

Diario «Decisioni gravide di conseguenze»



you

Responsabilità personale

3° ciclo

Indice

Storia introduttiva	3
Sì, no, forse	5
Come prendi le tue decisioni?	13
Le decisioni nella tua vita	21
Questo lo porto con me!	22

Decisioni gravide di conseguenze

Storia introduttiva

Suona la sveglia. Oh no, è di nuovo mattina?! Ancora assonnata guardo il mio cellulare: sono le 6.15. Perché la scuola deve sempre iniziare così presto? Dapprima premo il tasto «snooze» della sveglia. Anche dopo il secondo suono rimango a letto ancora un po'. Do un'occhiata ai miei feed di Instagram e TikTok. Forse Chris ha postato qualcosa. No, niente di nuovo. Delusa e ancora stanca morta, mi alzo e mi preparo per la giornata. Invece di andare come al solito in bicicletta, oggi prendo l'autobus. Le mie amiche mi stanno già aspettando alla fermata. C'è ancora tempo per acquistare una bevanda energetica al chiosco. Quindi oggi nulla può andare storto!

Le prime ore di lezione volano. Chris è seduto due file più avanti. Sogno ad occhi aperti per due ore e non ascolto quello che dice la prof. Beh, ci sono cose più importanti nella vita!

Durante la ricreazione, è finalmente arrivato il momento! Mi unisco al gruppetto riunitosi intorno a Chris. Chris starà sicuramente mostrando a tutti gli ultimi video acrobatici su Instagram. Ma mi sbagliavo! Sembrano provare una nuova sigaretta elettronica usa e getta. Chris offre un tiro pure a me. Anche se la trovo disgustosa, non posso dire di no, ovviamente. E forse posso guadagnare qualche punto con Chris!

A mezzogiorno vado a casa. Dopo pranzo, penso a cosa potrei fare nel pomeriggio libero. In realtà, da tempo ho promesso a mia sorella che sarei andata a giocare a calcio con lei.

Proprio in quel momento il mio cellulare vibra. Il mio cuore batte all'impazzata! È un messaggio di Chris: «Ehi, Sam. Ti va di farci un giretto in stazione oggi? Magari possiamo andare in piscina più tardi? Vengono anche Mia e Leon.»

Sono combattuta. A dire il vero, avevo promesso a mia sorella di giocare a calcio con lei... Ma questa occasione potrebbe non ripresentarsi. Rimando il pomeriggio con mia sorella, prendo il costume da bagno, inforno la bici e mi dirigo verso la stazione.

Verso sera torno a casa felicissima. Ho trascorso un pomeriggio bellissimo con Chris! Ora sarebbe il momento di fare i compiti. Ma non ne ho proprio voglia. Li faccio comunque. Dopo tutto voglio potermi ancora godere la serata, senza avere impegni scolastici e sensi di colpa. Sto per iniziare quando sento tirare sassi alla mia finestra. È Chris! Mi chiede se voglio sgattaiolare fuori per andare al nuovo bar in città. Esito, ma esco comunque dalla finestra. E a quel punto, il mio maglione s'impiglia nel telaio della finestra e cado di testa in un cespuglio.

Improvvisamente tutto il vicinato si sveglia e guarda verso il nostro giardino. Che imbarazzo! Chris scappa via. Di certo ora non ci sarà più nulla tra noi!

Come vedi, prendo decisioni tutto il giorno. Evidenzia in rosso tutte le decisioni che ho preso consapevolmente o meno. Poi fai i due compiti sul retro di questo foglio.



In questo diario allenerai le seguenti competenze tratte dall'autovalutazione.

- Conosco diversi modi di prendere decisioni.
- Sono in grado di assumermi la responsabilità delle mie azioni.

Sì, no, forse

Scelte di consumo

Sam acquista una bevanda energetica la mattina prima di andare a scuola. Ultimamente succede sempre più spesso. Ai genitori di Sam questo non piace. In realtà, a Sam non importa, ma in qualche modo questo la fa sentire a disagio...

Scopri di più sulle bevande energetiche. Annota in verde ciò che già sai sulle bevande energetiche. Scrivi in blu le nuove conoscenze acquisite.

Costi	
Ingredienti	
Pericoli	
Altro	



Supponiamo che Sam consumi una bevanda energetica ogni mattina per i prossimi cinque anni. A quali conseguenze andrà incontro? Come sarebbe se rinunciaste alle bevande energetiche?



Se non ti vengono in mente altri motivi, chiedi alle tue compagne e ai tuoi compagni di classe.

	Con bevanda energetica	Senza bevanda energetica
Costi		
Salute		
Ambiente		
Famiglia		
Cerchia di amiche e amici		
Scuola		
Calcio		

Perché Sam sceglie di acquistare una bevanda energetica? Cosa ne pensi?

.....

.....

Per quali motivi le e i giovani consumano bevande energetiche? Scrivili nella colonna di sinistra.

Invece di consumare una bevanda energetica, le e i giovani come Sam potrebbero scegliere un'altra opzione. Pensa a un'alternativa per ogni motivo.

Motivi per i quali si consumano bevande energetiche	Alternative
Sapore	Sam sceglie un'altra bibita che le piace.

Quali potrebbero essere i motivi per rinunciare alle bevande energetiche? Completa.

Le bevande energetiche sono costose, contengono ingredienti poco salutari,

.....

.....

.....

.....

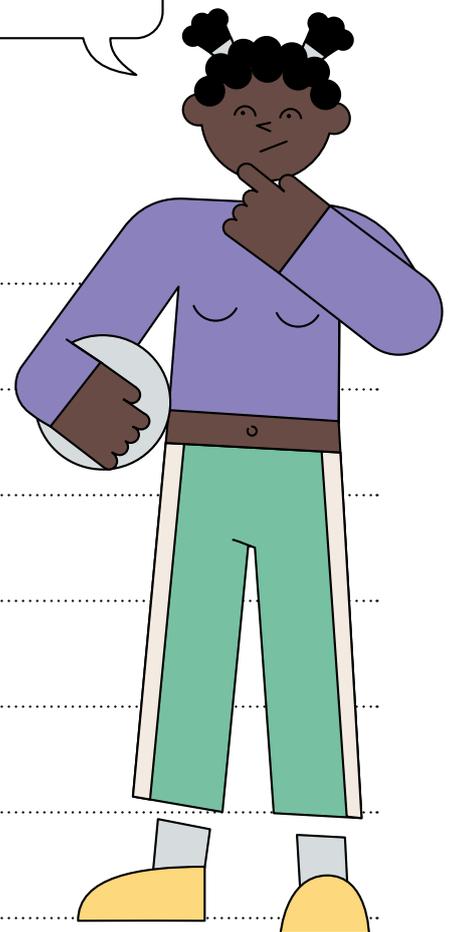
.....

.....

.....

Ho letto molto sulle bevande energetiche e non sono ancora del tutto sicura se continuare a bere una bevanda energetica al mattino.

Cosa consigli a Sam? Motiva la tua risposta con diversi argomenti.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sigarette elettroniche usa e getta

La sigaretta elettronica usa e getta è un tipo di sigaretta dotata di una batteria debole e di un vaporizzatore incorporato. Il suo fumo può creare dipendenza ed è associato a rischi per la salute.

Scopri di più sui punti seguenti relativi alle sigarette elettroniche usa e getta. Scrivi in verde ciò che già sai sulle sigarette elettroniche usa e getta. Scrivi invece in blu le nuove conoscenze acquisite.

Costi

Ecco quanto costano le sigarette elettroniche usa e getta:

Per lo stesso prezzo potrei acquistare quanto segue:

Aspetto e sapore

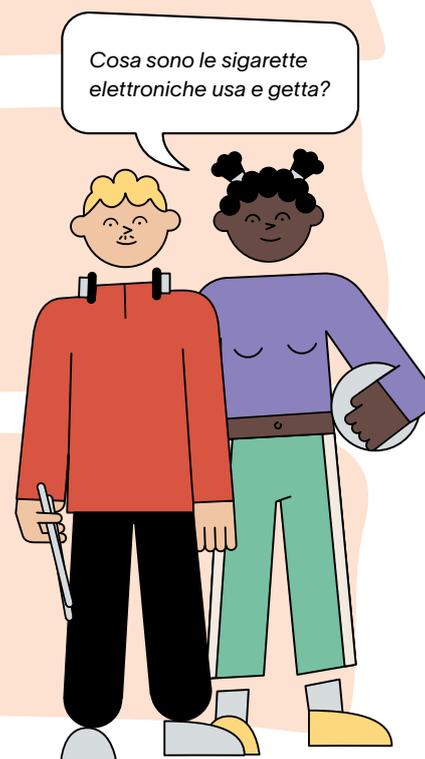
Le sigarette elettroniche usa e getta attirano le e i giovani perché...

Salute

Le sigarette elettroniche usa e getta sono dannose perché...

Ambiente

Le sigarette elettroniche usa e getta inquinano l'ambiente perché...



Supponiamo che Sam svapi (fumi sigarette elettroniche usa e getta) per i prossimi cinque anni. A quali conseguenze andrà incontro? Come sarebbe se rinunciasse alle sigarette elettroniche usa e getta?

	Con le sigarette elettroniche usa e getta	Senza le sigarette elettroniche usa e getta
Costi		
Salute		
Ambiente		
Famiglia		
Cerchia di amiche e amici		
Scuola		
Calcio		

Quali potrebbero essere i motivi per i quali le e i giovani decidono di svapare? Annota e completa.

La cerchia di amiche e amici svapo

Per provare una sensazione di libertà

Per godersi il sapore

Per noia

Per essere ganza/o

Per rilassarsi

Per dimagrire

Quali potrebbero essere i motivi per cui le e i giovani decidono di non svapare? Annota e completa.

È dannoso per la salute

Per non deludere altre persone

La cerchia di amiche e amici non svapo

Si è troppo giovani per svapare

Non vogliono spendere la paghetta per lo svapo

Rende dipendenti

Il sapore non piace

Non vogliono inquinare l'ambiente

Come si potrebbe convincere Sam a rinunciare alle sigarette elettroniche usa e getta? Scrivi le tue idee e condividile con la classe. Aggiungi altre tue idee.

Nel modulo «world» scoprirai di più sul consumo di tabacco e sulle sue conseguenze per l'ambiente.

Come prendi le tue decisioni?

Questionario

Questo questionario è stato ideato per scoprire come prendi le tue decisioni. Puoi metterti alla prova. Cerca di rispondere alle domande nel modo più onesto possibile. Alla fine, somma tutti i punti e leggi la valutazione sul retro di questo foglio.

	Non è vero (1)	Non è tanto vero (2)	È abbastanza vero (3)	È vero (4)
1. Rimango a lungo davanti al guardaroba e provo diversi capi d'abbigliamento prima di decidermi ad indossarne uno.				
2. Quando faccio shopping, spesso non ho più la certezza di aver scelto le cose giuste.				
3. Aspetto prima di accettare un invito. Potrebbe saltar fuori qualcos'altro.				
4. Quando ascolto la musica, mi è difficile scegliere una canzone.				
5. Quando guardo film o serie televisive, mi è difficile decidere quale scegliere.				
6. Mi ci vuole molto tempo per trovare il regalo giusto per un'amica o un amico.				
7. I compiti che devo fare sono facili e li svolgo rapidamente. Mi prendo comunque del tempo per rileggere tutto con attenzione.				
8. Che si tratti di compiti a scuola, attività sportive o altro, voglio fare tutto nel modo più perfetto possibile!				
9. Voglio sempre essere tra le e i migliori.				
10. Al ristorante mi è difficile scegliere un menù.				

Totale

1° consiglio: «Piano decisionale»

Con questo piano puoi soppesare una decisione in modo mirato. Prendi appunti ad ogni passo.

Quale decisione devi prendere?

Perché devi prendere questa decisione? Cosa provi? Come ti senti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quali soluzioni ci sono? Più sono, meglio è! C'è spazio anche per soluzioni irrealistiche. Discuti il tuo elenco di soluzioni con una persona di fiducia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soppesa i vantaggi e gli svantaggi delle tue soluzioni e stila una classifica. Pensa anche alle conseguenze nel futuro immediato e lontano.

Soluzione	Soluzione
Vantaggi	Vantaggi
Svantaggi	Svantaggi
Soluzione	Soluzione
Vantaggi	Vantaggi
Svantaggi	Svantaggi

Classifica:

1.
2.
3.
4.

Deciditi per una soluzione! Quale hai scelto? Perché?

.....

.....

.....

.....

Passa in rivista il tuo modo di procedere! Dove hai bisogno di sostegno?

.....

.....

.....

.....

Rifletti sulla decisione che hai preso. Come ti senti ora?

.....

.....

.....

.....

2° consiglio: «Fallo e basta!»

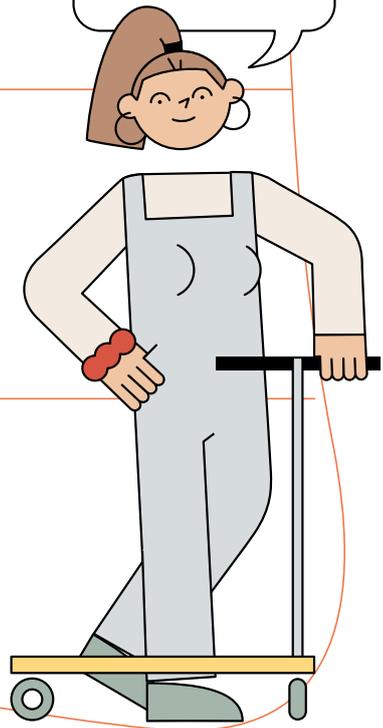
Quanto sono importanti queste decisioni per te?
 Apponi una crocetta nella casella che fa al caso tuo!

	Decisione importante	Decisione non importante	La decisione è/non è importante per me perché...
<i>Entro domani devi aver scelto tutte le materie opzionali per il prossimo anno scolastico.</i>			
<i>Scegli il menù che desideri cucinare per le tue amiche e i tuoi amici.</i>			
<i>Crea una playlist per la tua festa di sabato.</i>			
<i>Entro la fine della settimana devi comunicare ai tuoi genitori se andrai in vacanza con loro o se invece parteciperai ad un campo estivo.</i>			
<i>Desideri imparare a suonare un nuovo strumento musicale e ora devi sceglierne uno.</i>			
<i>Le tue migliori amiche e i tuoi migliori amici ti hanno invitato contemporaneamente. Devi decidere quale dei due inviti accettare.</i>			

Scrivi tutte le decisioni che hai preso di recente. Quali erano importanti e quali non lo erano?

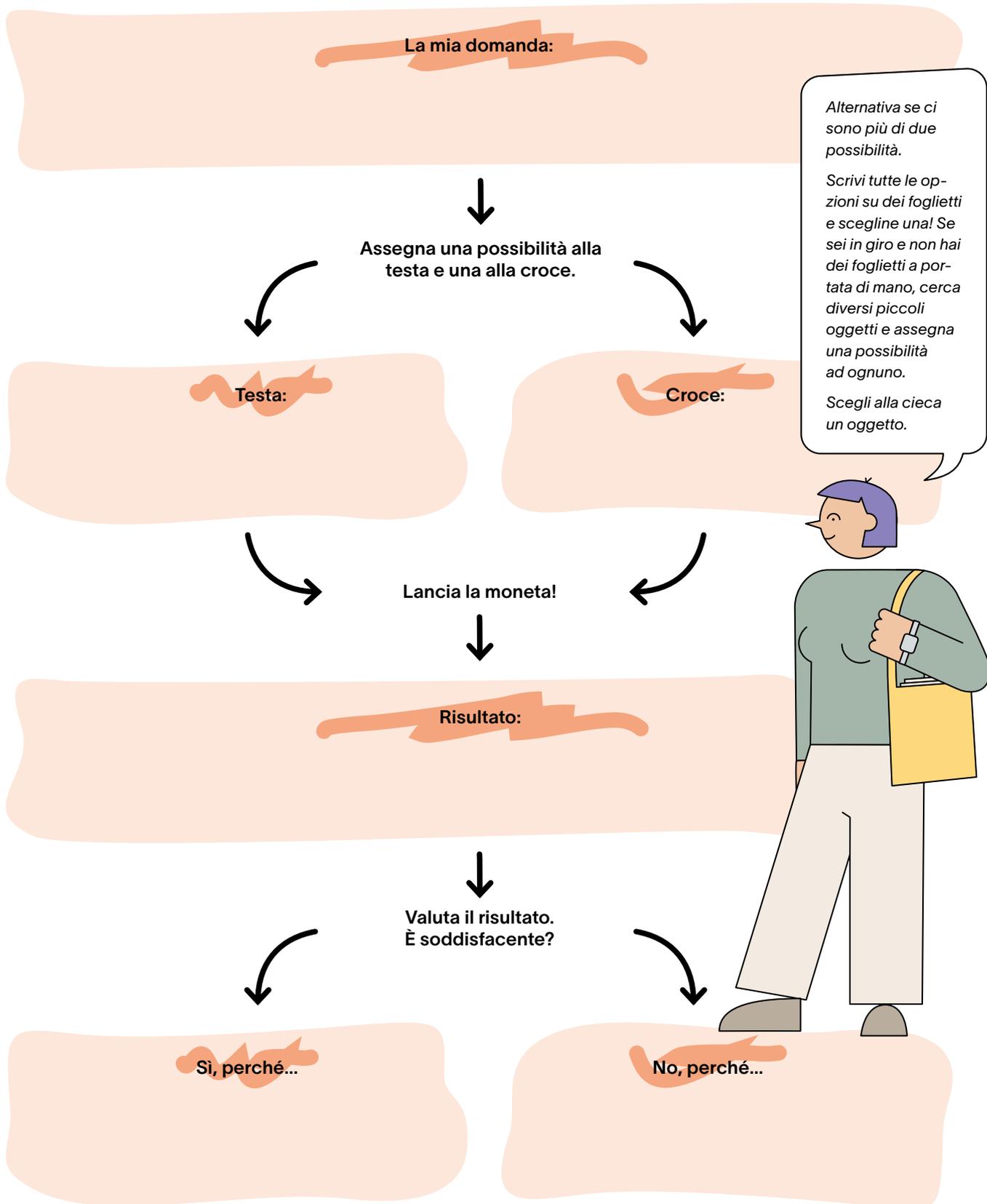
Decisioni importanti	Decisioni non importanti

Un consiglio per il futuro: dedica il minor tempo e la minore energia possibili a decisioni poco importanti. Utilizza invece le tue energie per le decisioni veramente importanti.



3° consiglio: «Testa o croce»

Prendi una moneta. Assegna una possibilità alla testa e una alla croce. Lancia la moneta e osserva il risultato.



Le decisioni nella tua vita

Un bilancio personale

Nella tua vita hai già preso alcune decisioni. Quali decisioni ti hanno reso felice? Perché? Scrivile e prova orgoglio per le decisioni positive. Completa l'elenco.

→

→

→

→

→

→

→

→

→

Questo lo porto con me!

Una breve riflessione

In questo diario hai trattato in modo approfondito il tema delle decisioni. Grazie ai tre consigli indicati, hai imparato ad affrontare le decisioni importanti e meno importanti.

Riesci ad immaginare di ricorrere di nuovo a uno dei tre consigli? Spunta la casella che fa al caso tuo e motiva la tua scelta.

1° consiglio: «Piano decisionale»

2° consiglio: «Fallo e basta!»

3° consiglio: «Testa o croce»

Sì, perché...

.....
.....

Dipende, perché...

.....
.....

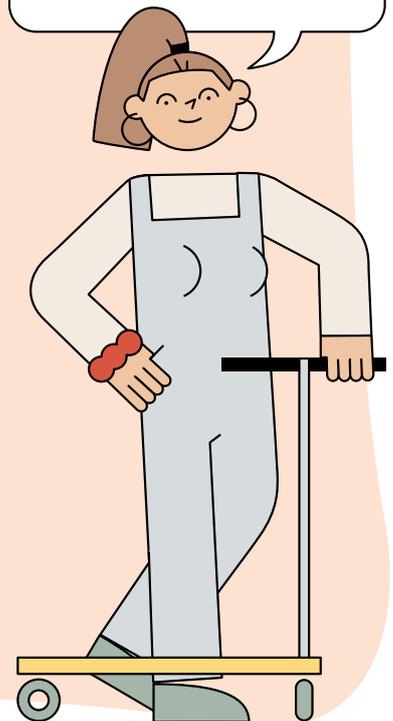
Solo se...

.....
.....

No, prendo le decisioni nel modo seguente:

.....
.....

*Quali insegnamenti hai tratto da questo diario?
Annota qui le tue riflessioni.*



Impressum

Autrice: Claudia Füglistaller

Redazione: Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Traduzione: Annie Schirrmeister

Adattamento in italiano: Fabio Guarneri, éducation21

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

Revisione linguistica: Rotstift AG, Basilea

Progetto: Heyday, Berna

Illustrazioni: YK Animation Studio, Berna

Anno di produzione: 2023

ResponsAbilita è parte del programma per bambini e giovani Free. Fair. Future. del Fondo per la prevenzione del tabagismo (FPT) ed è finanziato da quest'ultimo. La visione di Free. Fair. Future. è far sì che i bambini e i giovani in Svizzera conducano una vita senza tabacco e nicotina. Free. Fair. Future. pone i bambini e i giovani al centro e modifica positivamente il loro ambiente di vita. Il programma unisce organizzazioni, persone impegnate, bambini e giovani.

→ freefairfuture.ch

éducation21 è il centro nazionale di competenza per l'Educazione allo Sviluppo Sostenibile (ESS). La fondazione sostiene l'integrazione orientata alla pratica, l'attuazione e l'ulteriore sviluppo dell'ESS nelle scuole intese come luoghi d'apprendimento, di vita e di lavoro. éducation21 è un'agenzia specializzata della Conferenza delle direttrici e dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE).

→ www.education21.ch

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21