

EDUCAZIONE AI VALORI UMANI

Piani di lezione Per lo Sviluppo Sostenibile Educazione Civica

Scuola Secondaria di Primo Grado

Unità 2

Istituto di Educazione Sathya Sai - Educare - Sud Europa

ISSE SE



© 2021 ISSE SE

Istituto di Educazione Sathya Sai - Educare - Sud Europa

Tutti i diritti sono riservati

Prodotto e pubblicato da ISSE SE

Via Renaccio, 1/5

48018 Faenza RA

www.isse-se.org

www.isseducare-italy.org

email contatti: italy@isseducare.org

email segreteria organizzativa: corsi.isseducare.it@gmail.com

Prima Edizione 2021

Gruppo editoriale

Anna Leone

Graziella Scarsi

Carlo Tognetti

Elisa Turatti

Illustrazioni

© pictures shutterstock

Tiziana Mesiano

Progetti formativi

Fabiana Laruccia

Redazione

Matteo Camorani

Cinzia Lutti

Pietro Ricò

Elisa Turatti



Premessa

Una buona educazione è il fondamento di società sane e felici.

Negli ultimi anni gli eventi vissuti e i cambiamenti in atto in tutto il mondo hanno sfidato i modelli correnti di istruzione mettendoli a confronto con problemi come:

- mancanza di senso civico, scopo, motivazione e felicità nella vita;
- indebolimento della coesione sociale e della solidarietà tra le persone;
- problemi ambientali: cambiamenti climatici, deforestazione, inquinamento del mare, ...
- mancanza di valori morali;
- minacce globali e insicurezza.

Sfide come queste richiedono lo sviluppo di una nuova coscienza etica e di una maggiore consapevolezza della stretta interconnessione che esiste tra l'uomo e la natura, per promuovere un nuovo modo di pensare ed agire, valoriale e sostenibile.

Diventa essenziale una pedagogia più completa e olistica, che ponga l'accento su un processo educativo globale di autoconoscenza e di autosviluppo della persona. Un processo in grado di favorire nei bambini e nei giovani lo sviluppo di un buon carattere, di un agire valoriale basato su principi di solidarietà, uguaglianza e rispetto dell'ecosistema, facilitando una maggiore cooperazione e unità in una società globalizzata.

EDUCÆRE: IL PRINCIPIO DI BASE

L'Educazione Sathya Sai ai Valori Umani – SSEHV – è un programma educativo che mira a far emergere i Valori Umani e il potenziale di bontà latenti in ogni cuore umano, rispondendo proprio alle suddette esigenze.

Il programma è basato sulla filosofia ed i principi di EDUCÆRE.

Esistono due tipi di conoscenza: una riguarda la conoscenza delle cose esterne; la testa manifesta questo potere. Dall'altro canto, il cuore permette di far emergere la conoscenza interiore. La vita diventerà ideale quando si farà sì che entrambi i tipi di conoscenza si manifestino in armonia. A questi si fa riferimento con i termini Educazione ed EDUCÆRE.

Sathya Sai

Il Dizionario Inglese Oxford afferma che la parola “Educazione” ha una doppia radice latina. La prima è “educare” che significa allevare, nutrire, alimentare. La seconda è “educere”, che significa trarre fuori, far uscire e portare alla luce.

Entrambi gli approcci sono necessari e complementari tra loro. L'arte di ‘tirare fuori’ non solo le abilità e i talenti all'interno del bambino, ma quel tesoro nascosto dei Valori universali di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza. La pratica dei Valori Umani trasforma la vita, apre il cuore e affina l'intelletto, consentendo di raggiungere uno stato di armonia, benessere e felicità a tutti i livelli sociali e nella relazione con la natura e tutto il pianeta.

L'immagine di uno scultore, la cui opera d'arte rivela la bellezza nascosta all'interno di un blocco

di marmo ancora grezzo, ci aiuta a cogliere il senso e il significato di questo processo.

“Michelangelo diceva che ogni blocco di marmo contiene una statua, e che lo scultore la porta alla luce togliendo l'eccedenza che cela il 'divino volto umano'. Allo stesso modo, secondo Platone, è compito del maestro ripulire l'anima del suo allievo di quelle escrescenze e incrostazioni innaturali che nascondono la sua vera natura, fintantoché la divina anima umana non si stagli in tutta la sua grazia e purezza originarie.” (The Republic of Plato, ed. James Adam, Cambridge University Press, 1902, v.2, p. 98).



La normale istruzione si collega alle informazioni che si ottengono e raccolgono dall'esterno, mentre un processo interiore di trasformazione fa emergere i Valori Umani che sono innati in tutti gli esseri umani.

A un uccello, per volare, sono necessarie entrambe le ali. Abbiamo scelto di adottare il termine EDUCÆRE per evidenziare entrambi i significati di educazione, sottolineandone al tempo stesso il ruolo primario: far emergere i valori umani innati nel bambino. Il processo diventa, allora, a tutt'oggi: una educazione non solo orientata a guadagnarsi da vivere, ma anche a costruire una vita nobile e giusta.

Sviluppare i principi di EDUCÆRE permette di avviare un processo educativo orientato alla Consapevolezza di Sé e alla pratica dei Valori Universali, contribuendo così agli obiettivi di Sviluppo Sostenibile in una cornice di Educazione alla cittadinanza attiva e responsabile.

Obiettivi di EDUCÆRE:

- formazione di “esseri umani completi”, in cui corpo, mente e anima si uniscono armoniosamente in ciò che possiamo definire una personalità integrata;
- formazione di un carattere virtuoso, il risultato di unità di pensiero, parola e azione;
- comprensione profonda della personalità umana;
- cambiamento comportamentale positivo;
- autodisciplina, l'autocontrollo e la fiducia in se stessi;
- consapevolezza dell'importanza dei 5 Valori Umani: Verità, Rettitudine, Pace, Amore, Nonviolenza;
- realizzazione pratica dei Valori Umani nella vita quotidiana;
- responsabilità sociale e interazione sociale positiva;
- dialogo interculturale e interreligioso;
- consapevolezza del ruolo della coscienza;
- rispetto e cura dell'ambiente;
- sensibilità verso il bisognoso e pratica di attività di servizio disinteressato.

Bibliografia:

EDUCÆRE, ISSE SE, 2019, pg.15,17,21,24

Educazione ai Valori Umani in una cornice di Educazione Civica e delle indicazioni nazionali educative

AMBITO 2 SVILUPPO SOSTENIBILE, educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio

“L’Agenda 2030 dell’ONU ha fissato i 17 obiettivi da perseguire entro il 2030 a salvaguardia della convivenza e dello sviluppo sostenibile. Gli obiettivi non riguardano solo la salvaguardia dell’ambiente e delle risorse naturali, ma anche la costruzione di ambienti di vita, di città, la scelta di modi di vivere inclusivi e rispettosi dei diritti fondamentali delle persone, primi fra tutti la salute, il benessere psicofisico, la sicurezza alimentare, l’uguaglianza tra soggetti, il lavoro dignitoso, un’istruzione di qualità, la tutela dei patrimoni materiali e immateriali delle comunità. In questo nucleo, che trova comunque previsione e tutela in molti articoli della Costituzione, possono rientrare i temi riguardanti l’educazione alla salute, la tutela dell’ambiente, il rispetto per gli animali e i beni comuni, la protezione civile.” Linee Guida Educazione Civica



L’obiettivo che coinvolge principalmente la scuola è **l’Obiettivo 4** - FORNIRE UN’EDUCAZIONE DI QUALITÀ EQUA ED INCLUSIVA, E OPPORTUNITÀ DI APPRENDIMENTO PER TUTTI.



Al Punto 4.7 Garantire entro il 2030 che tutti i discenti acquisiscano la conoscenza e le competenze necessarie a promuovere lo sviluppo sostenibile, anche tramite un’educazione volta ad uno sviluppo e uno stile di vita sostenibile, ai diritti umani, alla parità di genere, alla promozione di una cultura pacifica e non violenta, alla cittadinanza globale e alla valorizzazione delle diversità culturali e del contributo della cultura allo sviluppo sostenibile.

La scuola può fare molto per tutti gli obiettivi enunciati nell’Agenda, fornendo competenze culturali, metodologiche, sociali per la costruzione di una consapevole cittadinanza globale e per dotare i giovani cittadini di strumenti per agire nella società del futuro in modo da migliorarne gli assetti.

Nelle indicazioni educative emanate a livello nazionale troviamo l’accento sulla:

- formazione spirituale e morale
- azione educativa in tutti i suoi aspetti: cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, spirituali e religiosi.

In particolare nella legge del 28 marzo 2003, n. 53

A) sono promossi il conseguimento di una formazione spirituale e morale, anche ispirata ai principi della Costituzione, e lo sviluppo della coscienza storica e di appartenenza alla comunità locale, alla comunità nazionale ed alla civiltà europea.

Inoltre, nelle indicazioni nazionali per il curriculum della scuola d’infanzia e del primo ciclo d’istruzione 2012 della Pubblica Istruzione viene riportato nella sezione “Centralità della persona” l’importanza dell’educazione completa della persona in tutti i suoi aspetti:

Lo studente è posto al centro dell’azione educativa in tutti i suoi aspetti: cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, spirituali e religiosi. In questa prospettiva i docenti dovranno pensare a realizzare i loro progetti educativi e didattici non per individui astratti ma per persone che vivono nel qui ed ora, che sollevano precise domande esistenziali, che vanno alla ricerca di orizzonti e di significato.

Struttura delle Unità didattiche

Il programma educativo si struttura in 4 unità didattiche con relativi piani di lezione che mirano ad approfondire il programma di Educazione ai Valori Umani, i principi di **EDUCÆRE**, i Valori di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza ed i valori ad essi correlati.

Un percorso per la trasformazione e per la vita, idoneo all'insegnamento dell'educazione civica (legge 92 del 20 agosto 2019) collegato all'**AMBITO 2 SVILUPPO SOSTENIBILE**, educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio, e finalizzato a sviluppare competenze trasversali per contribuire agli obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) dell'Agenda 2030.

Le 4 unità permetteranno agli insegnanti di avviare percorsi didattici sviluppando specifiche tematiche volte a favorire negli studenti autosviluppo, saggezza e pace interiore, più equi stili di vita, etica e buona comunicazione, oltre a promuovere il principio di unità tra tutti gli uomini, rispetto degli animali e della natura.

Le 4 unità:

1. **P.A.C.E.:** Pensieri in Armonia, Comportamenti in Equilibrio (*ambito educazione alla salute e al benessere psicofisico*)
2. **Etica e buona comunicazione** (*ambito legalità e comunicazione*)
3. **Unità nella diversità** (*ambito rispetto verso le persone, la natura, il patrimonio comune e culturale, orientamento al volontariato*)
4. **Armonia uomo-natura** (*ambito educazione ambientale e allo sviluppo ecosostenibile*).

FORMAZIONE PER INSEGNANTI

“Educazione ai Valori Umani - Un percorso per la vita”



Il programma di “Educazione ai Valori Umani - Un percorso per la vita.” prevede un training formativo volto a facilitare la comprensione dell’essenza e del significato dei principi base della filosofia EDUCÆRE, arricchendo profondamente il senso e il significato del ruolo educativo dell’insegnante.

L’intento è introdurre un modello educativo valoriale che si avvale di un approccio di pedagogia integrale in grado di favorire nello studente:

- un processo di autoconoscenza, autoconsapevolezza e trasformazione
- lo sviluppo di un carattere buono e armonioso, nell’unità di testa-cuore-mani
- il fiorire di una coscienza etica basata su rispetto, pace, unità e armonia con la comunità, la natura e tutto il creato.

La scuola può essere considerata come un giardino dove il seme del potenziale umano viene coltivato. Il terreno deve essere preparato con cura e amore in modo che lo studente possa essere messo nelle condizioni di crescere con saggezza e buon senso, sviluppare una visione unitaria nella profonda comprensione della stretta interconnessione che esiste tra tutte le cose, esprimere le proprie virtù, comprendere senso e scopo per essere felice nella vita.

La qualità della relazione e dell’ambiente di apprendimento è quindi essenziale.

Gli insegnanti che creano un’atmosfera di armonia, che ispirano con l’esempio, che esprimono unità di pensiero-parola-azione e che creano una relazione da cuore a cuore con gli studenti, pongono le migliori basi per il risveglio dei Valori Umani Universali di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza per contribuire alla creazione di un mondo migliore.

Struttura del corso

Il corso si compone di 4 unità didattiche.

Ogni unità didattica ha una durata di 20 ore:

- una parte di approfondimento teorico/esperienziale di 10 ore
- una parte pratica/applicativa da svolgere con gli alunni di 10 ore.

Durante il corso vengono forniti spunti per lavori didattici e piani di lezione per i diversi cicli di istruzione.

Struttura del corso



UNITA' 1 – P.A.C.E. Pensieri in Armonia, Comportamenti in equilibrio

- EDUCARE – Educazione ai Valori Umani- Aprocchio di pedagogia integrale
- Il Valore della Pace e la natura della mente
- Unità di pensiero, parola e azione nell'armonia di testa (mente), cuore (coscienza), mani (comportamenti)
- Armonia e pace interiore - Neuroscienze, mindfulness, meditazione
- Consapevolezza, Fiducia e Saggia Volontà, Felicità
- Le 5 tecniche e pratiche compatibili



UNITA' 2 – Etica e buona comunicazione

- Il Valore della Verità. La voce della coscienza
- Il Valore della Rettitudine - Discernimento, Etica, Responsabilità sociale
- Semi per una buona comunicazione. Rispetto, ascolto attivo, empatia e apprezzamento
- Comunicazione tramite i social
- Comunicare da Cuore a Cuore
- Intelligenza relazionale e pensiero sistemico
- Armonia di gruppo e cooperazione



UNITA' 3 – Unità nella diversità

- Dall'io al noi. Il Valore dell'Amore
- Il Valore della Nonviolenza
- Promuovere il principio di Unità con gli altri, gli animali e la natura
- Gentilezza, solidarietà, collaborazione, servizio altruistico per un buon vivere
- Cura dei beni comuni
- Unità nella diversità, creare ponti di pace



UNITA' 4 - Armonia Uomo-Natura I Valori Umani per il Pianeta

- Consapevolezza e gratitudine verso la Natura
- Vivere i Valori Umani e contribuire agli SDGs Agenda 2030
- Essere consapevoli dell'impatto delle attività dell'uomo sull'ambiente
- Relazione Uomo-Natura
- Come ristabilire un equilibrio e vivere in Armonia con il pianeta
- Cambiamenti pratici negli stili di vita

Indice

ASCOLTO, COMUNICAZIONE E COMPrensIONE	4
AUTOSUFFICIENZA	10
COMUNICAZIONE DA CUORE A CUORE, LA GENTILEZZA	15
CORAGGIO	20
DIRITTI E DOVERI	24
DISCERNIMENTO	27
INFLUENZE DEI SOCIAL NETWORK	30
ONESTÀ	35
RISPETTO DELLE REGOLE	38
SINCERITÀ	42
SPIRITO DI RICERCA E TALENTO	45

TECNICHE E PRATICHE COMPATIBILI

Le tecniche e pratiche compatibili per l'applicazione delle lezioni sono: Il racconto di storie, Yoga e racconto di storie, sedere in silenzio, ascolto del respiro, citazioni, attività di gruppo, canto di gruppo, circolo di studio, attività di servizio. Un'attenzione particolare è rivolta alle seguenti tecniche:

Sedere in silenzio

Sedere in silenzio ad occhi chiusi prevede di stare in silenzio alcuni minuti all'inizio e al termine delle lezioni e quando lo si ritenga opportuno. È una tecnica semplice bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

Non significa semplicemente restare seduti senza parlare, perché, anche quando siamo in silenzio, la nostra mente è attraversata da una miriade di pensieri. Il dialogo interiore dovrebbe cessare, altrimenti si verificherebbe uno spreco di energia. Si dovrebbe riuscire a ridurre i pensieri che scorrono nella mente, a pochi e quei pochi ad uno solamente.

Si possono condurre i bambini e ragazzi a pensare a una situazione in cui hanno provato pace oppure a concentrarsi su un solo oggetto in modo che la mente si calmi dai molteplici impulsi che arrivano dai sensi e che creano in loro una iperattività.

I benefici che potremo trarre dallo stare seduti in silenzio, riguarderanno, in primo luogo, l'aumento della capacità di concentrazione. Il secondo vantaggio sarà la pace mentale, un migliore equilibrio emozionale, nonché la padronanza di sé. Questa pratica condurrà, inoltre, ad un aumento della tolleranza, della pazienza e dell'indulgenza nei confronti degli altri nonché ad un miglioramento della memoria e della ricettività. Ad un livello più profondo, la pratica dello stare seduti in silenzio risveglierà l'intuizione e la creatività.

Sedere in silenzio inoltre regola il battito cardiaco e il respiro, calma e rilassa, riduce lo stress e la tensione nel corpo; promuove una buona salute.

Ascolto del respiro

L'ascolto del respiro è una tecnica semplice. Ascoltare l'aria nell'atto di inspirazione e espirazione calma il respiro, riportandolo a un ritmo naturale, e lo stato emotivo.

Il circolo di studio

Il circolo di studio è uno strumento per la trasformazione individuale. Il circolo di studio è una tavola rotonda in cui i ragazzi si dispongono in circolo, per discutere argomenti, comprenderli e metterli in pratica. Vengono poste delle domande e ognuno esprime, a turno, il proprio punto di vista che rappresenta una delle molteplici sfaccettature dello stesso diamante per poi giungere a coglierne la faccia superiore, l'aspetto generale che le comprende tutte. Scoprire la faccetta superiore è il compito del circolo di studio.

L'insegnante ha il ruolo di facilitatore per condurre gli allievi a dare le risposte da soli. "Educare" è far emergere i valori.

La modalità di partecipazione alla discussione di gruppo è quella dell'"ascolto attivo", vale a dire un atteggiamento di sincero interesse e curiosità intellettuale per le diverse esperienze e opinioni, considerando ciascuna come un contributo per una visione più ampia dell'argomento. È come se ognuno portasse un dono, il proprio dono.

Le regole del circolo di studio:

- Sedersi in cerchio
- Ognuno a turno dà la propria risposta seguendo l'ordine del cerchio
- Si stabilisce un tempo massimo per le risposte (1/2 minuti)
- Rispettare il punto di vista altrui
- Umiltà, apertura mentale, disponibilità, parlare dolcemente, modalità di relazione empatica sono atteggiamenti necessari per raggiungere unità nella discussione di gruppo
- Non seguire i propri impulsi dettati dall'emotività
- Comportamenti da evitare: contrapposizione di opinioni, dibattito, la prevaricazione verbale, la critica, il giudizio, il personalismo, l'incapacità di sintesi, andare fuori tema.

UNITÀ 2: EDUCAZIONE ALLA LEGALITÀ E ALLA COMUNICAZIONE

Etica e buona comunicazione

L'unità si sofferma in particolare sul tema dell'etica e della buona comunicazione. Si esplora il Valore della Verità, della Rettitudine e valori correlati ad essi come sincerità, spirito di ricerca, onestà, responsabilità, gentilezza, ascolto e comprensione, buona comunicazione nei diversi contesti di vita.

L'intento è porre dei semi di un modello educativo valoriale che si avvale di un approccio di pedagogia integrale in grado di favorire lo sviluppo del potenziale umano e la formazione di bambini e adolescenti che possano vivere pienamente il principio di Verità e Rettitudine. L'obiettivo specifico è guidare lo studente ad entrare in contatto con la voce della propria coscienza, nell'attivare uno spirito di ricerca della verità, nella capacità di discernere e di sviluppare buone abitudini e relazioni.

In merito all'educazione alla legalità troviamo nell'Agenda 2030:

Obiettivo 16



PROMUOVERE SOCIETÀ PACIFICHE E INCLUSIVE PER UNO SVILUPPO SOSTENIBILE, GARANTIRE A TUTTI L'ACCESSO ALLA GIUSTIZIA, E CREARE ISTITUZIONI EFFICACI, RESPONSABILI ED INCLUSIVE A TUTTI I LIVELLI

Al punto 16.3

Promuovere lo stato di diritto a livello nazionale e internazionale e garantire un pari accesso alla giustizia per tutti.

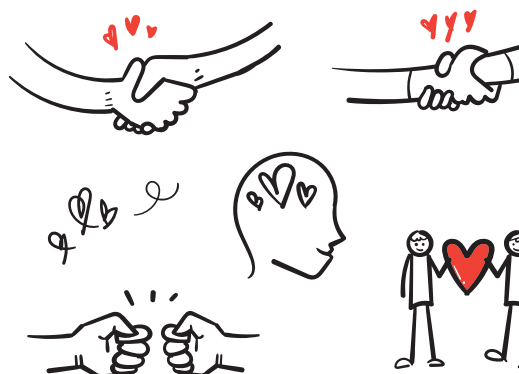
Al punto 16.7

16.7 Garantire un processo decisionale responsabile, aperto a tutti, partecipativo a tutti i livelli.

ASCOLTO, COMUNICAZIONE E COMPrensIONE

INTRODUZIONE

La nostra vita è un intreccio di relazioni, una buona relazione si basa su una corretta comunicazione. Alla base della comunicazione c'è l'ascolto. Che tipo di ascolto? La nostra mente è sempre sovraccarica di pensieri ed è velocissima: appena si affaccia un pensiero nella mente, questo si collega a un altro pensiero o un ricordo ed ecco apparire nuovi schemi mentali che ostacolano l'ascolto. Ascoltare attivamente vuol dire porre attenzione a ogni parola del nostro interlocutore, cercare di percepire le sue emozioni e mettersi nei suoi panni. Poi, comunicare in modo corretto, solo allora può manifestarsi la comprensione senza essere influenzata da pregiudizi o false apparenze.



OBIETTIVO EDUCATIVO

1. Comprendere le basi di un buon ascolto
2. Comprendere le basi di una buona comunicazione
3. Favorire lo sviluppo dell'empatia per una migliore comprensione degli altri.

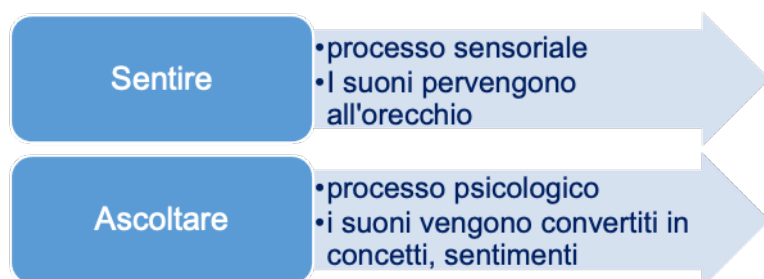
ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

APPROFONDIMENTO

Differenza fra sentire e ascoltare

C'è differenza fra sentire e ascoltare. Sentire è la semplice percezione dei suoni che arrivano all'orecchio. Ascoltare è il coinvolgimento emotivo con l'interlocutore mettendosi nei suoi panni.



I tipi di ascolto

L'ascolto passivo segue gli impulsi della **mente** correndo dietro a pensieri, ricordi, giudizi, pregiudizi e schemi mentali.

Ascolto passivo

denigrare	• ascolto solo per dovere
dialogo interno	• penso già a quello che dirò
ascolto selettivo	• ascolto solo ciò che mi interessa
ascolto con filtro	• ascolto con giudizio e pregiudizio

La nostra prima reazione di fronte all'affermazione di un altro è una valutazione o un giudizio, anziché uno sforzo di comprensione.

Quando qualcuno esprime un sentimento o un atteggiamento o una opinione tendiamo subito a pensare: è ingiusto, è stupido, è anormale, è irragionevole, è scorretto, non è gentile. Molto di rado ci permettiamo di 'capire' esattamente quale sia per lui il significato dell'affermazione.

L'incapacità dell'uomo di comunicare è il risultato della sua incapacità di ascoltare davvero ciò che viene detto.

Carl Rogers

Ascolto attivo

L'ascolto attivo segue il **cuore**, si percepiscono le emozioni dell'altro, ci si mette nei suoi panni e si cerca di comprendere.

ascolto empatico	• mi metto nei panni dell'altro • sono disponibile ad accogliere le emozioni dell'altro
segnali di accoglimento	• invio dei messaggi verbali e non verbali per dimostrare la mia attenzione
domande	• formulo delle domande per vedere se ho compreso
comprensione	• espongo il contenuto ascoltato per essere certo di aver compreso

La comunicazione

Dopo l'ascolto avviene la comunicazione.

Ci son diversi fattori che bloccano o favoriscono la comunicazione.

Fattori che bloccano la comunicazione

- Divergenze di idee
- Pregiudizi o giudizi affrettati
- Interruzione del dialogo
- Emozioni
- Differenze di linguaggio
- Alzare il tono della voce, arroganza, violenza
- Mancanza di comprensione
- Non mettersi nei panni dell'altro, mancanza di empatia
- Fare paragoni
- Avere pretese
- Parlare per allusioni
- Parlare a qualcuno per far giungere il messaggio ad un altro
- Ricondurre tutto quello che si ascolta alla propria esperienza
- Accantonare quanto viene detto perché ritenuto di poca importanza
- Cambiare rapidamente argomento mostrando disinteresse
- Usare i «no»
- Mancanza di ascolto
- Il tu contro l'io nella comunicazione
- Le domande chiuse

Fattori che favoriscono la comunicazione

- La coerenza fra pensiero, parola e azione
- La comprensione
- La serenità, calma e chiarezza
- L'esempio pratico
- L'accoglienza, l'accettazione, la presenza nell'amore
- Chiedere scusa, il perdono
- La condivisione delle esperienze positive
- Dire la verità, ma non dire verità che non vengono accettate, nel caso dirle con calma e gentilezza
- La pace
- Le domande aperte

Non giudicare

Bisogna valorizzare l'altro per ciò che è. Vederne l'essenza e le potenzialità. "L'altro è un'estensione di me" "mi sento tutt'uno con l'altro" "siamo parte di qualcosa molto più grande di noi". L'accettazione incondizionata riguarda il non giudizio. Spesso giudichiamo gli altri in base a pregiudizi che abbiamo facendo riferimento a esperienze passate, ma siamo sicuri che si tratta della stessa esperienza? Abbiamo compreso bene la situazione?

Il tu contro l'io nella comunicazione

Spesso ci rivolgiamo agli altri con frasi tipo:

"Tu mi hai preso in giro!!!"

I **messaggi-tu pongono l'accento sulla persona e non sul comportamento**. Il messaggio in seconda persona è una valutazione negativa in quanto persona, e pertanto mina l'autostima.

È necessario porre l'accento sul comportamento e non sulla persona perché tutti possono cambiare.

Se invece il messaggio è un messaggio-io, esso comunica quello che l'interlocutore sta provando: "Mi sono sentito umiliato!"

Manifestare i propri sentimenti induce l'altro a riflettere sulle conseguenze della propria azione.

Le domande aperte

Le domande chiuse (risposta "sì" o "no") non promuovono la discussione e l'interesse sull'argomento svanisce presto. Le domande aperte invece promuovono il dialogo, la relazione, l'espressione di sentimenti e la condivisione: Tali domande di solito iniziano con "cosa", "come", "perché" ecc.



La comunicazione intrapersonale

È la comunicazione tra sé e la coscienza. Alla base c'è la coerenza tra TESTA, CUORE, MANI, tra quello che PENSO che il CUORE (coscienza) mi suggerisce, e quello che poi vado a METTERE IN PRATICA.

Quando questo avviene tra due persone si verifica una comunicazione spirituale tra due anime che non hanno bisogno di parole per intendersi.

Comprensione e empatia

L'empatia è: "Mettersi nei panni dell'altro" stare con l'altro, in un ascolto autentico, sincero, profondo guardare le cose dal suo stesso punto di vista, comprendere cosa sente, avere cura e attenzione alle conseguenze delle parole e azioni.

La scoperta dei neuroni specchio da parte di Giacomo Rizzolatti e della sua equipe è che l'empatia risulta essere una caratteristica frutto, probabilmente, di un processo evolutivo che appartiene all'uomo e non solo.

Gli studi degli ultimi trent'anni sul cervello, prima animale e poi umano, hanno messo in luce, con l'ausilio delle nuove tecnologie come la risonanza magnetica, che le emozioni si trasmettono da un individuo all'altro sia se sono positive, sia se sono negative.

Le emozioni degli altri non vengono capite «cognitivamente», ma colte «direttamente», come se fossero nostre.

L'empatia è un processo naturale

Negli esperimenti sul comportamento dei primati fu constatato che i neuroni, poi chiamati specchio, si attivavano nella scimmia quando essa vedeva il movimento o l'azione del ricercatore osservante.

In altri termini, i neuroni si attivavano sia nel movimento dell'animale, sia quando il movimento



era compiuto dall'uomo.

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=Tbzc0TMd-6s>

La più alta espressione dell'empatia è nell'accettare e non giudicare.

Carl Rogers

DOMANDE

1. Ci sono state delle situazioni in cui non ti sei sentito ascoltato?
2. Se sì, cosa hai provato?
3. Come si comportava il tuo interlocutore?
4. Hai partecipato a delle conversazioni in cui la comunicazione non ha funzionato?
5. Se sì, secondo te quali sono stati i fattori che hanno bloccato la comunicazione?
6. Ti è successo di aver giudicato o essere stato giudicato e poi il giudizio si è rivelato errato?
7. Come è avvenuta la comprensione?

CITAZIONI

Tu ed io rimarremo stranieri alla vita e l'uno all'altro e ciascuno a se stesso, fino al giorno in cui parlerai e io ti ascolterò credendo di ascoltare la mia voce; fino a quando mi ergerò dinnanzi a te scoprendo di trovarmi dinnanzi a uno specchio.

Gibran

La capacità di ascolto prima che una tecnica è uno stile, un modo di essere che coinvolge l'insieme della persona, la sua capacità di gestire un colloquio e di sapersi orientare dentro una relazione interpersonale.

Don Roberan

Si tratta di incontrare l'altro come diverso da me, ed è bene che sia così perché in quanto diverso da me mi scuote, mi rende vulnerabile; di riconoscere la differenza tra me e l'altro, accettandola, rispettandola e così rinunciare al fatto che l'altro non è come io pensavo che fosse.

Don Roberan

Non giudicare sbagliato ciò che non conosci, prendi l'occasione per comprendere.

Pablo Picasso

La gioventù cerca un cuore che capisca, più che una luce che illumini.

Papa Giovanni XXIII

Prima di criticare qualcuno, cammina per un miglio nelle sue scarpe.

Proverbio indiani nativi d'America

L'empatia si sarebbe sviluppata perché mettersi nei panni dell'altro per sapere cosa pensa e come reagirebbe costituisce un importante fattore di sopravvivenza in un mondo in cui l'uomo è in continua competizione con gli altri uomini.

Geoffrey Miller

CONCLUSIONE

Dato che l'empatia è un processo naturale, per risvegliarlo basta focalizzarsi sull'ascolto attivo. Solo ascoltando attivamente riusciremo a percepire le emozioni e i sentimenti dell'altro e comprendere il suo comportamento e punto di vista. Anche se i punti di vista sono differenti l'importante è impostare una comunicazione efficace basata sull'armonia e gentilezza di espressione, trovare i punti in comune e divergenti e capirne le motivazioni senza pregiudizi o giudizi.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Esercizi per l'ascolto attivo

Dividere gli alunni in coppie.

A turno ognuno racconterà un episodio della sua vita che l'ha particolarmente colpito.

1. Ascolta l'intero argomento anche se intendi respingerlo;
2. Sii paziente durante l'ascolto;
3. Ripeti le idee principali dell'argomento di chi parla;
4. Ritarda il momento della valutazione;
5. Sii obiettivo. Non criticare o lanciarti in argomenti inutili;
6. Fai sapere al relatore che c'è un reale desiderio che tu ascolti (messaggi non verbali);
7. Prova a creare uno stato empatico, che contribuirà alla trasmissione completa e alle idee corrette;
8. Non abbiate fretta di dare consigli.

Igor Vitale

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

In famiglia e con gli amici impegnati nell'ascolto attivo cercando di migliorare le tue doti di ascolto, comunicazione e comprensione.

AUTOSUFFICIENZA

INTRODUZIONE



È la capacità di provvedere a se stessi autonomamente.

Il concetto e la filosofia della autosufficienza si riferiscono alla condizione di persone, abitazioni, città, meccanismi, società, sistemi industriali, nazioni che non richiedono (oppure hanno stabilito di non richiedere) nessun aiuto esterno, sostegno, o (nei casi più estremi) intera-

zioni di tipo commerciale o diplomatico, questo con lo scopo di garantire un livello di benessere costante non condizionato da fattori o da nazioni esterne; si tratta dunque di una forma estrema di autonomia personale o collettiva.

Le persone autosufficienti sono in grado di capire quando sono capaci di affrontare un problema da sole e quando, invece, hanno bisogno dell'aiuto degli altri. Sono responsabili delle proprie azioni e sviluppano giudizi e valori saggi ed adeguati. La cosa migliore da fare è iniziare a lavorare su queste qualità sin dalla tenera infanzia.

“Educa i bambini e non sarà necessario poi punire gli uomini.”

Pitagora

Autosufficienza ed autonomia non significano individualismo, ma coesistono con i concetti di collaborazione, solidarietà e interazione.

Come società, seguiamo delle regole che si basano su un'etica civile o di “minimo morale comune”. Ciò significa che si tratta di regole che tutti dobbiamo rispettare se vogliamo che la società funzioni e, se le infrangiamo, ci spetta una punizione per legge. Il modo migliore di interiorizzare queste regole, per chiunque abbia appena iniziato a fare parte della società, è far partecipare questi nuovi membri alla dinamica sociale, perché si rendano conto della necessità reale di quelle leggi.

L'acquisizione dell'autosufficienza implica un grande lavoro che il ragazzo deve compiere per gran parte della vita, il cui raggiungimento coincide con lo stato adulto. Questo comporta tante tappe successive che, dalla completa dipendenza dalla madre e dal padre, lo porteranno a diventare un uomo o una donna in grado, a sua volta, di far raggiungere l'autosufficienza ad altri bambini.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Non cedere allo sconforto di fronte agli insuccessi, né alla pigrizia o alla rinuncia.
- Alimentare la fiducia in se stessi e la certezza che quello che non si è riusciti a fare oggi, sarà certamente possibile farlo domani.
- Comprendere che non sempre si può aspettare l'aiuto degli altri e che il conseguimento di uno scopo con le sole proprie forze può dare molte soddisfazioni.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

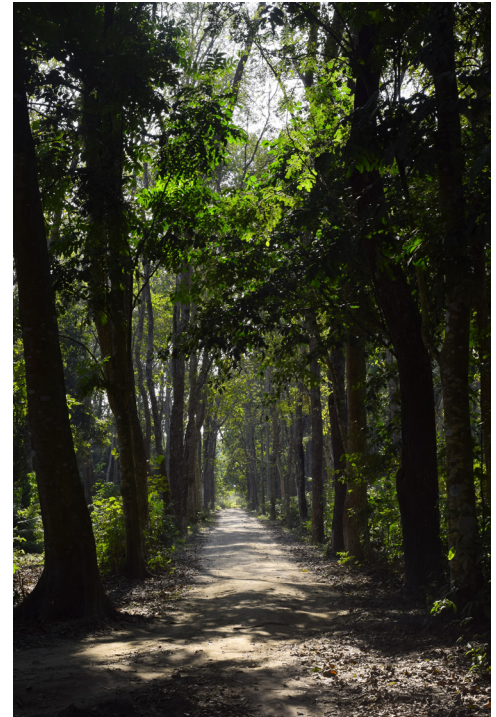
Jadav Payeng, l'indiano che ha creato una foresta con le sue mani

di MATTEO GRITTANI

Quella di Jadav è una storia di abnegazione, di totale dedizione. Una di quelle storie che ci fanno capire quanto potere abbia la volontà individuale e quanto sia facile incidere positivamente sul mondo, qualora lo si desideri davvero. Profondo Nord-est indiano, stato di Assam. Isola di Majuli, l'isola fluviale più grande del Pianeta che sorge tra le anse limacciose del fiume Brahmaputra. Poche decine di migliaia di abitanti, dediti principalmente alla pesca ed alla coltivazione del riso. Poche le case di cemento, al resto ci pensano argilla e bambù. Majuli è un territorio vulnerabile che rischia di sparire nel giro di pochi decenni: l'area si è ristretta del 50% negli ultimi 70 anni. Ondate di calore e siccità nel periodo estivo, inondazioni ed erosione del suolo nella stagione delle piogge. Una convivenza quasi paradossale resa possibile solo dai cambiamenti climatici.

Per fronteggiare la situazione, il Dipartimento delle Foreste indiano lanciò nel 1980 un piano che prevedeva la riforestazione di una piccola zona di circa 200 ettari a ridosso del fiume Brahmaputra. L'obiettivo era proteggere l'isola dalle alluvioni nel modo più semplice ed efficace: tramite le radici della vegetazione. Il piano fu interrotto tre anni più tardi. "Quella lingua di sabbia in estate è troppo arida perfino per le canne di bambù.", dissero. Poche persone rimasero, tra queste un giovane di 16 anni: Jadav 'Mulai' Payeng. Figlio di un mercante di bufali proveniente da una comunità tribale locale, Mulai non avrebbe mai immaginato di diventare trent'anni più tardi un attivista ambientale noto in tutta l'India. Jadav era talmente legato a quel territorio che non sopportava di vederlo scomparire. Rettili, serpenti e uccelli scomparvero progressivamente per le alte temperature e per l'assenza di vegetazione. Non rimaneva nulla, se non sabbia e fango.

Così Mulai, all'inizio degli anni '80 abbandonò la scuola e decise di dedicare la sua esistenza a quel fazzoletto di terra. Cominciò col piantare ogni giorno semi di bambù. I semi crebbero. Via via che il terreno diventava più fertile, aggiunse altre varietà di piante. Concime, sementi ed un'irrigazione 'automatica' con pentole di terracotta bucate e canne di bambù, erano i suoi strumenti. Anno dopo anno le piante si sviluppavano, ma lui continuava a piantare. Man mano che la vegetazione ricresceva, tornavano anche gli animali. Prima le formiche, poi i lombrichi, quindi alcune specie di uccelli. Ogni singolo giorno, Mulai usciva dalla sua fattoria, saliva su una barca e attraversava il grande Brahmaputra. Poi un lungo cammino fino alla secca. Altri semi, altri alberi. L'azione del





tempo.

Mulai anno dopo anno è cresciuto insieme alle piante che ha seminato ed è diventato il Signor Payeng, una moglie e cinque figli. Nel 2008 il Governo indiano si accorse finalmente di lui e di quella che era diventata la 'sua' foresta. Sì, perché una mandria di un centinaio di elefanti si era stabilita in un'area che le cartine non riconoscevano più. Trent'anni prima era una striscia di terra senza vita. La

passione di Mulai l'aveva trasformata completamente. Oggi la foresta – nota in India come “Riserva Mulai” – ha raggiunto una grandezza ed una diversità fenotipica tali da garantirle l'autosufficienza. Più di cento varietà vegetali tra cui l'Arjuna, il Flamboyant, l'Albizia e l'albero del cotone, ricoprono 550 ettari di terreno (circa 860 campi da calcio). Migliaia di piante, che costituiscono un habitat naturale completo per una fauna impensabile prima dell'intervento di Payeng. Rettili, conigli, cervi, ma anche rinoceronti indiani e addirittura tigri del Bengala.

Jadav ha creato con le sue due mani e nessun altro mezzo, un intero ecosistema. La sua storia ha ispirato un docu-film intitolato “Forest Man”, diretto da William McMaster e presentato al Festival di Cannes nel 2014. Mulai è diventato anche protagonista di una graphic novel per bambini tradotta in varie lingue e letta nelle scuole. Il Governo indiano l'ha decorato con il Padma Shri, una delle più alte onorificenze civili della Repubblica.

La sua missione però non è certo terminata: la foresta ha bisogno di cure. Deve essere protetta principalmente dall'uomo, la specie animale più pericolosa secondo Mulai. La deforestazione è la seconda causa di global warming, dopo l'utilizzo dei combustibili fossili e produce circa il 24% delle emissioni di gas serra totali. Le Nazioni Unite stimano che le foreste custodiscano ad oggi più dell'80% della biodiversità del Pianeta. Preservarle è fondamentale per ogni specie, inclusa quella umana. A chi gli chiede cosa farà in futuro, 'Forest Man' risponde che continuerà a piantare alberi, finché ne avrà la forza.

DOMANDE

1. Conosci i luoghi di cui parla l'articolo?
2. Di quali problemi si parla?
3. Chi è il protagonista di questa vicenda reale?
4. Che cosa ha fatto Mulai per la sua terra?
5. In che modo ha operato?
6. Sapeva già cosa fare o ha cercato soluzioni da solo?
7. Nel caso di Mulai la sua capacità di autosufficienza ha coinvolto non solo la sua vita personale, ma anche altri ambiti. Quali?
8. Quali qualità e valori ha messo in atto Mulai?

9. Eventuale commento.
10. Cosa significa per te essere autosufficienti?
11. Pensi di esserlo/a? In quali cose?
12. Vorresti essere maggiormente autosufficiente? In quali cose?
13. Ritieni che i tuoi famigliari ti aiutino a diventare autosufficiente? In che modo?
14. Ritieni che la scuola ti abbia aiutato a diventare autosufficiente? in che cosa?

CITAZIONI

Il saggio che si è adattato alle necessità sa meglio spartire con gli altri che prendere tutto per sè; nell'autosufficienza ha trovato un tesoro così grande.

Epicuro

Ciò che considero di maggior valore è stato dovermela cavare da solo.

Pietro Trabucchi

Solo chi è autosufficiente può stare solo, la maggior parte delle persone segue la folla e procede per imitazioni.

Bruce Lee

La cosa più importante che i genitori possono insegnare ai loro figli è come andare avanti senza di loro.

Frank A. Clark

Se il denaro è la tua speranza per l'indipendenza, non ne avrai mai. La sola vera sicurezza che un uomo può avere a questo mondo è una scorta di conoscenza, esperienza e capacità.

Henry Ford

CONCLUSIONE

Crescere ragazzi autosufficienti presenta diversi vantaggi e benefici che accompagneranno i più piccoli durante tutta la loro vita. Grazie all'educazione che hanno ricevuto durante l'infanzia, i ragazzi non solo si sentiranno più completi e felici, ma riusciranno anche a sviluppare una serie di valori davvero utili.

Un ragazzo autosufficiente è molto più autonomo, il che significa che avrà una concezione di sé più elevata.

La fiducia in se stessi è una caratteristica molto importante nella vita di chiunque di noi, dall'infanzia fino alla vecchiaia.

Maturare al ritmo giusto è importante per lo sviluppo; ciò si ottiene educando i bambini ad essere autosufficienti.

La paura di sbagliare è una lama a doppio taglio. Bisogna fare attenzione, ma anche essere coraggiosi quando arriva il momento di prendere una decisione. Le persone autosufficienti conoscono bene questo concetto e, di solito, scelgono bene la strada da percorrere per portare avanti la propria crescita personale.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

1. I ragazzi potranno fare una ricerca sul personaggio della lettura, anche sul documentario "Forest Man".
2. Lavoro di gruppo sulle capacità, i talenti utilizzati e da sviluppare, utilizzando tecniche varie: cartelloni, presentazione di propri lavori ed apprendimento di nuove tecniche.
TITOLO: "Io so fare questo..." "Io vorrei imparare a fare..."
3. I ragazzi possono scambiarsi reciprocamente insegnamenti pratici in laboratori organizzati dalla scuola, guidati dagli insegnanti.
4. Lavoro di gruppo sul tema della autosufficienza con tecnica brainstorming, evidenziando gli aspetti fondamentali per il conseguimento dell'autonomia e gli eventuali ostacoli.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Scheda di riflessione:

1. Pensi di essere abbastanza autosufficiente in casa?
2. Ti occupi personalmente di riordinare le tue cose e i tuoi spazi o ne lasci il compito agli altri?
3. Pensi che i tuoi familiari ti spingano ad essere autosufficiente o preferiscano aiutarti?
4. Per quale motivo?
5. Vorresti imparare a fare qualcosa, ma temi di non essere in grado di farlo bene?
6. Pensi di poter essere d'aiuto a qualche membro della tua famiglia? In che modo?
7. Pensi di poter essere d'aiuto a qualche amico? In che modo?

COMUNICAZIONE DA CUORE A CUORE, LA GENTILEZZA

INTRODUZIONE

La parola anche se è breve e sembra essere un semplice suono, ha la forza di una bomba atomica. Le parole possono dare forza e possono toglierla. Le parole possono far acquisire amici o trasformali in nemici. Possono elevare o abbassare l'individuo.

Sathya Sai

La stessa parola può essere pronunciata con toni diversi, qual è la differenza?

La differenza sta nell'emozione con cui si pronuncia la parola stessa.

Se vi rivolgete agli altri con voce moderata, a nessuno verrà la tentazione di urlare. Siate voi ad imporre il livello della voce, il più basso possibile. La voce calma e bassa è l'espressione del vero amore. L'odio stride, la paura urla, la presunzione squilla, ma l'amore canta la ninna nanna, placa dà balsamo. Usate il linguaggio dell'amore; dimenticate quello dell'odio e del disprezzo.

Sathya Sai

Comunicare con gli altri è un'arte, richiede attenzione, rispetto, gentilezza sia quando siamo noi a parlare, sia ad ascoltare.

Si stabilirà una comunicazione empatica che farà sentire il nostro interlocutore a proprio agio, non giudicato, ma compreso.

L'empatia è la capacità di comprendere il mondo interiore altrui evitando i giudizi.

La comunicazione empatica è la strada che porta a questo obiettivo grazie a due tecniche: la comprensione e l'ascolto attivo.

La comunicazione empatica non è solo una delle componenti principali della relazione d'aiuto, ma si tratta di uno strumento prezioso in qualunque ambiente di lavoro e nella sfera sociale.

Quando una persona è davvero gentile, rispetta le opinioni altrui. Sa ascoltare il prossimo e sa attribuire valore a ciò che dice, anche quando non coincide con il suo pensiero.

Siamo tutti capaci di conversare, ma sono pochi coloro che traggono il meglio da questa "arte". Quando la gentilezza è presente in modo spontaneo, va da sé che l'interazione si basa su un equilibrio. Vi è un momento per parlare e un altro per ascoltare. È l'unico modo per stabilire una comunicazione bilaterale.

Qualsiasi condotta umana e qualsiasi parola risulta di gran lunga migliore quando viene effettuata o pronunciata con gentilezza. Se fossimo più costanti in questo senso, saremmo capaci di affrontare i momenti o i rapporti difficili con maggiore fluidità e intelligenza. Basta aggiungere un tocco di gentilezza alla propria vita per stare meglio.

La gentilezza è il linguaggio che il sordo può sentire e il cieco può vedere.

Mark Twain

Il 13 novembre si celebra la Giornata Mondiale della Gentilezza. Ricorre infatti in questa data la giornata d'apertura della Conferenza del "World Kindness Movement" tenutasi a Tokyo nel 1997 e conclusasi con la firma della Dichiarazione della Gentilezza.

OBIETTIVO EDUCATIVO

Acquisire un linguaggio corretto e lessicalmente appropriato è uno dei principali obiettivi della comunicazione verbale e scritta, perché permette di esprimersi in modo chiaro, preciso e comprensibile, ma necessita anche di un atteggiamento gentile che ne favorisca l'interazione con l'interlocutore.



ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

I biscotti bruciati

Quando ero piccolo, a mia mamma piaceva preparare come cena ciò che solitamente si mangia a colazione. Quella sera, dopo una lunga e dura giornata di lavoro, mia mamma mise davanti a mio padre un piatto di uova, formaggio e biscotti estremamente bruciati. Io aspettavo in silenzio per vedere se qualcuno se ne fosse accorto!

Mio padre prese il suo biscotto, sorrise a mia madre e mi chiese come era andata la mia giornata a scuola. Non ricordo cosa gli risposi, ma ricordo benissimo di averlo visto spalmare burro e gelatina su quel brutto biscotto bruciato. Mangiò ogni boccone senza scomporsi e senza pronunciare una parola al riguardo!

Quando mi alzai dal tavolo quella sera, mia madre si scusò con mio padre per aver bruciato i biscotti. E non dimenticherò mai quello che rispose mio padre: «Tesoro, adoro i biscotti bruciati di tanto in tanto.»

Più tardi quella sera andai a dare il bacio della buonanotte a papà e gli chiesi se gli piacevano davvero i suoi biscotti bruciati. Mi abbracciò e mi disse: «Tua mamma ha passato una dura giornata di lavoro oggi ed è davvero stanca. E poi un biscotto bruciato non ha mai fatto male a nessuno!»

Quando sono cresciuto, ci ho pensato molte volte. La vita è piena di cose imperfette e persone imperfette. Non sono il migliore in quasi nulla, e dimentico compleanni e



anniversari proprio come tutti gli altri. Ma quello che ho imparato nel corso degli anni è che imparare ad accettare i reciproci difetti e scegliere di celebrare le reciproche differenze è una delle chiavi più importanti per creare una relazione sana, in crescita e duratura.

DOMANDE

1. Chi sono i personaggi del racconto?
2. Cosa avviene?
3. Come si comporta il padre?
4. Come si comporta il ragazzo?
5. Quale relazione esiste tra padre e madre?
6. Quale insegnamento ne trae il figlio?
7. Quale messaggio contiene il racconto?

CITAZIONI

Ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sai nulla. Sii gentile. Sempre.

Platone

Quando ti viene data la possibilità di scegliere se avere ragione o essere gentile, scegli di essere gentile.

Wayne W. Dyer

Sii gentile quando possibile. È sempre possibile.

Dalai Lama

Ovunque ci sia un essere umano, vi è la possibilità per una gentilezza.

Seneca

Quando la misura e la gentilezza si aggiungono alla forza, quest'ultima diventa irresistibile.

Gandhi

Le parole gentili non costano nulla. Non irritano mai la lingua o le labbra. Rendono le altre persone di buon umore. Proiettano la loro stessa immagine sulle anime delle persone, ed è una bella immagine.

Blaise Pascal

La gentilezza nelle parole crea confidenza; la gentilezza nel pensiero crea profondità; la gentilezza nel dare crea amore.

Lao Tzu

Le parole gentili sono brevi e facili da dire, ma la loro eco è eterna.

Madre Teresa

CONCLUSIONE

Comunicare con gentilezza ed attenzione permette di stabilire e mantenere relazioni migliori in famiglia, con gli amici e nel lavoro.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Drammatizzazione

Rappresentare una scena di vita familiare o scolastica utilizzando un linguaggio corretto, gentile ed appropriato.

Brain storming e circolo di studio

Cartellone, tecnica del brain storming, riflessione guidata dall'insegnante.

Il lavoro potrebbe essere diviso in 2 parti: Ascoltare, Comunicare.

Difficoltà di comunicazione dei ragazzi in famiglia, con gli amici/compagni, in classe.

1. Secondo te quali sono le difficoltà nell'ascolto e comunicazione?
2. Secondo te quali sono gli elementi che favoriscono l'ascolto e la comunicazione?

Ricerca

Ricerca di un racconto/ film / altro in cui vi siano dei personaggi che si comportano con gentilezza e in modo empatico.

CANTO

Bastille

<https://www.musicstory.it/musica/Bastille/An+Act+Of+Kindness>

An act of Kindness

An act of kindness
is what you show to me.
None more than I can take
oh none more than I can take.
Kindness is what you showed to me
It holds me 'till I ache
overflow and start to break.

Oh I got a feeling this'll shake me
down.
Oh I'm kind of hoping this will turn
me round.

And now it follows me every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day, every
day, every day.

And now it follows me every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day.



And now it follows me every day, every
day, every day.

An act of kindness
is what you showed to me.
It caught me by surprise in this town of
glass and ice.
Kindness, so many people passed me by
but you warmed me to my core and you left
me wanting more.

Oh I got a feeling this'll shake me down.
Oh I'm kind of hoping this'll turn me
round.

Oh I got a feeling that however small.
Oh I'm kind of hoping this will reach my
soul.

And now it follows me every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day, every
day, every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day
And now it follows me every day, every
day, every day.

Oh my back's up against the wall
I feel guilty, I feel guilty.
You want nothing in return

I feel guilty, I feel guilty.
Oh my back's up against the wall
I feel guilty, I feel guilty.
you want nothing in return
I feel guilty, I feel guilty.

And now it follows me every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day, every
day, every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day.
And now it follows me every day, every
day, every day.
(Now it follows me everyday)

Back's up against the wall.
I feel guilty, I feel guilty.
And you want nothing in return.
I feel guilty, I feel guilty.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

I ragazzi dovranno osservare il proprio livello di comunicazione in famiglia e, se necessario, cercare di modificarlo.

Osserveranno il proprio comportamento e, se necessario, cercheranno di essere più gentili nei confronti dei famigliari ecc.

CORAGGIO

INTRODUZIONE

Secondo la definizione data dal dizionario, il coraggio è la forza d'animo nell'intraprendere situazioni difficili; saper sopportare con serenità dolori e sacrifici; avere il coraggio delle proprie opinioni ed azioni, sostenerle e difenderle assumendosene la responsabilità.

Il coraggio è un valore strettamente correlato a quello della Rettitudine. Da non confondere con la sfacciataggine, la temerarietà e l'impudenza che escludono la facoltà del discernimento che, invece, permette di divenire consapevoli di noi stessi e delle nostre azioni e di discernere tra il bene e il male, impedendoci di commettere delle imprudenze.

Di solito il coraggio è evidenziato da gesta esaltanti, ma è coraggio anche quello vissuto quotidianamente da persone che pensano, parlano e agiscono con coerenza. Anche l'azione più semplice e distaccata se compiuta con il cuore, è un'impresa coraggiosa soprattutto nelle situazioni più disperate. È una prova di grande coraggio accettare con distacco una malattia, le avversità della vita o le disgrazie provocate dalla natura. Pertanto il coraggio è forza interiore che ci aiuta a trovare le giuste soluzioni permettendoci di perdonare, tollerare, sopportare e accettare.



OBIETTIVO EDUCATIVO

- Incoraggiare gli studenti ad essere coraggiosi e osare nel fare ciò che sanno essere giusto.
- Sviluppare la fiducia in se stessi.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

Fulvio Frisone

Fulvio Frisone è un fisico che il mondo scientifico ci invidia, ma anche un poeta e pittore. Per un errore durante il parto, è affetto da tetraparesi spastica ed è costretto su una sedia a rotelle. Parla a fatica, non può mangiare né muoversi da solo. È dotato, però, di una grande intelligenza e di una forza di volontà fuori dal comune che gli hanno consentito di divenire uno scienziato. Non si è mai arreso e ha realizzato un casco con un'asticella posta anteriormente con la quale batte i tasti sul computer per elaborare le sue ricerche. Ha raggiunto il top quando ha scoperto la formula della fusione fredda per produrre energia pulita senza rischi radioattivi. Frisone è un grande esempio di coraggio che insegna a non soccombere di fronte alle difficoltà, bensì ad affrontarle per esserne temprati.

È consigliata la visione del film su Rai Play.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZIHirkVznCw> - https://www.youtube.com/watch?v=xp-4_19QyGQ&ab_channel=MariaCristiani

DOMANDE

1. Puoi raccontare un episodio che dimostri come la paura di dire la verità, ti abbia indotto a dire una bugia?
2. Ricordi un episodio, invece, che riveli quanto tu sia stato coraggioso per esserti attenuto alla verità?
3. Hai mai detto a te stesso di non avere la capacità di fare le cose, influenzandoti negativamente tanto da non tentare di superare un tuo limite?
4. Conosci altri personaggi come Frisone, anche meno famosi, che in virtù del loro coraggio potrebbero essere d'esempio nella tua crescita e formazione personale?

CITAZIONI

Il sommo coraggio è fare senza alcun testimone ciò che saremmo in grado di fare con gli occhi del mondo puntati su di noi.

Francois de la Roche Foucauld

Concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare e la saggezza di capirne la differenza.

Preghieria Cherokee

Senza fiducia in voi stessi non si può acquisire niente. Se avete fiducia nella vostra forza e nelle vostre capacità, potete far ricorso alle fonti interiori del coraggio e innalzarvi a un livello superiore di gioia e di pace.

Sathya Sai

CONCLUSIONE

Spesso le avversità stimolano in noi il coraggio che, unito alla perseveranza, fa conseguire buoni risultati. Il coraggio nasce dentro di noi quando ciò che facciamo è stato pensato con positività, serietà e umiltà ed è stato filtrato dal cuore che lo ha tradotto in emozione. È così potente che aguzza l'ingegno mettendo in moto virtù nascoste che non si pensa di possedere trasformando anche l'essere più piccolo in un gigante invincibile.

Coraggioso è chi

con

Responsabilità

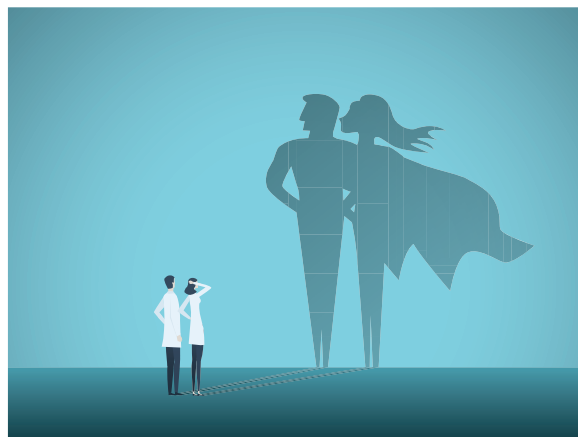
Agisce e con

Generosità

Genialità

Intuizione

Osa



CANTO

Esseri umani

Marco Mengoni

Oggi la gente ti giudica
per quale immagine hai
vede soltanto le maschere
e non sa nemmeno chi sei.

Devi mostrarti invincibile
collezionare trofei
ma quando piangi in silenzio
scopri davvero chi sei.

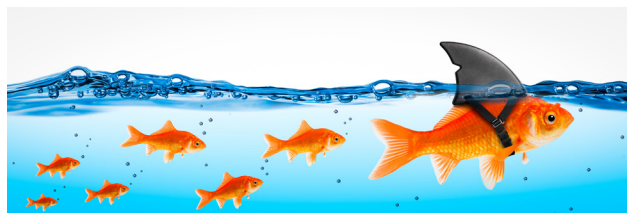
Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani
che hanno coraggio
coraggio di essere umani.

Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani
che hanno coraggio
coraggio di essere umani.

Prendi la mano e rialzati
tu puoi fidarti di me
io sono uno qualunque
uno dei tanti, uguale a te.

Ma che splendore che sei
nella tua fragilità
e ti ricordo che non siamo soli
a combattere questa realtà.

Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani
che hanno coraggio
coraggio di essere umani.



Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani
che hanno coraggio
coraggio di essere umani.

Esseri umani.

L'amore, amore, amore
ha vinto, vince e vincerà.
L'amore, amore, amore
ha vinto, vince e vincerà.

L'amore, amore, amore
ha vinto, vince e vincerà.

L'amore, amore, amore
ha vinto, vince e vincerà.

Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani
che hanno coraggio,
coraggio di essere umani.

Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani.
Credo negli esseri umani
che hanno coraggio,
coraggio di essere umani.

Esseri umani.

Esseri umani.

<https://www.youtube.com/watch?v=U-4OrzSBfm8>

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Giochi a coppie

Il cieco e lo zoppo

Il cieco è un ragazzo bendato che deve condurre lo zoppo, un ragazzo al quale non è consentito camminare, ma che gli indicherà la strada a voce. Vince la coppia che raggiungerà il traguardo stabilito per prima.

Piramide a 2

Posti l'uno di fronte all'altro ad un passo di distanza, ad un segnale convenuto, i 2 si lasciano andare finché si troveranno a metà strada, palmi contro palmi. Si danno una spinta all'indietro e ritornano nella posizione iniziale. Stavolta aumentano la distanza e si lasceranno andare l'uno verso l'altro ripetendo il gioco fino ad una distanza massima che riescono a sostenere.

Lo scopo di questi giochi è di sviluppare sintonia e fiducia per aiutarsi in modo coordinato, come le 2 parti di un tutto che lavorano armoniosamente insieme.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Il coraggio non si acquisisce dall'esterno perché è connaturato dentro di noi: bisogna solo farlo venire alla luce. In ogni circostanza ricorda che ci vuole coraggio per dire ciò che si pensa soprattutto quando la nostra opinione differisce da quella degli altri; ci vuole coraggio per sopportare ciò che ci fa soffrire; ci vuole coraggio per adottare il comportamento giusto nelle varie situazioni della vita; ci vuole coraggio per dire “no” per qualcosa che va contro i nostri principi e ci vuole coraggio per dire “sì” per fare un salto di qualità.

DIRITTI E DOVERI

INTRODUZIONE

Diritti e doveri cambiano nel tempo col modificarsi della organizzazione sociale.

Nelle civiltà greca e romana, era considerato un diritto possedere, vendere e comprare schiavi. Per i vinti in battaglia e per i nullatenenti indebitati era considerato un dovere sottostare a queste consuetudini.

Nel Medio Evo un feudatario poteva costringere uomini e donne a lavorare nelle proprie terre in cambio di protezione; per i servi della gleba, come furono chiamati, era un dovere farlo sapendo che se si fossero allontanati sarebbero incorsi in punizioni severissime.

Nel XVI e XVII secolo un sovrano poteva imporre il proprio credo religioso ai sudditi e i cittadini erano tenuti ad aderirvi. Negli USA fino a non molto tempo fa gli afroamericani non godevano degli stessi diritti dei bianchi.



Insomma la storia dei diritti e doveri si accompagna alla storia delle varie civiltà con tutte le incongruenze che si sono imparate a conoscere nel corso degli studi.

Vi sono tuttavia diritti e doveri che possiamo considerare permanenti e che caratterizzano l'essere umano e i Valori di cui è portatore. Il diritto-dovere di amare ed essere amati; il dovere di prendersi cura dei bambini e degli anziani; l'aiuto al prossimo in difficoltà, la libertà di pensiero; la libertà religiosa; il rispetto per la vita. I grandi saggi e i Maestri proclamarono e proclamano con l'esempio e la parola l'importanza di questi principi che devono ispirare gli uomini di ogni nazione e cultura.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Comprendere l'importanza dei diritti e in particolare dei doveri che ci competono
- Far valere i propri e altrui diritti

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

Il sindaco pescatore

Angelo Vassallo, nato nel 1953 a Pollica nel Cilento, è un pescatore che stanco di vedere il degrado del mare dove confluiscano rifiuti e scarichi inquinanti, decide di candidarsi alla carica di sindaco per riportare nel paese legalità e rispetto per l'ambiente.

Eletto nel 1995 ricoprì la carica di sindaco fino al 2010. I suoi tre mandati furono all'insegna della legalità, dell'impegno sociale e del rispetto dei diritti-doveri del cittadino.

Organizzò la raccolta della spazzatura porta a porta, riuscì a far costruire il primo depuratore del Cilento, grazie al quale, il suo paese, Pollica ottenne il massimo riconoscimento di Legambiente per la qualità delle acque. Si fece anche promotore della inclusione della dieta mediterranea tra i patrimoni immateriali della umanità; la proposta fu accolta dall'UNESCO nel novembre del 2010.

Angelo Vassallo, oltre a tutelare l'ambiente cercò di contrastare il traffico di stupefacenti in quella zona del Cilento, l'abusivismo edilizio e le infiltrazioni della camorra. La sera del 5 settembre del 2010, mentre rientrava a casa venne ucciso con nove colpi di pistola.

La storia di questo uomo nobile e coraggioso, esempio di dedizione al proprio dovere, è stata raccontata nel libro "Il sindaco pescatore", scritto dal fratello Dario per le edizioni Mondadori. La RAI gli ha dedicato un film prodotto nel 2016 per la regia di Maurizio Zaccaro.

<https://www.raiplay.it/video/2016/06/IL-SINDACO-PESCATORE-bd7f14ef-9412-491e-9107-d806838fffc2.html>

DOMANDE

1. Cosa suscita in te la storia del sindaco pescatore?
2. Che cosa spinge questo pescatore a candidarsi come sindaco?
3. Quali Valori guidano e ispirano il sindaco pescatore?

CITAZIONI

Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti. Essi sono dotati di ragione, di coscienza e devono agire gli uni verso gli altri in spirito di fratellanza.

Dichiarazione universale dei diritti umani Art.1

Un diritto non è che l'altro aspetto di un dovere.

J. P. Sartre

Io non conosco che un solo dovere, ed è quello di amare.

A. Camus

C'è chi crede che tutto gli sia dovuto, ma non è dovuto niente a nessuno. Le cose si conquistano con dolcezza e umiltà.

Madre Teresa di Calcutta



CONCLUSIONE

Numerose sono le iniziative di organi ed enti internazionali per codificare diritti e doveri delle persone. Particolare importanza riveste la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani adottata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite a Parigi il 10 dicembre del 1948. Votarono a favore 48 membri su 58. Nessun Paese si dichiarò contrario ma dieci si astennero.

Molto importante anche la Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, adottata dalla Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 20 novembre 1989, ratificata da 196 Paesi ad eccezione di Stati Uniti e Somalia.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Ti suggeriamo di cercare con internet le Dichiarazioni di cui sopra e darne lettura ad alta voce con i tuoi compagni di classe. Noterai il grande valore dei principi che vi sono esposti e purtroppo anche quanto siano disattesi nella realtà.

Con i compagni predisponi un cartellone dove vengono evidenziati alcuni diritti e doveri dello studente che consideri particolarmente importanti per te e gli altri.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Madre Teresa, in modo un po' provocatorio, sostiene che nulla ci è dovuto ma che dobbiamo meritarcì ciò che riteniamo sia un nostro diritto con dolcezza e umiltà. Cerca di applicare in ambito familiare questo principio e ciò sarà fonte di soddisfazione per te.



INTERNATIONAL
HUMAN RIGHTS DAY

DISCERNIMENTO

INTRODUZIONE

Il discernimento è la facoltà di formulare un giudizio o di scegliere un determinato comportamento, in conformità con le esigenze della situazione. È la capacità di vedere chiaramente attraverso l'intelletto, essere in grado di valutare, distinguere le idee rettamente, comprendere appieno separando il vero dal falso per operare scelte corrette, oculate.



OBIETTIVO EDUCATIVO

- Favorire un'indagine sugli stati d'animo di momenti in cui l'alunno ha dovuto prendere delle decisioni.
- Far emergere nell'alunno la consapevolezza del suo comportamento all'interno della famiglia, di un gruppo di amici, della scuola.
- Assumere responsabilmente atteggiamenti e ruoli sviluppando comportamenti di partecipazione attiva e comunitaria.
- Sviluppare consapevolezza sul discernimento come viaggio dall'io al noi.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Durante il regno di Krishnadevaraja scoppiò una pestilenza diffusa da un'improvvisa proliferazione di topi. Il re emise un'ordinanza con cui obbligava ogni famiglia ad allevare un gatto assumendosi l'onere di nutrirli rendendoli sani e forti. Anche RamaKrishna portò un gatto, ma diversamente da quelli ben pasciuti che il re premiava, era scheletrico e affamato. Spiegò che si era rifiutato di sovralimentare il gatto perché i felini solo quando hanno fame inseguono i topi fino ad ucciderli.

Morale della storia

Prima di fare delle scelte occorre vagliare i fatti alla luce del discernimento che consente di distinguere il vero dal falso con chiarezza di visione e coraggio. La capacità di riflettere e ponderare con saggezza indicherà la via giusta da seguire o la giusta azione da compiere senza, però, aspettarsi alcuna ricompensa.

DOMANDE

1. Secondo te è giusto il ragionamento e la scelta di RamaKrishna?
2. Hai mai analizzato un tuo stato d'animo prodotto da una scelta poco idonea alla situazione?
3. Ricordi un momento in cui aiutando un compagno ti sei sentito più forte interiormente?

CITAZIONI

Il discernimento che serve è quello che porta al superamento degli interessi personali ed egoistici, mirando al bene collettivo nel suo complesso.

Sathya Sai

Il discernimento si usa estraendo le pagliuzze d'oro della verità dalla sabbia dei molti errori.

Padre Livio Fanzaga

O discernimento, sei fuggito dalle bestie brute, e gli uomini han perso la ragione. Perdonatemi.

Shakespeare

CONCLUSIONE

È il discernimento il criterio con cui conseguiamo un obiettivo buono. Imparare a riconoscere che in ognuno di noi albergano nemici interiori quali l'odio, la gelosia, l'invidia, la rabbia che inaridiscono il cuore, è fondamentale per mettere in dubbio la veridicità delle nostre azioni. Ma discernere è anche l'arte di riuscire a vedere le cose nella giusta dimensione distinguendo il superfluo dal profondo. In questo siamo aiutati dall'educazione che riceviamo in famiglia e dalla scuola per favorire il bene dell'umanità.

ATTIVITÀ DI GRUPPO



Per sviluppare la chiarezza intellettuale occorre potenziare la memoria che è la prima facoltà che aiuta a riconoscere la verità insieme all'intuizione. Compito precipuo dell'insegnante, pertanto, è di individuare un metodo attraverso il quale si potenzi la memoria e si dilati l'intuizione. A tale proposito si propongono giochi di gruppo che richiedono impegno, attenzione e concentrazione.

Indovina la parola

I giocatori si dividono in 2 squadre ognuna delle quali sceglie 2 portavoce. Questi devono pensare ad una parola da far indovinare alla propria squadra riuscendo poi a formulare una frase di senso compiuto. Va pronunciata una parola per volta e vince la squadra che nel giro di 1 minuto riesce ad indovinare più parole.

Il semaforo visivo-uditivo

Un ragazzo che funge da educatore-semaforo dà indicazioni agli altri giocatori che si muovono liberamente nello spazio. Quando chiamerà il colore verde, i ragazzi dovranno correre; quando chiamerà il colore giallo dovranno toccare un oggetto colorato e quando chiamerà il rosso i ragazzi si immobilizzeranno. Il gioco dura 15' e vince chi non avrà sbagliato ad eseguire i comandi.

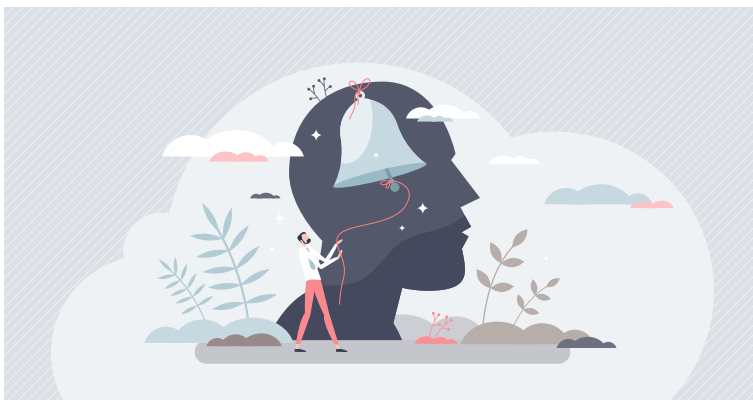
PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Analizzare le proprie scelte

La vita ci pone sempre di fronte a delle scelte per cui è bene imparare a considerare qual è la cosa più giusta da fare in ogni frangente facendosi guidare dalla propria coscienza. Come comprendere se siamo sul giusto cammino, se ci stiamo impegnando per un mondo migliore? Per valutare ciò che è bene fare, è necessario confrontarci con ciò che non è bene fare. Per individuare il giusto valore di un'esperienza, prima le diamo una connotazione per poi confrontarla con il suo contrario.



Proviamo a farci le seguenti domande:

- L'azione si basa sulla verità?
- Ha dei fini egoistici o mira al bene collettivo?
- Quali sono le sue conseguenze?
- È pace il suo risultato?

Se il risultato dell'azione dà pace allora saremo in accordo con la voce della coscienza e l'azione sarà giusta.

La scelta propenderà verso un'idea, un'azione che rientra nel valore della Rettitudine, impregnata d'Amore, di Verità, Pace e Nonviolenza.

INFLUENZE DEI SOCIAL NETWORK

INTRODUZIONE



I social network (Facebook, Twitter, LinkedIn, Tik Tok...) sono un servizio di rete offerto da Internet per facilitare i rapporti sociali mediante la comunicazione e la condivisione dei contenuti digitali (frasi semplici, link, video, immagini, canzoni).

In questi ultimi decenni i ritmi della vita si sono velocizzati, perché nella società dell'informazione e della comunicazione in cui viviamo, ciascuno acquisisce, e sempre più spesso produce, informazioni e notizie in tempo reale, così che questa stessa attività crea nuova informazione e nuove notizie.

In questa vorticoso girandola di eventi, di contatti, di informazioni che si susseguono e ci incalzano, finiamo per essere totalmente assorbiti dalla realtà virtuale e corriamo il pericolo di spersonalizzarci e di alienarci.

Studi recenti hanno accertato che gli adolescenti che usano la tecnologia in modo smodato, manifestano disturbi comportamentali come l'aggressività, la tendenza a mentire, l'incapacità di controllare le proprie emozioni, una minore capacità di attenzione e concentrazione e anche disturbi del sonno.

Trascorrere troppo tempo sui social da Facebook a Instagram tra messaggi rapidi, notifiche e dirette live, dedicando nella routine quotidiana molti momenti a scrollare i feed, offusca la realtà dando vita ad una comunicazione artefatta e spesso inficiata da false notizie (fake news) e da disinformazione.

La maggior parte delle persone utilizza le piattaforme social per restare al corrente di ciò che accade nel mondo, mentre solo una minoranza sfrutta questi canali per pubblicare nuovi contenuti e migliorare la propria visibilità.

Anche il mezzo televisivo (i cui programmi sono facilmente scaricabili su un pc o uno smartphone) va tenuto sotto controllo perché un uso eccessivo non aiuta a sviluppare la fantasia e i bambini non imparano ad esercitare la neo corteccia, quella parte del cervello che stimola le immagini che stanno alla base dei nostri sogni e dei nostri pensieri più elevati.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Promuovere la fiducia in se stessi.
- Sviluppare la capacità di discernimento per comprendere la fonte dell'informazione, lo scopo e il punto di vista dell'emittente.
- Promuovere un approccio critico e consapevole dei mezzi tecnologici.
- Favorire l'interazione comunicativa attraverso modalità dialogiche nell'ottica del rispetto reciproco.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

Vengono illustrate 2 storie diametralmente opposte per dimostrare le conseguenze positive e non dei mezzi tecnologici.

Carlo Acutis (Santo di Internet al servizio di Dio)

Genio dell'Informatica, è stato beatificato "Patrono di Internet" ad Assisi il 10/10/2020. Stroncato a 15 anni nel 2006 da una leucemia fulminante, Carlo Acutis è di fatto il primo beato della generazione del nuovo millennio.

Carlo è nato a Londra dove il padre lavorava come manager in una banca di affari. Appassionato di calcio e di trekking, suonava il sassofono e adorava trascorrere del tempo con gli amici. Amante dell'informatica, utilizzava le sue conoscenze per parlare di fede sul web, dei miracoli eucaristici e della gioia della fede. "L'Eucarestia è la mia autostrada verso il cielo", amava ripetere. Realizzava video e montaggi con la sua telecamera e confezionava riviste online. Aveva studiato da autodidatta su manuali specializzati ed era diventato programmatore.

Papa Francesco ha parlato di questo ragazzo che "ha saputo utilizzare le nuove tecniche di comunicazione per trasmettere il Vangelo, valori e bellezza. Bergoglio ha citato Carlo nella "Lettera ai giovani" dello scorso anno, riportando una sua frase "Tutti nascono come originali, ma molti muoiono come fotocopie."

Fatto di cronaca

È recente la storia di un ragazzino undicenne che si suicida lanciandosi dal balcone della sua casa situata in un quartiere della Napoli-bene. Non è da escludere sia stato vittima di una "Challenge dell'orrore" come "Blue whale" che comporta atti di autolesionismo. È probabile si tratti di "Jonathan Galindo", un personaggio tipo Pippo della Disney, che richiede l'amicizia su tutti canali social (Facebook, Twitter, Tik Tok, Instagram), sfoderando un cappuccio nero e un sorriso beffardo con cui invita i bambini a seguirlo ovunque. Su istigazione dell'uomo nero, di cui ha paura, perché minaccia di uccidere la madre, il bambino lo avrebbe seguito in piena notte, per effetto di un incubo, fino a lanciarsi dal balcone.

Si è pervenuti a questa ipotesi perché il bambino avrebbe lasciato un biglietto alla mamma in cui le chiede scusa, spiegandole uno stato di paura vissuto negli ultimi giorni e alludendo a un uomo nero.

DOMANDE

1. Sei anche tu affascinato da questi giochi pericolosi che imperversano sul web?
2. Non credi che essere preda di simili individui, riveli una personalità facilmente influenzabile?

3. Il gioco vale la candela? È possibile che i ragazzi pensino di essere in grado di controllare la situazione sottovalutando la forza del plagio?
4. Tra la tua cerchia di amici conosci qualcuno che ti ricorda Carlo per la sua vitalità, determinazione o per la sua fede?

CITAZIONI

I bambini possono avere significativi aumenti del loro quoziente intellettivo se usano programmi di apprendimento, ma se usano programmi di intrattenimento subiscono rilevanti perdite di creatività.

Susan Haugland, Esperta sviluppo infantile che valuta i programmi per computer

Cresciuti in contesti competitivi, investiti da grandi aspettative...non sopportano la pressione di un tale carico, provano sgomento nel disattendere le altrui aspettative, e si allontanano volontariamente da tutto ciò che in loro provoca stress e malessere.

Amici di Follerau

Finalmente il cuore ora è visto come un organo di percezione che può rispondere agli stimoli e rilasciare una sostanza simile ad un ormone che influenza un'attività cerebrale. Questo fenomeno è definito come "l'intelligenza del cuore".

Pearce 1992



L'interazione con esseri umani è fondamentale per lo sviluppo di questa intelligenza. Quando siamo faccia a faccia con una persona e guardiamo nei suoi occhi, le nostre anime si incontrano e riceviamo la percezione di chi realmente è quella persona.

Soesman

Intuiamo se pensa davvero ciò che dice – in altre parole, se è appassionato o entusiasta della sua opinione. Interpretiamo il linguaggio non-verbale, osservando come si muove, ascoltando il tono della voce, o notando dove posa il suo sguardo mentre parla. È così che impariamo a valutare la consistenza tra segnali verbali e non verbali, e perciò la verità.

Dr.ssa Johson

CONCLUSIONE

Per far fronte ai rischi di condizionamento provocati da un uso smodato dei social network, è indispensabile rivolgere la nostra attenzione ai reali valori della vita.

Ma i social non vanno “demonizzati” per non avere un effetto controproducente, né tantomeno mostrare un’eccessiva autorevolezza (da parte dei genitori e degli educatori) che incoraggia la violenza, legittima la rabbia e la combattività. È di maggiore efficacia, invece, un dialogo fatto con amorevolezza e determinazione per stabilire i limiti sul loro uso, per insegnare ad approcciare con sguardo critico i mezzi tecnologici e per proporre programmi utili che ispirino i Valori Umani. Si può spaziare dai film e documentari sulla natura, sull’arte, sulle conquiste scientifiche, alla vita dei Santi e di personaggi storici come M.L.King, Mandela, Gandhi, che hanno contribuito al progresso morale dell’umanità.



ATTIVITÀ DI GRUPPO

Circolo di studio

Come circolo di studio si propone una Situazione-problema. Controinformazione.

Ragazzi attenti a cosa bevete! La verità sulle bevande energizzanti.

Vi è mai capitato che vi abbiano offerto delle bevande energizzanti per gli sportivi, quelle che trovate in tutti i supermercati e che promettono di aumentare la resistenza fisica, facilitare la capacità di concentrazione, aumentare la velocità di reazione, dare energia e via dicendo? Beh, non lo sapete perché non ve lo dice nessuno, ma tutte queste bevande contengono vitamine mischiate a GLUCURONOLACTONE, un agente chimico altamente pericoloso, sviluppato dal Dipartimento di Difesa degli Stati Uniti durante gli anni '60 del Novecento, per stimolare il morale delle truppe mandate in Vietnam, che era come una droga allucinogena. Questa sostanza fu creata per stimolare il cervello in persone sottoposte a un grande sforzo fisico e può essere mortale! In Francia e in Danimarca l'hanno appena proibita, solo nel nostro Paese nessuno dice niente!

Dopo aver letto questa informazione sulle bevande energizzanti trovata in un blog su Internet, rispondi alle domande.

- Secondo te, chi ha scritto questo testo?
- Quali sono i suoi scopi?
- Le informazioni che riporta sono vere?
- Prova a cercare fonti che le confermino con un motore di ricerca.

A seguire compila questa scheda di valutazione sulla qualità delle informazioni trovate in Internet.

Riflettiamo sulla qualità dell'informazione presente sulla pagina web (Roberto Trinchero)

Titolo del testo:

Sito su cui è pubblicato:

Parole chiave usate per la ricerca:

Data:

Alunno:

Classe:

Leggi il testo presente nella pagina web che hai trovato e poi rispondi alle seguenti domande.

Per ogni risposta otterrai un punteggio.

Somma i punteggi che hai ottenuto e troverai un numero.

Più alto è il numero, più alta è la qualità dell'informazione.

N.	Domanda	Giudizio	
1	L'autore del testo è specificato?	SÌ - 1	NO - 0
2	Nel testo è possibile distinguere i fatti da ciò che l'autore pensa dei fatti?	SÌ - 2	NO - 0
3	Sono considerate le fonti da cui l'autore ha tratto le informazioni che presenta?	SÌ - 2	NO - 0
4	Il sito è pubblicato su un sito considerato degno di fiducia?	SÌ - 4	NO - 0
5	Sulla pagina è presente della pubblicità?	SÌ - 0	NO - 3
6	Il testo è comprensibile per uno studente della tua età?	SÌ - 1	NO - 0
7	Il testo è diviso in paragrafi?	SÌ - 1	NO - 0
8	Le parole più importanti del testo sono evidenziate?	SÌ - 1	NO - 0
9	Il testo contiene informazioni che si contraddicono?	SÌ - 0	NO - 2
10	Le informazioni del testo sono coerenti con il titolo?	SÌ - 2	NO - 0
11	Secondo te mancano informazioni importanti secondo l'articolo trattato?	SÌ - 0	NO - 2
12	Il testo presenta più punti di vista?	SÌ - 1	NO - 0
13	Nel testo sono presenti errori di ortografia e/o linguaggio?	SÌ - 0	NO - 1
14	Nel testo l'informazione è presentata in maniera ordinata?	SÌ - 1	NO - 0
15	Hai trovato altre pagine web che confermano le informazioni presenti sulla pagina?	SÌ - 5	NO - 0
16	Leggere il testo ti ha insegnato qualcosa che non sapevi?	SÌ - 1	NO - 0
	Punteggio di qualità	 su 30	
	Esprimi liberamente le tue osservazioni sulla pagina web che hai letto:		

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Sarebbe opportuno non stare troppo tempo davanti alla TV che rende passivi e toglie energia.
- Evitare di guardare programmi con immagini in continuo movimento.
- Togliere l'audio durante la pubblicità.
- Limitare i tempi sui social e preferire vita all'aperto e relazioni interpersonali non virtuali.

ONESTÀ

INTRODUZIONE

Significato Onesto – Treccani

Di persona che agisce con onestà, lealtà, rettitudine, sincerità, in base a principi morali ritenuti universalmente validi, astenendosi da azioni riprovevoli nei confronti del prossimo, sia in modo assoluto, sia in rapporto alla propria condizione, alla professione che esercita, all'ambiente in cui vive.

L'onestà è collegata alla verità e alla rettitudine in quanto se si è sinceri l'azione che ne segue sarà onesta.

Dalla Verità nasce la Retta Azione: questa sgorga dal cuore, infonde una soddisfazione interiore ed è un'espressione della consapevolezza del proprio stato. Nessuno agisca contro i dettami della propria coscienza. È sbagliato. Agite sempre secondo coscienza: questa è la strada giusta. Il vero culto, dunque, sta nel compiere secondo la propria coscienza ciò che è giusto.

Sathya Sai

La coscienza ci indica la strada da seguire, solo che molte volte non riusciamo ad ascoltarla perché l'interesse personale prevale. Prima di compiere un'azione ci dovremmo chiedere:

- È pura l'intenzione?
- Mira a scopi egoistici o soddisfa l'interesse collettivo?
- Quali sono le sue conseguenze?
- Dà pace?

Se l'azione dà pace è retta perché in accordo con la voce della coscienza.

Essere onesti nel vendere un bene o svolgere una prestazione vuol dire non approfittarsene con utili esagerati.

Si dovrebbe seguire scrupolosamente il senso morale e l'onestà senza piegarsi a pratiche immorali, come il cedere alla corruzione e alle frodi o a cose del genere. Il sapere e il denaro non sono cattivi in sé, la loro bontà o malvagità dipende dall'uso che se ne fa.

Sathya Sai

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Far comprendere che l'onestà se praticata, induce al rispetto in quanto gli altri ci riconoscono come esempio di moralità.
- Far comprendere che l'onestà ci rende forti, sicuri, in pace e ci protegge nei momenti di difficoltà.

BUSINESS ETHICS



ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

Un disoccupato ha trovato un portafoglio con quasi 900 euro più carte di credito e documenti e ha fatto quello che forse non in tanti avrebbero fatto: l'ha portato in Comune affinché venisse riconsegnato al proprietario. Già solo per questo la storia di Omar Chamkou, 59enne di origine marocchina che vive a Cartigliano nel Vicentino, sarebbe degna di essere raccontata. Ma quel gesto generoso gli ha portato fortuna, perché grazie alla sua onestà ha trovato un lavoro.

Come racconta Il Corriere del Veneto, il portafoglio smarrito apparteneva a un dipendente di una concerchia della zona. Dopo aver fatto benzina, l'uomo lo aveva dimenticato sul tetto dell'auto ed era ripartito.

Il titolare della concerchia, Bernardo Finco, ha deciso di offrire come ricompensa un lavoro a Chamkou. L'uomo, disoccupato da tempo e con tre figli minorenni a carico, aveva perso il lavoro dopo che l'azienda per cui aveva lavorato per 16 anni come operaio aveva chiuso ed era stata assorbita da una multinazionale. "Una persona di tale onestà va conosciuta - ha fatto sapere Finco - Abbiamo verificato, è stato sfortunato e ha perso il lavoro per colpe non sue. Lavorerà in reparto da noi, inizia lunedì".

Plaude al gesto dell'azienda il sindaco Guido Grego, che aveva mobilitato la polizia locale per rintracciare il proprietario dell'azienda e aveva pubblicato sulla pagina Facebook del Comune una foto insieme a Chamkou e la moglie, con il commento: "Bravi, cittadini onesti".

Quella accaduta a Cartigliano in questi giorni è una storia bellissima con un finale da favola: spero che raccontarla aiuti tutti a riflettere sull'importanza di tenere un comportamento onesto ed essere da esempio per i propri famigliari e gli altri. L'educazione prima ancora di essere insegnata nelle scuole passa attraverso i nostri gesti quotidiani.

Today Redazione 18 gennaio 2019

<http://www.today.it/rassegna/disoccupato-restituisce-portafoglio-assunto-cartigliano.html>

DOMANDE

1. Cosa ha spinto Omar a restituire il portafoglio, anziché trattenerlo in quanto disoccupato?
2. Il titolare della concerchia Bernardo quali qualità ha riconosciuto in Omar?
3. È più facile essere onesti o disonesti?
4. Se una persona è onesta che tipo di reputazione avrà?
5. Come influisce una buona reputazione nei momenti difficili della vita?

CITAZIONI

I soldi vanno e vengono, la moralità resta.

Sathya Sai

Essere completamente onesti con se stessi è un buon esercizio.

Freud

Io spero di possedere sempre abbastanza fermezza e virtù per mantenere quello che considero il più invidiabile di tutti i titoli, il carattere di un onest'uomo.

George Washington

Se vuoi essere creduto sii onesto. Se vuoi essere onesto sii sincero. Se vuoi essere sincero sii te stesso.

Anonimo

Essere onesto può non farti avere molti amici, ma ti farà avere quelli giusti.

Anonimo



CONCLUSIONE

L'onestà è una grande virtù. Bisogna applicarla anche nelle piccole azioni, l'onestà rafforza il carattere, dà credibilità alle persone che saranno sempre considerate per la loro moralità. Le persone oneste acquistano fiducia dagli altri che saranno disposti ad aiutarli nei momenti di difficoltà.



ATTIVITÀ DI GRUPPO

Raccontare qualche episodio vissuto dagli allievi o loro conoscenti in cui si è messa in pratica l'onestà e relative riflessioni.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Analizzare le azioni svolte nella giornata per vedere se sono state completamente corrette.

Aiutarsi con le domande chiave:

- Era pura l'intenzione?
- Mirava a scopi egoistici o soddisfaceva l'interesse collettivo?
- Quali sono state le sue conseguenze?
- Mi ha dato pace?

RISPETTO DELLE REGOLE

INTRODUZIONE

Il rispetto delle regole comuni è fondamentale per una civile e corretta convivenza in tutti gli ambiti umani e sociali.

Ci sono regole non scritte, ma note, come quelle che esistono in ambito familiare e nei gruppi di amici; norme scritte, ad esempio nei regolamenti di condominio, nello sport ecc.; leggi vere e proprie, la cui mancanza di rispetto comporta multe e pene.



Non esiste contesto sociale che sia privo di regole. Che siano esse tacite, come le regole di galateo, o che siano esplicite, come i regolamenti che vigono in qualsiasi luogo pubblico, esse servono per regolare ogni rapporto civile, stabilendo i limiti di ciò che è permesso fare e di ciò che è vietato, solitamente nel rispetto di tutti coloro che condividono quell'ambiente o quel contesto.

Sebbene le regole non piacciono, tutti noi siamo consapevoli della loro importanza. Sappiamo bene che se noi le violassimo, se tutti le violassero, ben presto si creerebbero disordini, disagi e pericoli anche per chi ha uno spirito ribelle.

Le regole, dunque, sono precetti comunemente condivisi o espressamente sanciti che impariamo a rispettare fin da quando siamo piccoli. Fin da quando siamo in grado di comprendere le prime regole di galateo. Per quanto il nostro spirito sia ribelle, dunque, non possiamo non ammettere che il loro rispetto sia fondamentale affinché noi stessi e gli altri viviamo in una società sicura e disciplinata.

Le regole non sono soltanto i regolamenti, le leggi o i precetti, ma comprendono anche quelle norme tacite di civile convivenza che la maggior parte dei componenti di una qualsiasi società mette in pratica in modo più o meno inconscio, al fine di promuovere una convivenza sicura e civile.

Il primo luogo in cui il ragazzo, sin da piccolo, impara (o dovrebbe imparare) il rispetto delle regole è la famiglia, a cui succedono tutti gli ordini di scuola, dalla materna in poi.

Ogni istituto deve inserire regole chiare e non contraddittorie nel proprio piano educativo a cui i ragazzi dovranno attenersi.

L'esempio degli adulti rinforzerà la motivazione dei ragazzi al rispetto delle regole, in quanto i giovani sono attenti e critici osservatori della coerenza o mancanza di coerenza altrui.

Un ragazzo ben inserito nell'ambiente scolastico e con buone relazioni diverrà un adulto equilibrato ed un cittadino corretto.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Gli allievi dovranno capire che le regole presenti nelle varie attività garantiscono il corretto svolgimento delle medesime, sono buon esempio le attività sportive e ludiche.
- Rispettare le regole significa anche rispettare gli altri: insegnanti, personale scolastico, compagni, evitando atteggiamenti scorretti (bullismo).

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

APPROFONDIMENTO

Rispettare le regole è un aiuto, non un limite

Spesso percepiamo e viviamo le regole come un impaccio. Faticiamo ad accettare che certi nostri comportamenti ci siano imposti o vietati. Vorremmo fare quel che ci piace o ci fa comodo, senza il fastidio di sottostare, per esempio, al dovere di raccattare quel che i nostri cani “lasciano” per strada, oppure alla disposizione di sottoporre a revisione una vecchia auto che secondo noi non ha bisogno di niente. Ma **perché dobbiamo osservare le regole**, fastidio o non fastidio? Innanzitutto perché ci sono. E poi perché non osservarle può comportare dei castighi. Così, rispettiamo il semaforo (cioè la regola che impone di passare solo col verde) sia perché il semaforo c'è – piazzato nel bel mezzo dell'incrocio – sia perché temiamo la multa o la perdita di punti sulla patente.

Ma questa concezione della legalità (in senso oggettivo) non è tutto. C'è di più. Riflettendo anche poco, è facile per ciascuno di noi (legalità in senso soggettivo) arrivare alla conclusione che il rispetto della legge conviene. Serve ad evitare effetti dannosi per sé e per i terzi (se al semaforo passiamo col rosso, rischiamo di andare a sbattere e di fare del male a noi stessi e alle altre persone o cose coinvolte). C'è poi una “convenienza” della legalità persino superiore. Vale a dire che l'osservanza della legge non solo può evitare conseguenze negative: può anche causare **effetti positivi**, benefici. Nel senso che solo seguendo le regole si può vivere serenamente insieme (ancora utilizzando l'esempio del semaforo: se nessuno rispettasse le regole della circolazione stradale, nelle grandi città la vita sarebbe di fatto impossibile, per il caos e la paralisi permanenti).

Dunque, rispetto della legge equivale a civile convivenza, un quadro costruito con riferimento all'interesse generale, che perciò offre a tutti speranze di vita migliore e di crescita ordinata. Altrimenti a prevalere saranno sempre i rapporti di forza ed i **privilegi**, cioè gli interessi particolari di questo o di quello (singolo, famiglia, gruppo, lobby, cordata, clan, organizzazione criminale...)

Dunque la legalità non è un problema di scontro fra “guardie e ladri” cui assistere con indifferenza: se vincono le guardie, se c'è più legalità, può migliorare la qualità della vita di ciascuno di noi. Ci conviene. Conviene soprattutto a chi ha più bisogno. Purché ci si impegni “anche nel nostro piccolo affinché la prepotenza del più forte non prevalga sul più debole”; e ci si renda conto che “la giustizia è una cosa molto importante perché permette anche alle persone più deboli di non essere maltrattate, ma rispettate”. Sono parole di uno splendido libro (“Il gusto della legalità”) che raccoglie la corrispondenza intercorsa tra gli alunni di alcune scuole di Pino Torinese e quelli di una scuola di Jangany, in Madagascar. Come a dire che i **bambini** a volte capiscono più dei grandi...

Gian Carlo Caselli ex magistrato

Il Fatto Quotidiano, lunedì 10 febbraio 2014

DOMANDE

1. Perché rispettare le regole ci può infastidire?
2. Perché dobbiamo invece rispettarle?
3. Cos'è la LEGALITÀ?

4. In sintesi qual è l'opinione dell'autore?
5. Sei d'accordo oppure hai delle obiezioni?
6. Conosci l'autore dell'articolo?
7. Sai perché si occupa di legalità?
8. Perché dà tanta importanza ai bambini?

CITAZIONI

È regola delle regole e legge delle leggi che ciascuno rispetti quelle del paese in cui si trova.

Michel Eyquem de Montaigne

Non è vero che non mi piace vincere: mi piace vincere rispettando le regole.

Zdenek Zeman

CONCLUSIONE

Il buon funzionamento della società si basa sulle regole che gli uomini si sono dati per organizzare e far funzionare al meglio la loro vita comune e per garantire i diritti di tutti ed anche la libertà personale.

Attività di gruppo

Le regole del gioco

- a) I ragazzi divisi in 2 o 3 gruppi scelgono un gioco che conoscono bene e ne scrivono le regole su un foglio senza indicarne il nome;
- b) Ogni ragazzo del gruppo leggerà ad alta voce una regola ed alla fine l'altro gruppo/gli altri gruppi indovineranno.

(Per evitare doppioni l'insegnante può preparare dei foglietti con giochi diversi da sorteggiare.)

Riflessione: quali regole sono comuni nei diversi giochi?

A cosa servono?



Le regole del traffico

- A piedi
- In bici
- In monopattino
- In moto
- In auto

I ragazzi possono dividersi in gruppi e scrivere le regole secondo i mezzi utilizzati.

Alla fine si potrebbe fare una breve drammatizzazione con l'aiuto dell'insegnante.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

1. Osserva quali regole esistono nella tua famiglia e riportale per scritto; confrontale con quelle di altre famiglie di parenti: nonni, zii ecc., e verifica se sono simili o diverse. Confrontale anche con quelle dei tuoi amici.
2. Che funzione hanno queste regole? Facilitano la convivenza, evitano contrasti...ecc.
3. Se dovessi modificare o togliere una regola, quale sceglieresti?
4. Aggiungeresti qualche nuova regola? Quale?



SINCERITÀ

INTRODUZIONE

La parola sincerità deriverebbe dal latino *sine cera*, cioè senza cera. In epoca romana non si conosceva lo zucchero e si utilizzava il miele come dolcificante. Non tutti i produttori di miele erano onesti e a volte mischiavano il miele con cera d'api rendendolo meno puro. Sincero è dunque una parola che indica una persona “senza cera”, ovvero naturale e pura, non contraffatta, che non usa imbrogli verso gli altri.



La sincerità è dunque un valore che caratterizza le persone che sanno essere se stesse, che in alcun modo non cercano di ingannare il prossimo, che non hanno bisogno di nascondere o cambiare la realtà edulcorandola, di occultare azioni o errori per voler apparire per quello che non sono. Chi mente denota scarsa fiducia in se stesso; le bugie ci rendono fragili, ci allontanano dalla nostra integrità e dalla nostra coscienza lasciando in noi un senso di vuoto e inadeguatezza.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Riflettere sul valore della sincerità.
- Cercare per quanto possibile di essere sinceri con se stessi e con gli altri.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

Il canto del cuculo



L'amore di Gandhi per la verità fu alimentato dalla madre Putlibai, una donna che gli insegnò ad essere sincero sin da quando era piccolo. Un aneddoto racconta che ella avesse fatto voto di non fare colazione fintantoché non avesse sentito cantare il cuculo. Un giorno il cuculo rimase silenzioso, e il piccolo Gandhi non poteva sopportare che la madre non facesse la sua abituale colazione mattutina. Allora si nascose dietro un cespuglio ed imitò il verso del cuculo, poi corse in casa chiedendo alla madre se avesse sentito il cuculo cantare, in modo che a quel punto

potesse fare colazione. Il gesto del ragazzo era dettato da amore e gentilezza verso la madre, ma Putlibai si vergognava del figlio perché l'aveva ingannata. “Che cosa ho fatto di male per aver messo al mondo un figlio bugiardo” disse la madre affranta. Da quel giorno Gandhi promise di non mentire più, e la sua promessa crebbe e prese forma fino a raggiungere le vette dell'amore: amore per la verità, la giusta azione, la pace e la nonviolenza.

DOMANDE

1. Perché la madre di Gandhi stigmatizza con tanta forza *una bugia a fin di bene*?
2. Ci sono occasioni in cui pensi sia legittimo dire bugie?
3. In quali situazioni dire la verità ti è più difficile?
4. Come ti senti dopo aver mentito ad un amico/a?

CITAZIONI



La ricerca della verità è più preziosa del suo possesso.

A. Einstein

È meglio soffrire a causa della verità che essere premiato per una bugia.

L. da Vinci

Una verità detta con cattive intenzioni batte tutte le bugie che si possono inventare.

William Blake

Una bugia fa in tempo a viaggiare per mezzo mondo mentre la verità si sta ancora mettendo le scarpe.

Mark Twain

CONCLUSIONE

Senza verità, non possono esserci relazioni umane durature. Che cosa, oltre ad amore e bontà, è apprezzato dalla maggior parte delle persone, e in particolare dagli amici? Sincerità, onestà. Non è vero? E da che cosa possiamo essere maggiormente feriti? Quando qualcuno ci mente o ci racconta una bugia. Da questo si può dedurre che la verità è il vero fondamento delle relazioni umane e dell'amicizia, e quell'amore e fiducia poggiano su di essa. Questo è il motivo per cui è così importante basare i rapporti con noi stessi e con gli altri, e, in particolare, le nostre amicizie, su onestà e sincerità: sulla verità.

Se a volte ti è capitato di essere poco sincero con gli altri forse è perché avevi paura di esporti ad un giudizio negativo da parte loro; questo vuol dire una cosa: che devi affrontare la tua paura di essere disapprovato e il tuo bisogno di piacere a tutti i costi. Che tu sia sincero o meno, non potrai comunque essere perfetto e piacere a tutti, ma tra i due modi di essere sicuramente la sincerità è l'unica strada percorribile per essere apprezzato dagli altri ma prima di tutto da te stesso.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

La sincerità nei rapporti di amicizia è un tema molto caro ai ragazzi; ti proponiamo di affrontare questo argomento in un circolo di studio condividendo le tue riflessioni sulle domande di cui sopra.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Essere consapevoli significa avere anche la capacità di scoprire le motivazioni che ci spingono a fare errori o a essere poco sinceri. Prova a ripensare a momenti in cui hai avuto difficoltà ad essere te stesso e hai fatto ricorso alla menzogna; senza sensi di colpa però ma solo con l'intento di non riproporre queste situazioni.

SPIRITO DI RICERCA E TALENTO

INTRODUZIONE



Da bambini c'è l'età dei "Perché", la curiosità ci aiuta a fare le prime piccole scoperte e genitori e nonni sono impegnati a rispondere a tutti i perché che il bambino rivolge loro. Ma, man mano che si cresce, le risposte al nostro desiderio di sapere devono arrivare principalmente dalla ricerca personale. Lo spirito di ricerca deve essere alimentato dalla volontà di sapere: scoprire, conoscere, arrivare a un determinato risultato è fonte di soddisfazione che però richiede determinazione e costanza. Dove dirigere il nostro spirito di ricerca? Sicuramente ogni campo è valido ma se riusciamo ad individuare i nostri talenti, le

nostre capacità innate ci aiuteranno ad arrivare alla scoperta con più facilità e grazie anche allo sviluppo della creatività potremmo contribuire con nuovi apporti all'obiettivo che ci siamo prefissati di raggiungere.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Cercare di individuare i propri talenti e alimentarli.
- Comprendere che la determinazione è la qualità principale per raggiungere il risultato cercato.
- Comprendere che la costanza è un'altra qualità indispensabile, certi risultati si ottengono solo dopo lunghi anni di ricerca e impegno.
- Sviluppare la creatività per contribuire coi propri talenti a nuove scoperte, nuovi risultati e nuove idee.
- Nutrire uno spirito di ricerca verso la verità, qualsiasi essa sia, la verità spesso è nascosta da pregiudizi o false informazioni.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

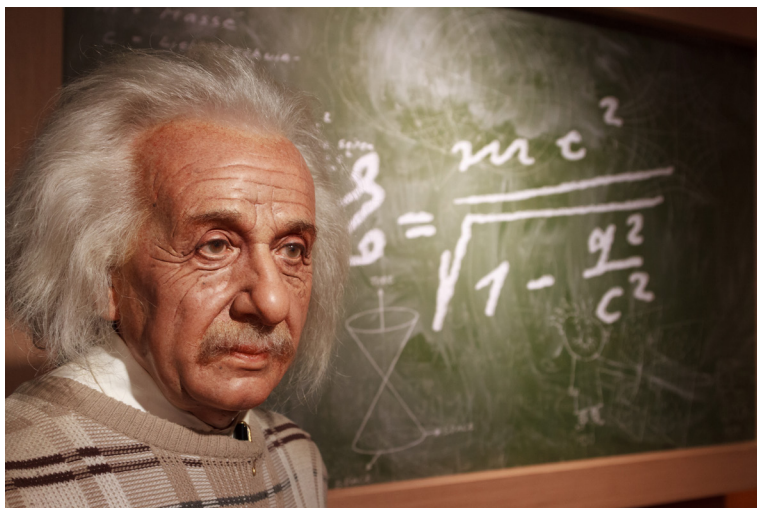
All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

BIOGRAFIA DI PERSONAGGI VIRTUOSI

Come facciamo a riconoscere i nostri talenti?

Se osserviamo le capacità degli studenti di una classe ci accorgeremo subito che alcuni eccellono in materie letterarie, altri in materie scientifiche altri hanno spiccate capacità artistiche e altri ancora primeggiano nello sport. Perché siamo così diversi? Ognuno di noi è unico e nasce con delle predisposizioni che poi lo indirizzeranno a svolgere un determinato lavoro. L'importante è capire cosa siamo portati a fare senza farsi influenzare dai pregiudizi. Un pregiudizio potrebbe essere causato da un momentaneo insuccesso causato da fattori contingenti, per cui mai scoraggiarsi al primo ostacolo. Nella storia passata, recente e attuale alcuni personaggi sono diventati famosi proprio per le loro scoperte o risultati grazie alla loro determinazione e costanza. Facciamo qualche esempio in vari campi: scientifico, medico, sportivo.

Albert Einstein



Era nato, quando si dice il caso, proprio nel giorno del Pi greco (14 marzo) del 1879 a Ulma, nel sud della Germania. Parliamo dello scienziato al quale, ormai universalmente, associamo l'immagine del genio. In che modo ha cambiato il modo in cui guardiamo l'Universo? Tra i suoi meriti, per esempio, c'è quello di avere trovato una spiegazione all'effetto fotoelettrico (ovvero sul perché una superficie, se viene colpita da fotoni con la giusta lunghezza d'onda, emetta elettroni), una conquista che gli valse il Premio Nobel per la fisica nel 1921.

L'idea di Einstein si basava sulla “quantizzazione” dell'energia già introdotta da Plank e mise i semi per la nascita della meccanica quantistica.

CHE FISICO! Tuttavia l'opera (in due atti) più celebre di Einstein è la teoria della relatività.

La prima parte, la teoria della relatività ristretta, venne pubblicata da Einstein nel 1905, il suo annus mirabilis nel quale, nel giro di pochi mesi, pubblicò anche i suoi studi sull'effetto fotoelettrico e l'equazione che associa l'energia alla massa: $E=mc^2$.

Con la teoria della relatività ristretta trovò una spiegazione elegante alla costanza della velocità della luce. Cioè sul perché la luce abbia sempre la stessa velocità, sia che la misuriamo andando nella sua stessa direzione, sia che la misuriamo andando nella direzione opposta. Questa nuova concezione di spazio e tempo scalfì l'idea di un Universo statico e assoluto, com'era in Newton, e introdusse il concetto di un cosmo complesso, che in qualche modo dipende dall'osservatore.

Ma fu con la relatività generale, nel 1915, che Einstein si guadagnò un posto tra i padri della fisica. La teoria che aveva elaborato 10 anni prima ora funzionava anche nei sistemi accelerati: Einstein aveva incluso nel suo nuovo e “strano” Universo anche la gravità.

IL MITO. Negli anni '20 la sua popolarità esplose definitivamente ed Einstein si trasformò in una sorta di rockstar scientifica, la prima della storia. Oggi, circa un secolo dopo l'inizio del suo mito, il ricordo non accenna a sbiadire e la sua immagine è ancora il simbolo di intelligenza, l'icona del genio.

<https://www.focus.it/cultura/storia/anniversario-nascita-albert-einstein>

Vincenzo Tiberio

Nel 1895 un italiano scoprì la penicillina. Ma nessuno lo prese sul serio e il suo studio finì in un archivio polveroso.

Nessuno è profeta in patria e la storia di Vincenzo Tiberio (1869-1915) lo conferma. 35 anni prima di Alexander Fleming, lo studioso italiano pubblicò osservazioni molto precise sul potere battericida delle muffe sulla rivista italiana *Annali di Igiene Sperimentale* (1895). Come mai allora il nostro connazionale fu ignorato, mentre Fleming per la medesima scoperta venne insignito addirittura del Nobel per la medicina?

Figlio di buona famiglia Vincenzo Tiberio frequentava la facoltà di Medicina di Napoli quando, ospite a casa degli zii ad Arzano (Napoli), notò che il pozzo usato per le necessità domestiche incideva sulla salute di tutti: ogni volta che veniva ripulito dalle muffe, gli inquilini avevano infezioni intestinali che cessavano solo quando le muffe ricomparivano.

Il ragazzo iniziò a raschiare le muffe con una spatolina. Non solo: le portò in laboratorio per analizzarle e le catalogò una a una. Farlo non fu difficile: in quegli anni frequentava l'istituto di Igiene di Napoli.

Tiberio non si limitò a osservare il fenomeno, ma si dedicò anche alla sperimentazione: dopo aver ottenuto i primi risultati in laboratorio, individuò un terreno di coltura adatto ed estrasse un siero concentrato di quello che può essere considerato un antesignano degli antibiotici. Lo iniettò in alcune cavie precedentemente infettate e attese. I topi di laboratorio guarirono. A questo punto mancava solo la sperimentazione sull'uomo e la messa in produzione dell'antibiotico.

Le sue ricerche in facoltà suscitarono poco interesse e soltanto nel 1895, dopo la laurea, pubblicò la sua ricerca "Sugli estratti di alcune muffe" negli *Annali di Igiene Sperimentale*, una delle più importanti riviste scientifiche italiane dell'epoca.

Purtroppo però il nostro Paese, da poco diventato nazione, era alla periferia del mondo scientifico del tempo. Gli *Annali di Igiene Sperimentale* erano una rivista di nicchia nel panorama internazionale e la comunità scientifica italiana si dimostrò assai poco lungimirante: le conclusioni di Tiberio furono derubricate a semplici coincidenze e il fascicolo archiviato in uno scaffale dell'Istituto di igiene dove rimase per 60 anni, riscoperto solo 40 anni dopo la morte.

Oltremania le cose andarono diversamente. Quando 35 anni dopo, nel 1929, Alexander Fleming annunciò la sua scoperta al Medical Research Club di Londra, la comunità scientifica inglese intuì immediatamente il potere rivoluzionario di quelle muffe che potevano essere il primo passo per la creazione di un farmaco in grado, almeno in linea teorica, di guarire da tubercolosi, broncopolmoniti, infezioni postoperatorie e soprattutto ferite di guerra.

<https://www.focus.it/cultura/storia/tiberio-italiano-che-scopri-la-penicillina-molto-prima-di-fleming>

Federica Pellegrini

Federica Pellegrini è una nuotatrice italiana specializzata nello stile libero. È considerata la più forte nuotatrice della storia del nuoto azzurro. Dal 2004 ha vinto 11 medaglie mondiali e due medaglie olimpiche; è l'attuale detentrica del record del mondo nei 200 stile libero. Nel 2008 a Pechino è divenuta la prima nuotatrice italiana a laurearsi campionessa olimpica.

I sacrifici li fanno tutti gli atleti, ma il nuoto è uno degli sport più faticosi in termini di preparazione. Mesi e mesi di allenamenti per una sola gara veramente importante all'anno. Una gara che, nel mio caso, dura un minuto e cinquanta secondi.

Federica Pellegrini

La Pellegrini ai Mondiali nei 200 stile

Barcellona 2003	-
Montreal 2005	Argento
Melbourne 2007	Bronzo
Roma 2009	Oro
Shanghai 2011	Oro
Barcellona 2013	Argento
Kazan 2015	Argento
Budapest 2017	Oro
Gwangju 2019	Oro

La verità va sempre ricercata

Troppo spesso si pensa di essere nella verità e si danno giudizi affrettati, ma poi, dopo un po' di tempo, affiorano altre informazioni che smentiscono la verità di cui si era sicuri in precedenza. La ricerca della verità è un dovere che ci fa stare in pace con la nostra coscienza. Ma cosa dobbiamo fare per essere certi che ciò che stiamo affermando è vero?

- Eliminare i pregiudizi.
- Per prima cosa dobbiamo eliminare i pregiudizi. Alcuni fatti vengono giudicati in base a esperienze passate, ma siamo sicuri che le condizioni attuali sono uguali a quelle avvenute in passato?
- Cercare le motivazioni.
- Ogni avvenimento accade perché c'è una causa che lo determina. Indagare sulle motivazioni ci aiuta a capire le ragioni che hanno portato a quell'avvenimento.
- Accertarsi che le informazioni ricevute siano corrette.
- Quante volte leggiamo la stessa notizia da fonti diverse e troviamo informazioni discordanti tra loro. Spesso la verità fatica ad emergere ed è per questo che non dobbiamo dare giudizi affrettati ma aspettare che il tempo dia giustizia alla verità.
- Applicare il discernimento.
- L'essere umano è dotato della capacità di discernimento. Analizzare i fatti con calma, cercare e comprendere le cause e gli scopi, aiuta ad arrivare alla verità che non deve mai essere scontata.

DOMANDE

1. Secondo te quali sono state le motivazioni che hanno spinto Albert Einstein e Vincenzo Tiberio nelle loro scoperte?
2. Perché ci sono riusciti?
3. Perché Federica Pellegrini ha continuato a vincere?
4. Quali sono gli ostacoli che ci impediscono di arrivare alla verità?

CITAZIONI

La creatività consiste nell'unire elementi esistenti e trovarne dei nuovi, e delle utili combinazioni.

Henry Poincaré

L'unico vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuovi paesaggi, ma nell'avere nuovi occhi.

Marcel Proust

Se puoi sognarlo, puoi farlo.

Walt Disney

La curiosità sulla vita in tutti i suoi aspetti, a mio avviso, è sempre il segreto dei grandi creativi.

Leo Burnett

L'immaginazione è l'inizio della creazione: Immagini ciò che desideri, vuoi quello che immagini, e alla fine crei ciò che vuoi.

George Bernard Shaw

CONCLUSIONE

La curiosità è una qualità che non ci deve mai abbandonare, chiedersi il perché delle cose e avvenimenti ci aiuta ad avere una maggiore conoscenza e senso critico allargando le nostre vedute. La curiosità accompagnata dalla creatività permetterà al nostro talento di esprimersi con nuove idee e creazioni.



ATTIVITÀ DI GRUPPO

Dividere la classe in due gruppi. I due gruppi faranno un brainstorming su due parole chiave annotate su due cartelloni: FORZA DI VOLONTÀ E CREATIVITÀ. Le risposte verranno scritte sui cartelloni. Alla fine, rielaborando le risposte, si comporranno due poesie che potranno venire successivamente musicate come canzone.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Scegliere un personaggio, un avvenimento, una scoperta che ti ha particolarmente colpito e svolgere una ricerca, utilizzando fonti diverse e fare una relazione completa.