

STARE AL MONDO

Orientarsi nel presente,
costruire il futuro

SECONDO ANNO



Mirko Vecchiarelli
Martina Cucchiarelli
(a cura di)

Sommario

Piano dell'opera e quadro di riferimento.....	5
Premessa.....	6
Secondo anno.....	7
Introduzione.....	7
Modulo 1 - LE PAROLE DELLA COSTITUZIONE	9
Introduzione.....	10
Contenuti principali	11
1. Articolo 4 – Il diritto al lavoro.....	11
2. Articoli 33 e 34 – Imparare è un diritto.....	12
3. Articoli 8 e 21 – Libertà di fede e libertà di parola.....	12
4. Articolo 48 – Il diritto di voto e la scelta democratica	13
Attività didattiche.....	13
Domande per la riflessione	14
Compito di realtà	15
Consigli di lettura e approfondimento	15
Film consigliati.....	16
Modulo 2 – A SCUOLA DI FUTURO: IL LAVORO	19
Introduzione.....	20
Contenuti principali	21
Introduzione.....	21
1. Il lavoro dignitoso: sogno o realtà?	22
2. I miei diritti sul lavoro: stage, tirocini, sicurezza	23
3. Lavorare in regola conviene	24
4. Quando un lavoro diventa sfruttamento	25
5. Agenda 2030: crescita sostenibile per tutti.....	26
Attività didattiche.....	27
Domande per la riflessione	28
Compito di realtà	28
Consigli di lettura e approfondimento	28
Film consigliati.....	29

Modulo 3 – STAR BENE DAVVERO.....	31
Introduzione.....	33
Contenuti principali	34
1. Salute fisica e salute mentale: due facce della stessa medaglia	34
2. Dipendenze che non si vedono (alcol, fumo, gaming, social)	35
3. Imparare a dire “no”	36
4. Prendersi cura di sé e degli altri.....	36
5. Lo sport come stile di vita	37
Attività didattiche.....	38
Domande per la riflessione	39
Compito di realtà	39
Consigli di lettura e approfondimento	39
Film consigliati.....	40
Modulo 4 – PICCOLI GESTI, GRANDE IMPATTO.....	43
Introduzione.....	44
Contenuti principali	45
1. Come si inquina? Le forme dell’inquinamento	45
2. Ridurre, riusare, riciclare: non è uno slogan	46
3. Spreco alimentare e consumo consapevole.....	47
4. Cambiamenti climatici: cosa possiamo fare davvero	48
5. Volontariato ambientale: chi lo fa, come partecipare.....	49
Attività didattiche.....	50
Domande per la riflessione	50
Compito di realtà	51
Consigli di lettura e approfondimento	51
Film consigliati.....	52
Modulo 5 – NAVIGARE CONSAPEVOLI	54
Introduzione.....	56
Contenuti principali	56
1. Abitare lo spazio digitale in modo responsabile	56
2. Cosa dice la legge sul copyright?	57

3. Il diritto alla privacy: proteggere sé e i propri dati.....	58
4. Riconoscere una fake news	59
Attività didattiche.....	60
Domande per la riflessione	61
Compito di realtà	61
Consigli di lettura e approfondimento	62
Film consigliati.....	62

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 ha rappresentato la base dell'intero percorso. Il punto di partenza è stato la vita quotidiana: le relazioni, le parole, i comportamenti, le scelte di ogni giorno. L'obiettivo è stato costruire una prima consapevolezza di sé, degli altri e delle regole che rendono possibile stare insieme.

Il Secondo anno si colloca in continuità con queste basi, ma introduce un passaggio ulteriore. I temi già affrontati vengono messi in relazione con un orizzonte più ampio: quello delle regole che organizzano la vita collettiva, delle scelte personali e professionali, del rapporto tra individuo e società.

La cittadinanza, già intesa nel primo anno come pratica concreta, viene qui progressivamente collegata ai diritti e ai doveri, al lavoro, all'istruzione, alla partecipazione democratica e al benessere personale. I contenuti non vengono presentati come elementi astratti, ma come dimensioni che attraversano l'esperienza quotidiana e che orientano le scelte presenti e future.

Negli anni successivi, il percorso continuerà ad ampliarsi e approfondirsi: il Terzo anno affronterà in modo più esplicito le questioni della legalità, dei diritti collettivi e della giustizia sociale; il Quarto anno aprirà 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 intende offrire ai docenti-formatori un orientamento per progettare percorsi flessibili, mantenendo continuità e coerenza.

Il Secondo anno non rappresenta una semplice prosecuzione del primo, ma un momento di passaggio: dalle esperienze vissute alla loro comprensione in un quadro più ampio. Qui si inizia a cogliere che stare nel mondo non significa solo vivere relazioni e rispettare regole, ma anche comprendere i principi che le fondano e orientare le proprie scelte all'interno di essi.

Premessa

Il secondo anno di *Stare al mondo* è dedicato a un passaggio.

Dopo aver lavorato sulle basi della convivenza - la relazione con sé stessi, con gli altri, con le regole quotidiane - il percorso si apre a una domanda più ampia: come queste esperienze si collegano alla vita collettiva, alle scelte che ciascuno è chiamato a compiere, al futuro che si va costruendo. Non si parte più soltanto da ciò che è vicino, ma da ciò che, pur essendo meno visibile, orienta la vita di tutti: le regole condivise, i diritti, i doveri, il lavoro, la partecipazione. La Costituzione diventa un punto di riferimento, non come testo da studiare, ma come orizzonte dentro cui collocare le proprie esperienze.

Stare al mondo, nel secondo anno, significa iniziare a confrontarsi con domande diverse:

Che rapporto c'è tra le mie scelte e la società in cui vivo?

Che cosa significa avere un diritto? Che cosa comporta un dovere?

Che idea ho del lavoro e del mio futuro?

In che modo posso partecipare, anche nel mio piccolo, alla vita della comunità?

Questo volume accompagna le allieve e gli allievi in un percorso che mette in relazione la dimensione personale con quella sociale. L'obiettivo non è fornire risposte definitive, ma offrire strumenti per comprendere meglio la realtà e orientarsi in essa.

Il linguaggio resta legato all'esperienza concreta delle allieve e degli allievi dell'istruzione e formazione professionale. Le attività proposte continuano a valorizzare il confronto, la parola, il lavoro di gruppo, nella consapevolezza che l'educazione civica non è soltanto un sapere da acquisire, ma una pratica da esercitare.

Il secondo anno consolida e sviluppa quanto avviato nel primo:

- si rafforza il passaggio dall'“io” al “noi”, collocandolo in un contesto più ampio,
- si collega la vita quotidiana ai principi che regolano la convivenza,
- si introduce il tema delle scelte, in particolare rispetto al lavoro, al benessere e alla partecipazione.

Senza questo passaggio, i temi della legalità, dei diritti e della cittadinanza rischierebbero di restare distanti. Con esso, diventano progressivamente comprensibili, concreti e legati all'esperienza reale.

Secondo anno

Introduzione

Nel primo anno abbiamo imparato che stare al mondo significa partire da sé: dalle relazioni, dalle parole, dai comportamenti quotidiani. Abbiamo visto che la convivenza non nasce dalle regole astratte, ma da ciò che facciamo ogni giorno, dal modo in cui guardiamo gli altri, da come scegliamo di stare insieme.

Nel secondo anno, questo percorso si amplia.

Se nel primo anno il punto di partenza era l'esperienza personale, ora lo sguardo si allarga alla dimensione collettiva: alle regole che tengono insieme una società, ai diritti e ai doveri che rendono possibile la vita comune, alle scelte che ciascuno è chiamato a compiere nel proprio percorso di crescita, anche in vista del futuro lavorativo e sociale.

Al centro di questo passaggio ci sono le parole.

Ogni giorno pronunciamo, ascoltiamo e leggiamo migliaia di parole. Alcune scorrono via senza lasciare traccia. Altre restano, ci colpiscono, ci cambiano. Ma esistono parole che non appartengono solo a chi le dice: parole che riguardano tutti, perché definiscono il modo in cui viviamo insieme. Sono le parole della Costituzione.

La Costituzione non è soltanto un testo giuridico. È una bussola. Indica una direzione, orienta le scelte, stabilisce i confini entro cui la libertà di ciascuno può convivere con quella degli altri. È fatta di articoli, ma anche di principi, valori, impegni condivisi.

Nasce in un momento storico difficile, dopo un periodo in cui diritti e libertà erano stati negati. Per questo porta dentro di sé una promessa: che ciò che è accaduto non debba ripetersi. Che ogni persona possa essere riconosciuta nella sua dignità. Che la convivenza non si basi sulla forza o sull'arbitrio, ma su regole condivise.

Ma la Costituzione non appartiene solo al passato.

È presente ogni volta che qualcuno esercita un diritto, si assume una responsabilità, partecipa alla vita della comunità. È presente quando si studia, quando si lavora, quando si esprime un'opinione, quando si sceglie di rispettare gli altri anche nel disaccordo. Non vive nei libri, ma nei comportamenti.

Per questo, il secondo anno di *Stare al mondo* propone un percorso dentro alcune parole fondamentali della vita collettiva: lavoro, scuola, libertà, partecipazione.

Non si tratta soltanto di conoscerle, ma di comprenderle. Di interrogarsi su che cosa significhino oggi, nelle esperienze concrete di ciascuno. Di riconoscere che non sono parole lontane, ma dimensioni che riguardano direttamente il presente e il futuro di ogni persona.

Se nel primo anno abbiamo scoperto che la cittadinanza nasce dai comportamenti quotidiani, nel secondo anno iniziamo a comprendere che quei comportamenti si collocano dentro un quadro più ampio: una rete di diritti, doveri e possibilità che ci lega agli altri.

Stare al mondo, a questo livello, significa imparare a orientarsi dentro questa rete. Non da spettatori, ma da persone che, giorno dopo giorno, contribuiscono a costruirla.

MODULO 1

LE PAROLE DELLA COSTITUZIONE

**Diritti, libertà e partecipazione
alla vita democratica.**



Per il docente – Chiavi di lettura

Il passaggio dalle esperienze quotidiane del primo anno alla comprensione delle regole che organizzano la vita collettiva può rappresentare un momento delicato del percorso.

La Costituzione può essere proposta non come un testo distante o esclusivamente giuridico, ma come un riferimento vivo, capace di entrare in relazione con le esperienze concrete delle allieve e degli allievi. Più che sulla 'memorizzazione' degli articoli, l'attenzione può essere orientata alla comprensione delle parole che li attraversano — lavoro, scuola, libertà, partecipazione — e del loro significato nella vita quotidiana.

Può risultare utile partire da situazioni reali, vicine all'esperienza degli studenti, per favorire una progressiva consapevolezza: i diritti non come elementi astratti, ma come dimensioni vissute; i doveri non come imposizioni, ma come condizioni che rendono possibile la convivenza.

Il modulo può aprire uno spazio di riflessione che non si limiti a interrogarsi su "cosa dice la Costituzione", ma che provi anche a considerare quanto quei principi trovino riscontro nella realtà e quale ruolo possano avere le persone — anche nella loro esperienza quotidiana — nel renderli più concreti.

Esempi dal quotidiano

Quando una persona studia senza essere ostacolata, sta esercitando un diritto.

Quando qualcuno può esprimere la propria opinione senza paura, sta vivendo una libertà costituzionale.

Quando un lavoratore viene rispettato e tutelato, la Costituzione è presente.

Quando qualcuno viene escluso, sfruttato o messo a tacere, quella stessa Costituzione non è ancora pienamente realizzata.

Parole chiave del modulo

Costituzione – Diritti – Doveri – Lavoro – Istruzione – Libertà – Partecipazione – Democrazia

Introduzione

Le parole accompagnano ogni esperienza quotidiana: vengono usate per comunicare, spiegare, discutere, prendere posizione. Alcune scorrono velocemente e si dimenticano; altre restano e aiutano a dare forma a ciò

che si vive. Esistono poi parole che hanno un significato particolare, perché non riguardano solo il singolo, ma la vita di tutti.

Le parole della Costituzione appartengono a questo tipo. Non sono solo termini giuridici o formule da imparare, ma espressioni che descrivono diritti, responsabilità, possibilità di vivere insieme. Parole come lavoro, scuola, libertà, partecipazione fanno parte della vita quotidiana, anche quando non vengono riconosciute come tali.

Avvicinarsi alla Costituzione non significa semplicemente leggere un testo, ma provare a comprendere che cosa queste parole indicano nella realtà. In quali situazioni diventano visibili? In che modo incidono sulle scelte, sulle relazioni, sulle opportunità delle persone?

Per le allieve e gli allievi, questi temi possono sembrare lontani o astratti. Tuttavia, molte esperienze quotidiane – andare a scuola, esprimere un’opinione, partecipare alla vita di un gruppo – sono già legate ai principi costituzionali. Riconoscere questo legame permette di leggere ciò che si vive con uno sguardo più consapevole.

Contenuti principali

1. Articolo 4 – Il diritto al lavoro

“La Repubblica riconosce a tutti i cittadini il diritto al lavoro e promuove le condizioni che rendano effettivo questo diritto.

Ogni cittadino ha il dovere di svolgere, secondo le proprie possibilità e la propria scelta, un’attività o una funzione che concorra al progresso materiale o spirituale della società.”

Il lavoro è una delle parole centrali della Costituzione. Non è considerato soltanto un mezzo per guadagnarsi da vivere, ma una dimensione fondamentale della vita sociale. Attraverso il lavoro, una persona contribuisce alla comunità, esprime le proprie capacità, costruisce autonomia e dignità.

Spesso si pensa al lavoro come qualcosa che riguarda solo l’età adulta. In realtà, il lavoro comincia molto prima, come atteggiamento: nello studio, nell’impegno, nella cura delle attività quotidiane, nella responsabilità verso ciò che si fa. È un modo di stare nel mondo.

L’articolo 4 introduce anche un elemento importante: accanto al diritto, esiste un dovere. Ogni cittadino è chiamato a svolgere, secondo le proprie possibilità, un’attività che contribuisca al progresso della società. Questo significa che il lavoro non è solo un fatto individuale, ma anche una responsabilità collettiva.

Oggi, però, il lavoro non è sempre accessibile né sempre giusto. Esistono situazioni di precarietà, sfruttamento, esclusione. Per questo il diritto al

lavoro non è qualcosa di già garantito una volta per tutte, ma un obiettivo da realizzare continuamente.

La Costituzione non descrive solo la realtà: indica una direzione. Invita a costruire una società in cui il lavoro sia davvero dignitoso per tutti.

2. Articoli 33 e 34 – Imparare è un diritto

“L’arte e la scienza sono libere e libero ne è l’insegnamento [...].”

“La scuola è aperta a tutti [...].”

Il diritto all’istruzione è uno dei pilastri della libertà. Senza accesso alla conoscenza, le persone non possono scegliere davvero, non possono comprendere il mondo, non possono partecipare in modo consapevole alla vita sociale.

La Costituzione afferma che la scuola deve essere aperta a tutti, senza discriminazioni. Questo principio è fondamentale: significa che nessuno deve essere escluso dall’istruzione per motivi economici, sociali o culturali. Ma la scuola non è solo un luogo in cui si apprendono informazioni. È uno spazio in cui si sviluppano capacità di pensiero, strumenti per interpretare la realtà, possibilità di costruire il proprio futuro. È anche un luogo di convivenza, dove si impara a stare con gli altri, a confrontarsi, a rispettarci.

Il diritto allo studio, però, non è solo qualcosa da ricevere. Richiede partecipazione, impegno, responsabilità. Frequentare la scuola, essere presenti, mettersi in gioco significa rendere concreto questo diritto.

Imparare non è un privilegio riservato a pochi, ma una possibilità che riguarda tutti. E, proprio per questo, è anche qualcosa che va difeso e valorizzato ogni giorno.

3. Articoli 8 e 21 – Libertà di fede e libertà di parola

“Tutte le confessioni religiose sono egualmente libere davanti alla legge [...].”

“Tutti hanno diritto di manifestare liberamente il proprio pensiero con la parola, lo scritto e ogni altro mezzo di diffusione [...].”

Le libertà fondamentali sono ciò che permette a una persona di essere davvero sé stessa. Tra queste, la libertà di fede e la libertà di parola occupano un posto centrale.

La libertà di fede riguarda il diritto di credere, di non credere, di cambiare idea, di vivere la propria spiritualità senza imposizioni. La libertà di parola riguarda la possibilità di esprimere opinioni, discutere, dissentire.

Queste libertà possono sembrare scontate, ma non lo sono. In molte parti del mondo sono limitate o negate. Anche nella storia italiana, ci sono stati

momenti – il ventennio fascista – in cui non era possibile esprimersi liberamente.

Per questo la Costituzione le protegge: perché senza libertà non esiste democrazia.

Ma la libertà non significa assenza di limiti. Il suo confine è il rispetto degli altri. Esprimere un'opinione non significa ferire, umiliare o escludere. Credere in qualcosa non significa imporlo agli altri.

La vera libertà è quella che permette il dialogo, che riconosce la dignità di chi è diverso, che sa ascoltare oltre che parlare.

Difendere la libertà degli altri è il modo più concreto per difendere anche la propria.

4. Articolo 48 – Il diritto di voto e la scelta democratica

“Sono elettori tutti i cittadini, uomini e donne, che hanno raggiunto la maggiore età. Il voto è personale ed eguale, libero e segreto. Il suo esercizio è un dovere civico [...]”

Il voto è uno degli strumenti principali della democrazia. Attraverso il voto, i cittadini partecipano alle decisioni che riguardano la vita collettiva. Non è solo un diritto, ma anche una responsabilità.

Votare significa scegliere, informarsi, prendere posizione. Significa riconoscere che le proprie decisioni hanno un impatto sugli altri.

Anche chi non ha ancora l'età per votare può iniziare a costruire questa consapevolezza. Informarsi, discutere, confrontarsi, sviluppare un'opinione sono già forme di partecipazione.

La democrazia non si riduce al momento del voto. È un modo di vivere: basato sul rispetto, sull'ascolto, sulla possibilità di esprimersi e di essere riconosciuti.

Ogni giorno, nelle scelte quotidiane, si può esercitare una forma di cittadinanza attiva: nel modo in cui si partecipa alla vita della classe, nel modo in cui si gestiscono i conflitti, nel modo in cui si prendono decisioni insieme.

La democrazia si costruisce nel tempo, attraverso comportamenti concreti. E si impara, prima ancora che nelle istituzioni, nei contesti di vita quotidiana.

Attività didattiche

Attività 1 – Parole da riscoprire: dare un significato alle parole della Costituzione

Gli studenti lavorano in piccoli gruppi su alcune parole chiave della Costituzione (lavoro, diritto, libertà, voto, scuola, dovere). A partire da

esempi concreti, ogni gruppo costruisce una scheda che includa: una definizione condivisa, il significato personale della parola, situazioni in cui quella parola è presente o viene negata, eventuali immagini o simboli associati. Le schede vengono poi condivise in plenaria e raccolte in un elaborato comune, che può diventare una "mappa delle parole" della classe.

Attività 2 – La Costituzione in scena: mettere in gioco i diritti

Gli studenti, divisi in gruppi, scelgono uno degli articoli analizzati e lo rappresentano attraverso una breve scena. La situazione può essere realistica (un colloquio di lavoro, una discussione in classe, una votazione) oppure simbolica. Dopo la rappresentazione, si apre un momento di confronto: quale diritto o principio è stato messo in gioco? È stato rispettato o messo in difficoltà? L'attività aiuta a tradurre il linguaggio della Costituzione in esperienze comprensibili e vissute.

Attività 3 – Diritti in azione: comunicare e promuovere i diritti

Gli studenti progettano una campagna di sensibilizzazione su uno dei diritti affrontati nel modulo. Possono scegliere il formato (poster, video, slogan, contenuti social) e il destinatario (la classe, la scuola/CFP, altri studenti). L'attività prevede una fase di progettazione, una di realizzazione e una di presentazione pubblica. L'obiettivo è comprendere che i diritti non sono solo da conoscere, ma anche da promuovere e difendere attraverso azioni concrete.

Attività 4 – Il mio articolo: costruire un legame personale con la Costituzione

Ogni studente sceglie un articolo della Costituzione che sente particolarmente significativo e scrive un breve testo personale. Può raccontare perché lo ha scelto, in quali situazioni lo riconosce nella realtà, oppure quando gli sembra non rispettato. Il lavoro può essere condiviso in classe o raccolto in un fascicolo comune. L'attività favorisce una relazione personale con i principi costituzionali, trasformandoli da contenuti astratti a riferimenti significativi.

Domande per la riflessione

Che cosa significa per me "diritto al lavoro"?

In che modo la scuola/CFP contribuisce alla mia crescita e alla mia libertà?

Quando la libertà di parola diventa un problema?

Mi sento parte della vita della mia comunità? In che modo?

Quali comportamenti quotidiani rendono più “viva” la Costituzione?

Compito di realtà

La classe realizza un prodotto collettivo (presentazione, video, mostra, podcast) in cui vengono raccontate situazioni reali in cui i principi della Costituzione sono presenti o assenti: lavoro, scuola, libertà, partecipazione.

Ogni gruppo sceglie un tema e lo sviluppa attraverso esempi concreti, testimonianze, immagini o interviste. L’obiettivo è rendere visibile il legame tra Costituzione e vita quotidiana.

Consigli di lettura e approfondimento

Andrea Franzoso, *La Costituzione allo specchio. I principi fondamentali e le sfide del mondo di oggi*, De Agostini, 2026.

L’autore

Andrea Franzoso è scrittore e divulgatore. Nei suoi libri affronta spesso temi legati all’etica pubblica, alla legalità, alla cittadinanza e alla responsabilità individuale e collettiva, con particolare attenzione al mondo dei giovani e della scuola.

L’opera

Il volume propone un percorso attraverso i principi fondamentali della Costituzione italiana, mettendoli in relazione con le sfide del presente. Attraverso parole-chiave come democrazia, lavoro, uguaglianza, pace, scuola, cultura e cittadinanza, il libro invita a riflettere sul significato concreto dei valori costituzionali nella vita quotidiana. Pensato soprattutto per studenti e insegnanti della scuola secondaria, affronta anche questioni controverse e attuali, stimolando il confronto, il pensiero critico e una partecipazione più consapevole alla vita democratica.

Daniele Aristarco, *Io dico no! Alle discriminazioni. Ediz. a colori*, Sara Menetti (ill.), Einaudi Ragazzi, 2026.

L’autore

Daniele Aristarco è scrittore e autore di libri per ragazzi. Nelle sue opere affronta spesso temi legati ai diritti, alla memoria, alla cittadinanza e alla giustizia sociale, utilizzando racconti e vicende storiche per stimolare riflessione e consapevolezza nei più giovani.

L'opera

Il libro racconta diverse forme di discriminazione attraverso le storie di persone che hanno avuto il coraggio di opporsi all'ingiustizia. Le vicende di figure come Oscar Wilde, il Movimento delle suffragette, Franca Viola e Malala Yousafzai mostrano come anche un semplice rifiuto possa trasformarsi in un gesto di cambiamento. Pensato per lettori dai 10 anni, il volume invita a riflettere sul valore dell'uguaglianza, del rispetto e dell'impegno civile, incoraggiando i ragazzi a riconoscere e contrastare le discriminazioni nella vita quotidiana.

Film consigliati

We the People

Serie animata che racconta in modo creativo i principi fondamentali della cittadinanza e della vita democratica. Attraverso linguaggi contemporanei e immediati, mostra come diritti e doveri non siano concetti astratti, ma elementi che riguardano la vita quotidiana. La visione permette di avvicinarsi ai temi della Costituzione in modo accessibile, stimolando riflessioni su partecipazione, uguaglianza e responsabilità.

La classe

Il film segue la vita quotidiana di una classe in una scuola francese, mettendo al centro il rapporto tra insegnante e studenti di origini e storie diverse. Attraverso discussioni, conflitti e momenti di dialogo, emergono le difficoltà e le possibilità della convivenza. Mostra come le regole, il rispetto e la parola siano elementi fondamentali per costruire uno spazio comune, e come la cittadinanza si apprenda anche nelle dinamiche quotidiane della scuola.

TESTO ANTOLOGICO

Titolo del brano: Estratto da *Il mio credo pedagogico* di John Dewey

Autore: John Dewey, da *Il mio credo pedagogico. Antologia di scritti sull'educazione*, traduzione di Lamberto Borghi

Contesto:

John Dewey è stato un filosofo e pedagogista che ha pensato la scuola come un luogo vivo, dove si impara stando insieme e facendo esperienza. Non vedeva l'educazione come una serie di lezioni da memorizzare, ma come un allenamento continuo a vivere con gli altri, a prendere decisioni,

a capire il mondo. In questo brano racconta la sua idea di scuola come laboratorio di vita, dove si cresce insieme agli altri e si costruisce giorno dopo giorno la propria capacità di partecipare e contribuire.

Testo liberamente adattato:

“Ogni educazione deriva dalla partecipazione dell’individuo alla coscienza sociale della specie e la sola vera educazione avviene mediante lo stimolo esercitato sulle facoltà del ragazzo, che lo spingono ad agire per il suo bene e quello del suo gruppo.

Il processo educativo ha infatti due aspetti: uno psicologico e l’altro sociologico, e nessuno dei due può venire subordinato all’altro oppure essere trascurato, senza che ne conseguano cattivi risultati.

Di questi due aspetti quello psicologico è basilare: l’educatore deve capire quali sono le attività che il ragazzo compie di sua spontanea volontà. Gli istinti e le potenzialità del bambino forniscono il materiale che dà avvio all’educazione. In altre parole: per conoscere una facoltà bisogna conoscere l’individuo e il contesto in cui vive.

Poiché l’individuo è un essere sociale, l’educazione non può limitarlo a ricevere nozioni, ma deve prepararlo alla vita democratica: insegnare a usare la propria mente, il proprio giudizio, per il bene della comunità.

La scuola, allora, non è una preparazione alla società. È un pezzo di quella società, il suo laboratorio. La disciplina non deve essere imposta dall’insegnante: deve emergere dalla vita stessa della scuola, dalla cooperazione, dall’esperienza concreta.

Educare è permettere al bambino di usare i doni ereditati dalla specie. Non si insegna per trasmettere un sapere *in tantum*, ma per avviare un dialogo continuo, per sviluppare una mente attiva, riflessiva, sociale.

Una vera democrazia non si costruisce con le leggi. Si costruisce insegnando, mostrando, partecipando. E l’educatore è parte di questa comunità, non un’autorità estranea: è un compagno di strada che orienta senza imporre.

Spunti di analisi:

Cosa significa che l’educazione ha “due aspetti: uno psicologico e l’altro sociologico”?

Perché Dewey dice che la disciplina “deve emergere dalla vita della scuola”?

In che senso l’educazione “non prepara alla società, ma ne è parte”?

Quali sono i “doni ereditati dalla specie” a cui si riferisce e come si possono mettere in gioco concretamente?

Collegamento al modulo:

Il brano valorizza i concetti costituzionali di diritto allo studio, partecipazione democratica e funzione sociale della scuola. Promuove l'idea che l'educazione forma cittadini attivi, consapevoli e responsabili.

MODULO 2

A SCUOLA DI FUTURO: IL LAVORO

**Diritti, opportunità e sostenibilità
nel mondo del lavoro.**



Per il docente – Chiavi di lettura

Il modulo si colloca in continuità con il percorso avviato nel primo anno, spostando progressivamente l'attenzione dalle esperienze quotidiane alla comprensione del lavoro come dimensione centrale della vita personale e sociale.

Il lavoro può essere presentato non solo come attività produttiva, ma come spazio di dignità, riconoscimento e partecipazione. È utile accompagnare gli allievi a distinguere tra condizioni di lavoro giuste e situazioni problematiche (precarietà, irregolarità, sfruttamento).

L'attenzione può essere posta sul rapporto tra diritti e doveri: conoscere i propri diritti (sicurezza, tutela, retribuzione, rispetto) e, allo stesso tempo, riconoscere le responsabilità che ogni contesto lavorativo comporta.

Può risultare efficace partire da esperienze concrete o vicine alla realtà degli studenti per sviluppare una riflessione più ampia sul valore del lavoro, sulle opportunità e sulle criticità del contesto contemporaneo.

Il modulo contribuisce a costruire una prima consapevolezza professionale: non solo "che lavoro fare", ma "in quali condizioni lavorare" e "che tipo di lavoratore e cittadino si vuole diventare".

Esempi dal quotidiano

Un ambiente di lavoro in cui ci si sente rispettati e valorizzati favorisce l'apprendimento e la crescita; al contrario, contesti disorganizzati o poco attenti alle persone possono generare disagio e demotivazione.

Parole chiave del modulo

Lavoro – Dignità – Diritti – Doveri – Legalità – Sicurezza – Responsabilità – Futuro

Introduzione

Quando si pensa al futuro, il lavoro è una delle immagini che per prime si affacciano alla mente. Ma il lavoro non è solo una questione "da adulti": riguarda i sogni, le attitudini, il modo di stare nel mondo. È la dimensione in cui ciò che sappiamo, sentiamo e sappiamo fare incontra la realtà, si misura con gli altri, si trasforma in impegno.

Ma che cos'è davvero il lavoro? È solo fatica? È solo un dovere per sopravvivere? O può diventare un'esperienza che dà senso, che costruisce dignità, che ci mette in relazione con gli altri?

Il mondo del lavoro è complesso. In certi contesti è regolato e sicuro, in altri instabile e ingiusto. Alcuni mestieri sembrano svanire, mentre altri nascono ogni giorno. Le tecnologie cambiano i ritmi, i modi, perfino i

luoghi in cui si lavora. In mezzo a tutto questo, una cosa resta centrale: la persona.

Nel pensiero di Don Bosco, il lavoro è parte integrante del processo educativo. Non solo come fine (ottenere un impiego), ma come luogo di crescita umana e spirituale. L'impegno quotidiano, la precisione, la fatica, la creatività sono vie attraverso cui il giovane si forma e scopre il proprio valore. Il lavoro, in questa visione, non è mai separato dalla relazione, dalla solidarietà, dalla passione. È spazio in cui si costruisce l'uomo e il cittadino.

Nel mondo salesiano, si dice spesso che il lavoro deve essere "onesto, dignitoso e ben fatto". Non si tratta solo di guadagnare, ma di crescere in responsabilità, autonomia, libertà. L'oratorio e la scuola professionale sono nati proprio con questo scopo: accompagnare i giovani, specialmente i più poveri, verso un futuro dove il lavoro non fosse sfruttamento ma promessa di riscatto.

Oggi più che mai abbiamo bisogno di recuperare questa visione: il lavoro come strumento di giustizia, di crescita, di senso. Per questo in questo modulo proveremo a porci delle domande: che lavoro voglio? con quali condizioni? per costruire quale mondo?

Contenuti principali

Introduzione

Il tema del lavoro entra nella vita delle persone molto prima dell'ingresso nel mondo professionale. Non riguarda solo il futuro, ma prende forma già nel presente, attraverso le esperienze quotidiane: nello studio, nelle attività pratiche, nel modo in cui si affrontano gli impegni, nel rapporto con gli altri. Il lavoro non è soltanto un traguardo da raggiungere, ma un processo che si costruisce nel tempo.

Nel percorso di crescita, il lavoro può essere immaginato in modi diversi: come opportunità, come fatica, come possibilità di autonomia, ma anche come spazio di incertezza. Le rappresentazioni che ciascuno costruisce dipendono dalle esperienze personali, dai contesti di vita, dagli esempi osservati. Per questo è importante creare occasioni di riflessione che permettano di interrogarsi su che cosa si intende per lavoro e su quale rapporto si desidera costruire con esso.

In questo modulo, il lavoro viene osservato da più punti di vista. Viene considerato come diritto, riconosciuto e tutelato, ma anche come esperienza concreta che comporta responsabilità, impegno e capacità di relazione. Viene affrontato come spazio di realizzazione personale, ma anche come ambito in cui possono emergere difficoltà, disuguaglianze e forme di ingiustizia.

Accanto a queste dimensioni, emerge il ruolo delle regole e delle tutele: elementi che non limitano il lavoro, ma contribuiscono a definirne il significato e a garantire condizioni più eque. Comprendere la differenza tra situazioni regolari e situazioni non tutelate, tra esperienze formative e condizioni di sfruttamento, rappresenta un passaggio importante per orientarsi con maggiore consapevolezza.

Il lavoro, inoltre, non riguarda solo il singolo individuo. Si inserisce in un contesto più ampio, fatto di relazioni, sistemi economici e scelte collettive. Le condizioni di lavoro, le opportunità disponibili, le forme di tutela dipendono anche da decisioni che coinvolgono la società nel suo insieme. Per questo, parlare di lavoro significa anche riflettere sul tipo di comunità in cui si vive e su quella che si vorrebbe costruire.

Attraverso i contenuti proposti, si invita a sviluppare uno sguardo progressivamente più consapevole: riconoscere ciò che rende un lavoro dignitoso, comprendere il legame tra diritti e doveri, individuare le situazioni critiche, interrogarsi sul proprio ruolo.

L'obiettivo non è fornire risposte definitive, ma offrire strumenti per leggere la realtà e iniziare a orientarsi. In questo percorso, il lavoro non viene presentato come qualcosa di già dato, ma come una dimensione che ciascuno, nel tempo, sarà chiamato a comprendere, scegliere e costruire.

1. Il lavoro dignitoso: sogno o realtà?

Un lavoro può essere considerato dignitoso quando riconosce e rispetta la persona che lo svolge. Non riguarda soltanto il salario, ma l'insieme delle condizioni in cui si lavora: la sicurezza, i tempi, le relazioni, le possibilità di crescita. Lavorare in modo dignitoso significa non essere trattati come strumenti, ma come persone intere, con una storia, dei bisogni, delle aspirazioni.

Il lavoro non è solo un'attività economica, ma una dimensione fondamentale della vita sociale. Attraverso il lavoro si entra in relazione con gli altri, si contribuisce a qualcosa che va oltre sé stessi, si costruisce un senso di utilità e di appartenenza. Per questo la dignità del lavoro riguarda non solo il singolo, ma anche la qualità della società nel suo insieme.

Eppure, la realtà del lavoro oggi appare spesso complessa. Non mancano situazioni in cui le condizioni sono instabili, poco tutelate o poco riconosciute. Alcuni giovani incontrano difficoltà nell'accesso al lavoro, altri sperimentano forme di precarietà o proposte poco chiare. In questi casi, il lavoro può essere vissuto più come incertezza che come opportunità.

Di fronte a queste situazioni, parlare di “lavoro dignitoso” può sembrare distante dalla realtà quotidiana. E tuttavia, questa espressione non indica un ideale irraggiungibile, ma un orizzonte verso cui tendere. La Costituzione richiama il diritto al lavoro come elemento fondamentale della cittadinanza; a livello internazionale, documenti come l’Agenda 2030 sottolineano l’importanza di un’occupazione equa e sostenibile.

Anche nella tradizione educativa salesiana, il lavoro è visto come uno spazio di crescita umana oltre che professionale. Non solo come mezzo per ottenere un risultato, ma come esperienza che contribuisce alla formazione della persona, alla costruzione dell’autonomia e alla partecipazione alla vita collettiva.

Educarsi al lavoro non significa soltanto acquisire competenze tecniche, ma sviluppare consapevolezza di sé, responsabilità, capacità di relazione. Significa imparare a riconoscere ciò che rende un lavoro giusto, a interrogarsi sulle proprie aspettative, a orientarsi tra possibilità e limiti.

Il lavoro, allora, può essere pensato non solo come qualcosa che si troverà in futuro, ma come una dimensione che già oggi prende forma negli atteggiamenti, nell’impegno, nel modo di stare nelle attività quotidiane. È in queste esperienze che si inizia a costruire un’idea di lavoro capace di tenere insieme dignità, competenza e responsabilità.

2. I miei diritti sul lavoro: stage, tirocini, sicurezza

Per molti studenti, lo stage o il tirocinio rappresentano il primo contatto diretto con il mondo del lavoro. È un passaggio importante, perché permette di uscire dalla dimensione scolastica e di confrontarsi con contesti reali, fatti di tempi, relazioni, responsabilità. In questa esperienza si intrecciano osservazione, apprendimento e prime forme di partecipazione.

Affinché lo stage sia realmente formativo, è però necessario che si svolga all’interno di un contesto chiaro e tutelato. Non si tratta soltanto di “fare esperienza”, ma di farla in condizioni che permettano di apprendere senza essere esposti a rischi o situazioni poco trasparenti. La presenza di regole — spesso non immediatamente visibili — è ciò che garantisce il valore educativo dell’esperienza.

Tra queste condizioni, assume un ruolo centrale l’accompagnamento. Ogni studente ha il diritto di essere seguito, di sapere quali sono le attività previste, di comprendere il senso di ciò che fa. Il tutor non è solo una figura di controllo, ma un riferimento che aiuta a orientarsi, a comprendere, a riflettere sull’esperienza.

Un altro aspetto fondamentale è la sicurezza. Lavorare in sicurezza significa operare in ambienti adeguati, utilizzare strumenti idonei, ricevere informazioni sui possibili rischi e su come prevenirli. Ma la sicurezza non

riguarda solo il piano fisico: include anche la qualità delle relazioni. Un contesto rispettoso, in cui si può chiedere, sbagliare e imparare, è parte integrante di un'esperienza formativa positiva.

Lo stage può essere visto non solo come un momento tecnico, ma come un'esperienza educativa più ampia. È uno spazio in cui si mettono alla prova conoscenze e competenze, ma anche atteggiamenti: il rispetto dei tempi, l'attenzione agli altri, la capacità di assumersi responsabilità, la disponibilità a collaborare.

Allo stesso tempo, lo studente non è soltanto destinatario dell'esperienza, ma anche parte attiva. Può contribuire con il proprio modo di stare, con l'impegno, con la cura delle attività affidate. Anche piccoli gesti — la puntualità, la precisione, la disponibilità — partecipano alla costruzione di un'esperienza significativa.

Conoscere i propri diritti rappresenta un primo passo per orientarsi con maggiore consapevolezza. Allo stesso modo, riconoscere i propri doveri permette di comprendere il proprio ruolo all'interno del contesto lavorativo. In questo equilibrio tra diritti e responsabilità, lo stage può diventare uno spazio in cui iniziare a costruire un rapporto più consapevole con il lavoro.

3. Lavorare in regola conviene

Può accadere che, già in giovane età, ci si trovi di fronte a scelte legate al lavoro: accettare un'attività non regolamentata, magari più immediata o apparentemente conveniente, oppure attendere o cercare opportunità che garantiscano condizioni più chiare e tutelate. Non sempre si tratta di decisioni semplici, soprattutto quando entrano in gioco bisogni concreti o contesti difficili.

Il lavoro "in regola" può essere visto, a volte, come qualcosa di formale o distante. In realtà, rappresenta un insieme di garanzie che riguardano la persona: la tutela della salute, la sicurezza, il riconoscimento del lavoro svolto, la possibilità di costruire nel tempo un percorso professionale. Attraverso il contratto, il lavoro entra in una dimensione riconosciuta, in cui diritti e doveri sono definiti e condivisi.

Al contrario, il lavoro non regolare può apparire, nell'immediato, più semplice o vantaggioso, ma espone a rischi spesso poco visibili: mancanza di tutele, incertezza, difficoltà nel far valere i propri diritti. In questi casi, il lavoro perde una parte importante del suo valore, perché non garantisce condizioni di equità e sicurezza.

In alcune tradizioni educative, come quella salesiana, il lavoro è sempre stato associato a un'idea di onestà e responsabilità. Non solo come rispetto delle regole, ma come attenzione al valore della persona e alla

qualità delle relazioni. La legalità non è un vincolo esterno, ma una forma di rispetto verso sé stessi e verso gli altri.

Scegliere un lavoro regolare può essere anche un modo per contribuire a un contesto più giusto, in cui le regole non sono aggirate ma condivise. Non si tratta di una scelta astratta, ma di un orientamento che si costruisce nel tempo, attraverso le esperienze e le consapevolezze che si sviluppano.

In questo percorso, la scuola può avere un ruolo importante: offrire strumenti per comprendere le differenze tra le diverse situazioni lavorative, aiutare a riconoscere i propri diritti, sostenere la capacità di orientarsi nelle scelte. Non per fornire risposte immediate, ma per accompagnare nella costruzione di un rapporto più consapevole con il lavoro.

4. Quando un lavoro diventa sfruttamento

Non tutto ciò che viene definito "lavoro" corrisponde necessariamente a un'esperienza giusta o rispettosa della persona. Esistono situazioni in cui il lavoro perde il suo valore formativo e sociale e diventa invece una forma di utilizzo della persona, ridotta a mezzo piuttosto che riconosciuta come soggetto.

Questo accade, ad esempio, quando le condizioni sono particolarmente difficili: orari eccessivi, compensi inadeguati, mancanza di sicurezza, assenza di tutele. In questi casi, il lavoro non contribuisce alla crescita, ma può generare fatica, insicurezza, perdita di dignità.

Anche nel contesto italiano, pur all'interno di un sistema regolato, non mancano situazioni problematiche, soprattutto in alcuni settori. Possono emergere forme di lavoro non dichiarato, condizioni poco trasparenti o ambienti in cui è difficile far valere i propri diritti. In queste situazioni, le persone più fragili — per età, condizione economica o mancanza di esperienza — possono essere più esposte.

Riconoscere quando un lavoro diventa sfruttamento non è sempre immediato. Alcune situazioni possono apparire "normali" o inevitabili, soprattutto se diffuse. Per questo è importante sviluppare una capacità di osservazione e di riflessione: interrogarsi sulle condizioni, sulle relazioni, sul rispetto della persona.

In molte esperienze educative, tra cui quella salesiana, viene posta attenzione alla tutela dei più vulnerabili. Questo orientamento non riguarda solo la protezione, ma anche la formazione di uno sguardo capace di riconoscere le situazioni ingiuste e di non considerarle inevitabili.

Un lavoro può essere considerato giusto quando non compromette la dignità di chi lo svolge e quando si inserisce in un sistema di regole che

tutela tutti. Al contrario, quando qualcuno viene sfruttato, l'intero equilibrio della convivenza viene messo in discussione.

Affrontare questi temi a scuola non significa offrire risposte immediate, ma creare uno spazio in cui sia possibile nominare le situazioni, comprenderle e iniziare a orientarsi. In questo percorso, diventa importante anche riconoscere che dire "no" a condizioni ingiuste può rappresentare, in alcune situazioni, una scelta difficile ma significativa.

5. Agenda 2030: crescita sostenibile per tutti

Il lavoro non riguarda soltanto la dimensione individuale, ma si inserisce in un contesto più ampio, che coinvolge l'intera società. Le condizioni in cui si lavora, le opportunità disponibili, le forme di tutela e di riconoscimento non dipendono solo dalle scelte dei singoli, ma anche da modelli economici, decisioni politiche e orientamenti collettivi.

Il tema del lavoro è stato inserito tra gli obiettivi dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, un programma condiviso a livello internazionale che mira a costruire condizioni di vita più eque e sostenibili. Tra questi obiettivi, il cosiddetto Goal 8 richiama l'importanza di una crescita economica capace di generare lavoro dignitoso per tutti.

Parlare di "lavoro dignitoso" in questo contesto significa fare riferimento a condizioni che rispettino la persona: sicurezza, equità, possibilità di sviluppo, assenza di sfruttamento. Significa anche considerare altri aspetti, come la parità tra uomini e donne, la tutela dei lavoratori più fragili e l'attenzione all'impatto ambientale delle attività produttive.

Questi temi possono sembrare lontani dalla vita quotidiana, ma in realtà si collegano alle esperienze concrete. Le condizioni di lavoro, le scelte di consumo, i modelli di produzione sono tutti elementi che contribuiscono a definire il tipo di società in cui si vive.

Il futuro non è soltanto qualcosa che accadrà, ma qualcosa che si costruisce progressivamente, anche attraverso decisioni quotidiane. Le scelte individuali non esauriscono il problema, ma possono contribuire a orientarlo.

L'Agenda 2030 può essere letta, allora, non solo come un insieme di obiettivi, ma come un invito a sviluppare uno sguardo più ampio: riconoscere i legami tra lavoro, diritti, ambiente e giustizia sociale, e comprendere che il benessere non può essere separato da quello degli altri.

Il lavoro torna a essere non solo un'esperienza personale, ma una dimensione che contribuisce a costruire, nel tempo, una società più equa e sostenibile.

Attività didattiche

Attività 1 – Mappa dei diritti del lavoratore

Gli allievi, divisi in piccoli gruppi, costruiscono una mappa visuale dei principali diritti presenti nel mondo del lavoro: sicurezza, riposo, contratto, retribuzione, tutela della salute, rispetto della persona, diritto alla formazione. Ogni gruppo approfondisce un diritto attraverso esempi concreti, immagini, articoli o situazioni quotidiane. Le diverse parti vengono poi unite in una mappa collettiva da esporre in classe. L'attività aiuta a comprendere che i diritti sul lavoro non sono astratti, ma riguardano condizioni concrete di vita e dignità.

Attività 2 – Quando un lavoro è dignitoso?

Gli allievi, divisi in piccoli gruppi, analizzano alcune brevi situazioni legate al mondo del lavoro (ad esempio: uno stage senza tutor, un lavoro con orari eccessivi, un ambiente rispettoso e sicuro, un'attività non regolarizzata). Per ciascun caso, sono invitati a discutere e individuare quali elementi rendano quell'esperienza rispettosa oppure problematica: sicurezza, rispetto, tutela, apprendimento, retribuzione, relazioni, diritti. Al termine, i gruppi condividono le proprie riflessioni e costruiscono insieme una definizione collettiva di "lavoro dignitoso". L'attività favorisce la capacità di riconoscere situazioni di tutela o di sfruttamento e di riflettere sul legame tra lavoro, diritti e dignità della persona.

Attività 3 – Riconosci il lavoro dignitoso

Il docente presenta una serie di brevi storie o testimonianze tratte da situazioni lavorative differenti. Gli allievi, individualmente o in gruppo, devono individuare quali elementi fanno pensare a un lavoro dignitoso e quali invece segnalano possibili situazioni problematiche o di sfruttamento. Successivamente la classe discute le diverse interpretazioni, confrontando punti di vista e motivazioni. L'attività aiuta a sviluppare uno sguardo più attento e critico sulle condizioni di lavoro.

Attività 4 – Il lavoro che immagino

Ogni allievo realizza una breve presentazione personale sul proprio futuro lavorativo ideale. Non si tratta soltanto di indicare un mestiere, ma di riflettere sulle caratteristiche che renderebbero quel lavoro significativo: ambiente, relazioni, sicurezza, creatività, utilità sociale, equilibrio tra vita e lavoro. Le presentazioni possono essere condivise in piccoli gruppi o raccolte in un elaborato comune della classe. L'attività favorisce una riflessione sul rapporto tra aspirazioni personali, dignità del lavoro e progetto di vita.

Domande per la riflessione

Che cosa rende, secondo me, un lavoro “dignitoso”?

Quali diritti sul lavoro considero più importanti per il mio futuro?

Come immagino il mio ambiente di lavoro ideale?

Perché, secondo me, lavorare in regola è importante non solo per il singolo, ma anche per la società?

Come posso riconoscere una situazione di sfruttamento o di lavoro non rispettoso della persona?

Compito di realtà

Le allieve e gli allievi elaborano, in piccoli gruppi, una guida rivolta ai coetanei sul tema del lavoro dignitoso, degli stage e dei diritti nel mondo del lavoro. La guida può contenere consigli pratici, esempi di situazioni corrette e problematiche, parole-chiave (sicurezza, tutela, rispetto, contratto, sfruttamento), riferimenti all’Agenda 2030 e riflessioni su ciò che rende un’esperienza lavorativa giusta e formativa. Il prodotto finale può assumere forme diverse — brochure, poster, presentazione digitale o breve video — ed essere condiviso con la classe o presentato durante un momento scolastico dedicato all’orientamento o all’educazione civica. L’attività favorisce la capacità di collegare contenuti teorici ed esperienze concrete, sviluppando consapevolezza, senso di responsabilità e capacità di orientamento.

Consigli di lettura e approfondimento

Pietro Ichino, *Il lavoro spiegato ai ragazzi e anche ad alcuni adulti*, Mondadori, 2013.

L’autore

Pietro Ichino è giuslavorista, docente universitario e autore di numerosi saggi sul diritto del lavoro e sulle trasformazioni del mercato occupazionale. Nelle sue opere affronta temi legati ai diritti dei lavoratori, alle regole del lavoro e ai cambiamenti economici e sociali contemporanei, con particolare attenzione alla divulgazione per i più giovani.

L’opera

Il libro affronta il tema del lavoro attraverso domande concrete e vicine all’esperienza quotidiana dei ragazzi: che cosa significa lavorare, quali diritti e doveri esistono, che cos’è il lavoro nero, quali tutele garantiscono i contratti e quale ruolo hanno il sindacato e le regole. Attraverso un

linguaggio chiaro e accessibile, il volume aiuta a comprendere come il mondo del lavoro sia cambiato nel tempo e quali sfide caratterizzino il presente, dalla flessibilità alla precarietà. Il testo invita inoltre a riflettere sul valore del lavoro dignitoso, sulla legalità e sull'importanza delle tutele per costruire percorsi lavorativi più giusti e consapevoli.

Francesco D'Adamo, *La storia di Iqbal*, Einaudi Ragazzi, 2015.

L'autore

Francesco D'Adamo è autore di libri per ragazzi. Nelle sue opere affronta spesso temi legati ai diritti, alla giustizia sociale, allo sfruttamento e alla crescita personale, utilizzando storie vicine all'esperienza dei più giovani per riflettere su questioni sociali e civili.

L'opera

Il romanzo racconta la storia vera di Iqbal Masih, un ragazzo pakistano costretto fin da piccolo a lavorare in condizioni di sfruttamento in una fabbrica di tappeti. Attraverso il suo percorso di ribellione e di ricerca della libertà, il libro affronta temi come il lavoro minorile, i diritti dei lavoratori, la dignità della persona e il valore della giustizia. Il testo aiuta a riflettere sulle differenze tra lavoro e sfruttamento, sull'importanza delle tutele e sul coraggio necessario per opporsi alle situazioni ingiuste.

Film consigliati

Tempi moderni

Il celebre film di Charlie Chaplin racconta il lavoro nelle grandi fabbriche durante l'epoca dell'industrializzazione. Attraverso scene ironiche e allo stesso tempo profonde, mostra ritmi frenetici, lavoro ripetitivo e difficoltà economiche, ma anche il desiderio di mantenere dignità, umanità e speranza. La visione permette di riflettere sul rapporto tra lavoro, persone e società, mettendo in evidenza quanto sia importante che il lavoro rispetti i bisogni e la dignità di chi lo svolge.

La ricerca della felicità

Il film racconta la storia di un uomo che affronta difficoltà economiche, precarietà e sacrifici pur di costruire un futuro migliore per sé e per suo figlio. Attraverso il suo percorso emergono temi legati alla dignità del lavoro, alla responsabilità, alla fatica e alla capacità di non arrendersi di fronte agli ostacoli. La visione permette di riflettere sul rapporto tra lavoro, diritti e realizzazione personale.

TESTO ANTOLOGICO

Titolo del brano: Estratto da *La chiave a stella*

Autore: Primo Levi, da *La chiave a stella* (1978)

Contesto:

Primo Levi, scrittore e chimico torinese, ha saputo raccontare con rara sensibilità il valore del lavoro umano. In *La chiave a stella* dà voce a Libertino Faussonne, un montatore specializzato che gira il mondo per costruire ponti, gru e impianti industriali. Non è un eroe, ma un uomo che trova senso e soddisfazione nelle sue giornate di fatica, orgoglioso del risultato che rimane anche quando lui non c'è più. Questo brano esprime in modo vivido la dignità e la poesia del lavoro ben fatto.

Testo liberamente adattato:

“Certe volte, quando il lavoro è finito e la macchina comincia a girare, mi sento come un padre che guarda il figlio camminare per la prima volta. Ci sono volute settimane di fatica, di mani sporche, di imprecazioni, di bulloni che non volevano saperne di entrare. E poi, all'improvviso, tutto funziona. È un'emozione che non si spiega, perché non è solo orgoglio: è anche un po' di stupore. Come se quello che hai fatto avesse preso vita.

Non importa se il lavoro è in Italia o dall'altra parte del mondo: quando la macchina parte, io sento che un pezzo di me rimane lì. È il segno che ci sono stato, che ho fatto qualcosa di utile, che resterà anche quando me ne sarò andato.

Lavorare, per me, vuol dire questo: lasciare un segno che non si cancella in un giorno. E il bello è che ogni volta è diverso, perché ogni lavoro è una storia nuova, con le sue difficoltà e le sue sorprese.”

Spunti di analisi:

Perché il protagonista paragona il lavoro finito a un figlio che impara a camminare?

Quali emozioni emergono oltre all'orgoglio?

Cosa significa “lasciare un segno” attraverso il proprio lavoro?

Pensi che ogni lavoro possa avere un valore simile o dipende dal mestiere?

Collegamento al modulo:

Il brano aiuta a riflettere sul lavoro come realizzazione personale e contributo concreto, non solo come mezzo di guadagno. Mostra la bellezza di un impegno che lascia traccia e che costruisce qualcosa di duraturo.

MODULO 3

STAR BENE DAVVERO

**Salute, consapevolezza e
relazioni per vivere in equilibrio
con sé stessi e con gli altri.**



Per il docente – Chiavi di lettura

Il modulo si colloca in continuità con il percorso avviato nei moduli precedenti, spostando l'attenzione dalla dimensione dei diritti e delle responsabilità sociali alla cura di sé e delle relazioni.

Il tema del benessere può essere proposto non come un insieme di indicazioni da seguire, ma come un'esperienza da comprendere e costruire nel tempo. Per gli allievi, lo "star bene" è spesso legato a sensazioni immediate, mentre questo modulo invita ad ampliare lo sguardo, includendo la dimensione fisica, emotiva, relazionale e sociale. Può essere utile partire da situazioni concrete e quotidiane: gestione del tempo, uso dei dispositivi, relazioni tra pari, momenti di difficoltà o di stress. Queste esperienze permettono di introdurre in modo naturale temi più complessi, come la salute mentale, le dipendenze, la capacità di riconoscere e gestire le emozioni.

L'attenzione può essere posta non tanto sul rischio o sulla prevenzione in senso stretto, quanto sulla consapevolezza: imparare a riconoscere i segnali del proprio corpo e delle proprie emozioni, sviluppare capacità di scelta, individuare risorse personali e relazionali.

Il modulo offre anche l'occasione per lavorare sulle competenze relazionali, in particolare sulla capacità di dire "no", di gestire le pressioni del gruppo e di costruire relazioni rispettose. Il benessere individuale è strettamente connesso al clima della classe e alla qualità delle relazioni.

Può risultare importante mantenere un clima di ascolto e non giudizio, che permetta agli studenti di esprimersi senza sentirsi esposti. I temi affrontati possono toccare aspetti personali, per cui è utile favorire modalità di lavoro che rispettino i tempi e le sensibilità di ciascuno.

Il modulo non mira a fornire risposte univoche, ma a sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio modo di stare al mondo, offrendo strumenti per prendersi cura di sé e degli altri in modo più attento e responsabile.

Esempi dal quotidiano

Ci sono giornate in cui si fatica a concentrarsi o si sente una stanchezza diffusa, anche senza una causa evidente: può essere un segnale legato non solo al corpo, ma anche allo stato emotivo.

Passare molte ore connessi, senza pause, può incidere sul sonno, sull'attenzione e sull'umore, anche se non sempre ce ne si accorge immediatamente.

In alcuni contesti, può capitare di sentirsi spinti a fare qualcosa per essere accettati dal gruppo: riconoscere queste situazioni è il primo passo per poter scegliere in modo più libero.

Attività semplici, come fare movimento, stare all'aria aperta o dedicare tempo a ciò che piace, possono contribuire in modo significativo al proprio equilibrio quotidiano.

Parole chiave del modulo

Benessere – Salute – Emozioni – Relazioni – Consapevolezza – Cura – Libertà – Equilibrio

Introduzione

“Come stai?” è una delle domande più semplici e più profonde che possiamo rivolgere a qualcuno. La sentiamo ogni giorno, la diciamo senza pensarci, e spesso rispondiamo con un automatico “bene”, anche quando dentro sentiamo il contrario. Eppure, fermarsi un momento e chiedersi davvero come stiamo può aprire una riflessione importante: che cosa vuol dire stare bene davvero?

Nella nostra società, siamo abituati a pensare alla salute in modo limitato: come assenza di malattie, forza fisica, energia per affrontare la giornata. Ma la salute è molto di più. È una condizione complessa, che riguarda il corpo, certo, ma anche la mente, le emozioni, le relazioni, il modo in cui abitiamo il tempo e lo spazio.

Si può avere un fisico allenato e sentirsi svuotati dentro. Oppure si può vivere una fragilità fisica e sentirsi in equilibrio. Il vero benessere non è soltanto individuale, ma anche sociale, relazionale, affettivo, spirituale. Dipende da come viviamo, da come ci sentiamo guardati e ascoltati, da come affrontiamo le sfide quotidiane.

Star bene non significa essere perfetti, ma sapersi accogliere, rispettare, ascoltare.

Oggi sempre più adolescenti vivono momenti di difficoltà legati all'ansia, alla solitudine, alla pressione sociale, alle aspettative troppo alte. È importante sapere che parlare di salute mentale non è un segno di debolezza, ma di maturità. Riconoscere i segnali del disagio, saper chiedere aiuto, rispettare il proprio corpo e le proprie emozioni è un atto di cura profonda.

Questo modulo invita a esplorare il benessere in tutte le sue forme. Impareremo che la salute non è solo un diritto da difendere, ma anche una responsabilità quotidiana, un'abilità da coltivare, una scelta consapevole. Impareremo che esistono dipendenze che non si vedono, pressioni che ci allontanano da noi stessi, ma anche risorse potenti dentro e attorno a noi: lo sport, l'amicizia, la capacità di dire “no”, la gentilezza, l'ascolto.

Star bene davvero è un percorso, non un punto d'arrivo. E in questo percorso, nessuno deve camminare da solo.

Contenuti principali

1. Salute fisica e salute mentale: due facce della stessa medaglia

Nella vita quotidiana, può capitare di accorgersi che il corpo e la mente “parlano” in modi diversi. Ci sono giornate in cui il corpo segnala una difficoltà: stanchezza, mal di testa, difficoltà di concentrazione. Altre in cui è la dimensione emotiva a farsi più evidente: ci si può sentire tristi, agitati, confusi, senza riuscire sempre a spiegare il perché.

Questi aspetti non sono separati, ma profondamente collegati. Una fatica fisica può influire sull’umore e sulla capacità di affrontare le attività quotidiane; allo stesso modo, una condizione emotiva complessa può riflettersi sul corpo, rendendo più difficile dormire, concentrarsi o mantenere energia durante la giornata. Riconoscere questa relazione rappresenta un primo passo per comprendere meglio il proprio stato di benessere.

Nonostante questa connessione sia parte dell’esperienza di tutti, parlare di salute mentale può risultare ancora difficile. In alcuni contesti, si tende a minimizzare ciò che si prova o a nascondere, per timore di essere giudicati o fraintesi. Questo può portare a considerare le emozioni come qualcosa da controllare o da evitare, piuttosto che come segnali da ascoltare.

Dare spazio a ciò che si prova, invece, non significa esporsi in modo indiscriminato, ma sviluppare una maggiore consapevolezza. Riconoscere un momento di difficoltà, provare a nominarlo, condividerlo con qualcuno di fiducia può contribuire a rendere più gestibili situazioni che altrimenti rischiano di accumularsi.

In questo percorso, diventa importante anche saper riconoscere quando è utile chiedere aiuto. Rivolgersi a un adulto di riferimento, a un insegnante, a una figura competente non è un segno di debolezza, ma una forma di attenzione verso sé stessi.

La scuola può rappresentare uno spazio significativo in questo senso. Non solo come luogo di apprendimento, ma come contesto in cui si costruiscono relazioni, si sperimentano emozioni, si sviluppano modalità di stare con gli altri. Un ambiente in cui si favoriscono ascolto, rispetto e possibilità di espressione contribuisce a creare condizioni più favorevoli al benessere.

Imparare a stare bene non riguarda soltanto il raggiungimento di un equilibrio perfetto, ma la capacità di riconoscere i propri segnali, di adattarsi ai cambiamenti, di trovare strategie per affrontare le difficoltà. È un processo che si costruisce nel tempo, attraverso esperienze, relazioni e momenti di riflessione.

Perché il benessere non dipende solo da ciò che accade, ma anche dal modo in cui si impara a leggere e ad affrontare ciò che si vive.

2. Dipendenze che non si vedono (alcol, fumo, gaming, social)

Quando si parla di dipendenze, il pensiero va spesso a situazioni evidenti e riconoscibili. Tuttavia, esistono forme più diffuse e meno visibili, che si intrecciano con la vita quotidiana: l'uso dell'alcol in contesti sociali, il fumo legato all'abitudine o all'imitazione, il tempo trascorso davanti agli schermi, il bisogno costante di controllare notifiche, messaggi o approvazioni.

Si tratta di comportamenti che, presi singolarmente, possono sembrare comuni o innocui. Il confine diventa meno chiaro quando queste abitudini iniziano a occupare uno spazio sempre più ampio, fino a influenzare il tempo, l'attenzione, le relazioni. In questi casi, ciò che nasce come scelta può progressivamente trasformarsi in una difficoltà a interrompere o modificare il comportamento.

La dipendenza non si definisce tanto dalla frequenza, quanto dal rapporto che si instaura con ciò che si fa. Può emergere quando si avverte la necessità di ripetere un'azione per sentirsi meglio, per evitare disagio o per non sentirsi esclusi. Può manifestarsi quando diventa difficile fare a meno di qualcosa, anche quando si riconoscono effetti negativi.

Alcune di queste dinamiche sono legate anche al contesto relazionale. Il desiderio di essere accettati, di appartenere a un gruppo, di non sentirsi diversi può spingere ad adottare comportamenti che non si sceglierebbero in autonomia. In questi casi, la pressione non è sempre esplicita, ma può agire in modo sottile.

Riconoscere queste situazioni rappresenta un primo passo importante. Non si tratta di etichettare o giudicare, ma di sviluppare una maggiore consapevolezza rispetto alle proprie abitudini e ai loro effetti. Interrogarsi su quanto tempo si dedica a certe attività, su come ci si sente prima e dopo, può aiutare a comprendere meglio il proprio rapporto con esse.

Un altro elemento rilevante riguarda la possibilità di confronto. Parlare con qualcuno, condividere dubbi o difficoltà, può contribuire a rendere meno isolanti alcune esperienze. Allo stesso modo, individuare alternative — attività, relazioni, interessi — può offrire nuovi spazi di equilibrio.

In questo percorso, la libertà non coincide con l'assenza di limiti, ma con la capacità di scegliere in modo consapevole. Educarsi alla libertà può significare anche imparare a riconoscere ciò che non fa stare bene e sviluppare, nel tempo, la possibilità di prendere le distanze, anche quando questo comporta fatica o richiede di andare controcorrente.

3. Imparare a dire “no”

Dire “no” può sembrare un gesto semplice, ma in molte situazioni richiede una consapevolezza che si costruisce nel tempo. Non dipende solo dal carattere, ma da una serie di elementi che si sviluppano progressivamente: la conoscenza di sé, la fiducia nelle proprie scelte, la capacità di riconoscere ciò che si considera giusto o sbagliato.

Può accadere, soprattutto nei contesti tra pari, di sentirsi spinti ad adeguarsi ai comportamenti del gruppo. Il desiderio di essere accettati, di non sentirsi esclusi, di evitare giudizi può rendere difficile esprimere una posizione diversa. In questi casi, la pressione non è sempre esplicita, ma può agire in modo sottile, attraverso aspettative implicite o modelli condivisi.

Dire “no” significa, in queste situazioni, riuscire a mantenere uno spazio personale, anche quando non coincide con quello degli altri. Non si tratta necessariamente di opporsi in modo diretto o conflittuale, ma di trovare modalità per esprimere il proprio punto di vista in modo chiaro e rispettoso.

Questa capacità si sviluppa attraverso l’esperienza. Può iniziare da piccole scelte quotidiane, da situazioni in cui si prova a prendere posizione, anche con qualche esitazione. Con il tempo, queste esperienze contribuiscono a costruire una maggiore sicurezza.

Dire “no” non implica rifiutare gli altri, ma riconoscere i propri limiti e i propri valori. Può essere un modo per prendersi cura di sé, per evitare situazioni che non si condividono o che possono avere conseguenze negative. Allo stesso tempo, può aprire spazi di relazione più autentici, basati sulla possibilità di essere sé stessi.

In questo percorso, il contesto educativo può avere un ruolo significativo. La presenza di adulti di riferimento, la possibilità di confronto, la costruzione di ambienti in cui sia legittimo esprimere opinioni diverse contribuiscono a rendere più accessibile questa competenza.

Imparare a dire “no”, quindi, non è un punto di arrivo, ma un processo. Un processo che riguarda la libertà di scelta, la responsabilità e la capacità di stare nelle relazioni senza perdere sé stessi.

4. Prendersi cura di sé e degli altri

Il benessere non riguarda solo la dimensione individuale, ma si costruisce anche all’interno delle relazioni e dei contesti in cui si vive. Stare bene non dipende soltanto da ciò che accade dentro di sé, ma anche dalla qualità degli ambienti che si abitano: la classe, il gruppo di amici, la famiglia. In contesti in cui si sperimentano rispetto, ascolto e collaborazione, è più facile trovare equilibrio.

Prendersi cura di sé non significa isolarsi o mettere sé stessi al centro in modo esclusivo. Piuttosto, implica sviluppare una maggiore attenzione verso i propri bisogni: riconoscere i momenti di stanchezza, capire quando è necessario fermarsi, concedersi pause, chiedere aiuto quando serve. È un processo che riguarda sia il corpo sia la dimensione emotiva.

Questa attenzione può tradursi in abitudini quotidiane: mantenere un ritmo regolare di sonno, alimentarsi in modo equilibrato, dedicare tempo ad attività che favoriscono il benessere. Ma anche coltivare interessi, relazioni e spazi personali che permettano di esprimersi e di ritrovare energia.

La cura di sé non è separata dalla cura degli altri. Nelle relazioni, piccoli gesti possono avere un impatto significativo: accorgersi se qualcuno è in difficoltà, offrire ascolto, evitare giudizi affrettati, creare un clima in cui ciascuno possa sentirsi accolto. Non sempre è necessario "risolvere" i problemi degli altri; a volte, la semplice presenza può rappresentare un sostegno.

Il benessere assume una dimensione condivisa. Le relazioni contribuiscono a costruirlo, ma possono anche metterlo alla prova. Per questo, imparare a stare con gli altri in modo rispettoso e attento diventa parte integrante del percorso.

Una comunità può dirsi sana quando le persone si sentono riconosciute e quando esiste la possibilità di esprimersi senza timore. Questo non significa assenza di difficoltà, ma presenza di relazioni in grado di sostenerle.

Prendersi cura non è un gesto straordinario, ma un insieme di pratiche quotidiane, spesso semplici, che nel tempo contribuiscono a creare condizioni di maggiore equilibrio, per sé e per gli altri.

5. Lo sport come stile di vita

L'attività fisica è spesso associata al mantenimento della forma o alla prestazione. Tuttavia, il movimento può essere considerato anche come un'esperienza più ampia, che coinvolge il corpo, le emozioni e le relazioni. Muoversi permette, innanzitutto, di entrare in contatto con il proprio corpo: riconoscerne i limiti, le possibilità, i segnali. In alcune situazioni può diventare uno spazio in cui scaricare tensioni, ritrovare concentrazione, interrompere il flusso continuo di stimoli che caratterizza la vita quotidiana. Dopo un'attività fisica, anche semplice, può cambiare il modo in cui ci si sente e si affrontano le altre attività.

Lo sport, soprattutto quando è condiviso, introduce anche una dimensione relazionale. Attraverso il gioco e l'allenamento si sperimentano regole, collaborazione, rispetto dei tempi e degli altri. Si incontrano momenti di

difficoltà e di soddisfazione, si impara a gestire errori e risultati, a stare in un gruppo.

Non è necessario praticare uno sport in modo agonistico perché abbia effetti positivi. Anche forme di movimento più semplici — camminare, correre, andare in bicicletta, giocare con gli altri — possono contribuire a creare equilibrio. Ciò che conta è la continuità e la possibilità di trovare un'attività che si senta propria.

In un contesto in cui molte attività si svolgono in modo sedentario e attraverso strumenti digitali, il movimento può rappresentare un'occasione per riequilibrare il rapporto tra corpo e mente. Non come obbligo, ma come possibilità.

Lo sport può essere visto come uno degli elementi che contribuiscono a uno stile di vita più consapevole. Non una soluzione a tutto, ma una risorsa che, insieme ad altre, può favorire una maggiore attenzione al proprio benessere.

Attività didattiche

Attività 1 – La mia giornata, il mio benessere: osservare le proprie abitudini

Ogni studente ricostruisce la propria giornata tipo, indicando orari, attività, pause, sonno, alimentazione e tempo trascorso davanti agli schermi. A partire da questa mappa personale, si avvia un confronto in classe per individuare abitudini comuni, differenze e possibili squilibri. L'attività può concludersi con l'individuazione di uno o due piccoli cambiamenti realistici per migliorare il proprio benessere quotidiano, favorendo una maggiore consapevolezza dei propri ritmi.

Attività 2 – Diario delle emozioni: riconoscere e nominare ciò che si prova

Per una settimana, gli studenti annotano ogni giorno una o due emozioni significative, indicando in quale momento sono emerse e a cosa erano collegate. Al termine, si condivide l'esperienza (in forma libera o guidata), riflettendo su come riconoscere, nominare e comprendere le emozioni. L'attività può portare alla costruzione di un vocabolario emotivo comune, utile per esprimersi con maggiore precisione e per sviluppare una maggiore capacità di ascolto di sé e degli altri.

Attività 3 – Le parole per dire no: allenare le capacità di scelta

Si propongono situazioni simulate in cui uno studente si trova a dover rifiutare una proposta che non condivide (ad esempio: fumare, copiare, partecipare a un comportamento scorretto, seguire una pressione del

gruppo). Gli studenti sperimentano diverse modalità di risposta, cercando di esprimere un rifiuto chiaro, rispettoso e consapevole. Il confronto finale permette di riflettere su quali strategie risultano più efficaci e su quali difficoltà possono emergere nel dire “no”.

Attività 4 – Mappa della cura: prendersi cura di sé e degli altri

La classe costruisce collettivamente una “mappa della cura”, articolata in due percorsi: “Cosa faccio per prendermi cura di me” e “Cosa faccio per prendermi cura degli altri”. Attraverso esempi concreti, si raccolgono pratiche, gesti e atteggiamenti che favoriscono il benessere individuale e relazionale. La discussione finale aiuta a mettere in relazione i due livelli, mostrando come la cura di sé e quella degli altri siano strettamente connesse.

Domande per la riflessione

Quando mi sento davvero in equilibrio?

Quali sono le mie abitudini che mi fanno stare bene? E quelle che mi fanno male?

Riesco a dire “no” quando qualcosa non mi piace? Cosa mi blocca?

Che cosa significa, per me, prendermi cura di qualcuno?

Quale attività fisica mi fa sentire meglio, e perché?

Compito di realtà

La classe costruisce una campagna di sensibilizzazione sul tema del benessere globale: “Mi prendo cura”. Ogni gruppo sceglie un ambito (alimentazione, sonno, emozioni, dipendenze, relazioni, sport...) e crea un contenuto comunicativo (video, locandina, guida, presentazione) da condividere con la scuola.

L’obiettivo è promuovere uno stile di vita sano e consapevole, valorizzando le esperienze e le voci dei ragazzi.

Consigli di lettura e approfondimento

Alberto Pellai, *Mentre la tempesta colpiva forte*, De Agostini, 2020.

L’autore

Alberto Pellai è medico e psicoterapeuta dell’età evolutiva. Nei suoi libri si occupa di educazione, relazioni familiari e benessere psicologico, offrendo strumenti concreti per comprendere le difficoltà dell’adolescenza.

L'opera

Il libro affronta le sfide emotive della crescita, aiutando a riconoscere paure, cambiamenti e momenti di difficoltà. Attraverso esempi e riflessioni, propone strategie per affrontare le "tempeste" interiori in modo più consapevole.

Matteo Lancini, *Sii te stesso a modo mio. Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta*, Raffaello Cortina Editore, 2023.

L'autore

Matteo Lancini è psicologo e psicoterapeuta, esperto di adolescenza e dinamiche educative. Nei suoi libri affronta temi legati al benessere emotivo, alla crescita, alle fragilità adolescenziali e al rapporto tra giovani, adulti e società contemporanea.

L'opera

Il libro riflette sulle difficoltà e sulle trasformazioni che caratterizzano l'adolescenza oggi: il bisogno di riconoscimento, il rapporto con il corpo, le emozioni, la paura del fallimento e la pressione sociale. Attraverso esempi concreti e un linguaggio accessibile, invita a comprendere il disagio giovanile senza giudicarlo, sottolineando l'importanza dell'ascolto, delle relazioni e della costruzione dell'identità personale.

Film consigliati

Inside Out (2015)

Il film racconta le emozioni di una ragazza che affronta un cambiamento importante nella sua vita. Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura e Disgusto guidano le sue reazioni, mostrando come le emozioni non siano nemiche da eliminare, ma parti fondamentali dell'equilibrio personale. La storia aiuta a comprendere il valore di riconoscere ciò che si prova.

Wonder (2017)

Il film segue la storia di un ragazzo con una malformazione facciale che entra per la prima volta in una scuola pubblica. Attraverso le sue difficoltà e le relazioni con i compagni, emergono temi legati all'accettazione, all'empatia e al rispetto. Invita a riflettere su cosa significhi stare bene in relazione con gli altri.

TESTO ANTOLOGICO

Titolo del brano: Estratto da *Diario di scuola*

Autore: Daniel Pennac, *Diario di scuola* (2007), traduzione di Yasmina Melaouah

Contesto:

Daniel Pennac, insegnante e scrittore, in *Diario di scuola* racconta il punto di vista di chi a scuola è stato considerato un "somaro", ma ha saputo trasformare la propria esperienza in un'occasione di crescita e comprensione. In questo brano riflette sul legame tra fiducia in sé, benessere mentale e possibilità di apprendere, mostrando che "star bene" significa anche sentirsi accolti e sostenuti.

Testo liberamente adattato:

"Non c'è peggior fatica per uno studente che sentirsi incapace. È un peso che ti schiaccia la schiena e la testa, che ti rende goffo anche nei gesti più semplici. Non dormi bene, ti svegli con il nodo allo stomaco e, quando entri in classe, ti sembra di portare una scritta sulla fronte: 'Sono il peggiore'.

Questa sensazione non ha nulla a che vedere con l'intelligenza: è una specie di nebbia che ti avvolge e ti impedisce di vedere oltre il prossimo compito in classe. Non ti senti più una persona intera, ma solo il voto rosso che finirà sul registro.

Eppure, basta un niente per far cambiare aria a quella nebbia: uno sguardo di incoraggiamento, una domanda posta con interesse sincero, la scoperta che, per una volta, hai capito qualcosa e puoi spiegarla a un altro.

È in quei momenti che ricominci a respirare, che ti accorgi di avere un corpo leggero, che ti viene voglia di alzare la mano, di partecipare, di provare. Lo so perché è successo a me, e so che può succedere a chiunque.

A volte, per star bene, non serve vincere una gara o arrivare primo: basta ritrovare la voglia di essere presente, di dire 'ci sono', di credere che valiamo più della somma dei nostri errori."

Spunti di analisi:

Perché Pennac paragona la mancanza di fiducia a una "nebbia"?

Quali piccoli gesti possono aiutare a ritrovare motivazione e benessere a scuola?

In che modo il sentirsi accolti influisce anche sulla salute fisica?

Ti è mai capitato di passare da un momento di sfiducia a uno di fiducia?

Collegamento al modulo:

Il brano invita a riflettere sul benessere come equilibrio tra corpo, mente e relazioni positive. Mostra che prendersi cura di sé significa anche cercare e dare sostegno negli ambienti che viviamo ogni giorno.

MODULO 4

PICCOLI GESTI, GRANDE IMPATTO

Ambiente, sostenibilità
e responsabilità quotidiana
per un futuro migliore.



Introduzione

Nella vita quotidiana, molte azioni vengono compiute in modo automatico: accendere una luce, usare l'acqua, buttare un oggetto, scegliere come spostarsi. Sono gesti semplici, spesso ripetuti senza particolare attenzione. Proprio per questo, tendono a passare inosservati.

Eppure, queste azioni fanno parte di un sistema più ampio. Ogni scelta, anche minima, si inserisce in una rete di relazioni che coinvolge risorse, persone, ambienti. Ciò che appare piccolo, nel tempo, può avere effetti più estesi di quanto si immagini.

Negli ultimi anni, i temi legati all'ambiente sono diventati sempre più presenti nel dibattito pubblico. Cambiamenti climatici, inquinamento, uso delle risorse sono fenomeni che riguardano contesti lontani, ma che hanno conseguenze anche nella vita quotidiana. Non sempre sono immediatamente visibili, ma incidono sugli equilibri del pianeta e sulle condizioni di vita delle persone.

Di fronte a questi temi, può emergere una sensazione di distanza o di impotenza, come se le responsabilità riguardassero solo livelli decisionali più alti. Tuttavia, accanto a queste dimensioni, esiste anche uno spazio di azione quotidiana, fatto di abitudini, scelte, comportamenti.

Questo modulo propone di osservare più da vicino questo spazio. Non per individuare soluzioni immediate o perfette, ma per sviluppare uno sguardo più consapevole: riconoscere il legame tra le azioni quotidiane e i loro effetti, interrogarsi sulle proprie abitudini, individuare possibili cambiamenti.

L'attenzione all'ambiente non riguarda solo la gestione dei rifiuti o delle risorse, ma si collega a temi più ampi, come la giustizia, la responsabilità, la cura. Le condizioni ambientali e le condizioni di vita delle persone sono profondamente connesse.

Il percorso invita quindi a considerare il cambiamento non come qualcosa di lontano, ma come un processo che può iniziare anche da azioni semplici, rese più consapevoli.

Per il docente – Chiavi di lettura

Il modulo si inserisce nel percorso del secondo anno ampliando lo sguardo dalle dimensioni personali e sociali già affrontate verso il rapporto tra le azioni quotidiane e il contesto ambientale.

I temi legati all'ambiente possono essere proposti non come contenuti astratti o emergenze lontane, ma come dimensioni strettamente connesse alla vita quotidiana delle allieve e degli allievi: le abitudini, i consumi, l'uso delle risorse, il rapporto con gli oggetti e con il cibo.

Può essere utile evitare approcci esclusivamente normativi o prescrittivi, privilegiando invece una prospettiva di consapevolezza: osservare,

comprendere, interrogarsi sulle conseguenze delle azioni, individuare possibili alternative.

Partire da situazioni concrete — la gestione dei rifiuti, gli sprechi, le abitudini di consumo, l'uso dell'energia — può favorire una maggiore partecipazione e rendere più accessibile la complessità dei temi ambientali.

L'attenzione non è orientata a "fare tutto" o a individuare comportamenti perfetti, ma a sviluppare uno sguardo progressivamente più consapevole, capace di collegare azioni quotidiane e impatti più ampi.

Il modulo può quindi essere inteso come uno spazio di riflessione e di sperimentazione, in cui le allieve e gli allievi iniziano a riconoscere il proprio ruolo all'interno di dinamiche collettive, senza ridurre la questione ambientale a una responsabilità esclusivamente individuale.

Esempi dal quotidiano

Quando si lascia una luce accesa inutilmente, si consuma energia che potrebbe essere risparmiata.

Quando si butta cibo ancora utilizzabile, si spreca non solo un prodotto, ma anche le risorse necessarie per produrlo.

Quando si sceglie un oggetto usa e getta, si contribuisce alla produzione di rifiuti che resteranno a lungo nell'ambiente.

Quando si utilizza un mezzo alternativo all'auto, si riduce, anche in minima parte, l'impatto sull'aria.

Parole chiave del modulo

Ambiente – Sostenibilità – Consumo – Spreco – Risorse – Responsabilità – Impatto – Cura

Contenuti principali

1. Come si inquina? Le forme dell'inquinamento

Quando si parla di inquinamento, si pensa spesso a immagini evidenti: il traffico nelle città, il fumo delle fabbriche, i rifiuti accumulati. In realtà, l'inquinamento è un fenomeno più ampio e complesso, che assume forme diverse e non sempre immediatamente visibili nella vita quotidiana.

Una prima forma riguarda l'aria, attraverso le emissioni legate ai trasporti, ai sistemi di riscaldamento e alle attività industriali. Queste sostanze possono alterare la qualità dell'aria e avere effetti sulla salute, anche quando non sono percepite direttamente.

L'inquinamento può interessare anche l'acqua, attraverso scarichi non controllati, rifiuti o sostanze chimiche utilizzate in agricoltura. Fiumi, laghi

e mari possono accumulare nel tempo elementi che compromettono gli ecosistemi e la qualità delle risorse disponibili.

Il suolo rappresenta un'altra dimensione importante. L'accumulo di rifiuti, l'uso di materiali non biodegradabili o di sostanze tossiche può modificare le caratteristiche del terreno, rendendolo meno fertile e più difficile da recuperare.

Accanto a queste forme più note, esistono anche tipologie meno visibili, come l'inquinamento acustico e luminoso. Ambienti troppo rumorosi o eccessivamente illuminati possono influire sul benessere delle persone e sugli equilibri naturali, alterando ritmi e comportamenti.

Negli ultimi anni si è iniziato a parlare anche di un impatto legato all'uso delle tecnologie digitali. La produzione e la gestione dei dati, il funzionamento dei dispositivi e delle reti richiedono energia e risorse, contribuendo indirettamente ai consumi complessivi.

Queste diverse forme di inquinamento producono effetti che si intrecciano: possono incidere sulla salute, modificare gli ecosistemi, contribuire ai cambiamenti climatici e, in alcuni casi, influenzare anche le condizioni di vita delle persone, generando nuove difficoltà e spostamenti. Comprendere come si producono questi fenomeni permette di collegare aspetti globali a comportamenti quotidiani. Non si tratta di individuare responsabilità individuali isolate, ma di sviluppare uno sguardo più consapevole, capace di riconoscere il legame tra azioni e conseguenze.

L'informazione rappresenta un primo passo. Conoscere i processi, anche in modo essenziale, può aiutare a orientare le scelte: ridurre gli sprechi, prestare attenzione ai consumi, valutare alternative quando possibile.

Anche piccoli cambiamenti, se ripetuti nel tempo e condivisi, possono contribuire a ridurre l'impatto complessivo e a costruire un rapporto più equilibrato con l'ambiente.

2. Ridurre, riusare, riciclare: non è uno slogan

Le parole "ridurre, riusare, riciclare" sono spesso ripetute e possono sembrare uno slogan da ricordare più che un insieme di pratiche da vivere. In realtà, indicano tre modi diversi — ma tra loro collegati — di ripensare il rapporto con ciò che si utilizza ogni giorno.

Ridurre significa, prima di tutto, interrogarsi su ciò che è davvero necessario. Nella vita quotidiana, molte scelte avvengono in modo automatico: acquistare, utilizzare, sostituire. Fermarsi a valutare se un oggetto serve davvero, se può essere evitato o sostituito con alternative più semplici, rappresenta un primo cambiamento. Ridurre riguarda quindi la quantità di risorse utilizzate e, di conseguenza, la quantità di rifiuti prodotti.

Riusare introduce un'attenzione diversa verso gli oggetti. Non tutto ciò che sembra "finito" lo è davvero. Riparare, riutilizzare, condividere, trasformare sono azioni che permettono di prolungare la vita delle cose e di ridurre il bisogno di produrne di nuove. Il riuso non è solo una scelta pratica, ma anche un modo per attribuire maggiore valore a ciò che si possiede.

Riciclare, infine, riguarda la fase successiva: quando un oggetto non può più essere utilizzato, entra nel sistema dei rifiuti. Separare correttamente i materiali, conoscere le modalità di raccolta, prestare attenzione a ciò che si getta permette di recuperare risorse che altrimenti andrebbero perse. È un'azione che richiede attenzione, ma che contribuisce a ridurre l'impatto complessivo.

Tra queste tre dimensioni, ridurre rappresenta il primo livello, perché agisce all'origine del consumo. Anche piccoli gesti quotidiani possono avere un effetto: utilizzare una borraccia invece di bottiglie usa e getta, limitare gli imballaggi, scegliere prodotti più durevoli, evitare acquisti impulsivi.

Queste pratiche non richiedono cambiamenti radicali immediati, ma possono essere costruite nel tempo, attraverso una maggiore consapevolezza delle proprie abitudini. Nel loro insieme, contribuiscono a trasformare il modo in cui ci si rapporta agli oggetti e alle risorse.

Ridurre, riusare e riciclare non sono solo azioni isolate, ma parti di un modo di vivere più attento, in cui le scelte quotidiane diventano occasioni per incidere, anche in modo graduale, sull'ambiente.

3. Spreco alimentare e consumo consapevole

Il rapporto con il cibo è parte della vita quotidiana, ma spesso non ci si sofferma a considerare il percorso che ogni alimento compie prima di arrivare sulla tavola. Dietro a ciò che si mangia ci sono risorse, lavoro, tempo, energia. Per questo, quando il cibo viene sprecato, non si perde solo un prodotto, ma tutto ciò che è stato necessario per produrlo.

A livello globale, una quantità significativa di cibo viene scartata lungo tutta la filiera: nella produzione, nella distribuzione, ma anche nelle case, nelle mense e nei contesti quotidiani. Questo fenomeno si intreccia con una realtà opposta, in cui molte persone non hanno accesso a risorse alimentari sufficienti. Senza entrare in semplificazioni, questo contrasto invita a riflettere sul modo in cui il cibo viene utilizzato e valorizzato.

Nella vita di tutti i giorni, lo spreco può avvenire in modo poco evidente: acquistare più del necessario, non conservare correttamente gli alimenti, dimenticare ciò che si ha, non riutilizzare ciò che avanza. Si tratta spesso di abitudini automatiche, che non nascono da una scelta consapevole, ma che possono essere ripensate.

Sviluppare un consumo più attento significa, innanzitutto, osservare queste abitudini. Acquistare in modo più mirato, imparare a conservare correttamente gli alimenti, utilizzare ciò che si ha prima di comprare altro sono pratiche semplici, ma significative. Anche la capacità di trasformare gli avanzi in nuove preparazioni può contribuire a ridurre gli scarti.

Un altro aspetto riguarda l'origine degli alimenti. Informarsi sulla provenienza, preferire prodotti locali o di stagione, quando possibile, permette di comprendere meglio il legame tra consumo e territorio, tra produzione e impatto ambientale.

Queste scelte non riguardano solo l'ambiente, ma anche il modo in cui si attribuisce valore al cibo. Prestare attenzione a ciò che si consuma può contribuire a costruire un rapporto più equilibrato, che tenga insieme aspetti economici, sociali e ambientali.

Nel tempo, anche piccoli cambiamenti possono incidere sulle abitudini. Non si tratta di raggiungere un modello perfetto, ma di sviluppare una maggiore consapevolezza e di sperimentare, passo dopo passo, modalità diverse di consumo.

Il cibo non è solo qualcosa da utilizzare, ma una risorsa da riconoscere, rispettare e valorizzare.

4. Cambiamenti climatici: cosa possiamo fare davvero

I cambiamenti climatici sono spesso presentati come fenomeni globali e complessi, difficili da comprendere fino in fondo. Tuttavia, i loro effetti sono sempre più visibili anche nella vita quotidiana: periodi di caldo intenso, eventi meteorologici improvvisi, trasformazioni degli ambienti naturali.

Questi fenomeni sono legati, in larga parte, all'aumento delle emissioni di gas serra, connesse alla produzione di energia, ai trasporti, alle attività industriali e ad alcuni modelli di consumo. Si tratta di processi che avvengono su scala ampia, ma che si intrecciano con comportamenti diffusi.

Di fronte a questa complessità, può nascere la sensazione che le azioni individuali siano poco rilevanti. Tuttavia, le scelte quotidiane, pur limitate, contribuiscono a orientare abitudini e modelli più ampi.

Alcuni esempi riguardano il modo in cui ci si sposta, il consumo di energia, le abitudini alimentari. Ridurre, quando possibile, l'uso dell'auto privata, prestare attenzione agli sprechi energetici, interrogarsi su ciò che si consuma sono azioni che, nel loro insieme, possono incidere.

Questi cambiamenti non devono essere pensati come trasformazioni immediate o radicali, ma come processi gradualisti. Anche una maggiore attenzione nell'uso delle risorse o una scelta diversa in alcune situazioni rappresentano un passo.

Un altro aspetto riguarda la partecipazione. Informarsi, confrontarsi, prendere parte a iniziative o momenti di sensibilizzazione può contribuire a sviluppare una maggiore consapevolezza collettiva.

Il cambiamento non dipende solo dalle scelte individuali, ma anche dalla capacità di riconoscere il legame tra azioni quotidiane e processi globali.

Le azioni dei singoli, prese isolatamente, possono sembrare limitate. Tuttavia, inserite in un contesto condiviso, contribuiscono a costruire orientamenti e possibilità di trasformazione nel tempo.

Il futuro non è qualcosa di già definito, ma un processo che si costruisce anche attraverso le scelte che vengono fatte, giorno dopo giorno.

5. Volontariato ambientale: chi lo fa, come partecipare

Le azioni legate alla cura dell'ambiente possono assumere forme molto diverse: partecipare alla pulizia di uno spazio naturale, contribuire alla cura di un'area verde, prendere parte a iniziative di sensibilizzazione, collaborare all'organizzazione di attività per la comunità. Si tratta di esperienze che, pur nella loro semplicità, rendono visibile il passaggio dalla consapevolezza all'azione.

Il volontariato ambientale rappresenta una delle modalità attraverso cui questo passaggio può avvenire. Significa dedicare tempo ed energie a un obiettivo che non riguarda solo sé stessi, ma il contesto in cui si vive. In queste esperienze, l'attenzione all'ambiente si intreccia con la dimensione relazionale: si lavora insieme ad altri, si condividono responsabilità, si costruiscono legami.

Partecipare a queste attività non richiede necessariamente competenze specifiche o esperienze pregresse. Spesso è sufficiente informarsi sulle iniziative presenti nel proprio territorio, chiedere, manifestare interesse. Molte associazioni, anche a livello locale, offrono occasioni di partecipazione accessibili, in cui ciascuno può trovare uno spazio.

Queste esperienze possono avere anche un valore formativo. Permettono di conoscere meglio il proprio ambiente, di comprendere problemi concreti, di sperimentare forme di collaborazione. Allo stesso tempo, contribuiscono a sviluppare un senso di responsabilità verso ciò che è condiviso.

Il volontariato non rappresenta l'unica modalità di impegno, ma può essere una delle strade possibili per iniziare. Anche una partecipazione occasionale può offrire spunti di riflessione e nuove prospettive.

Prendersi cura dell'ambiente non riguarda solo grandi interventi, ma anche la disponibilità a mettersi in gioco, in modo concreto, nelle situazioni che si incontrano. È in queste esperienze che l'attenzione si trasforma in azione e che il cambiamento, anche piccolo, diventa visibile.

Attività didattiche

Attività 1 – Diario ecologico: osservare il proprio impatto

Ogni studente tiene per una settimana un diario delle proprie azioni quotidiane, distinguendo tra comportamenti "ecologici" e "non ecologici" (acquisti, rifiuti, trasporti, uso dell'energia, alimentazione). I dati raccolti possono essere organizzati in forma semplice (tabelle, schemi, grafici) e condivisi in classe. La discussione finale permette di individuare abitudini ricorrenti e possibili margini di cambiamento, favorendo una maggiore consapevolezza del proprio impatto.

Attività 2 – Caccia allo spreco: individuare e migliorare

La classe esplora gli spazi della scuola per individuare le principali forme di spreco (cibo, carta, energia, materiali). Gli studenti raccolgono osservazioni, dati o esempi concreti e costruiscono una mappa delle criticità. A partire da questa analisi, elaborano proposte di miglioramento realistiche e attuabili, che possono essere presentate alla comunità scolastica. L'attività sviluppa capacità di osservazione e progettazione.

Attività 3 – La vita di un oggetto: comprendere i processi nascosti

Ogni studente sceglie un oggetto di uso quotidiano (una bottiglietta, una t-shirt, un cellulare) e ne ricostruisce il ciclo di vita: origine delle materie prime, produzione, distribuzione, utilizzo e smaltimento. Il lavoro può essere presentato attraverso un elaborato visivo (poster, infografica, collage). L'attività aiuta a comprendere che ogni oggetto è il risultato di un processo complesso, con un impatto ambientale spesso poco visibile.

Attività 4 – Il mio gesto per il pianeta: sperimentare il cambiamento

Ogni studente individua un impegno personale da portare avanti per un periodo definito (ad esempio un mese): ridurre l'uso della plastica, utilizzare mezzi di trasporto alternativi, evitare sprechi alimentari. Durante il percorso, può annotare difficoltà, cambiamenti e risultati. Al termine, condivide l'esperienza attraverso immagini, brevi testi o grafici, riflettendo su ciò che è stato possibile modificare e su ciò che è stato più difficile mantenere nel tempo.

Domande per la riflessione

In quali momenti della giornata mi accorgo di avere un impatto sull'ambiente, anche senza pensarci?

Quali sono le abitudini in cui tendo a sprecare di più (energia, acqua, cibo, materiali)?

Che rapporto ho con gli oggetti che uso ogni giorno? Li considero "usa e getta" o cerco di farli durare nel tempo?

Quali piccoli gesti potrei cambiare fin da subito per ridurre il mio impatto?

Quali mi sembrano più facili da iniziare?

In che modo le mie scelte quotidiane possono influenzare anche gli altri?

Posso diventare un esempio, anche senza volerlo?

Che cosa mi aiuterebbe a mantenere nel tempo abitudini più sostenibili?

Compito di realtà

La classe progetta un intervento per rendere il Centro di Formazione Professionale più sostenibile, partendo dall'osservazione di sprechi e criticità legati ad ambiente, energia, rifiuti, plastica o cura degli spazi comuni. Gli allievi, divisi in gruppi, elaborano proposte concrete indicando il problema individuato, le possibili soluzioni, le azioni necessarie e i benefici attesi. Il progetto può essere accompagnato da materiali di sensibilizzazione (poster, slogan, video o presentazioni) e condiviso con la comunità scolastica. L'attività aiuta a comprendere che anche piccoli cambiamenti quotidiani possono contribuire a migliorare l'ambiente in cui si vive.

Consigli di lettura e approfondimento

Giacomo Agrario, *Perché la Terra ha la febbre?*, Editoriale Scienza, 2019.

L'autore

Giacomo Agrario è autore di testi divulgativi dedicati ai temi ambientali, con particolare attenzione alla comunicazione scientifica rivolta ai più giovani. Il suo lavoro si concentra sulla capacità di rendere accessibili concetti complessi, collegando dati scientifici ed esperienza quotidiana.

L'opera

Il libro affronta il tema dei cambiamenti climatici con un linguaggio chiaro e comprensibile, spiegandone cause, effetti e possibili sviluppi. Attraverso esempi concreti e spiegazioni semplici, aiuta a comprendere un fenomeno globale che spesso appare distante, mettendo in relazione le trasformazioni del pianeta con le azioni umane e le scelte quotidiane.

Greta Thunberg, *Nessuno è troppo piccolo per fare la differenza*, Mondadori, 2019.

L'autrice

Greta Thunberg è attivista per il clima, conosciuta a livello internazionale

per il suo impegno nella sensibilizzazione sui temi ambientali. La sua esperienza ha contribuito a portare l'attenzione delle nuove generazioni nel dibattito pubblico globale.

L'opera

Il libro raccoglie discorsi e interventi pubblici in cui l'autrice richiama l'urgenza della crisi climatica e il ruolo delle scelte individuali e collettive. Il linguaggio diretto e incisivo invita a riflettere sulla responsabilità delle persone e delle istituzioni, mostrando come anche azioni apparentemente piccole possano contribuire a un cambiamento più ampio.

Film consigliati

Erin Brockovich (2000)

Il film racconta la storia vera di una donna che scopre un caso di grave inquinamento ambientale e decide di portarlo alla luce. La vicenda mette in evidenza il legame tra ambiente, salute e giustizia, mostrando come anche una singola persona possa contribuire a cambiare le cose.

Before the Flood (2016)

Il documentario segue un viaggio attraverso diversi Paesi per comprendere le cause e gli effetti dei cambiamenti climatici. Attraverso immagini e testimonianze, aiuta a collegare fenomeni globali alle scelte quotidiane, mostrando come il tema ambientale riguardi tutti.

TESTO ANTOLOGICO

Titolo del brano: Estratto da *Primavera silenziosa*

Autore: Rachel Carson, *Primavera silenziosa* (1962), traduzione di Laura Conti

Contesto:

Rachel Carson è stata una biologa marina e scrittrice statunitense che, con *Primavera silenziosa*, ha denunciato per la prima volta in modo chiaro i pericoli dell'inquinamento chimico e dell'uso indiscriminato di pesticidi. Il libro ha avuto un impatto enorme, contribuendo a cambiare le leggi ambientali in molti paesi. In questo estratto, Carson racconta con forza poetica e scientifica cosa succede quando la natura perde le sue voci.

Testo:

"C'era una volta una cittadina americana dove tutta la vita sembrava

vivere in armonia con l'ambiente circostante. Il paesaggio era di campi fertili e colline dolci, frutteti che in primavera si coprivano di fiori, e in autunno si piegavano sotto il peso delle mele rosse. Gli uccelli cantavano dal mattino alla sera, e nei ruscelli l'acqua era limpida, ricca di trote che saltavano nella corrente.

Poi, un male strano si diffuse nella zona, e tutto cominciò a cambiare. Un silenzio inquietante prese il posto dei canti del mattino: nessun richiamo d'uccello, nessun fruscio d'ali. I campi erano vuoti, le colline spoglie. I ruscelli, un tempo vivaci, ora scorrevano torbidi, privi di vita.

Non fu un disastro improvviso, come una tempesta o un terremoto. Fu qualcosa di più subdolo: un veleno che si diffondeva giorno dopo giorno, portato dal vento, dall'acqua, dalle mani degli uomini. I pesticidi, usati per uccidere gli insetti, finirono per colpire ogni forma di vita: uccelli, pesci, piante, persino i bambini che giocavano nei giardini.

Gli abitanti non si accorsero subito del pericolo. All'inizio sembrava una soluzione miracolosa: raccolti più abbondanti, meno malattie delle piante. Ma a poco a poco si fece strada la consapevolezza che qualcosa di prezioso stava scomparendo.

Quella cittadina non esiste davvero. È una combinazione di luoghi reali, colpiti in tempi diversi dagli stessi errori. Ma potrebbe esistere ovunque. E se non impariamo a cambiare, il silenzio che ho descritto sarà quello delle nostre primavere future."

Spunti di analisi:

Perché Carson sceglie di raccontare un luogo immaginario invece di descrivere subito casi reali?

In che modo il silenzio diventa un simbolo nel brano?

Come si passa dalla percezione dei benefici immediati a quella dei danni a lungo termine?

Quali "piccoli gesti" quotidiani possono aiutare a evitare questo scenario?

Collegamento al modulo:

Il brano suggerisce che l'impatto ambientale delle nostre azioni non è sempre immediato, ma si accumula nel tempo. Ci ricorda che ogni scelta, anche la più piccola, contribuisce a costruire o distruggere l'equilibrio del pianeta.

MODULO 5

NAVIGARE CONSAPEVOLI

Diritti, responsabilità e strumenti
per muoversi nel mondo digitale
in modo sicuro e consapevole.



Per il docente – Chiavi di lettura

Il modulo introduce il tema della cittadinanza digitale come estensione della cittadinanza già affrontata nei contenuti precedenti. L'obiettivo non è trasmettere competenze tecniche, ma sviluppare uno sguardo consapevole sul rapporto tra comportamenti online e responsabilità personale e collettiva.

Il digitale può essere presentato non come un ambiente separato dalla realtà, ma come uno spazio integrato nella vita quotidiana, in cui si costruiscono relazioni, si scambiano informazioni e si prendono decisioni che hanno effetti concreti.

Può risultare utile partire dalle esperienze dirette delle allieve e degli allievi — uso dei social, condivisione di contenuti, gestione del tempo online, consumo di informazioni — per favorire una riflessione progressiva su temi come responsabilità, privacy, affidabilità delle fonti.

L'attenzione può essere orientata non tanto sul "divieto", quanto sulla comprensione: riconoscere le conseguenze delle proprie azioni, distinguere tra comportamenti appropriati e rischiosi, sviluppare spirito critico.

Il modulo può aprire uno spazio di confronto su situazioni reali: la diffusione di contenuti, il rispetto degli altri online, la gestione dei dati personali, il rapporto tra libertà ed esposizione.

La cittadinanza digitale non è un insieme di regole da applicare, ma una competenza da costruire nel tempo, attraverso consapevolezza, esperienza e responsabilità.

Esempi dal quotidiano

Quando si condivide una foto di qualcuno senza chiedere il permesso, si può violare la sua privacy.

Quando si inoltra una notizia senza verificarla, si contribuisce alla diffusione di informazioni false.

Quando si commenta in modo aggressivo, anche dietro uno schermo, si produce un effetto reale su chi legge.

Quando si controlla continuamente il telefono senza accorgersene, si perde parte del proprio tempo e della propria attenzione.

Parole chiave del modulo

Digitale – Responsabilità – Privacy – Copyright – Fake news – Identità – Relazioni – Netiquette

Introduzione

Ogni giorno trascorriamo molto tempo connessi: messaggi, video, social, ricerche, giochi, immagini, notizie. Senza quasi accorgercene, ci muoviamo nello spazio digitale come se fosse un ambiente naturale, passando rapidamente da un contenuto all'altro.

Il digitale è parte della nostra vita quotidiana. Offre possibilità importanti: comunicare, informarsi, imparare, condividere. Allo stesso tempo, espone a rischi che non sempre sono immediatamente visibili: informazioni non affidabili, perdita di controllo sui propri dati, difficoltà nel distinguere tra spazio privato e pubblico.

Navigare in rete significa abitare uno spazio che ha caratteristiche specifiche: lascia tracce, rende visibili le azioni, amplifica gli effetti dei comportamenti. Anche quando sembra personale, ciò che accade online si inserisce in una dimensione pubblica.

Per questo, essere cittadini digitali richiede competenze simili a quelle della vita sociale: responsabilità, rispetto, attenzione, capacità di valutare. Questo modulo propone di osservare più da vicino il modo in cui si utilizza il digitale, non per individuare comportamenti "giusti" o "sbagliati" in modo rigido, ma per sviluppare una maggiore consapevolezza: comprendere cosa si fa, perché lo si fa e quali effetti può avere.

Navigare consapevoli non significa rinunciare alla rete, ma imparare a usarla in modo più attento. Significa riconoscere che anche online le azioni hanno conseguenze e che la libertà si costruisce attraverso scelte consapevoli.

Contenuti principali

1. Abitare lo spazio digitale in modo responsabile

Internet non è uno spazio separato dalla realtà, né un luogo "finto" in cui ciò che accade resta senza conseguenze. È parte integrante della vita quotidiana, un ambiente in cui si costruiscono relazioni, si scambiano informazioni, si esprimono opinioni. Per questo, tutto ciò che facciamo online ha effetti concreti, sugli altri e su di noi.

Un commento scritto con leggerezza può ferire. Un'immagine condivisa può esporre qualcuno senza il suo consenso. Un messaggio inoltrato senza verifica può diffondere informazioni scorrette. Allo stesso tempo, una parola attenta, un contenuto utile, un confronto rispettoso possono contribuire a creare uno spazio più positivo e affidabile.

Abitare il digitale in modo responsabile significa, prima di tutto, sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie azioni. Chiedersi quale impatto possano avere, anche quando sembrano piccole o immediate. Significa anche imparare a distinguere tra ciò che appartiene alla sfera

privata e ciò che, una volta pubblicato, diventa accessibile ad altri, spesso in modo permanente.

Un altro aspetto riguarda il valore delle parole. Scrivere dietro uno schermo può dare l'impressione di una distanza che attenua le responsabilità, ma in realtà le parole mantengono il loro peso. Anche online, comunicare implica rispetto, attenzione, capacità di ascolto.

Allo stesso modo, è importante riconoscere che ogni contenuto ha un autore e una responsabilità. Condividere qualcosa significa, in parte, farsene carico: contribuire alla sua diffusione, legittimarla, renderlo visibile ad altri.

Abitare il digitale in modo consapevole riguarda anche il rapporto con il tempo. La connessione continua può rendere difficile fermarsi, selezionare, scegliere. Imparare a gestire il proprio tempo online, evitare l'iperconnessione, sapersi disconnettere quando necessario sono competenze che incidono sul benessere e sulla qualità dell'esperienza.

Essere presenti davvero — anche nel digitale — significa non lasciarsi trasportare automaticamente da contenuti e notifiche, ma mantenere una capacità di scelta. Non tutto ciò che è possibile fare online è necessario o utile.

Sviluppare questa consapevolezza richiede tempo ed esercizio, ma rappresenta una dimensione fondamentale della cittadinanza contemporanea: abitare uno spazio condiviso in modo attento, responsabile e rispettoso.

2. Cosa dice la legge sul copyright?

Nel mondo digitale, è molto facile prendere e utilizzare contenuti: immagini per una presentazione, musica per un video, testi per una ricerca. Proprio questa facilità può far pensare che tutto ciò che si trova online sia liberamente utilizzabile. In realtà, non è così.

Esiste una normativa che tutela le opere dell'ingegno: si chiama copyright, o diritto d'autore. Questa legge protegge chi crea contenuti — scrittori, musicisti, fotografi, artisti, videomaker, programmatori — riconoscendo loro il diritto di decidere come le proprie opere possono essere utilizzate. In termini concreti, questo significa che un contenuto non può essere copiato, modificato o diffuso senza autorizzazione, salvo in alcune situazioni specifiche. Ad esempio, l'uso a fini didattici, la citazione di brevi parti o l'utilizzo personale possono rientrare tra le eccezioni previste, ma sempre entro limiti precisi.

Nella vita quotidiana degli studenti, queste situazioni sono molto frequenti: inserire immagini in una presentazione, usare una canzone come sottofondo per un video, condividere contenuti sui social. In questi

casi, è importante chiedersi da dove proviene il materiale e se è utilizzabile liberamente.

Non rispettare il copyright non è solo una questione formale, ma può comportare conseguenze anche legali. Tuttavia, prima ancora della norma, si tratta di una questione di rispetto: riconoscere il lavoro creativo degli altri e non appropriarsene senza autorizzazione.

Accanto alle opere protette esistono anche contenuti distribuiti con licenze aperte, come le Creative Commons, che permettono un uso più flessibile, a condizione di rispettare alcune regole (ad esempio citare l'autore o non utilizzare il materiale a fini commerciali). Imparare a cercare e utilizzare questi contenuti è una competenza utile, soprattutto in ambito scolastico. Conoscere il copyright significa quindi sviluppare un uso più consapevole delle risorse digitali: non limitarsi a "prendere ciò che si trova", ma interrogarsi sulla provenienza dei contenuti e sul modo corretto di utilizzarli.

3. Il diritto alla privacy: proteggere sé e i propri dati

Ogni volta che utilizziamo internet, lasciamo tracce. Non solo quando compiliamo un modulo o creiamo un profilo, ma anche quando navighiamo, mettiamo un "like", guardiamo un video o effettuiamo una ricerca. Queste tracce riguardano dati personali: informazioni anagrafiche, preferenze, contatti, immagini, posizione, abitudini.

Questi dati, spesso, vengono raccolti, analizzati e utilizzati per diversi scopi, ad esempio per proporre contenuti personalizzati, pubblicità o servizi. In molti casi, questo processo avviene in modo poco visibile, rendendo difficile rendersi conto di quanto delle proprie informazioni venga effettivamente condiviso.

Per questo esiste il diritto alla privacy, cioè il diritto alla protezione dei dati personali. In Europa, questo diritto è regolato dal GDPR (Regolamento generale sulla protezione dei dati), che stabilisce che ogni persona deve essere informata su come vengono trattati i propri dati.

In particolare, ognuno ha il diritto di sapere:

- quali dati vengono raccolti
- da chi
- per quale scopo
- per quanto tempo vengono conservati
- con quali garanzie di sicurezza

Questo significa che non si è semplici "utenti", ma soggetti titolari di diritti, che possono chiedere informazioni, limitare l'uso dei propri dati o richiederne la cancellazione.

Allo stesso tempo, la privacy non è solo qualcosa da difendere rispetto agli altri, ma anche una responsabilità personale. Significa prestare

attenzione a ciò che si pubblica, riflettere prima di condividere immagini o informazioni, impostare correttamente i livelli di visibilità dei propri profili.

Anche gesti apparentemente semplici — scegliere una password sicura, non comunicarla ad altri, evitare di diffondere dati sensibili — fanno parte di una gestione consapevole della propria identità digitale.

Un aspetto importante riguarda anche gli altri: rispettare la privacy altrui significa non condividere contenuti senza consenso, non diffondere informazioni personali, non utilizzare immagini o dati in modo improprio. Avere il controllo della propria identità digitale è oggi una forma di libertà fondamentale. Significa poter decidere cosa mostrare, a chi, e in quale contesto. In un ambiente in cui tutto può essere registrato e condiviso, questa consapevolezza diventa una competenza essenziale.

4. Riconoscere una fake news

Nel mondo digitale, le informazioni circolano in modo rapido e continuo. Notizie, immagini, video e commenti si susseguono senza pause, rendendo difficile distinguere ciò che è affidabile da ciò che non lo è. Una notizia può sembrare vera, ma essere incompleta o manipolata. Una fotografia può essere modificata o estrapolata dal suo contesto. Un titolo può essere costruito per attirare attenzione più che per informare.

Le fake news sono proprio questo: contenuti falsi, distorti o inventati, diffusi con l'obiettivo di attirare click, orientare opinioni, creare confusione o suscitare reazioni emotive. Non sempre sono facilmente riconoscibili, perché spesso imitano lo stile delle notizie vere.

Per questo è importante sviluppare alcune strategie di verifica. Non si tratta di diventare esperti, ma di acquisire alcune abitudini:

- verificare la fonte: chi ha pubblicato la notizia? si tratta di un sito affidabile o poco conosciuto?
- controllare la data e il contesto: è una notizia recente o ripresa dal passato? riguarda davvero la situazione descritta?
- confrontare con altre fonti: la stessa informazione compare su più siti attendibili?
- osservare il linguaggio: è neutro o tende a provocare, spaventare, indignare?
- usare il buon senso: ciò che viene presentato è plausibile o appare costruito per stupire?

Questi passaggi richiedono tempo e attenzione, ma aiutano a evitare di condividere contenuti non verificati. In molti casi, la diffusione delle fake news avviene proprio attraverso la condivisione automatica, senza un reale controllo.

Cadere in una fake news non è solo un errore individuale. Le informazioni false possono avere conseguenze concrete: alimentare paura, rafforzare stereotipi, diffondere odio, danneggiare persone o gruppi. Ogni condivisione diventa una responsabilità.

Essere cittadini critici anche online significa non limitarsi a ricevere informazioni, ma imparare a valutarle. Significa rallentare, verificare, dubitare quando necessario. È una competenza che si costruisce nel tempo, attraverso l'esperienza e l'esercizio.

In un ambiente in cui tutti possono produrre e diffondere contenuti, la capacità di distinguere tra vero e falso diventa una delle forme più importanti di partecipazione consapevole.

Attività didattiche

Attività 1 – Il mio profilo digitale: riflettere sulla propria identità online

Ogni studente analizza (anche in forma riservata) la propria presenza online: immagini pubblicate, frasi, commenti, like, contenuti condivisi. L'attività può partire da una riflessione guidata: che immagine di me emerge? ciò che è visibile rappresenta davvero chi sono? quali contenuti potrebbero essere fraintesi o non più coerenti con la mia identità attuale? Successivamente, in gruppo, si condividono riflessioni generali (senza entrare nei dettagli personali) per mettere in evidenza il rapporto tra identità reale e identità digitale. L'obiettivo è sviluppare maggiore consapevolezza su ciò che si pubblica e su come viene percepito dagli altri.

Attività 2 – Caccia alle fake news: verificare le informazioni

Divisi in gruppi, gli studenti raccolgono alcune notizie trovate online, mescolando contenuti veri e falsi. Ogni gruppo applica una serie di criteri di verifica: analisi della fonte, controllo della data, confronto con altri siti, valutazione del linguaggio e della plausibilità.

Al termine, si discutono i risultati e si costruisce insieme una "checklist del verificatore", utile per orientarsi nella lettura delle informazioni online. La checklist può essere sintetizzata in un poster o in una scheda operativa da utilizzare in futuro.

Attività 3 – Prima di condividere: scegliere consapevolmente

Agli studenti vengono proposte situazioni concrete (pubblicare una foto di gruppo, inoltrare un messaggio, condividere un video, commentare un

post). In piccoli gruppi discutono se e come agire, valutando conseguenze, privacy e rispetto degli altri. Il confronto finale porta a individuare criteri comuni per una condivisione consapevole.

Attività 4 – Copyright detectives: usare i contenuti in modo corretto

A partire da esempi concreti (presentazioni, video, post), gli studenti analizzano situazioni di uso corretto e scorretto di contenuti digitali. Si individuano errori frequenti (mancata citazione, uso improprio di immagini, copia non autorizzata) e si discutono le possibili conseguenze. Successivamente, gli studenti imparano a cercare materiali utilizzabili (immagini, musiche, testi con licenze aperte) e a citarli correttamente. Il lavoro si conclude con la realizzazione di una breve guida pratica per un uso consapevole dei contenuti, da condividere con compagni e docenti.

Domande per la riflessione

In quali momenti della giornata utilizzo di più il digitale? Quanto tempo dedico davvero a ciò che faccio online?

Mi sento libero nelle mie scelte online o a volte mi accorgo di comportamenti automatici o difficili da controllare?

Ho mai condiviso contenuti (messaggi, immagini, commenti) di cui poi mi sono pentito? Che cosa mi ha portato a farlo?

Quando leggo una notizia online, quali criteri uso per capire se è affidabile? Mi fermo a verificarla o la condivido subito?

Che immagine di me trasmetto attraverso ciò che pubblico o commento? È coerente con ciò che sono?

Che tipo di persona voglio essere nello spazio digitale, anche quando non ci sono controlli o sguardi esterni?

Compito di realtà

La classe costruisce, con il supporto del docente, una Carta del buon uso del digitale: un patto condiviso che raccoglie regole, valori e comportamenti per utilizzare la rete in modo consapevole e responsabile. Attraverso il confronto su esperienze quotidiane, gli studenti riflettono su temi come privacy, comunicazione online, uso dei dispositivi e fake news, elaborando proposte concrete da discutere e approvare collettivamente.

Il documento finale può essere presentato alla classe o condiviso con l'istituto attraverso poster, slide o contenuti digitali. L'attività aiuta a comprendere che la cittadinanza digitale si costruisce attraverso responsabilità, rispetto e partecipazione.

Consigli di lettura e approfondimento

Giuseppe Riva, *Fake News*, Il Mulino, 2018.

L'autore

Giuseppe Riva è psicologo e docente universitario, esperto di comunicazione digitale e nuove tecnologie. I suoi studi si concentrano sul rapporto tra mente, media e comportamento online.

L'opera

Il libro affronta il fenomeno delle fake news in modo chiaro e accessibile, spiegando come nascono, perché si diffondono e quali effetti possono avere. Attraverso esempi concreti, offre strumenti utili per sviluppare uno sguardo critico e imparare a riconoscere le informazioni non affidabili.

Bruno Mastroianni, *Litigando si impara*, La Nave di Teseo, 2018.

L'autore

Bruno Mastroianni è filosofo e comunicatore, impegnato nello studio dei linguaggi digitali e delle dinamiche del confronto online. Si occupa di educazione al dialogo e alla gestione dei conflitti.

L'opera

Il volume propone una riflessione sul modo in cui si discute, soprattutto nei contesti digitali. Mostra come il conflitto, se gestito in modo consapevole, possa diventare un'occasione di crescita. Offre suggerimenti pratici per comunicare in modo rispettoso ed efficace, anche nei social.

Film consigliati

Be Internet Awesome

Serie di contenuti educativi pensati per promuovere un uso consapevole e sicuro della rete. I video affrontano temi come la protezione dei dati personali, il rispetto degli altri, la gestione delle informazioni e la prevenzione dei rischi online. I materiali possono essere utilizzati in classe per introdurre o consolidare le competenze di cittadinanza digitale in modo semplice e accessibile.

I Am Here

Il documentario racconta l'esperienza di gruppi di utenti che intervengono online per contrastare discorsi d'odio e comportamenti aggressivi. Mostra come anche nello spazio digitale sia possibile costruire relazioni basate sul rispetto, sull'ascolto e sulla responsabilità. La visione permette di riflettere sul ruolo attivo dei cittadini digitali e sulle possibilità di trasformare la rete in uno spazio più consapevole e inclusivo.

TESTO ANTOLOGICO

Titolo del brano: Estratto da *Il secondo diario minimo*

Autore: Umberto Eco, da *Il secondo diario minimo* (Bompiani, 1992)

Contesto:

Umberto Eco è stato scrittore, semiologo e studioso dei linguaggi della comunicazione. Nei suoi saggi ha spesso riflettuto sul rapporto tra mezzi di comunicazione, società e comportamento umano. Anche prima dell'esplosione dei social network, aveva intuito come i media potessero influenzare il modo di parlare, di informarsi e di relazionarsi con gli altri. Questo brano invita a riflettere sull'importanza del pensiero critico e sull'uso responsabile delle parole nello spazio pubblico.

Testo liberamente adattato:

"Il problema della comunicazione non è soltanto parlare, ma capire ciò che si ascolta e verificare ciò che si legge. Ogni mezzo di comunicazione può essere utile oppure dannoso: dipende dall'uso che ne facciamo.

A volte le persone ripetono informazioni senza controllarle, solo perché le hanno sentite molte volte. Ma una cosa non diventa vera perché tutti la ripetono. Per questo è importante imparare a dubitare, confrontare le fonti, fare domande.

La libertà di espressione è un valore fondamentale, ma comporta anche una responsabilità. Le parole possono costruire dialogo oppure creare confusione, rispetto oppure aggressività. Comunicare significa anche scegliere come stare insieme agli altri."

Spunti di analisi:

Perché Eco collega la comunicazione alla responsabilità?

Che cosa significa "verificare ciò che si legge"?

In che modo le parole possono influenzare le relazioni?

Ti è mai capitato di leggere informazioni poi risultate false?

Quali comportamenti possono rendere il web uno spazio più rispettoso?

Collegamento al modulo:

Il testo aiuta a riflettere sul rapporto tra comunicazione, responsabilità e spirito critico. Si collega ai temi della cittadinanza digitale, delle fake news e dell'uso consapevole delle parole nello spazio online.