



you



Responsabilità personale

3° ciclo

# Indice

Storia introduttiva	3
I valori personali	5
Questo è importante per me!	6
Dire di no!	7
La prossima volta	8
Questo lo porto con me!	10

# I valori forti

## Storia introduttiva

*Domani c'è l'ultima verifica di mate prima delle vacanze. Non mi pone proprio alcun problema e la considero piuttosto facile. Per questo ho anche avuto il tempo di esercitarmi con Chris. Per Chris, invece, la verifica sarà una vera e propria sfida. Se questa volta non otterrà la sufficienza, Chris boccherà l'anno scolastico e dovrà ripeterlo. Sarebbe terribile! Non riesco ad immaginarmi il prossimo anno scolastico senza Chris. Purtroppo le cose si mettono male per lui. Chris non capisce nulla e inoltre trascorre troppo tempo su quello stupido canale Instagram. Vedo solo una via d'uscita: devo lasciarlo copiare. Se venissimo scoperti, Chris verrebbe comunque bocciato, ma io mi ritroverei in un mare di guai. Inoltre, non riesco ad imbrogliare: tremo, sudo e lo si nota subito. Ho i nervi a pezzi! Cosa dovrei fare?*



Qual è il problema di Sam? Descrivilo.



Che possibilità ha Sam?  
Scrivile entrambe.

Possibilità A:

A favore

Contro

Possibilità B:

A favore

Contro

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

- So cosa è importante per me.
- Sono in grado di dire di no se non voglio fare qualcosa.

La situazione è esasperante. Qualunque cosa faccia Sam, è probabile che non ne esca nulla di buono. Una situazione come questa, in cui si deve decidere tra due cose ugualmente sgradevoli, si chiama dilemma.

**Quale soluzione dovrebbe scegliere Sam? Motiva la tua risposta.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Condividi ciò che pensi con una compagna o un compagno di classe. Siete entrambi della stessa opinione? In quale altro modo Sam potrebbe sostenere Chris? Tu e la tua compagna o il tuo compagno di classe scrivete le vostre idee.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# I valori personali

## Una valutazione

Ogni persona ha valori diversi che sono importanti per lei. Essi modellano il comportamento e il modo in cui si convive con le altre persone. È quindi fondamentale che tu sia consapevole dei valori che sono importanti per te. Leggi i valori qui sotto e chiedi informazioni se non capisci qualcosa.

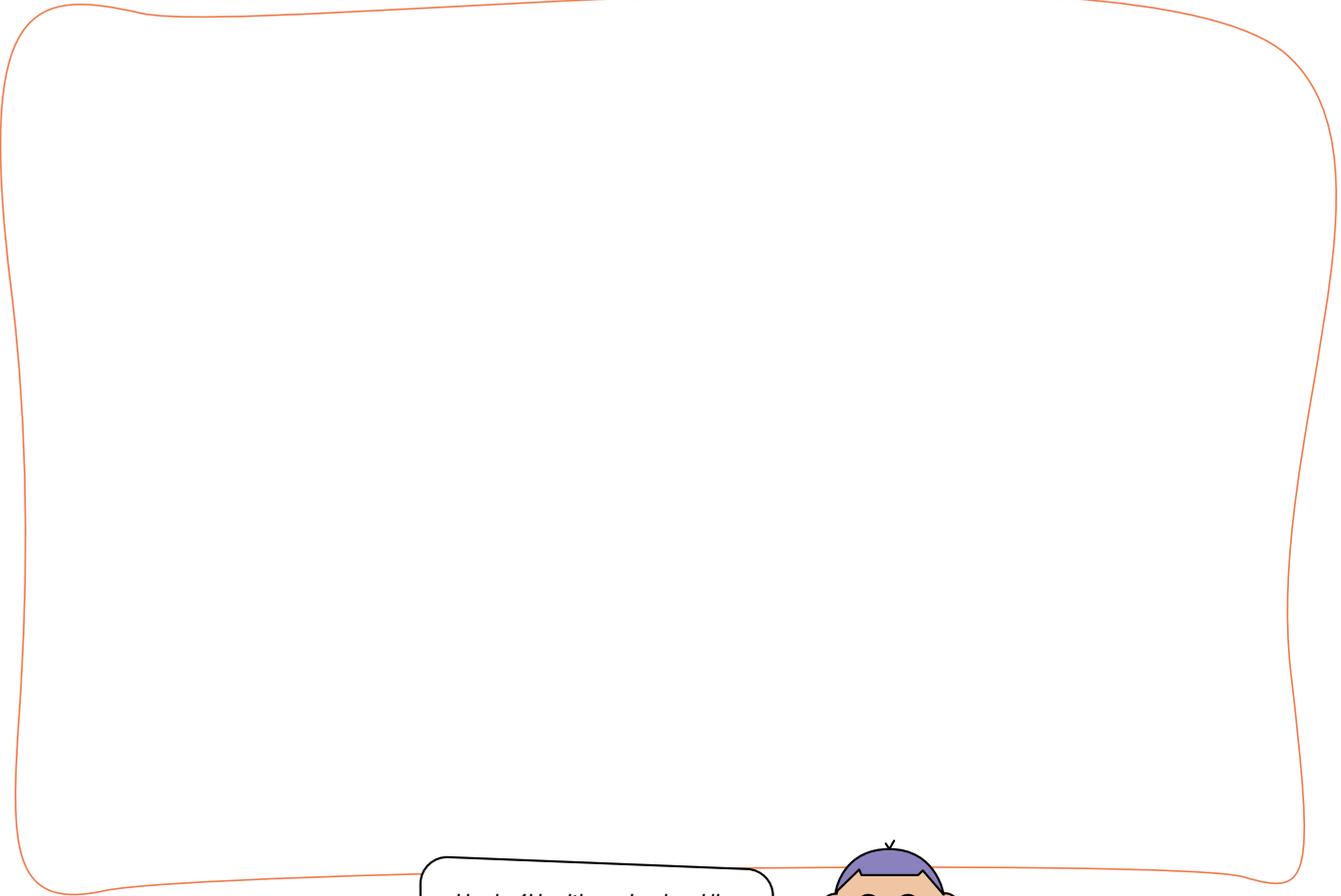
**Quali valori sono importanti per te nel tuo comportamento? Contrassegnali in verde.**  
**Quali valori sono importanti per te nelle altre persone? Contrassegnali in blu.**



# Questo è importante per me!

## Difendere un punto di vista personale

Sostieni un valore che ti sta particolarmente a cuore e crea un adesivo che vorresti stampare.



*Hacks4Health: varie classi li hanno raccolti per il diario nel modulo «you» nell'ambito di una sfida. Lasciatevi ispirare!*



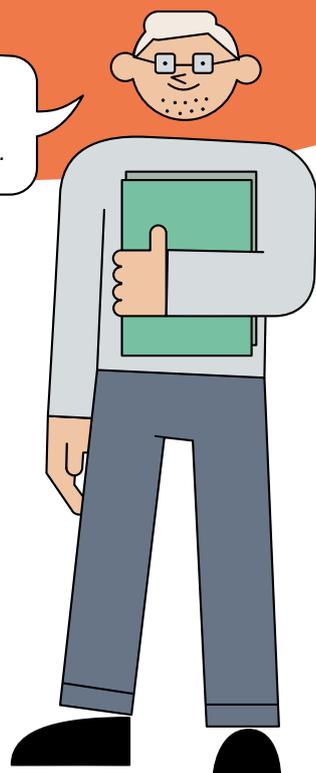
**Hacks4Health: #FEELFREE:** fai ciò che vuoi e ciò che ti fa star bene, purché non danneggi nessuno. Non costringerti ad essere ciò non sei o che non vuoi essere.

# Dire di no!

È una cosa da imparare

Esistono *strategie* per dire di NO. Sam, Chris e Mia hanno le loro strategie per dire di NO. Lasciati ispirare da questi tre personaggi o segui la tua strategia personale. Gira un breve video al riguardo. In questo modo potrai allenare la strategia. Se vuoi, puoi anche provare a fare un piccolo gioco di ruolo con una tua compagna o un tuo compagno e presentarlo alla classe.

Non è per nulla facile dire di no. A volte ci vuole anche coraggio.



**Chiedere:**  
«Perché volete assolutamente farlo?»

**Prendersi del tempo:** «Aspetta, voglio prendermi il tempo necessario e rifletterci su.»

**Affrontare la pressione:**  
«Mi stressa. Fammici pensare.»

**Fare una resistenza silenziosa:** «Non dire altro! Guarda l'altra persona negli occhi, girati e fuggi!»

**Affrontare problemi e rischi:**  
«Non voglio ...»



**Suggerire altre possibilità:** «Fai una proposta migliore o diversa.»

# La prossima volta

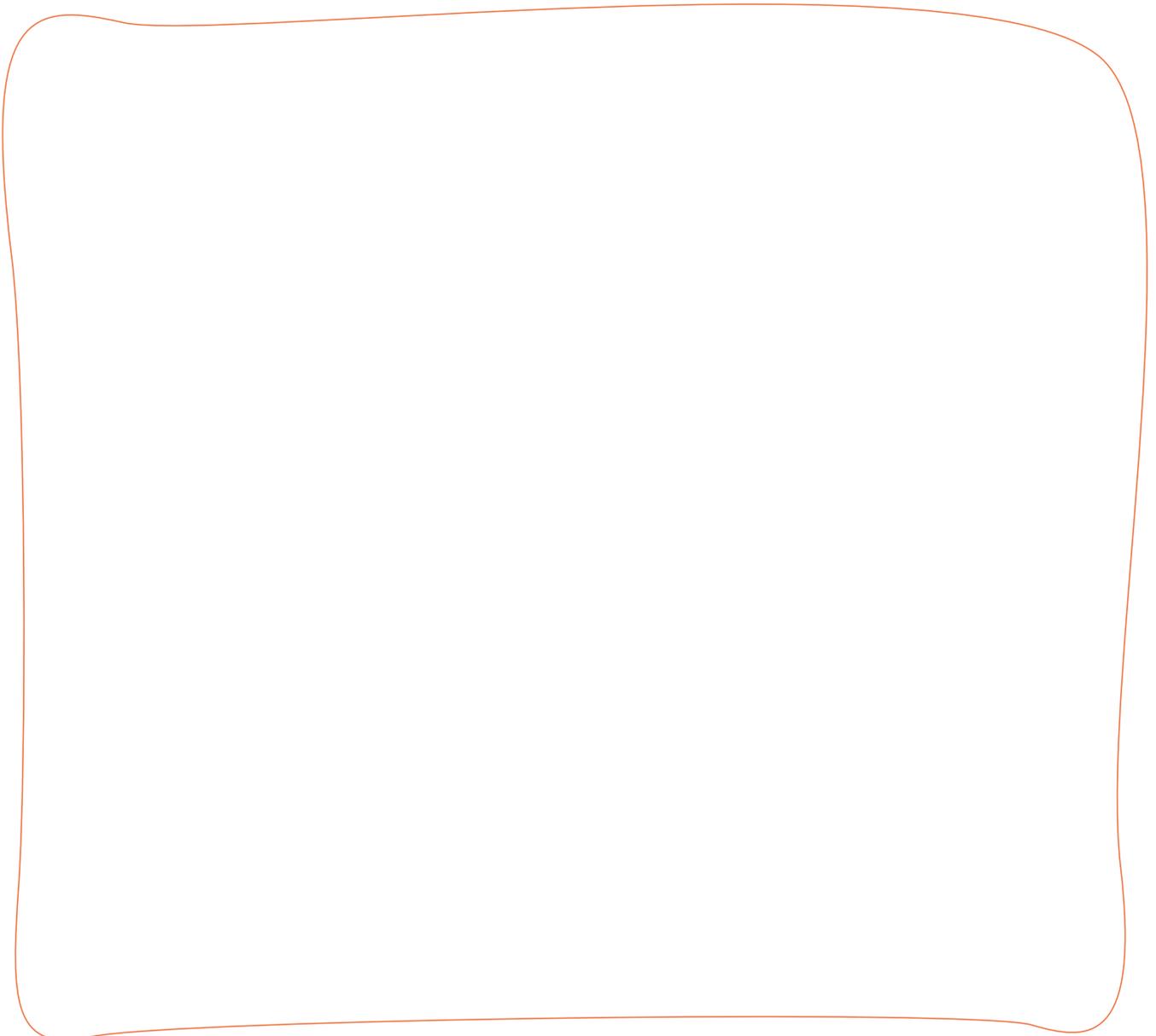
## Una piccola preparazione

Per poter ricordare una strategia la prossima volta che dirai di no ed essere convincente, ti conviene pianificare la situazione in anticipo.

Come fai a sapere quando dire di no? Aspetta un momento. Prenditi il tempo necessario e ascoltati. Se non vuoi qualcosa, questo è il momento giusto per dire di no.

La prossima volta che dirò di no, userò questa strategia \_\_\_\_\_.

**Disegna e descrivi una situazione in cui dirai di no e come le cose si svolgeranno nel migliore dei casi.**



Se hai potuto attuare bene la strategia nella tua vita quotidiana e dire di no, puoi inserire qui la data. Ogni volta che riesci ad attuare una nuova strategia, inserisci nuovamente la data. Riesci a riempire tutte le pagine dell'agenda? Potrebbe volerci un po' di tempo. Dopotutto, devi dire di no solo nelle situazioni in cui non vuoi davvero qualcosa.

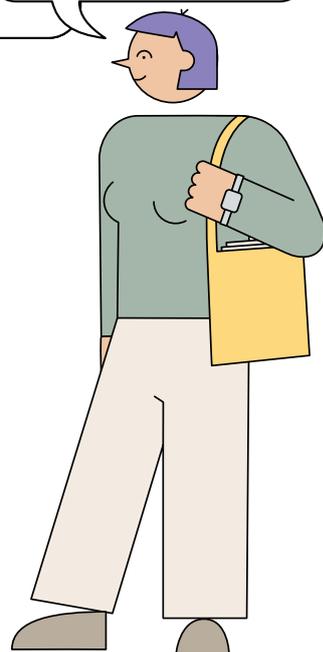
Calendar page with a header labeled "Data:" followed by an orange scribble. Below the header are three horizontal dotted lines for writing.

Calendar page with a header labeled "Data:" followed by an orange scribble. Below the header are three horizontal dotted lines for writing.

Calendar page with a header labeled "Data:" followed by an orange scribble. Below the header are three horizontal dotted lines for writing.

Calendar page with a header labeled "Data:" followed by an orange scribble. Below the header are three horizontal dotted lines for writing.

*Dai un'occhiata anche a «Prendere decisioni: situazione nello skatepark» nel modulo «society».*



Calendar page with a header labeled "Data:" followed by an orange scribble. Below the header are three horizontal dotted lines for writing.

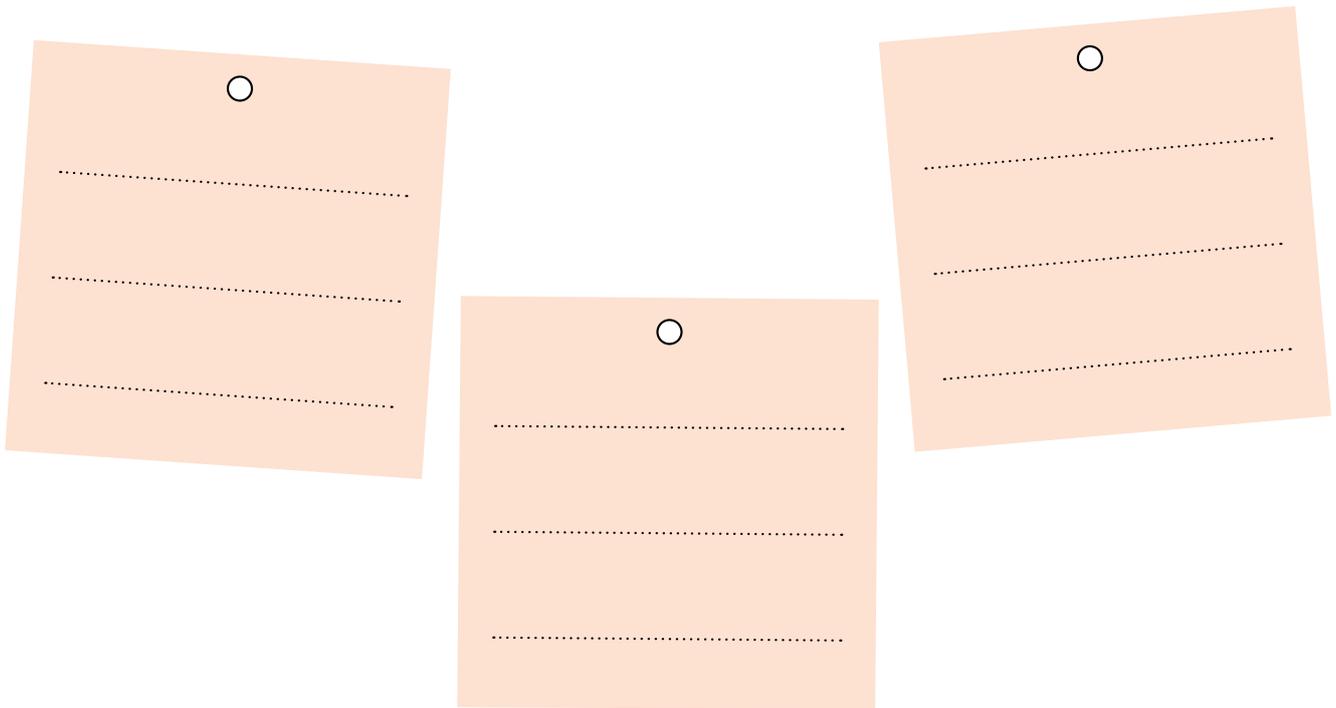
Calendar page with a header labeled "Data:" followed by an orange scribble. Below the header are three horizontal dotted lines for writing.

# Questo lo porto con me!

## Una breve riflessione

In questo diario hai trattato in modo approfondito il tema dei valori. Hai capito che non è sempre facile sostenere i propri valori. Tuttavia, diverse strategie ti aiutano a farlo. È importante avere a volte il coraggio di dire di no.

**Quali valori sono importanti per te? Indicali qui.**



Three light orange sticky notes are arranged on the page. Each note has a small white circle at the top center and three horizontal dotted lines for writing. The notes are slightly tilted and overlap each other.

**Quale strategia ti aiuta a sostenere i tuoi valori? Annotala qui e motiva la tua risposta.**



Two horizontal dotted lines are provided for writing the answer to the question above.

**Hai imparato scientemente a dire di no. Descrivi brevemente una situazione in cui hai detto di no. Come ti ha fatto sentire? Come hanno reagito le persone intorno a te?**



Two horizontal dotted lines are provided for writing the answer to the question above.

*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](http://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](http://www.education21.ch)

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