

Commento didattico



you



Responsabilità personale

3° ciclo

Indice

L'essenziale in breve	3
Riferimenti al piano di studio	4
Pianificazione	6
Proposta d'insegnamento	10
Cosa fare se...	13
Fatti e cifre	15
Partner	17
Impressum	18

L'essenziale in breve

Contenuto del modulo

Il modulo «you» consente alle allieve e gli allievi di ampliare le proprie competenze di vita che corrispondono in gran parte alle competenze trasversali descritte nel piano di studio21.

Confrontandosi con varie scene di vita quotidiana, le allieve e gli allievi riflettono sul proprio comportamento ed elaborano possibili strategie d'azione e visioni per il futuro. Attraverso l'elaborazione individuale e autonoma, sperimentano un alto grado di autoefficacia e riescono così a stabilire le proprie priorità.

Fabbisogno di tempo

Nella tabella qui sotto si propongono due possibilità di attuazione del modulo «you». L'insegnante può ampliarle a piacere o scegliere una forma mista di entrambe le versioni. Nella **versione individuale**, le allieve e gli allievi lavorano sui diari per un periodo prolungato nel tempo. A tale fine occorre pianificare delle finestre di tempo per lavorare sui diari didattici e sugli obiettivi individuali fissati. Durante questa fase, le allieve e gli allievi sono seguiti individualmente dall'insegnante. Oltre al lavoro con i diari, la **versione per la classe** offre la possibilità di trattare in classe proposte didattiche supplementari sempre in relazione con i diari.

Versione individuale	Versione per la classe
Entrata in materia (ca. 2 lezioni)	Entrata in materia (ca. 2 lezioni)
Lavoro sul diario durante un trimestre o semestre (20 minuti alla settimana)	Lavoro sul diario durante un trimestre o semestre (20 minuti alla settimana)
Accompagnamento didattico individuale insegnante-discente (conversazioni individuali, di gruppo o di classe)	Accompagnamento didattico individuale insegnante-discente (conversazioni individuali, di gruppo o di classe)
	Stimoli per l'insegnamento e proposte didattiche tratte dal materiale di lavoro correlate alle scene di vita quotidiana
Bilancio sul modulo e riflessione (ca. 1 lezione)	Bilancio sul modulo e riflessione (ca. 1 lezione)

Riferimenti al piano di studio

Pertinenza del tema e riferimenti alla quotidianità

Le e i giovani fumano soprattutto per abitudine, per calmarsi in situazioni di stress e perché apprezzano il gusto dei prodotti del tabacco. Un'altra ragione per consumare questi prodotti potrebbe essere il desiderio di «voler apparire ganzi».¹ Durante la pubertà, cambiamenti fisici, emotivi e ormonali influenzano le e gli adolescenti. È proprio in questo periodo che la gioventù ha bisogno di vivere esperienze positive di autoefficacia adottando comportamenti sani.² La promozione delle competenze di vita, integrate nella quotidianità delle e dei giovani, risulta essere particolarmente efficace per prevenire il tabagismo.³ La loro promozione ha un effetto positivo sulla salute e aiuta le e i giovani a orientarsi⁴ nella vita quotidiana che sta diventando sempre più complessa.

Il concetto di competenze di vita è stato presentato per la prima volta dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) nel 1994. Le competenze di vita descrivono le abilità che consentono alle persone di gestire la propria vita e di affrontarne⁵ le sollecitazioni e le sfide. Nel piano di studio²¹, le competenze di vita corrispondono per lo più alle competenze trasversali.⁶

Riferimenti alle materie

Nel modulo «you», le allieve e gli allievi si confrontano con diverse scene di vita quotidiana lavorando su cinque diari didattici e ampliano così le loro competenze trasversali.

Svolgendo un'attività individuale sui diari, le allieve e gli allievi possono lavorare a lungo termine sulle competenze di vita in funzione delle loro esigenze e dei loro interessi. Alle allieve e agli allievi si insegna a riflettere sui propri valori e a trarne strategie d'azione, mettendo attivamente in relazione i contenuti con la loro vita quotidiana. A tale fine si sceglie un approccio ottimista volto a promuovere la salute. Si incoraggia il pensiero creativo. Facendo riferimento agli altri moduli «surroundings», «society» e «world», si mettono in relazione i nuovi contenuti.

Obiettivi di sviluppo sostenibile mirati

Nel modulo «you» si promuovono le competenze personali (autoriflessione, indipendenza e autonomia) che rientrano nelle competenze trasversali. I temi proposti inoltre si rifanno agli obiettivi di sviluppo sostenibile, i quali possono essere declinati nei seguenti snodi tematici:

- Il perseguimento della salute e del benessere per tutti i soggetti viventi;
- l'adozione di atteggiamenti a promozione dell'innovazione e della resilienza, sempre nel rispetto della sostenibilità psichica, sociale e ambientale;
- il sostegno a modelli di produzione e di consumo circolari e quindi rispettosi dell'ambiente, delle diversità culturali e della salute e del benessere collettivi.

1 *Giovani e fumo – Guida pratica 2: Fumare o non fumare? Ragioni e motivi* (addictionsuisse.ch)

2 *Opuscolo PPS 2019 03 – Autosufficienza* (promozionesalute.ch)

3 *Dipendenze Svizzera 2017: Grundlagen der Tabakprävention für Kinder und Jugendliche im Setting Bildung. Analyse der internationalen Literatur und Einschätzungen von im Setting tätigen Akteurinnen und Akteuren in der Schweiz*

4 *PH Zürich 2020: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention*. Lebenskompetenzen; Bundesministerium für Kunst und Kultur 2012: Suchtprävention in der Schule, p. 24 ss., Högger, Dominique et al. 2012: Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Schwerpunktprogramm «gesund und zwäg i de Schuel» des Kantons Aargau

5 World Health Organization (WHO) 1994: Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. 2nd rev. Geneva, World Health Organization, consultazione 6.7.2022

6 Högger, Dominique 2018: Förderung von Lebenskompetenzen in der Schule. Suchtmagazin, vol. 2018, n. 4, pp. 29-32. Consultabile su: <http://dx.doi.org/10.26041/thnw-1462>

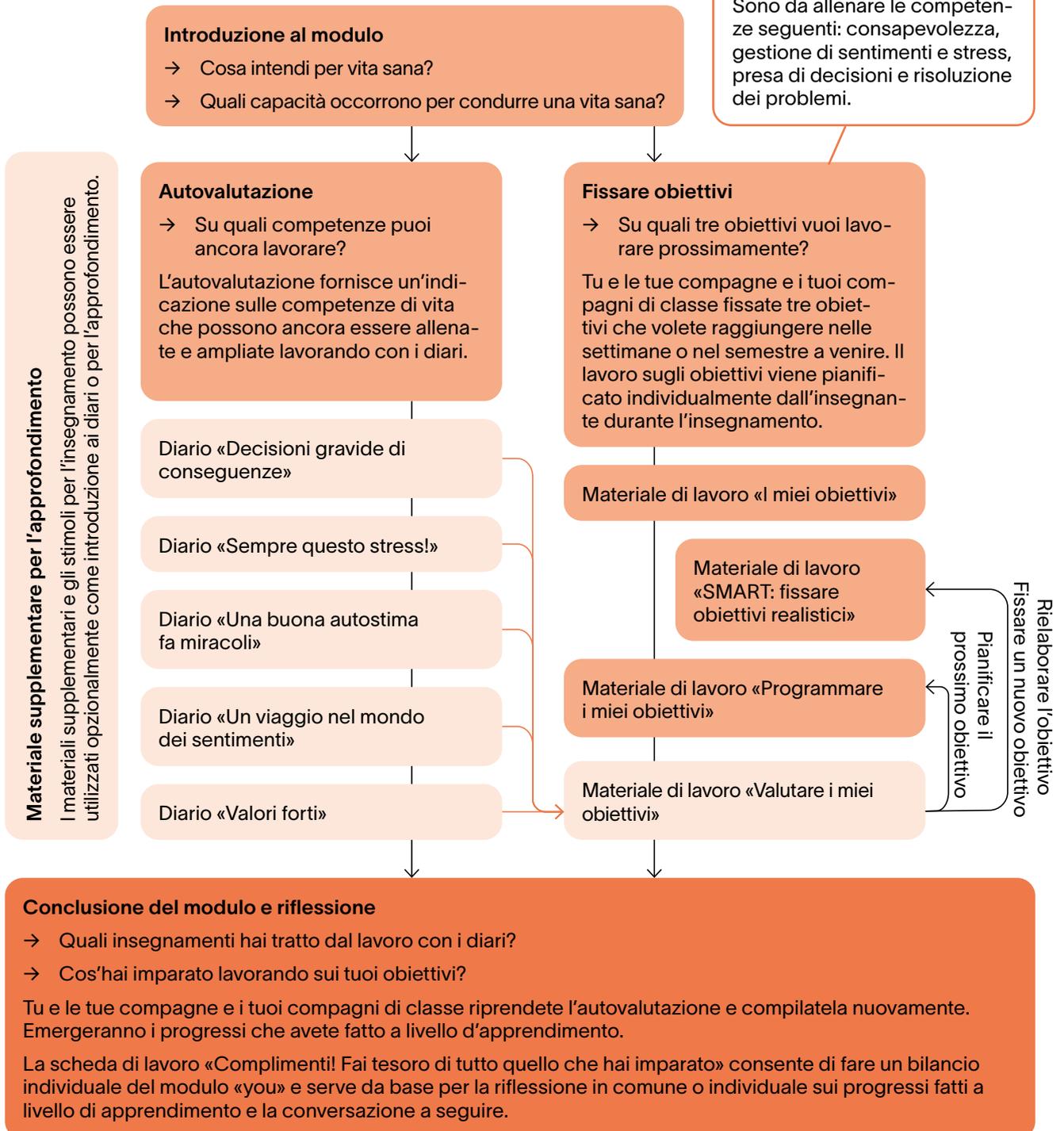
Obiettivi d'apprendimento del modulo

- Le allieve e gli allievi sono in grado di riflettere sui propri valori, di formarsi un'opinione e di difendere il proprio punto di vista.
- Le allieve e gli allievi sono in grado di percepire consapevolmente i propri sentimenti e di trarne le esigenze del caso.
- Le allieve e gli allievi sono in grado di utilizzare strategie per trovare soluzioni in situazioni impegnative, prendere decisioni e assumersi le proprie responsabilità.
- Le allieve e gli allievi conoscono le strategie per promuovere la propria salute e sono in grado di metterle in atto.

Pianificazione

Grafico di riepilogo del modulo «you»

L'obiettivo del modulo «you» è quello di incoraggiarti ad allenare e ampliare le tue competenze di vita. Per competenze di vita intendiamo quelle capacità e abilità che ti aiutano a condurre una vita sana. Sono da allenare le competenze seguenti: consapevolezza, gestione di sentimenti e stress, presa di decisioni e risoluzione dei problemi.



Suggerimenti e consigli per l'attuazione

Il modulo «you» è costituito da:

- **5 diari correlati alle scene di vita quotidiana «Decisioni gravide di conseguenze», «Sempre questo stress!», «Una buona autostima fa miracoli», «Un viaggio nel mondo dei sentimenti» e «Valori forti»**
- **materiale di lavoro (schede per introdurre o concludere il modulo e stimoli per l'insegnamento supplementari)**
- **un commento didattico**

I diari

Il modulo «you» è corredato da cinque diari che possono essere trattati indipendentemente l'uno dall'altro. Effettuando una prima autovalutazione, le allieve e gli allievi identificano le competenze di vita che devono allenare. A partire da questo riscontro, discutono con l'insegnante per stabilire su quale diario lavorare. Sussiste anche la possibilità che ogni discente lavori individualmente su un diario, oppure che si formino gruppi che lavorano su un determinato diario o ancora che l'intera classe tratti lo stesso diario. L'obiettivo non è quello di far lavorare tutte le allieve e tutti gli allievi su tutti i diari. A seconda dell'interesse personale, della capacità e della velocità d'apprendimento, c'è sufficiente margine di manovra per lavorare individualmente grazie alla struttura modulare.

I cinque diari sono tutti strutturati allo stesso modo. Una breve storia introduttiva che riprende una possibile scena di vita quotidiana permette alle allieve e agli allievi di entrare in contatto con il tema. Seguono poi dei compiti per acquisire conoscenze e delle strategie e aiuti da applicare nella quotidianità. Ogni diario si conclude con una riflessione personale sui progressi fatti a livello d'apprendimento.

Oltre all'accompagnamento didattico individuale e alla fissazione dei propri obiettivi, i diari costituiscono l'elemento centrale del modulo «you».

→ «Decisioni gravide di conseguenze»

Il diario «Decisioni gravide di conseguenze» affronta il tema delle decisioni di consumo incentrate su prodotti specifici (bevande energetiche, sigarette elettroniche usa e getta) e del comportamento decisionale personale. Le allieve e gli allievi imparano a conoscere le strategie che permettono loro di ponderare in modo mirato le decisioni da prendere nella loro vita quotidiana.

→ «Sempre questo stress!»

Nel diario «Sempre questo stress!» le allieve e gli allievi imparano a conoscere i diversi tipi di stress (negativo o distress – positivo o eustress). Le strategie per affrontare, gestire e superare lo stress dovrebbero incoraggiarli a organizzare la loro vita quotidiana personale in modo da renderla meno stressante.

→ «Una buona autostima fa miracoli»

Il diario «Una buona autostima fa miracoli» si basa sull'approccio del growth mindset (mentalità di crescita). Le allieve e gli allievi rafforzano la loro autostima.

→ «Un viaggio nel mondo dei sentimenti»

Nel diario «Un viaggio nel mondo dei sentimenti», si incoraggiano le allieve e gli allievi a prendere coscienza dei loro sentimenti e a trarne dei bisogni. Tre strategie mostrano alle allieve e agli allievi come possono influenzare positivamente i loro sentimenti.

→ «Valori forti»

Nel diario «Valori forti», le allieve e gli allievi trattano in modo approfondito il tema dei conflitti di valore e il modo di affrontarli. Le allieve e gli allievi imparano inoltre a percepire i propri valori e quelli delle persone che li circondano così come a riflettervi sopra.

Il materiale di lavoro

Il materiale di lavoro contiene schede di lavoro per introdurre e concludere il modulo nonché ulteriori stimoli per l'insegnamento sulle singole scene di vita quotidiana che si possono trattare in classe. I materiali supplementari possono essere utilizzati, per esempio, come introduzione al lavoro settimanale con i diari o per approfondire un diario.

La sfera privata

Il diario è uno strumento di lavoro personale e contiene testi e informazioni confidenziali. È quindi essenziale tenerne conto! Il diario è di proprietà dell'allieva o dell'allievo e non è destinato ad essere consegnato ad altre persone. Per quanto riguarda l'accompagnamento didattico e le domande di riflessione, ci si focalizza sulle strategie e sulle competenze apprese, così come sul processo d'apprendimento. I contenuti concreti rimangono privati, ma possono essere condivisi con altre persone, se la o il discente lo desidera. Se l'insegnante viene a conoscenza di informazioni personali sensibili o di possibili situazioni a rischio, può essere utile avere uno scambio con il servizio di assistenza sociale scolastica o con un ufficio specializzato cantonale. In una prima fase questo scambio può avvenire in forma anonima.⁷

L'accompagnamento didattico

L'accompagnamento didattico è un elemento fondamentale del lavoro con i diari e gli obiettivi che permette alle allieve e agli allievi di imparare con successo. Grazie all'accompagnamento didattico, le allieve e gli allievi sono sostenuti nel loro processo d'apprendimento. Nel dialogo con l'insegnante e la classe consolidano e mettono in relazione quanto hanno imparato. Inoltre, un accompagnamento didattico aiuta a rendere visibili alle allieve e agli allievi i successi a livello d'apprendimento. I passi successivi possono essere pianificati insieme.

Le possibili forme di accompagnamento didattico sono conversazioni individuali, in gruppetti o con l'intera classe. Si consiglia di scegliere diverse forme di conversazione mentre si lavora con il modulo. Grazie alle conversazioni e alle domande mirate poste dall'insegnante, le allieve e gli allievi riescono a descrivere con parole proprie quanto hanno imparato, a rifletterci sopra e a metterlo in relazione con esempi della vita quotidiana. Le pagine di riflessione alla fine di ogni diario, come la scheda di lavoro «Valutare i miei obiettivi», forniscono una buona base per una riflessione in classe, in gruppi di lavoro o individualmente con l'insegnante e per la conversazione a seguire.

Il ruolo dell'insegnante

L'insegnante svolge un ruolo fondamentale per l'accompagnamento didattico. Osserva le allieve e gli allievi, dialoga con loro, parla del loro apprendimento, li motiva e li sostiene. L'insegnante dovrebbe anche essere consapevole che le allieve e gli allievi possono percepirla/o come un possibile fattore di stress. Per indurre le allieve e gli allievi a lavorare sulle competenze di vita, l'insegnante dovrebbe pianificare regolarmente il lavoro sui diari e sugli obiettivi nell'ambito dell'insegnamento. Infine, si consiglia all'insegnante di esaminare le proprie competenze di vita. Così facendo può garantire alle allieve e agli allievi un accompagnamento autentico e di supporto. A tale fine, l'insegnante può compilare l'autovalutazione.

Possibilità di sostegno

Fissare autonomamente degli obiettivi da raggiungere e lavorare individualmente sui diari può essere un compito impegnativo. Qui può risultare utile fornire un sostegno a certe allieve e allievi. Dato che seguire individualmente le persone in formazione può richiedere molto tempo, sussiste anche la possibilità di formare gruppi d'apprendimento in cui le allieve e gli allievi possono avere degli scambi reciproci, aiutarsi a vicenda e riflettere insieme.

Servizio di assistenza scolastica sociale nonché specialiste e specialisti

I diari possono fungere da base per una collaborazione supplementare e volontaria di singoli allievi o allieve o dell'intera classe con il servizio di assistenza scolastica sociale o oppure altri specialisti o specialiste.

Tematizzazione di comportamenti malsani in materia di consumi

Nel diario «Decisioni gravide di conseguenze», si tematizzano le bevande energetiche e le sigarette elettroniche usa e getta. È opportuno approfondire la tematica con la classe ed elaborare oralmente i contenuti. I link alle schede informative contenute nel materiale di lavoro possono essere di supporto all'insegnante.

L'insegnante dovrebbe lasciare aperta la decisione in materia di consumi. Parallelamente, è compito suo richiamare l'attenzione sui rischi e sulle conseguenze a breve e lungo termine associati al consumo di bevande energetiche, alle sigarette elettroniche usa e getta e ai vari prodotti del tabacco.

⁷ Esistono ancora differenze cantonali a livello di gestione del diritto d'avviso, dell'obbligo di collaborazione e dell'obbligo d'annuncio. Una panoramica in materia è fornita, per esempio, nel capitolo 1.2 del documento [Modell zur schulischen Suchtprävention des Kantons Zürich](#).

Preparazione da parte dell'insegnante

Prima

- Prima dell'attuazione, familiarizzarsi con i diari e il materiale di lavoro, pianificare l'accompagnamento didattico. Le vignette arancioni in alto a destra indicano le schede che possono essere completate per iscritto dalle allieve e dagli allievi.
- Stabilire la forma d'attuazione (versione individuale o per la classe).
- Compilare l'autovalutazione (vedere il punto «Il ruolo dell'insegnante»).

Durante

- Integrare l'accompagnamento didattico (classe intera, gruppetti, colloqui individuali).
- Versione per la classe: selezionare possibili compiti e attività tratti dal materiale di lavoro.
- Concludere insieme il modulo e fare una riflessione in classe.

Dopo

- Riflettere sui progressi, sul raggiungimento degli obiettivi e sul successo dell'apprendimento.
- Pianificare i possibili prossimi passi e l'ulteriore iter da seguire.

Proposta d'insegnamento

Sequenza	Contenuto/tempo	Materiale/link
Introduzione		
Entrata in materia e sensibilizzazione	<p>Competenze di vita (20 min)</p> <p>Lavorando individualmente, le allieve e gli allievi devono definire il concetto di «vita sana».</p> <p>→ Cosa intendete per «vita sana»?</p> <p>Se necessario, l'insegnante fornisce informazioni sulle diverse componenti della salute mentale e fisica. Per circa 5 minuti le allieve e gli allievi scrivono le loro riflessioni in merito a ciò che significa secondo loro condurre una vita sana.</p>	Materiale per prendere appunti
Creazione di una mappa mentale della classe	<p>In seguito, le riflessioni vengono condivise in classe e annotate sulla lavagna o sulla lavagna bianca → mappa mentale della classe.</p> <p>Dopo aver creato la mappa mentale della classe, l'insegnante pone alla classe la domanda chiave:</p> <p>→ «Quali capacità e competenze occorrono per condurre una vita sana?»</p>	Lavagna o lavagna bianca
Indicazioni per lavorare con il diario	<p>Le risposte vengono aggiunte alla mappa mentale. La mappa mentale della classe dev'essere conservata (p. es. facendo una foto), perché verrà ripresa nella fase di riflessione alla fine del modulo.</p> <p>Autovalutazione (15 min)</p> <p>Sulla scheda di lavoro «Autovalutazione» si chiede alle allieve e agli allievi di valutare le loro competenze di vita. Questa autovalutazione dev'essere compilata in modo veritiero perché serve a far emergere le competenze sulle quali ogni discente deve ancora lavorare. In base ai risultati, le allieve e gli allievi discutono con l'insegnante per capire su quale diario lavorare. Sussiste la possibilità di lavorare sul diario individualmente o di formare gruppi che lavorano su uno stesso diario. A seconda della classe, può anche essere opportuno lavorare insieme sullo stesso diario.</p> <p>Fissare obiettivi (40 min)</p> <p>Il modulo «you» si focalizza principalmente sulla «responsabilità individuale». La fissazione di obiettivi personali rientra in questa responsabilità e dovrebbe occupare un posto importante accanto all'approfondimento individuale delle singole competenze di vita mentre si lavora sui diari.</p> <p>Dopo l'introduzione alle competenze di vita e all'autovalutazione personale, si chiede alle allieve e agli allievi di fissare tre obiettivi di competenza personale. Gli obiettivi possono provenire dalla sfera scolastica o privata. Questi obiettivi vengono annotati sulla scheda di lavoro «I miei obiettivi».</p>	<p>Materiale di lavoro «Autovalutazione»</p> <p>Materiale di lavoro «I miei obiettivi»</p>

<p>Regola SMART</p>	<p>Opzionale</p> <p>Fissare obiettivi non è un compito facile. Alcuni allievi o allieve potrebbero aver bisogno del sostegno dell'insegnante. Per allenarsi a fissare obiettivi, si può utilizzare la scheda di lavoro «SMART: fissare obiettivi realistici» come approfondimento. Le allieve e gli allievi scoprono cosa rende un obiettivo valido.</p> <p>Regola SMART</p> <ul style="list-style-type: none"> → Specifico: assicurati di dare una formulazione concreta e precisa. → Misurabile: scegli criteri chiari per la verifica. → Accattivante: scegli un obiettivo adeguato e motivante che non deve però né stressarti troppo, né stimolarti troppo poco. → Realistico: il tuo obiettivo dev'essere realizzabile e raggiungibile attraverso i tuoi sforzi o con l'aiuto di qualcuno. → Termine: fissa una data entro la quale raggiungere l'obiettivo. <p>Per non perdere di vista gli obiettivi, questi ultimi devono essere pianificati con cura e inclusi attivamente nella vita quotidiana (scolastica) delle allieve e degli allievi. La scheda di lavoro «Programmare i miei obiettivi» serve da aiuto per la pianificazione.</p> <p>Ripresa ricorrente degli obiettivi personali</p> <p>Riflettendo regolarmente sugli obiettivi, questi ultimi possono essere modificati, scartati e riformulati nel corso del lavoro sul modulo.</p> <p>Al più tardi dopo aver completato un diario, le allieve e gli allievi dovrebbero riprendere i loro obiettivi e riflettere su di essi in modo guidato. La scheda di lavoro «Valutare i miei obiettivi» serve proprio a questo. Una ripresa, una riflessione e una revisione vincolanti consentono di svolgere un lavoro consapevole e attivo sugli obiettivi personali.</p> <p>Passaggio al lavoro sul diario</p> <p>Dopo aver identificato le competenze che desiderano allenare e fissato i propri obiettivi grazie all'autovalutazione, le allieve e gli allievi possono iniziare il lavoro d'approfondimento con i diari.</p> <p>Prima che le allieve e gli allievi inizino a lavorare sul diario, è opportuno chiarire le condizioni quadro e metterle eventualmente per iscritto: periodo di tempo, forma di lavoro (individuale con possibile scambio), sfera privata, offerte di sostegno, ecc.</p>	<p>Materiale di lavoro «SMART: fissare obiettivi realistici»</p> <p>Materiale di lavoro «Programmare i miei obiettivi»</p> <p>Materiale di lavoro «Valutare i miei obiettivi»</p>
---------------------	---	---

Parte principale		
Confrontarsi con diversi aspetti	Lavoro individuale sul diario (minimo 20 min alla settimana)	Diario «Decisioni gravi- de di conseguenze»
Sviluppo della visione	Accompagnamento didattico	Diario «Sempre questo stress!»
Trasferimento	L'accompagnamento didattico è fondamentale per il successo dell'apprendimento. Le informazioni al riguardo si trovano nel capitolo «Accompagnamento didattico» di questo commento didattico.	Diario «Una buona autostima fa miracoli»
	Materiale supplementare per l'approfondimento (versione per la classe)	Diario «Un viaggio nel mondo dei sentimenti»
	L'insegnante può trattare i cinque diari in modo più approfondito. Nel materiale di lavoro sono a sua disposizione ulteriori proposte didattiche in tal senso. I materiali supplementari possono essere utilizzati come introduzione al lavoro con i diari o come approfondimento di un diario specifico.	Diario «Valori forti»
		Materiale di lavoro «Suggerimenti didattici»
Conclusione		
Riflessione	Riflessione (45 min)	
Verifica degli obiettivi d'apprendimento	Dopo aver ultimato il lavoro con i diari, si effettua un bilancio comune del modulo in classe. Per effettuare la verifica individuale, le allieve e gli allievi riprendono la loro scheda di lavoro «Autovalutazione». Con un nuovo colore, le allieve e gli allievi si autovalutano come hanno fatto all'inizio. Così facendo mettono in evidenza la loro evoluzione. La scheda di lavoro «Complimenti! Fai tesoro di tutto quello che hai imparato» può essere utilizzata per riflettere sull'intero modulo a livello individuale. Le domande di riflessione guidano le allieve e gli allievi a riflettere sul loro lavoro con i diari, a determinare i progressi fatti a livello d'apprendimento e a sviluppare visioni per il futuro. L'autovalutazione e la scheda di lavoro «Complimenti! Fai tesoro di tutto quello che hai imparato» servono da base per la riflessione e la conversazione a seguire. Nell'ambito di una conversazione di classe, si dovrebbe riprendere la mappa mentale della classe elaborata precedentemente. Si possono trattare le seguenti domande: → Quali competenze di vita considero particolarmente importanti dopo aver lavorato sui diari? → Quali competenze devono essere aggiunte alla mappa mentale? → Quali competenze possono essere cancellate? I successi possono essere scritti, per esempio, su una «coppa di classe». L'insegnante annota e integra nell'insegnamento quanto è stato appreso e i nuovi obiettivi.	Materiale di lavoro «Autovalutazione» Materiale di lavoro «Complimenti! Fai tesoro di tutto quello che hai imparato» Materiale di lavoro «Modello fotocopiabile per la coppa di classe»

Cosa fare se...

... l'insegnante fuma?

Dato che il suo ruolo è fungere da modello, non dovrebbe fumare davanti alle allieve e agli allievi. Se le viene chiesto perché fuma, è opportuno tematizzare il fatto che consuma prodotti del tabacco e che parli alle allieve e agli allievi della problematica del fumo a partire dalle sue esperienze personali. Perché ha iniziato a fumare? Quali sono gli svantaggi del fumo nella sua vita quotidiana? Voleva smettere e non ha raggiunto il suo obiettivo? Lo racconti facendo attenzione a non parlare solo male del fumo: questo renderà il suo discorso autentico e credibile.

... una allieva o un allievo ha la convinzione che il fumo o altre sostanze che creano dipendenza servano a rilassarsi?

Il rilassamento dopo aver fumato è correlato all'attenuamento dell'astinenza da nicotina. Chi non fuma non prova né un senso di rilassamento né piacere quando fuma per la prima volta. Il rilassamento deriva dalla dipendenza: non è dovuto all'alleviamento dello stress quotidiano, bensì ha a che fare soprattutto con la soddisfazione del bisogno di nicotina. Alcune routine adottate quando si fuma, come uscire all'aria aperta, possono essere messe in pratica anche senza fumare e integrate consapevolmente nella propria vita quotidiana. Va inoltre sottolineato che l'acquisto e il possesso di determinate sostanze psicoattive è vietato. In quest'ambito, il divieto di vendita e distribuzione è regolato a livello cantonale.

... una allieva o un allievo propone modi di agire piuttosto ostruzionistici?

L'insegnante o altri allievi e allieve possono completare i consigli fornendo esempi più positivi. In un'ulteriore fase, le diverse strategie d'azione vengono confrontate e analizzate. Per esempio, si possono discutere le conseguenze a breve e a lungo termine. In questo modo, tutte e tutti possono avere una panoramica delle strategie d'azione alternative e favorevoli.

... una allieva o un allievo sta raggiungendo i suoi limiti e ha bisogno d'aiuto?

In questo caso è importante cercare delle soluzioni. Per queste situazioni, la maggior parte delle scuole fa capo a persone qualificate a cui le e gli insegnanti possono rivolgersi o con cui le persone in questione possono entrare in contatto. In ogni cantone esistono inoltre offerte di sostegno e servizi di consulenza. A seconda del caso, potrebbe essere opportuno contattare i genitori.

... una allieva o un allievo non prende sul serio i compiti? Non ne vuole sapere?

Nell'ambito di una conversazione individuale, di classe o di gruppo, si possono ridiscutere gli obiettivi d'apprendimento dei diari. Qui può essere utile riflettere insieme sulle conoscenze e competenze acquisite e sui vantaggi che ne derivano. In questo caso l'autovalutazione può fungere da possibile base per la conversazione. Forse anche discutere sugli obiettivi e sulla possibilità di raggiungerli attraverso il lavoro sui diari può aumentare la motivazione intrinseca.

All'inizio, il lavoro sui diari può forse sembrare troppo impegnativo. In questo caso, si può valutare insieme come suddividere il contenuto in parti più piccole o se lavorare solo su singoli elementi.

... una allieva o un allievo racconta episodi problematici vissuti nella sua vita quotidiana o nella sua sfera privata?

Innanzitutto, è importante in questo caso ascoltare l'allieva o l'allievo, come pure prendere sul serio e documentare i suoi racconti. L'ulteriore procedura da seguire varia in funzione del racconto e va sempre adattata di volta in volta alla persona in questione. Se la scuola non prevede una particolare procedura per gestire queste situazioni, l'insegnante deve cercare supporto rivolgendosi alla direzione scolastica, a una o uno specialista o a un servizio di consulenza.

... una allieva o un allievo non ne vuole sapere dell'accompagnamento didattico?

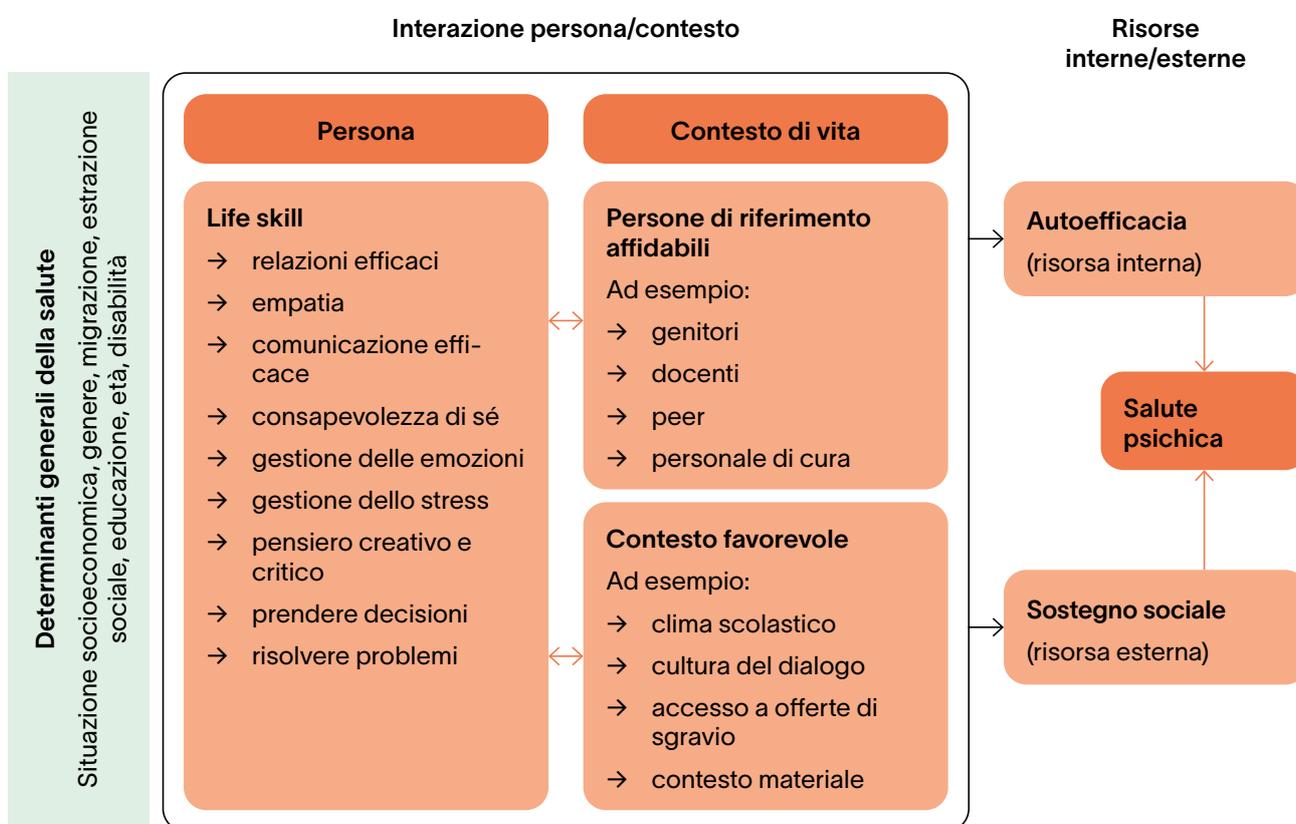
L'accompagnamento didattico può avvenire a livello di gruppo o classe. In questo modo, la o il discente può approfittare dei contributi altrui e ha l'opportunità di confrontarsi con le domande o per lo meno di rifletterci sopra. L'accompagnamento didattico deve sempre essere offerto, anche se la o il discente lo rifiuta.

... una allieva o un allievo dichiara che le o gli piace fumare e non ha l'intenzione di cambiare?

Non si può costringere una allieva o un allievo a smettere di fumare. Si possono però illustrare i vantaggi di una vita quotidiana senza fumo. Si devono inoltre sfatare le convinzioni errate sul fumo, quali: il fumo fa dimagrire, fumare poco non è dannoso o il fumo aiuta a rilassarsi.

Fatti e cifre

Un metastudio comparativo svolto a livello internazionale ha dimostrato che nel contesto dell’istruzione, solo gli sforzi di prevenzione basati sull’approccio della competenza sociale raggiungono effetti preventivi dimostrabili, eventualmente in combinazione con l’approccio dell’influenza sociale.⁸ Ciò significa che la promozione delle competenze di vita e la gestione della pressione del gruppo sono al centro di possibili interventi e unità didattiche. Nel contempo, è risaputo che i fattori d’influenza sociale e il contesto materiale/fisico costituiscono elementi centrali per la salute.⁹ Gli approcci di prevenzione coronati da successo richiedono quindi un’interazione tra approcci orientati al comportamento e approcci di prevenzione strutturale. Il modulo «you» di ResponsAbilita si focalizza sulle competenze di vita, mentre il modulo «surroundings» è incentrato su una strutturazione dell’ambiente volta a promuovere la salute. La configurazione dei due moduli orientata alle risorse contribuisce a promuovere l’autoefficacia. Il lavoro sui diari, la fissazione degli obiettivi e l’accompagnamento didattico dei gruppi o della classe offrono esperienze personali riuscite, un apprendimento osservazionale attraverso esperienze vicarianti e rinforzi verbali attraverso feedback costruttivi e di apprezzamento. Così facendo, si propongono tre dei quattro modi noti per aumentare proficuamente l’autoefficacia.¹⁰



Rappresentazione delle interrelazioni tra competenze di vita (life skill) e contesto di vita¹¹

Secondo un sondaggio condotto tra le e i giovani in Svizzera, emerge che ritengono di utilizzare da occasionalmente a spesso tutte le dieci competenze di vita definite dall’OMS. Si considerano più competenti negli ambiti seguenti: consapevolezza di sé, empatia, pensiero critico e relazioni efficaci. Per quanto riguarda gli ambiti gestione dello stress, pensiero creativo, attenzione e consapevolezza emotiva, invece, più della metà delle allieve e degli allievi afferma di utilizzare queste competenze solo a volte, raramente o mai. Circa un quinto di tutti i giovani e le giovani ammette di essere «raramente» o «mai attenta/o a sé stessa/o» e «di non essere in grado di comprendere o descrivere il proprio mondo emotivo».¹²

8 Dipendenze Svizzera 2017: Grundlagen der Tabakprävention für Kinder und Jugendliche im Setting Bildung. Analyse der internationalen Literatur und Einschätzungen von im Setting tätigen Akteurinnen und Akteuren in der Schweiz, p. 43

9 PH Zürich 2020: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention

10 PH Zürich 2020: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention. Selbstwirksamkeit

11 Promozione Salute Svizzera 2019: Autoefficacia. Un progetto per gli attori dei programmi d’azione cantonali impegnati nella promozione dell’autoefficacia e delle life skill

12 feel-ok Schweiz 2022: Lebenskompetenzen. Wie sich Jugendliche selbst einschätzen und die Perspektive ihrer Lehrpersonen. Ergebnisse aus einer feel-ok-Studie

Informazioni di base

Informazioni sul consumo di tabacco

Dipendenze Svizzera mette a disposizione sul suo sito web schede informative su consumo, conseguenze e mercato.

→ [Sigarette & Co – Dipendenze Svizzera](#)

Ragioni e motivi pro o contro il fumo

Per quali ragioni e motivi le e i giovani iniziano a fumare? Dipendenze Svizzera ha preparato un dossier di materiale didattico per insegnanti con proposte per strutturare l'insegnamento.

→ www.catalogue.education21.ch/it/fumare-o-non-fumare-ragioni-e-motivi

Opuscolo sull'autoefficacia

L'opuscolo di Promozione Salute Svizzera affronta l'importanza di promuovere l'autoefficacia e le competenze di vita come contributo alla salute (mentale) e si rivolge quindi a tutte le fasce di età. L'opuscolo contiene esempi di progetti, programmi e molti consigli preziosi.

→ [Opuscolo PPS 2019 03 – Autosufficienza \(promozionesalute.ch\)](#)

Panoramica sui prodotti del tabacco

L'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo fornisce sul suo sito web molte informazioni su salute, prodotti, fatti e cifre, nonché sulla sostenibilità in relazione al tabacco.

→ www.at-schweiz.ch/it

Tabacco e nicotina

Studi, opuscoli, fatti e materiale didattico in tedesco, francese e italiano sono disponibili sul sito web di Dipendenze Svizzera.

→ [Tabacco/Nicotina – Dipendenze Svizzera \(addictionsuisse.ch\)](#)

Bevande energetiche

Nel seguente sito web si trovano le informazioni sulle bevande energetiche.

→ [Bevande energetiche: il consumo tra gli adolescenti è rischioso? \(villadonatello.com\)](#)

Sigarette elettroniche monouso

Per informazioni sulle sigarette elettroniche monouso:

→ [Flyer – Sigaretta elettronica \(radixsvizzeraitaliana.ch\)](#)

→ [E-cig: Ticino, cosa cambia dal 1° giugno 2023? \(radixsvizzeraitaliana.ch\)](#)

→ [vapefree.info \(vapefree-info.ch\)](http://vapefree.info)

Partner

Ulteriori idee di offerte esistenti

Feel-ok

feel-ok.ch è un'unità specializzata della Fondazione svizzera per la salute RADIX e un programma d'intervento basato su Internet per adolescenti. Sul sito web sono disponibili numerose offerte su una vasta gamma di argomenti per le giovani generazioni, il corpo insegnante, i moltiplicatori e i genitori.

→ www.feel-ok.ch (in francese)

Dipendenze Svizzera

Dipendenze Svizzera è una fondazione indipendente d'interesse pubblico la cui missione consiste nel ridurre e prevenire il consumo problematico di sostanze psicoattive e i comportamenti che possono sfociare in una dipendenza. In veste di centro di competenza nazionale per la prevenzione, la ricerca e la trasmissione di conoscenze nel campo delle dipendenze, Dipendenze Svizzera s'impegna in un ampio ventaglio di attività.

→ www.dipendenzesvizzera.ch

MoMento

L'organizzazione promuove la pratica della consapevolezza nel sistema educativo svizzero e offre un programma destinato al corpo docenti per l'apprendimento socioemotivo e la costruzione di relazioni durante la scuola dell'obbligo (prossimamente anche nella svizzera italiana).

→ www.momento.swiss

Freelance

Questo programma di prevenzione offre unità didattiche applicabili in modo flessibile intorno ai temi tabacco-alcol-canapa e media digitali.

→ www.be-freelance.net/it

Vapefree.info

Piattaforma ENDS/puff per insegnanti e genitori. Il sito è gestito dall'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo.

→ vapefree.info (vapefree-info.ch)

Impressum

Autrice: Claudia Füglistaller

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

Traduzione: Annie Schirrmeister

Adattamento in italiano: Roger Welti, 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](https://www.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