Sviluppare
4. Rappresentare

Il risultato è aperto. Utilizziamo diversi metodi creativi per ottenere le conoscenze e arrivare così a una soluzione incentrata sull'obiettivo.



Definizione

Il Design Thinking consiste innanzitutto nel definire una sfida. Esempio: mi sento sempre stressata/o quando ci sono gli esami. Poi nel gruppo cerchiamo una soluzione. Dapprima raccogliamo il maggior numero possibile di idee, senza limitazioni. Passo dopo passo, diventiamo più concreti, sviluppando delle possibili soluzioni fino a trovarne una che potrebbe funzionare nella quotidianità.

Lavoriamo in gruppo.

 15 minuti

Gruppo

Lavoriamo come gruppo. Collaborare non è sempre facile. Può portare a disaccordi, frustrazioni e conflitti. Crediamo però nel potere della diversità e nelle varie competenze che ognuno apporta al processo. Pensare in modo analitico, scrivere, trovare idee, visualizzare o avere competenze sociali: ogni punto forte è prezioso e contribuisce allo svolgimento delle attività. Quali sono i vostri punti forti?



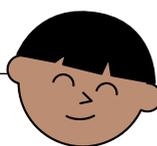
Segretaria/o

Nome: _____

Punti forti: _____

Ruoli

Ci caliamo in ruoli diversi. Tutti i membri del gruppo sono responsabili di un sottosettore. Questo ci permette di lavorare in modo efficiente e senza gerarchie.

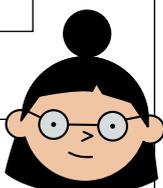


Arbitra/o

Nome: _____

Punti forti: _____

Mi piace parlare. Presenterò la nostra idea alla classe.



Guardiana/o del tempo

Nome: _____

Punti forti: _____



Portavoce

Nome: _____

Punti forti: _____

Compito

Cinque allieve/i formano un gruppo. Ogni membro racconta in cosa è particolarmente bravo/forte. Chi ascolta, completa. Compilate il foglio alla pagina seguente con parole chiave e schizzi. Assegnate i ruoli e le responsabilità.

 Fate schizzi e descrizioni.

 Discutete per un massimo di 2 minuti per allieva/o.



Responsabile del gruppo

Nome: _____

Punti forti: _____

Presentate il gruppo.

Appunti di lavoro # 1

Segretaria/o

Nome: _____

Punti forti: _____

Portavoce

Nome: _____

Punti forti: _____

-  **Guardiana/o del tempo**
Tieni sempre d'occhio l'ora.
-  **Segretaria/o**
Annoti i punti di discussione
-  **Portavoce**
Rappresenti il gruppo verso l'esterno
-  **Arbitra/o**
Ti assicuri che le regole vengano rispettate
-  **Responsabile del gruppo**
Ti occupi del gruppo, in modo che tutti siano coinvolti.

Appunti di lavoro # 1

Guardiana/o del tempo 

Nome: _____

Punti forti: _____

Arbitra/o 

Nome: _____

Punti forti: _____

Responsabile del gruppo 

Nome: _____

Punti forti: _____

Definiamo il quadro di riferimento.

🕒 15 minuti

Attività

Come sfida scegliamo le situazioni stressanti che vivete nel vostro ambiente. Il risultato dev'essere attuabile nella vita quotidiana, almeno a breve termine, e il suo impatto dev'essere verificabile.

Obiettivo: riconoscere lo stress nella vostra vita quotidiana e ridurlo attivamente attraverso una nuova azione.

Scuola

Quotidianità

Ambiente

Consiglio
Chiedete all'insegnante se potete uscire dall'aula. Così facendo, vi verranno forse in mente altre situazioni stressanti.

Compito

Descrivete e definite il vostro quadro di riferimento. Come possiamo ridurre lo stress nel nostro ambiente? Discutetene insieme nei prossimi minuti e annotate parole chiave. Espandete le caselle a piacere.

- ✍️ Sei responsabile di verificare che tutto venga annotato.
- ♥️ Assicurati che tutti esprimano il loro punto di vista.



Descrivete la vostra situazione.

Appunti di lavoro # 2

Scuola

Quotidianità

Ambiente

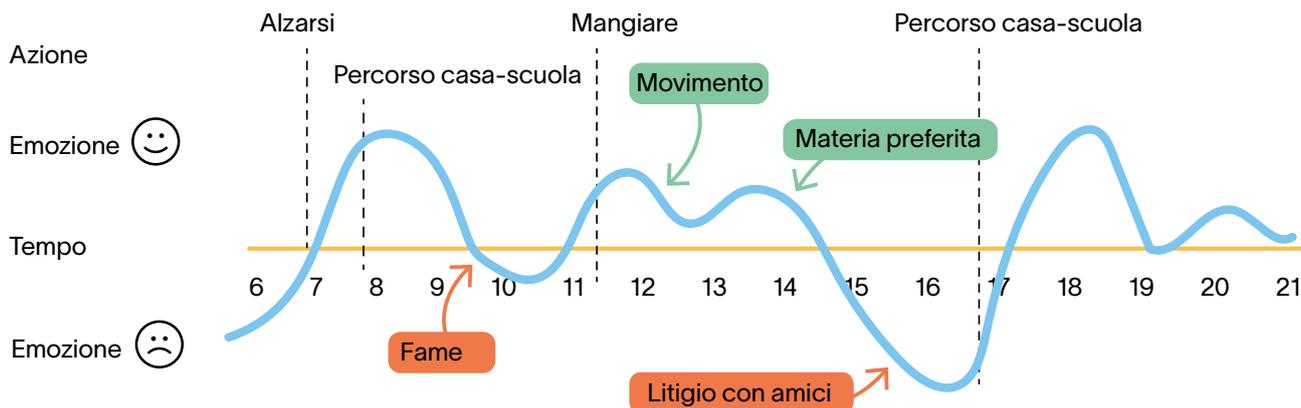
Quando proviamo stress?

🕒 25 minuti

Esplorare

Durante questa fase del processo, vi immergete nel tema e raccogliete quante più informazioni possibili sulle vostre azioni ed emozioni.

Cercate determinate situazioni che scatenano lo stress in voi e riflettete a quali potrebbero essere i motivi.



Metodo

Questo metodo si chiama „User Journey“, in italiano „diario dell'utente“. Obiettivo: scoprire quali emozioni scatenano le diverse azioni.

Compito

Insieme riempiate la linea del tempo con azioni. Poi ognuno disegna la sua personale curva delle emozioni.

In una seconda fase, confrontate le sensazioni. Dove trovate situazioni simili che scatenano lo stress in tutti voi?

🕒 Dopo 7 minuti, passate dal lavoro individuale alla discussione in comune.

✏️ Disegna le situazioni di stress e le emozioni in comune



Visualizzate la vostra routine quotidiana.

Appunti di lavoro # 3

Mattina

Azione

Emozione 😊

Tempo



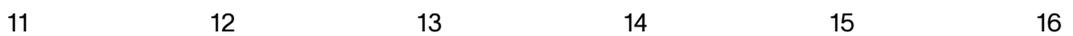
Emozione ☹️

Mezzogiorno/pomeriggio

Azione

Emozione 😊

Tempo



Emozione ☹️

Sera

Azione

Emozione 😊

Tempo



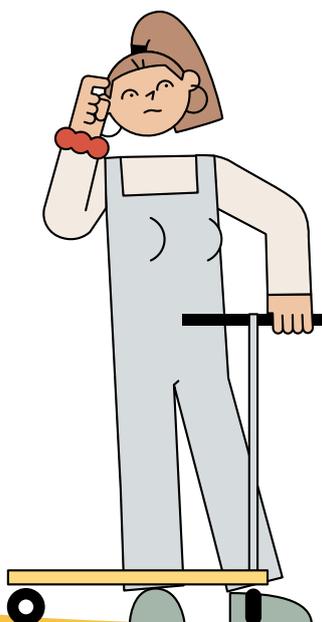
Emozione ☹️

Da dove vogliamo iniziare?

🕒 15 minuti

Definire

In questa fase si confronta, si discute e si struttura. In questo modo, vi accordate sul problema più importante dal vostro punto di vista. Poi scrivete una domanda concreta alla quale cercherete di rispondere in un secondo tempo



Domanda

Con la frase „Come possiamo...?“, descriviamo la situazione che vogliamo migliorare e l'obiettivo che vogliamo raggiungere. Voi siete al centro: cosa volete cambiare?

Compito

1. Insieme scegliete il problema che volete migliorare. Discutete le seguenti domande:

- Dove sono i punti più negativi?
- Su cosa siete tutti d'accordo?
- Cosa notate di positivo?
- Cosa notate di negativo?
- Dove c'è un potenziale di miglioramento?

2. Formulate una domanda chiave.

„Come possiamo tranquillizzarci prima degli esami

Migliorare la situazione specifica...

per essere in grado di pensare con calma e concentrarci?“

... per creare la seguente situazione finale

- 🗣️ Dirigi la conversazione.
- ✍️ Annota parole chiave sulla pagina successiva.
- ♥️ Accertati che le decisioni siano prese in modo equo.
- 📄 Assicurati che tutti gli elementi siano inclusi nella frase.



Formulate la vostra domanda chiave.

Appunti di lavoro # 4

Appunti

Come possiamo _____,

migliorare la situazione specifica...

per _____ ?

... creare la seguente situazione finale

Raccogliamo le idee.

🕒 15 minuti

Sviluppare

Per trovare idee, occorre applicare le regole seguenti: pensare apertamente e non giudicare subito le idee. Anche le proposte senza senso possono ispirare un'idea geniale. Si tratta di trovare il maggior numero possibile di idee e soluzioni, indipendentemente dal fatto che siano o meno realistiche.

Solo in una seconda fase iniziamo a ordinare e strutturare le idee. In quel momento il gruppo deve fare una scelta sensata.

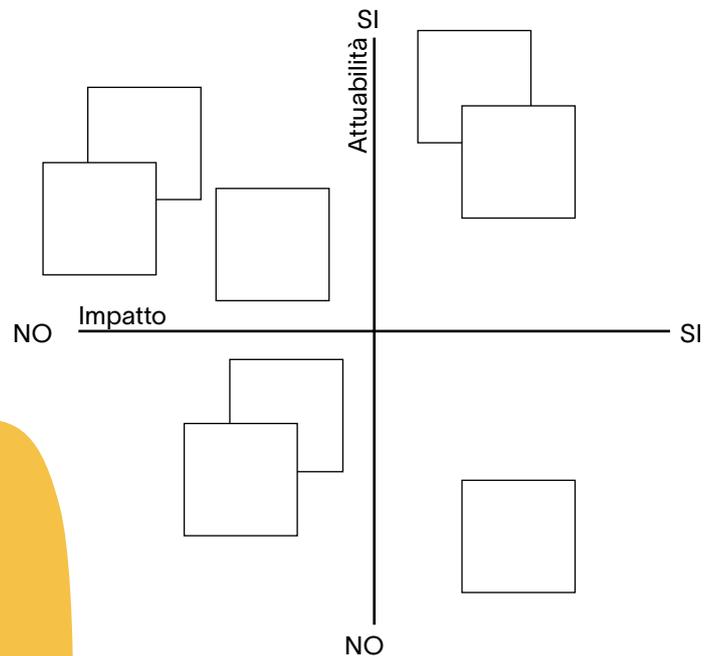
Metodologia: potete, per esempio, assegnare due punti ad ogni idea che preferite. In questo modo, ogni allieva/o può prendere posizione.

Tipp

Attenzione a non giudicare tutto come impossibile! Per esempio, potete presentare l'idea a una riunione degli insegnanti, al consiglio di classe o chiedere un sostegno alla direzione della scuola. Vale sempre la pena provare a chiedere. Ma non dimenticate di avere pronte delle valide argomentazioni.

Regole

- Raccogliere quante più idee possibili
- Sono consentite idee folli, assurde e divertenti
- Non dare nessuna valutazione

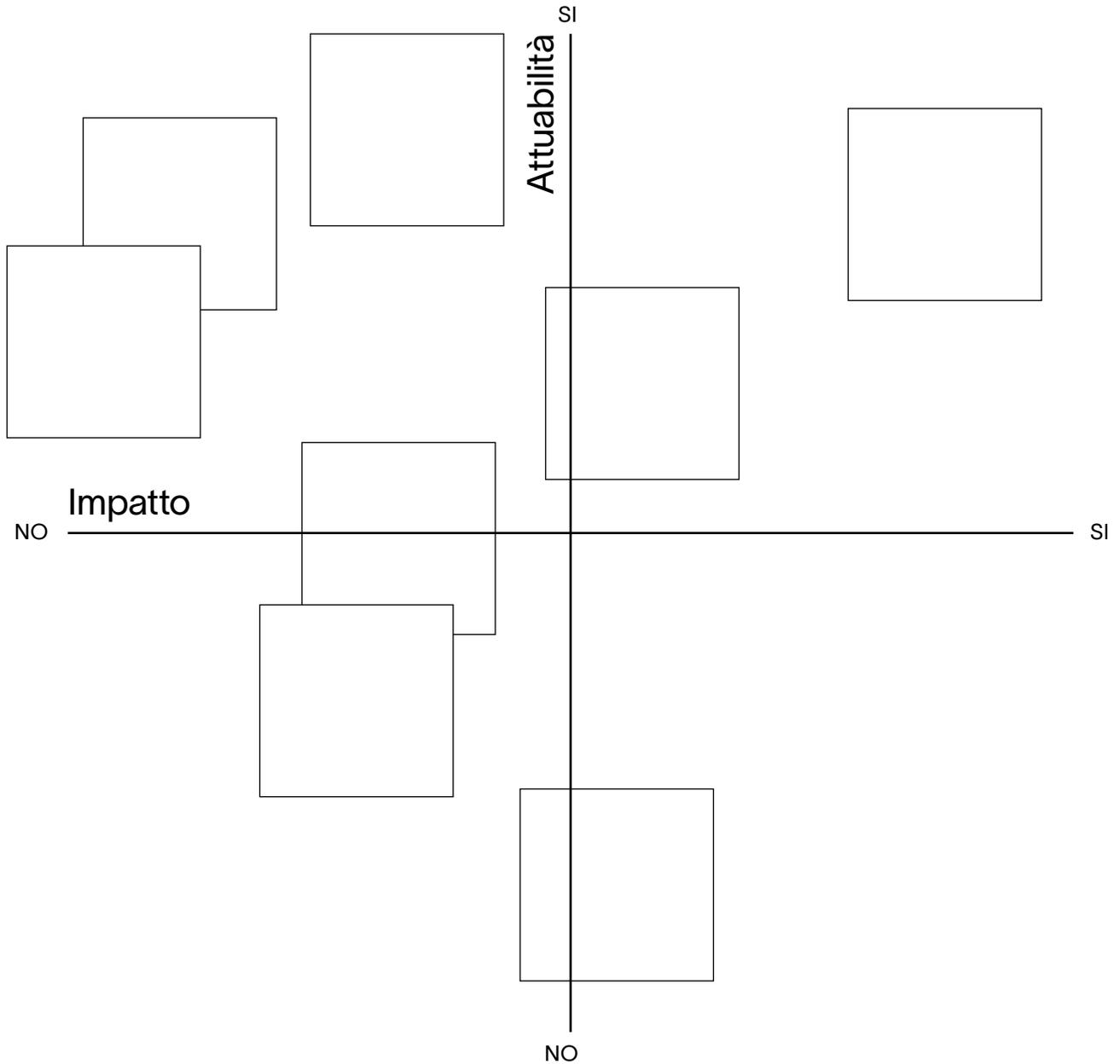


Compito

1. In una sessione di brainstorming silenziosa di 4 minuti, ognuno scrive il maggior numero di idee possibili. Poi vi scambiate le parole chiave.
 2. Cercate insieme molte altre idee per 10 minuti.
 3. Inserite le idee raccolte in una griglia.
- ✍️ Fai schizzi e descrizioni.
- 🕒 Calcola al massimo 2 minuti di discussione per allieva/o.

Scegliete l'idea migliore.

Appunti di lavoro # 5



Concretizziamo l'idea.

 30 minuti

Rappresentare

Per costruire i prototipi delle vostre idee e per rappresentarli efficacemente potete utilizzare diversi materiali come cartone, carta, plastilina, ma anche realizzare una storia fotografica, uno spettacolo teatrale o un film. Il prototipo dev'essere testabile per verificarne il funzionamento e l'impatto.



Cos'è un prototipo?

Un prototipo (termine di origine greca composto da „proto“, ossia „primo“, „typos“, ossia „modello“) è un modello creato in ambito scientifico o economico per mostrare gli elementi o le funzioni essenziali di un determinato prodotto. Serve a verificare le idee, testare le reazioni e trovare gli sponsor. In sostanza, si vuole dimostrare che qualcosa è fattibile.

(Tradotto liberamente da <https://wirtschaftslexikon.gabler.de>)

Compito

Presentate la vostra idea migliore sotto forma di prototipo. Potete realizzare lavoretti manuali, mettere in scena uno spettacolo teatrale, disegnare, fotografare, filmare o fare qualsiasi cosa abbia senso per esprimere la vostra idea. Mettete una foto o un disegno del prototipo sulla pagina seguente.



Se hai altre idee o hai bisogno di materiale specifico, chiedi alla/al vostra/o insegnante

Ecco il nostro prototipo:

Appunti di lavoro # 6

Presentiamo quanto realizzato.

 15 minuti

Risultato

Alla fine del processo, presentiamo i risultati. In questo modo possiamo anche ricevere pareri, complimenti, sentire voci critiche o procurarci idee aggiuntive. Raccontate una storia supplementare. In questo modo sarà più facile per il pubblico immedesimarsi nella situazione.

Storie

Raccontate una storia.

- Chi è il personaggio?
- Cosa gli provoca stress?
- Che soluzione avete trovato?
- C'è una battuta finale o un lieto fine?

Compito

Presentate i risultati a vicenda. Inventate una storia per spiegare la vostra idea.

- Che tipo di storia raccontate?
- Quali sono gli argomenti necessari per attuare l'idea?
- Cosa vi serve per la presentazione
- (materiale scenico, proiettore, materiale d'arredamento, visualizzatore, ecc.)
- Chi presenta?



Non sei tu a dover presentare, ma hai la responsabilità che qualcuno lo faccia.

1. Chi è al centro?

Questa è Sam. È in 1c.

2. Qual è il problema?

Durante la ricreazione c'è casino. Le discussioni la occupano ancora in classe. Non riesce a concentrarsi sulle attività da svolgere.

3. Qual è la nostra soluzione?

Per questo ...

4. Cosa otteniamo?

Grazie a...

Questa è la nostra storia:

Appunti di lavoro # 7

1.

2.

3.

4.

I materiali e i dispositivi di cui abbiamo bisogno:

Presentatrici/ori:

Guardiamo indietro.

 10 minuti

Riflettere

Osservate il vostro lavoro e la procedura che avete seguito con occhiali ben precisi. Di tanto in tanto è importante soffermarsi ed esaminare criticamente una situazione, ma anche riconoscere e citare i risultati positivi. Questo favorisce la capacità di riflettere.



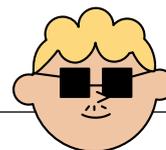
critici

- Ad altri l'idea non piace



ottimistici

- Ci siamo divertiti a lavorare in gruppo



analitici

- La nostra idea richiede molto tempo

Punti di vista

Cercate di guardare le cose da diverse angolazioni e di citare i punti importanti.

Compito

Esaminiamo il nostro procedimento, il risultato e il lavoro di gruppo da angolazioni diverse. Ogni persona sceglie un paio di occhiali e li cambia al turno successivo.

- Siete soddisfatti del risultato ottenuto?
- Com'era il procedimento?
- Cosa vi ha sorpreso?
- Cosa fareste di diverso? Com'era lavorare in gruppo?

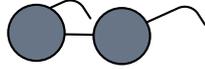


Assicurati che tutti possano esprimersi e che adottino punti di vista diversi.

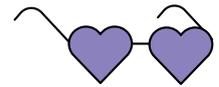
Queste sono le nostre scoperte.

Appunti di lavoro # 8

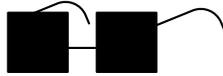
critici



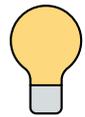
ottimistici



analitici



Idee, scoperte



Attuate le vostre idee!

Prospettive

Avete trovato delle idee? Molte persone sono coinvolte in simili decisioni e si deve tener conto di esigenze diverse. Ma potete far valere le vostre esigenze e suggerire proposte. Rivolgetevi alle/agli insegnanti, alla direzione della scuola, alle autorità o al vicinato e fate tutto il necessario per poter testare le vostre idee e magari attuarle. Il metodo della „bacheca del progetto” sarebbe un buon modo per farlo. Tenete presente che siete voi a contribuire a modellare la vostra situazione e la vostra vita. Sfruttate al meglio la situazione.



Impressum

Autrice: Eva Isberg, Intrinsic

Redazione: Tina Hügli, Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, [éducation21](#)

Revisione narrativa e contenutistica: Merith Heinemann e Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Traduzione e adattamento in italiano: Annie Schirrmester e Roger Welti

Concetto grafico: Heyday, Bern

Illustrazioni: YK Animation Studio, Bern

[ResponsAbilita](#) fa parte del programma per bambini e giovani [Free. Fair. Future.](#) del Fondo per la prevenzione del tabagismo (FPT) finanziato da quest'ultimo. Free. Fair. Future. persegue la visione seguente: i bambini e i giovani in Svizzera possono condurre una vita senza tabacco e nicotina. → [freefairfuture.ch](#)

[éducation21](#) coordina e promuove l'educazione allo sviluppo sostenibile (ESS) in Svizzera. Agisce come centro di competenza nazionale per le scuole dell'obbligo e del livello secondario II su mandato della Conferenza delle direttrici e dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE), della Confederazione e della società civile.

www.education21.ch | Facebook, Twitter: [education21ch](#), [#e21ch](#)

