

Choose life



COOL-FUN TOOLKIT



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





CHOOSE-LIFE

Implementing a drug-
(ab)use prevention program
& shaping youth policies
with disadvantaged young
people for psychosocial
well-being promotion

A cura di:

© 2025: CESIE ETS (IT), Libera (IT); RightChallenge – Associação (PT); ZHP CHG (PL); KMOP(EL); CARDET (CY), Webin (RS), Out of the Box (BE).

Tutti i diritti riservati. Il rapporto può essere citato facendo riferimento alla fonte.



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Indice dei contenuti

[Introduzione](#)

[Presentazione del toolkit](#)

[Prospettive e consigli dell'UE](#)

[Cool-Fun Toolkit](#)

- 1) [Crea – Esprimersi e innovare](#)
- 2) [MUOVITI – Dinamismo ed energia](#)
- 3) [SCOPRI – Esplorare e imparare](#)
- 4) [GIOCA – Divertimento e socialità](#)



Choose life

Introduzione



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Grazie per aver scelto di esplorare il Cool-Fun toolkit!

Il progetto CHOOSE-LIFE, iniziativa della durata di 24 mesi e parte del programma Erasmus+ KA3, mira all'attuazione di programmi per la prevenzione dell'abuso di droghe e allo sviluppo di politiche giovanili volte alla promozione del benessere psicosociale. Anziché basarsi su disposizioni meramente informative, questo approccio integra la formazione sulle competenze trasversali, la quale si è dimostrata una carta vincente nella promozione dei cambiamenti comportamentali a lungo termine.

Il presente toolkit, risorsa chiave dell'iniziativa, funge da catalogo di attività ricreative sane per le persone giovani e offre alternative strutturate e coinvolgenti che contribuiscono alla tua crescita personale e al tuo benessere.

Buon proseguimento!

Il consorzio di CHOOSE-LIFE



Choose life

Presentazione del toolkit



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Come parte del progetto CHOOSE-LIFE, il toolkit permette di prevenire i comportamenti a rischio tra le e i giovani svantaggiati e vulnerabili attraverso alternative ricreative positive. Anziché limitarsi a offrire informazioni, il toolkit si concentra sulle esperienze pratiche e sullo sviluppo di competenze, adottando un approccio più efficace nella promozione di un benessere duraturo.

Il toolkit è molto più di una raccolta di attività: è un **ponte verso nuove esperienze, amicizie e competenze a supporto della crescita personale.**





Cofinanziato
dall'Unione europea

Il toolkit contiene attività volte alla promozione del benessere mentale e fisico e, al contempo, di alternative ricreative ai comportamenti a rischio.

Che ti piaccia creare, muoverti, scoprire o giocare, queste attività ti permetteranno di sviluppare competenze sociali solide, di apprendere ad esprimere te stessa/o e di lavorare in gruppo. **Migliorando la tua salute mentale e fisica, potrai prendere scelte più sane e costruire un futuro più positivo.**

Sei pronta/o a divertirti e ad affrontare nuove sfide?

Il toolkit è qui per supportarti!





Cofinanziato
dall'Unione europea

Non vediamo l'ora di vederti in azione e utilizzare il toolkit per scoprire modi sani e divertenti per godere del tuo tempo libero!

Preparati alle **24 fantastiche attività** sviluppate per rendere le tue giornate divertenti, creative e significative!

Il toolkit contiene **attività ricreative e sane**, organizzate in quattro dimensioni stimolanti:

-  **crea** –esprimiti tramite le arti e le attività pratiche.
-  **muOviti** –partecipa a sport, sfide all'aperto e attività ricreative basate sull'esercizio fisico.
-  **scOpri** –esplorare la cultura, la storia ed esperienze nuove e illuminanti.
-  **gloca** –partecipa a giochi e attività interattive in grado di riunire le persone.





Cofinanziato
dall'Unione europea

Cosa contiene il toolkit?

24 attività coinvolgenti articolate in quattro dimensioni

Attività semplici e stimolanti che includono:

- ✓ istruzioni dettagliate
- ✓ occorrente necessario
- ✓ risultati attesi
- ✓ suggerimenti per adattare le attività a contesti differenti

Cosa ti piacerà?

- Le attività sono semplici, divertenti e interattive.
- Sono pensate per tutti i livelli e tutti i tipi di interesse.
- Permettono di sviluppare competenze nuove e di creare connessioni con altre persone
- Non richiedono alcun materiale costoso, ma solo creatività ed entusiasmo!



Come utilizzare il Cool-fun toolkit?

Usare il toolkit è facilissimo! Basta seguire questi passaggi:

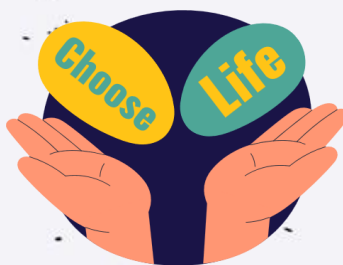
1. scegli un'attività da una delle quattro categorie: crea, muOviti, scOpri, gioca.
2. Verifica l'occorrente: per la maggior parte delle attività, basta il materiale che possiedi già!
3. Segui le istruzioni e divertiti.
4. Rifletti sull'esperienza: cos'hai imparato? Come ti senti?
5. Prova un'altra attività e continua a esplorare!

Che sia utilizzato individualmente, con persone amiche o in un contrsto di gruppo, il toolkit consente di apprendere, crescere e divertirsi compiendo scelte più sane.



Choose Life

Prospettive e consigli dell'UE



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

In linea con le politiche e le strategie dell'Unione Europea

Il presente toolkit si basa sulle strategie chiave dell'UE che mirano a supportare il benessere fisico e mentale delle persone, in modo da prevenire ed evitare l'uso di sostanze dannose e consentire loro di vivere nella maniera più sana.

- ✓ **Strategia dell'UE per la gioventù (2019-2027):** conferisce alle persone un ruolo, opportunità e strumenti per affrontare le sfide con successo.
- ✓ **Obiettivi europei per i giovani:** fissa obiettivi volti a garantire la salute, l'istruzione e il futuro delle persone giovani.
- ✓ **Strategia dell'UE sui diritti dei minori:** tutela il diritto a un'infanzia sana e sicura.
- ✓ **Strategia dell'UE in materia di droga per il periodo 2021-2025:** mira a contrastare l'abuso di sostanze e a promuovere una vita libera da droghe.
- ✓ **Strategia UE sulla salute e il benessere mentale:** supporta la salute mentale al pari di quella fisica.
- ✓ **Agenda europea per le competenze:** punta a conferire competenze per prendere decisioni sane e intelligenti.



In che modo il toolkit è legato alle priorità europee

Questo toolkit sostiene le priorità della Commissione europea per il periodo 2024-2029

- **Persone sane= società forti**
Prenderti cura del corpo e della mente ti permette di costruire un futuro migliore per tutte le persone.
- **La tua voce è importante per la democrazia**
Le persone giovani informate e con fiducia in loro stesse svolgono un ruolo chiave nella difesa della libertà e dei valori.
- **Competenze per la vita**
Apprendere a compiere scelte sane promuove la crescita, il lavoro e la prosperità.
- **Proteggere ciò che è importante**
Evitare le sostanze dannose rende te e la tua comunità più sicure.
- **L'Europa unita**
Stiamo costruendo una generazione più sana e intelligente in tutti i Paesi europei.





Cofinanziato
dall'Unione europea

Buone pratiche e scambio transculturale

Il presente toolkit si fonda su progetti e casi di lavori di squadra di successo in tutta Europa e mette in luce le pratiche efficaci per mantenersi in salute ed evitare il consumo di sostanze:

Youth in Europe – A Drug Prevention Programme

Si è dimostrato efficace nel sostenere le persone giovani a compiere scelte intelligenti.

European Drug Prevention Prize

Premia l'idea migliore contro l'abuso di sostanze.

EPPIC – Exchange prevention practices on poly-drug use among youth in criminal justice systems.

Una rete che connette figure esperte al fine dello scambio di conoscenze e del supporto alle persone giovani.

OSCE – Organizzazione per la sicurezza e la cooperazione in Europa

Lavora nei vari Paesi per la promozione della sicurezza e del benessere delle e dei giovani.



Inclusività e accessibilità in Europa

Il toolkit promuove la parità delle scelte e garantisce che chiunque possa accedere al supporto necessario, indipendentemente dal contesto di provenienza.

- ✦ Dialogo dell'UE con i giovani: conferisce alle persone giovani un ruolo nelle decisioni che influenzano la loro vita.
- ✦ EU Youth Test: verifica la reale efficacia delle politiche per le persone giovani di tutti i Paesi.
- ✦ Piattaforme globali per le ONG: connettono le organizzazioni oltre le frontiere per contrastare collaborativamente le questioni legate al consumo di sostanze.

Valutazione e impatto sulle strategie UE per le e i giovani

Il toolkit mira a tracciare i progressi e ad ascoltare le persone giovani al fine di un cambiamento reale:

- ✓ verificare il soddisfacimento degli obiettivi in termini di efficacia, efficienza e coerenza.
- ✓ Una verifica intermedia sui progressi e i miglioramenti della Strategia per la gioventù (2019-2023)
- ✓ Spiegazione facile della situazione delle persone giovani nell'Unione europea.
- ✓ Opinioni reali delle e dei giovani cittadini europei riguardo alle maggiori sfide e priorità-ù.



Che tu sia una persona creativa, sportiva o pronta a provare qualcosa di nuovo, queste 24 attività ti permetteranno di divertirti, connetterti ad altre persone e sviluppare competenze durature!

Pronta/o a iniziare?



**Choose
life**

COOL-FUN TOOLKIT



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Choose life



Crea – Esprimersi e innovare
Incoraggiare le espressioni artistiche e creative attraverso attività pratiche



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

L'arte per il cambiamento sociale

Panoramica: il presente laboratorio affronta il tema del cambiamento sociale e della sensibilizzazione in materia di prevenzione dell'uso di sostanze.

Occorrente

- Carta, fogli di carta di grandi dimensioni e post it
- Matite colorate e acquerelli
- Forbici
- Colla e nastro adesivo
- Un libricino
- Internet, laptop e un proiettore

Risultati attesi

- Servirsi dell'arte come strumento per affrontare le tematiche personali e della comunità, per sensibilizzare e schierarsi a favore del cambiamento.
- Potenziare le capacità di pensiero critico, risoluzione dei problemi e di discutere di soluzioni, inclusione sociale, salute mentale e benessere.
- Promuovere l'autoriflessione, l'ispirazione e la consapevolezza di sé.

Adattabilità: il laboratorio può essere svolto anche online, tramite piattaforme quali Zoom e creazioni artistiche collaborative (es. Miro, Drawchat, Sketchboard, ecc.).

Il laboratorio può essere adattato a vari gruppi di riferimento e di varie dimensioni.



Scheda dell'attività

1. La facilitatrice o il facilitatore accoglie il gruppo e presenta il laboratorio (5 minuti).
2. Attività rompighiaccio: «Disegna il tuo umore». La facilitatrice o il facilitatore fornisce le istruzioni alle e ai partecipanti, che dovranno prima disegnare il proprio umore e poi presentare il lavoro svolto (10 minuti).
3. Breve discussione di gruppo: la facilitatrice o il facilitatore chiede alle e ai partecipanti: «Come viene utilizzata l'arte per il cambiamento sociale?» (10 minuti).
4. La facilitatrice o il facilitatore dovrebbe aver preparato esempi da mostrare alle e ai partecipanti in seguito al brainstorming (murali, musica, scultura, poesia, ecc.)
5. Breve discussione di gruppo, in cui la facilitatrice o il facilitatore chiede alle e ai partecipanti:
 - perché le persone iniziano a consumare droga?
 - Qual è il ruolo della società, della cultura e del trauma in situazioni del genere e quanto è importante?
6. Sessione di autoriflessione: le e i partecipanti dovranno disegnare la mappa visiva della loro vita (storia, valori, sogni, ecc.) (15 minuti).
7. Le e i partecipanti presentano il lavoro svolto. Segue una discussione aperta riguardo alle scelte e alle influenze (10 minuti).



Scheda dell'attività

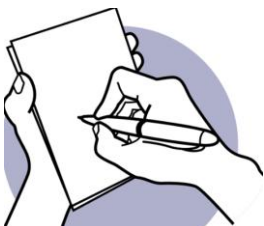
8. Lavoro di gruppo: la facilitatrice o il facilitatore divide le e i partecipanti in gruppi di 4 (in base al numero di partecipanti), ciascuno dei quali dovrà creare una diversa forma d'arte (ore).

- Gruppo 1: scrivere una poesia/un brano musicale che parli di abuso di droga e delle sue conseguenze.
- Gruppo 2: creare/disegna un murale sul tema dell'abuso di droga.
- Gruppo 3: scrivere un breve libro di messaggi destinati a persone che lottano contro la dipendenza da sostanze.
- Gruppo 4: sviluppare una campagna (online e offline) per la sensibilizzazione e la prevenzione dell'uso di sostanze.

9. Presentazione e discussione di gruppo (15 minuti)

- Domande per la discussione:
- Cosa avete appreso? In che modo l'arte può influenzare il comportamento? Come può essere usata per coinvolgere le persone?
- Cosa fareste nella vostra comunità?

10. Ringraziamenti e chiusura.



Sfida di *upcycling* fai da te

Panoramica: il laboratorio coinvolge le e i partecipanti in una sfida di upcycling pratico e creativo che combina la consapevolezza ambientale e la prevenzione dell'abuso di sostanze.

Occorrente

- Bottiglie riciclate, lattine, stoffa e tessuto vecchi
- Pezzi di cartone, corde, metro, pezzi di legno di piccole dimensioni, sacchetti di plastica
- Nastro adesivo, 4 paia di forbici, pennarelli
- Internet, laptop e proiettore

Risultati attesi

- Promuovere e rafforzare creatività ed empatia.
- Migliorare la collaborazione di gruppo e la capacità di pensiero critico.
- Creare uno spazio inclusivo per una presa decisionale e una risoluzione di problemi condivise.



Adattabilità: il laboratorio può essere svolto anche online, tramite piattaforme per le riunioni digitali (es. Zoom), con la stessa struttura ma rendendo l'attività individuale (a casa) anziché di gruppo.



Scheda dell'attività

Prima dell'attività: le e i partecipanti dovranno presentarsi al laboratorio con un oggetto che, in precedenza, non aveva valore e che poi è ha assunto un significato o è diventato utile, nonché alcuni oggetti non più necessari o utilizzati.

1. La facilitatrice o il facilitatore accoglie le e i partecipanti e presenta il laboratorio e il tema dell'upcycling, fornendo esempi interessanti (10 minuti).
2. Attività rompighiaccio: le e i partecipanti dovranno presentare l'oggetto che hanno portato con loro e condividerne brevemente la storia (10 minuti).
3. Breve discussione di gruppo sul tema «in che modo i messaggi di consapevolezza possono essere fondamentali?» e relativi esempi. Le e i partecipanti dovranno riflettere e condividere alcuni slogan, parole chiave ed elementi visivi relativi alla prevenzione dell'uso di sostanze (10 minuti).

Attività di gruppo: la facilitatrice o il facilitatore divide il gruppo in 4 (in base al numero di partecipanti), ciascuno dei quali dovrà creare un elemento legato al tema designato (1 ora e 45 minuti).

Gruppo 1: realizzare un oggetto ricondizionato (*upcycled*) che rappresenti a un messaggio legato alla resilienza.

Gruppo 2: realizzare un oggetto ricondizionato che rappresenti un messaggio legato alla speranza.

Gruppo 3: realizzare un oggetto ricondizionato che rappresenti un messaggio legato alle conseguenze negative delle droghe.

Gruppo 4: realizzare un oggetto ricondizionato che rappresenti un messaggio legato alla crescita personale/alla salute mentale.

4. Presentazione e discussione di gruppo (15 minuti)

Domande per la discussione :

- Cosa avete appreso? In che modo il laboratorio ha cambiato il vostro punto di vista sui rifiuti? È stato difficile combinare il tema dei rifiuti alle questioni sociali?
- Cosa fareste nella vostra comunità?

5. Ringraziamenti e chiusura.





Laboratorio di scrittura creativa e storytelling

Panoramica: il laboratorio affronta il tema dell'abuso di droga e della sua prevenzione attraverso la scrittura creativa e lo storytelling.

Occorrente

- Fogli di carta e post it
- Penne e matite
- Forbici e nastro adesivo
- Internet, laptop e proiettore

Risultati attesi

- Conferire alle e ai partecipanti le competenze necessarie a usare lo storytelling come strumento per affrontare tematiche quali l'abuso di sostanze e la prevenzione.
- Accrescere la comprensione reciproca.
- Potenziare le competenze di pensiero critico e autoriflessione.

Adattabilità: il laboratorio può essere svolto anche online, tramite piattaforme per le riunioni digitali (es. Zoom) e per la scrittura collaborativa (Google docs, Mural ecc). Il laboratorio può essere adattato a gruppi di riferimento e di dimensioni differenti.





Scheda dell'attività

1. La facilitatrice o il facilitatore accoglie il gruppo e presenta il laboratorio (5 minuti).
- 2.) Attività rompighiaccio: «Una storia in 6 parole». Le e i partecipanti dovranno scrivere una storia su qualcosa di importante per loro e che contenga soltanto 6 parole e poi presentarla alla classe (10 minuti).
3. Breve discussione di gruppo:
la facilitatrice o il facilitatore pone la domanda: «In che modo lo storytelling influisce sull'empatia, l'identità e il cambiamento sociale?» (10 minuti).
4. Prima dell'attività, la facilitatrice o il facilitatore deve preparare alcuni esempi da presentare durante il *brainstorming* (scrittrici e scrittori, poetesse e poeti e campagne sul tema della dipendenza, della perdita, della pressione tra pari, della pressione sociale, della speranza e della ripresa).
5. Breve discussione di gruppo:
La facilitatrice o il facilitatore chiede alle e ai partecipanti: Come sono rappresentate le droghe nella musica, in televisione e al cinema? Secondo voi, quanto questi elementi influenzano gli individui e la società in senso più ampio? (10 minuti)
6. Sessione di scrittura: le e i partecipanti dovranno scrivere una breve storia riguardo a un momento caratterizzato da una scelta, un cambiamento o da pressione. Può essere un episodio personale o fittizio (30 minuti)
Domande guida:
 - Di che tipo di situazione si tratta?
 - Chi era presente?
 - Quale decisione è stata presa?
 - Quali sono state le conseguenze?
7. Presentazione del lavoro e discussione aperte riguardo le scelte e le influenze (10 minuti).





Scheda dell'attività

8. Lavoro di gruppo: la facilitatrice o il facilitatore divide il gruppo in 4 (in base al numero di partecipanti) (1 ora).

I gruppi avranno i seguenti compiti:

- gruppo 1: inventare un personaggio fittizio, una persona giovane in una situazione di disagio emotivo. Specificarne le paure, i problemi, le speranze, le decisioni e i piani di vita.
- Gruppo 2: scrivere una lettera al persone della stessa generazione delle e dei partecipanti/gruppo di persone affette da dipendenze da droga.
- Gruppo 3: scrivere una poesia sulla guarigione, l'amor proprio e la speranza.
- Gruppo 4: inventare un personaggio fittizio, anziano ed ex dipendente da sostanze ormai riabilitato. Scrivere una storia sulla sua vita, sugli alti e bassi vissuti, sulle sfide che ha affrontato, ecc.

9. Domande per la discussione:

- Cosa avete appreso?
- Cosa avete imparato dalle storie scritte oggi?
- Come vi siete sentiti durante le sessioni?

Scrivere 1-3 frasi per la chiusura dell'attività.

10. Ringraziamenti e chiusura.





Fotografia

Panoramica: questa attività creativa e stimolante permetterà alle e ai giovani di esprimere le loro emozioni attraverso la fotografia.

Occorrente

- Macchina fotografica (anche quella del cellulare)
- Materiale espositivo (lavagna bianca)
- Carte SD

Risultati attesi

- Rafforzare l'espressione di sé e la creatività.
- Migliorare le competenze tecniche.
- Potenziare il lavoro di squadra e la concentrazione.

Adattabilità: adatto a essere svolto sia individualmente sia in gruppo, all'aperto e al chiuso.





Scheda dell'attività

1. La facilitatrice o il facilitatore forma un gruppo da tre.
2. I gruppi dovranno condividere alcuni temi tra loro e discutere il numero di foto e il loro formato.
 - Idee per le riprese: foto a tema della città.
 - Edifici storici, strade, musei
 - Arte di strada e graffiti
 - Autobus, tram, mercati
 - Skate park, parchi, animali domestici
 - Cattura un tesoro nascosto

Scatti tematici: cattura fotografia che rappresentano un'emozione e classificale come «speranza», «forza», «coraggio», ecc.

3. Se l'attività è svolta all'aperto, i gruppi avranno bisogno di un tempo maggiore per scattare le fotografie. Al termine dell'attività, i gruppi dovranno presentare le foto scattate (fisicamente e/o online, se necessario).
4. La facilitatrice o il facilitatore avvia una discussione di gruppo, in cui i gruppi si porranno a vicenda le seguenti domande:
 - perché ho scelto questo tema?
 - Quali emozioni rappresenta, per me?
 - Quale insegnamento porta con sé, questa foto?
 - Cosa ho imparato mentre la scattavo?
5. Al termine delle presentazioni, i gruppi dovranno valutare le fotografie, scegliendo la migliore. La foto vincitrice sarà esibita sulla parete o trasformata in un poster di Canva. I gruppi potranno organizzarsi in modo da rendere questa attività una sfida settimanale.

Domande per la riflessione finale: cosa avete appreso su voi stesse/i durante queste sessioni? Di quale foto siete più orgogliose/i e perché? In che modo queste attività hanno cambiato il modo in cui osservate il mondo attorno a voi?



Risorse utili:
[Coursera: Photography Basics and Beyond: From Smartphone to DSLR Specialization](#)



Diario quotidiano per l'espressione delle emozioni

Panoramica: questo strumento semplice ma potente contribuisce a incoraggiare gli individui a esplorare ed esprimere i propri pensieri e le proprie emozioni all'interno di uno spazio sicuro e personale. Scrivendo regolarmente, le e i partecipanti potranno comprendere meglio ciò che pensano, riducendo lo stress e costruendo consapevolezza emotiva.

Occorrente

- Quaderni/diari
- Penne/matite
- Tablet/cellulari
- Modelli per la struttura e i temi (facoltativo)

Risultati attesi

- Potenziare la regolazione delle emozioni e a chiarezza mentale.
- Sviluppare un archivio personale di crescita e guarigione.
- Creare e adattare meccanismi di *coping* (adattamento) positivi.



Adattabilità: l'attività può essere svolta online (usando gli strumenti appositi) e offline, in qualunque luogo e momento. Necessita di pochi o nessuno strumento tecnologico. È un'attività a basso costo ma sensibile e basata sulla comprensione del trauma (*trauma-informed*).



Scheda dell'attività



Cofinanziato
dall'Unione europea

Nel corso della settimana, le e i partecipanti dovrebbero scrivere in base alle tematiche suggerite qui di seguito.

1. Disegnare e descrivere il loro luogo di fuga. Possono servirsi di [Canva](#) o disegnare a matita.
2. Parlare di luoghi, simboli, monumenti o qualsiasi altra cosa che rappresenti le emozioni che provano.
3. Le e i partecipanti dovrebbero elencare quattro oggetti che possono vedere, tre che possono ascoltare, due che possono toccare, uno di cui sentono l'odore e il gusto.
4. Dovrebbero elencare elementi che le persone adulte dovrebbero sapere degli individui della loro età.
5. Dovranno, inoltre, scrivere qualcosa che hanno appreso od osservato quel giorno. Potrebbero farlo sotto forma di «junk journal» (diario realizzato con materiali di recupero), realizzando una cartella o una pagina usando souvenir, pezzi di riviste o giornali o scontrini.
6. Scrivere frasi positive.
7. Dovranno poi scrivere una breve storia sulle loro esperienze quotidiane.

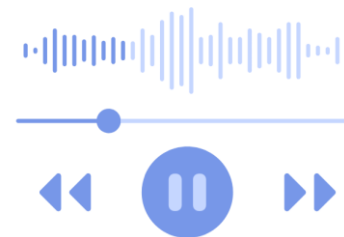
Domande per la riflessione finale:

- cosa avete appreso su voi stesse/i questa settimana grazie alla scrittura e alla riflessione?
- C'è stato un momento, durante la stesura del diario, che vi ha fatto sentire calme/i, felici o comprese/i?
- In che modo tenere un diario quotidiano può aiutarvi, nel futuro, quando attraversate una situazione complicata?



Risorse utili:
[Canva](#) per i modelli e la
struttura del diario e
[Notion](#) per la stesura di
un diario digitale





Musica e benessere

Panoramica: questa attività si serve della musica come potente strumento di autoriflessione. Le e i partecipanti possono esprimere la propria identità scrivendo testi di canzoni, creando il ritmo o, semplicemente, connettendosi alla musica che ascoltano. L'attività rappresenta un modo creativo per raccontare storie personali, esplorare le emozioni e costruire connessioni con altre persone, mediante il ritmo e il suono.

Occorrente

- Strumenti audio e musicali (es., chitarra, piano, violino analogici o digitali)
- Quaderni, penne, uno spazio aperto
- Software come [Bandlab](#); [Soundtrap](#); [Audacity](#); GarageBand (disponibile sui dispositivi Apple)

Risultati attesi:

- rafforzare i legami sociali mediante i progetti di gruppo
- Accrescere l'autostima e l'espressione di sé
- Sviluppare maggiore consapevolezza emotiva e scoperta di sé

L'esercizio può essere combinato a [questa attività](#), in modo da permettere alle e ai partecipanti di condividere le proprie storie ed emozioni in maniera più attiva.

Adattabilità: l'attività è adeguata a gruppi di tutte le età e può essere svolta in contesti rurali e urbani.



Scheda dell'attività



Risorse utili:
[BandLab tutorial](#)
[Audacity tutorial](#)
[Soundtrap tutorial](#)



Cofinanziato
dall'Unione europea

1. Attività rompigghiacci: le e i partecipanti devono riprodurre della musica o suonare uno strumento, mentre altre e altri daranno un voto.
2. Chiedere alle e ai partecipanti il tipo di ritmo che preferiscono.
3. Dividere le e i partecipanti a coppie o a in gruppi di età e contesti di provenienza diversi.
4. I gruppi o le coppie dovranno scrivere 1-4 versi e ritornelli su un tema a loro scelta. La struttura dei versi o del testo deve rispettare le regole proprie dell'ambito e le rime e la melodia devono essere allineate le une agli altri.
7. Le e i partecipanti dovrebbero servirsi di software come Bandlab, Soundtrap, GarageBand e Audacity per la creazione della musica.
6. Dovrebbero, inoltre, realizzare una copertina di un album usando [Canva](#), nonché dei poster dei singoli/album prodotti.
7. A turno, ciascun gruppo dovrà esibirsi.
8. Non è previsto un punteggio, dovrebbe essere un concerto di comunità. Le e i partecipanti possono vestirsi come le loro musiciste o i loro musicisti preferiti.

Domande per la riflessione finale:

- quale parte dell'attività vi è piaciuta di più— scrivere, creare la musica, esibirvi o realizzare gli elementi visivi?
- È stato semplice o complicato concordare il tema o il testo del brano?
- Quali emozioni sono emerse prima, durante e dopo l'esibizione?



Choose Life



2) MUOVITI – Dinamismo ed energia
Partecipare alle attività sportive che promuovono il benessere fisico e il lavoro di squadra



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Torneo di sport di squadra – Evento di calcio sociale

Panoramica: un torneo di calcetto sociale che coinvolge circa 50 persone (dai 16 ai 20 anni) del sistema di giustizia giovanile, attualmente in programmi di riabilitazione sociale. Ciascuna squadra rappresenta un vittima di magia, per tenere viva la memoria. L'iniziativa combina lo sport, l'educazione civica e la socializzazione, al fine di promuovere la giustizia , l'inclusione e la solidarietà.

Occorrente

- Campo da calcetto
- Facilitatrici/tori e allenatrici/tori formati (metodo del calcio sociale)
- Materiali didattici (es., sulle vittime di mafia e sulla partecipazione civica sul tema scelto)
- Attrezzatura sportiva e logistica (cibi e bevande, opzioni di trasporto, se necessario)



Esempio: [D\(i\)ritti in Rete](#)

Risultati attesi

- Integrazione, da parte degli istituti scolastici, di sport inclusivi che promuovano la partecipazione e il lavoro di squadra tra le e gli studenti.
- L'attuazione, nei centri comunitari, di questa attività per sostenere la cittadinanza attiva e l'inclusione sociale.
- L'applicazione, nei centri di riabilitazione, di tale approccio, al fine di supportare la riabilitazione mediante una partecipazione positiva e strutturata.

Adattabilità: l'attività può essere riprodotta nelle scuole, nei centri comunità o nei contesti riabilitativi, adattandola al tipo di sport scelto e all'età del gruppo partecipante. I valori chiave dell'esercizio— inclusione, cittadinanza attiva e partecipazione— devono rimanere prioritari.





Scheda dell'attività

1. Pianificazione e coinvolgimento della comunità: individuare un gruppo di riferimento composto da partecipanti giovani (16-20 anni) (es., avviare collaborazioni con le scuole, i centri giovanili o le associazioni locali, definendo gli obiettivi e l'organizzazione dell'attività).

2. Formazione della squadra e scelta del tema

- Formare squadre equilibrate
- Assegnare a ciascuna squadra un tema legato alla cittadinanza attiva (es., *ambiente, uguaglianza, inclusione, partecipazione democratica*)
- Fornire materiali e risorse contestuali e presentare i temi selezionati mediante attività non formali

3. Torneo ed espressione del tema

- Organizzare un torneo di calcetto.
- Incoraggiare le squadre a esprimere il tema che è stato loro assegnato (es., attraverso il nome della squadra, slogan o elementi grafici).
- Garantire un gioco inclusivo e rispettoso.



4. Riflessione ed evento di chiusura: avviare discussioni di gruppo e raccogliere il *feedback*, esplorando opportunità future.





Ciclismo

Panoramica: l'attività è ispirata al movimento globale Critical Mass, una pedalata collettiva che rivendica spazi pubblici per la sensibilizzazione su temi quali la giustizia sociale, la cittadinanza attiva e la sostenibilità ambientale. La pedalata prevede fermate presso luoghi simbolici destinate a momenti di riflessione, all'arte e alla testimonianza, al fine di trasformare la città in un luogo di partecipazione attiva. È un'esperienza non competitiva, inclusiva e creativa, volta alla promozione della giustizia e della partecipazione pacifica.

Occorrente

- Biciclette (personali, noleggiate o del *bike-sharing*)
- Piano del percorso con fermate presso luoghi simbolici/storici
- Figure volontarie/coordinatrici per gestire la logistica
- Facoltativo: magliette, striscioni, bandiere, materiale creativo



Ispirazione:
"Cycling for Justice" - [Critical Mass](#)

Risultati attesi:

- Coinvolgimento delle e dei partecipanti in iniziative di cittadinanza attiva che rivendichino spazi pubblici mediante azioni pacifiche e simboliche.
- L'attività contribuisce a una maggiore consapevolezza in materia di giustizia sociale e tematiche ambientali in maniera creativa e accessibile.
- Le persone giovani e i membri della comunità rafforzano il proprio senso di appartenenza, espressione e responsabilità collettiva.

Adattabilità: l'esercizio può essere svolto in grandi città, cittadine o aree rurali. Formato flessibile: evento singolo, mensile o annuale. Può essere incentrato su vari temi: ambiente, residenza, memoria civica. Ideale per le persone giovani, gli istituti scolastici e i gruppi intergenerazionali.



Scheda dell'attività

1. Pianificazione e coinvolgimento della comunità

- Definire gli obiettivi e i messaggi chiave
- Coinvolgere le scuole, i gruppi giovanili e le organizzazioni civiche
- Coordinarsi con le autorità locali ai fini della sicurezza e dei permessi necessari

2. Pianificazione del percorso e fermate tematiche

- Realizzare una mappa del percorso attraverso siti di interesse simbolico o storico.
- Selezionare luoghi per interventi artistiche e azioni civiche (testimonianze, letture, ecc.)
- Garantire l'accessibilità per tutte le e tutti i partecipanti.



3. Illustrare il percorso e gli obiettivi: moderare i momenti di coinvolgimento per ciascuna fermata (storie civiche, esibizioni).

4. Riflessione e opportunità future:

- Chiudere l'evento con un momento collettivo (discussione, feedback, celebrazione).
- Condividere foto/storie online o presso mostre locali.



Riappropriarsi degli spazi– Giornata di pulizia

Panoramica: l'attività rappresenta un'azione civica con un format semplice e conciso, in cui un gruppo di cittadini (specialmente giovani) si riunisce per pulire, curare e riattivare in maniera creativa un piccolo spazio pubblico. L'obiettivo è la promozione di un senso di appartenenza a una comunità e spirito civico nei confronti di uno spazio comune. Ispirato ai movimenti popolari per la cura urbana e ai campi Estate Liberi, l'azione trasforma alcune ore di sforzi collettivi in un gesto simbolico e tangibile di cittadinanza attiva.

Occorrente

- Una piccola area pubblica trascurata (una panchina, un angolo, un sentiero o uno spazio verde)
- Strumenti essenziali per la pulizia (guanti, sacchi per la spazzatura, scope)
- Materiali per creazioni economiche (gessetti, vasi da fiori, segnali, forme d'arte temporanee)
- Strumenti essenziali per la comunicazione (poster, messaggi sui social media)



Ispirazione:
[E!State Liberi!](#)

Risultati attesi:

- Le e i partecipanti sviluppano un senso di appartenenza e spirito civico nei confronti di spazi pubblici.
- L'attività consente di rafforzare i legami all'interno della comunità mediante un coinvolgimento civico tangibile e pratico.
- Le e i giovani sperimentano in prima persona il modo in cui le azioni collettive promuovono la cura ambientale e la cittadinanza attiva.

Adattabilità: l'attività può essere svolta in qualsiasi contesto urbano o semi-urbano. Ideale per le scuole, per i gruppi giovanili o di quartiere. Può fungere da attività singola o da evento ricorrente, può essere adattata a tematiche diverse (ambiente, inclusione, identità) e a tutte le età. Non richiede competenze specifiche.





Scheda dell'attività

- 1. Scelta dello spazio:** individuare un area non estesa e accessibile che richieda cura e assicurarsi che sia sicura e che non richieda permessi specifici.
- 2. Preparazione dell'occorrente e coinvolgimento delle persone:**
 - Preparare l'occorrente essenziale per la pulizia(scope, guanti, sacchi della spazzatura)
 - Invitare le e i partecipanti.
- 3. Azione:**
 - Le e i partecipanti puliranno l'area collettivamente, raccogliendo l'immondizia, spazzando, rimuovendo le erbacce, ecc.
 - Potranno anche aggiungere qualche schizzo di colore o un tocco creativo, ad esempio realizzando disegni con i gessetti, decorando la panchina, piantando fiori e parlando con le e i residenti o con le e i passanti per sensibilizzare sul tema.
- 4. Cerimonia e condivisione:**
 - Scattare foto e girare video in stile «prima e dopo» per condividerli e ispirare altre persone a fare lo stesso.
 - Lasciare un segno o un messaggio essenziale, ad es.: «Questo spazio è stato curato dalla comunità».
- 5. Azioni future (facoltativo)**





Avventura all'aperto e capacità di sopravvivenza

Panoramica: attività all'aperto pratica e in stile avventuroso (adventure-based), che consente alle persone giovani di connettersi con la natura, sviluppare capacità di sopravvivenza e apprendere a godere delle regioni selvagge in maniera responsabile. Mediante attività come accendere il fuoco, costruire ripari, dormire sulle amache e cucinare all'aperto, le e i partecipanti potranno allenare la fiducia, il lavoro di squadra e la resilienza mentale. La foresta diventa uno spazio sicuro per la crescita, le sfide e la riflessione, in grado di supportare sane strategie di adattamento e di ridurre i comportamenti a rischio, promuovendo al contempo la cura dell'ambiente mediante i principi dell'iniziativa Leave No Trace.

Occorrente

- Amache con fasce per fissaggio ampie (per proteggere gli alberi)
- Kit per accendere il fuoco (es., fiammiferi, acciarino), attrezzatura per cucinare: griglia, bastoncini, pentole, fogli di alluiminio
- Linee guida Leave No Trace, ricette semplici e ingredienti, un quaderno o un diario, sacchi per la spazzatura (le e i partecipanti dovranno lasciare il luogo più pulito di come l'hanno trovato!)



LINEE GUIDA LNT:
[I 7 principi](#)

Risultati attesi:

- le e i partecipanti sviluppano capacità di sopravvivenza nella natura e metteranno in pratica tecniche di campeggio a basso impatto ambientale.
- Maggiore fiducia, lavoro di squadra e resilienza grazie a sfide pratiche.
- L'attività promuove la consapevolezza ambientale e l'impegno in attività sane e basate sulla natura.

Adattabilità: l'attività può essere svolta presso foreste, parchi, oppure adattata a spazi al chiuso o a contesti virtuali (tramite modelli, video o interviste).

Adatta a gruppi di piccole o grandi dimensioni, di principianti o di livello avanzato.
Facilmente personalizzabile per climi, luoghi o esigenze di accessibilità differenti,
promuove al contempo la connessione con la natura e il valore di Leave No Trace.





Scheda dell'attività

1. Conoscere le regole di Leave No Trace e assicurarsi di comprendere i principi dell'iniziativa.
2. Trovare una figura esperta in attività all'aria aperta: istruttrice/tore di sopravvivenza, scout, pedagogo forestale, guida naturalistica o individui appassionati di *bushcraft* e chiedere loro di raccontare episodi come la loro prima esperienza di campeggio in amaca, se sia stata complicata o divertente, i tre oggetti che non devono mancare a chi va nella foresta e come non lasciare tracce.

Tempo di avventure

3. Campeggio in amaca

- Appendere l'amaca utilizzando fasce ampie (per proteggere gli alberi!). Verificare di avere un telo impermeabile e di dormire in un luogo asciutto.
- Le e i partecipanti possono ascoltare gli uccelli e tentare di identificarli, usando applicazioni come BirdNET o Merlin, ascoltare un podcast, meditare o leggere un libro, scrivere su un diario per catturare i propri pensieri o disegnare ciò che vedono.
- Le persone appassionate o con più esperienza possono anche passare la notte sull'amaca sotto le stelle e osservare il cielo notturno.

4. Cucinare su un fuoco da campo (rispettando i principi e le regole di Leave No Trace)

- Imparare ad accendere il fuoco in sicurezza, servendosi di un anello esistente o uno in metallo.
- Cucinare un pasto semplice: bastoncini di pane (o pane), zuppe in pentola o pasti «one pot» (cucinati con un'unica pentola), cioccolata calda o una tisana all'ortica.

Domande per la riflessione finale:

Le e i partecipanti potranno poi mettersi comode/i accanto al fuoco, con una tazza di tè, e rispondere alle seguenti domande:

- La natura può rappresentare una via di fuga dalla pressione, dalla noia o dagli schermi?
- Qual è la cosa più utile che avete appreso, oggi, e quando potreste metterla in pratica?
- Qual è stata la sfida più grande e come l'avete affrontata?
- Riuscite a immaginare di fare questo anziché uscire in città o guardare il telefono tutta la sera?
- La prossima volta, cosa fareste diversamente per essere più preparate/i e rilassate/i??





Geocaching/Caccia al tesoro

Panoramica: il Geocaching è una caccia al tesoro moderna, in cui le e i partecipanti utilizzano le coordinate GPS per trovare contenitori nascosti (i cosiddetti «cache», termine inglese che significa «nascondere»). È un'attività fisica che combina l'avventura, l'esplorazione e il pensiero critico e che promuove le competenze di esplorazione reali, il lavoro di squadra, la pianificazione e le capacità di risoluzione dei problemi. Il Geocaching è uno strumento educativo e preventivo prezioso, in grado di offrire divertimento condiviso, interazioni significative e un'alternativa di intrattenimento divertente e sana agli schermi.

Occorrente

- Smartphone provvisto di GPS o bussola, essenziale per segnare le coordinate ed esplorare l'area
- Applicazione di Geocaching (Geocaching, C:Geo) o mappa cartacea dei punti nascosti che le e i partecipanti devono trovare
- Penne e quaderni per annotare gli indizi e le informazioni utili



Come si trova un tesoro?
Cos'è il Geocaching?

Risultati attesi:

- Le e i partecipanti rafforzano le capacità di orientamento nello spazio e di pensiero logico mediante attività di risoluzione dei problemi.
- L'attività migliora il lavoro di squadra, la comunicazione e la coesione del gruppo.
- Le e i giovani partecipano a un'esperienza di divertimento attivo e significativo che supporta la prevenzione della dipendenza da sostanze.

Adattabilità: la difficoltà dell'attività può essere adattata e personalizzata in base all'età e alle esigenze del gruppo.

I contenitori sono nascosti in punti diversi: in città, al parco, nel bosco.

In caso di condizioni meteorologiche inadeguate, alcune attività possono essere svolte al chiuso,

dove potranno essere simulate tramite una mappa.





Scheda dell'attività



Primi passi: [Tipi di Geocaching](#)

1. La facilitatrice o il facilitatore divide il gruppo in squadre da 3-5 partecipanti. Ciascuna squadra necessita di un telefono provvisto di GPS o bussola, di una penna e di un piccolo oggetto da scambiare.
2. Le e i partecipanti o le squadre devono creare un account su Geocaching.com

Lista di controllo per il Geocaching – Cacce al tesoro

Le e i partecipanti dovranno:

- trovare almeno 3 geocache nascosti nell'area
- individuare la taglia di ciascuna geocache (micro, piccolo, normale)
- scambiare l'oggetto dentro alla geocache (se disponibile)
- disegnare o descrivere la geocache più interessante
- leggere e firmare il logbook dentro la geocache
- scattare una foto di gruppo presso una delle geocache

Per le giocatrici e i giocatori più esperti: provare l'attività con più nascondigli o un indovinello da risolvere, pianificare e nascondere la propria geocache, trovarne una di notte usando la torcia o localizzarne una tracciabile e seguirne il percorso.



1. Crea un account Crea un account online o tramite l'app Geocaching® per visualizzare una mappa di tutti i geocache vicino a te.	2. Trova un geocache Usa l'app per navigare verso un geocache nelle vicinanze. Non dimenticarti la penna!	3. Condividi la tua esperienza Una volta trovato il geocache, firma con data il logbook. Posiziona il geocache esattamente dove l'hai trovato e logga la tua esperienza online.

Domande per la riflessione finale

Al termine della caccia, le squadre si riuniscono per una breve sessione di riflessione basata sulle seguenti domande:

- Qual è stata la sfida più divertente o inaspettata?
- Avete notato come le geocache vi hanno permesso di osservare il mondo in modo diverso?
- Quali competenze avete messo più in pratica oggi e come possono esservi utili nella vita quotidiana?
- Vi piacerebbe progettare la vostra geocache o la vostra caccia?
- Come ha collaborato la squadra? Cosa ha funzionato e cosa può essere migliorato?





Educazione marittima e sport acquatici

Panoramica: l'educazione marittima è un programma multidisciplinare volto a coinvolgere le e i giovani nella conoscenza del mondo acquatico. Combina le esperienze pratiche a sport acquatici, scienze ambientali, cultura marittima e competenze di navigazione. Grazie all'approccio innovativo, le e gli studenti acquisiscono abilità pratiche e competenze chiave, in linea con gli obiettivi formativi moderni.

Occorrente

- Corde, giubbotti salvagente, oggetti galleggianti (es., spugne, palle)
- Guida al codice Morse e torce/bandiere
- Materiali per realizzare un filtro dell'acqua essenziale



Preparazione per le attività:
[How to tie the knots?](#)
[Semaphore Signalling](#)
[Water filter](#)
[Kayak Safety Rules](#)

Risultati attesi

- Le e i partecipanti acquisiscono competenze essenziali in materia di sicurezza acquatica, risposte di emergenza e navigazione.
- Le e i giovani sviluppano capacità di lavoro di squadra, comunicazione e coordinazione mediante attività pratiche.
- L'attività promuove competenze di risoluzione di problemi e fiducia in uno spazio sicuro e coinvolgente.

Adattabilità: il programma può essere adattato a vari ambienti acquatici, come fiumi, laghi, mare e stagni o ruscelli.

Potrebbe includere temi quali l'ecologia acquatica, la storia e la cultura marittima. Le attività sono adatte a tutte le fasi di età.

Non è prevista la navigazione in ragione dei requisiti relativi all'attrezzatura e alle certificazioni ma, se inclusa, promuove la prevenzione dell'uso di sostanze poiché incoraggia la responsabilità, il lavoro di squadra, la disciplina e l'adattabilità.



Scheda dell'attività



Altre attività acquatiche:
Kayak keep away



Cofinanziato
dall'Unione europea

0. Prima di iniziare: le e i partecipanti si prendono un momento per esplorare le nozioni essenziali: nodi marinari (es., gassa d'amante, nodo barcaiolo, nodo savoia), codice Morse, segnali marittimi, sicurezza acquatica, occorrente per le gite in kayak o in barca a vela.

1. La facilitatrice o il facilitatore forma gruppi di 3-5 partecipanti, che dovranno completare un percorso da 4 sfide (1-10 minuti ciascuna). La durata totale dell'attività è di circa 40 minuti.

2. Stazioni delle sfide

- **Sfida dei nodi:** realizzare tre nodi marinari essenziali: la gassa d'amante (usata per creare un nodo ad occhiello), il nodo barcaiolo (usato per fissare una corda a un palo) e il nodo savoia (evita che la scorda scivoli via). Ciascun membro della squadra dovrà provare di realizzare almeno uno dei nodi, mentre il gruppo dovrà spiegare in quale situazione ciascun nodo risulta utile.
- **Sfida del codice Morse:** utilizzare la guida al codice Morse per decodificare un breve messaggio di soccorso, come «HELP» o «UOMO IN MARE». Poi, rispondere usando la luce di una torcia o il codice internazionale nautico per stimolare la reale comunicazione marittima. Accuratezza e creatività saranno premiate.
- **Sfida delle acque pulite:** costruire un semplice filtro dell'acqua usando materiali essenziali (es., sabbia, carbone, strofinaccio, ghiaia) per depurare le acque sporche
- **Sfida in acqua supplementare:** un membro della squadra (vogatrice/tore) raggiunge un galleggiante e riporta indietro l'oggetto (la spugna o la palla), guidata/o da una navigatrice/navigatore sulla spiaggia. Soltanto la navigatrice/tore può parlare, mentre gli altri membri devono rimanere in silenzio. La vogatrice/tore deve indossare un giubbotto salvagente.

Alternative: SUP – concentrarsi sull'equilibrio/ Kayak o canoa a due posti: una persona rema, l'altra raccoglie l'oggetto/Niente barca? Eseguire una simulazione – conta il lavoro di squadra!

Sistema di punteggio: ciascuna squadra può ottenere **+10 punti** per le risposte corrette o le sfide completare, **+5 punti** per lo sforzo o la prestazione creativa, **+5 punti** per la partecipazione di tutta la squadra, **+3 punti** per i tentativi scorretti ma intelligenti.

Domande per la riflessione finale:

- In che modo gli sport acquatici contribuiscono alla comunicazione e alla fiducia?
- Adesso, vi sentireste più sicure/i in un contesto acquatico?



Choose Life

Choose

Life



3) SCOPRI – Esplorare e imparare Incoraggiare la curiosità sulla cultura, la storia e il mondo



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Dialogo per lo scambio culturale

Panoramica: una sfida divertente e interattiva, in cui le squadre esplorare diverse cultura partecipando a esercizi legati alle tradizioni, lingue e usi e costumi. Promuovendo l'empatia e la consapevolezza culturale, l'attività contribuisce alla prevenzione dell'isolamento sociale, un rischio chiave nel contesto dell'abuso di sostanze e dei comportamenti a rischio.

Occorrente

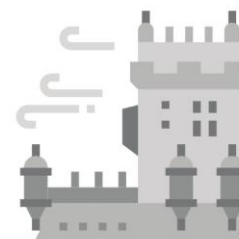
- Schede per le sfide contenenti attività culturali (es. «Impara i saluti di 3 Paesi diversi»).
- Oggetti o immagini rappresentanti varie culture (es., bandiere, abiti tradizionali, cibi tipici).
- Timer per monitorare il tempo di ciascun esercizio.
- Schede per i punteggi e penne per tenere il conto dei punti.
- Casse o cuffie (per le attività musicali).

Risultati attesi:

- Sviluppare empatia e apprezzare le culture diverse.
- Rafforzare il lavoro di squadra e la comunicazione.
- Ridurre gli stereotipi e le discriminazione, promuovendo l'inclusività.

Adattabilità: l'attività può essere svolta in presenza oppure online (utilizzando le risorse digitali adeguate). Può essere personalizzata sulla base di diversi temi culturali (musica, tradizioni, sport). Adatto a gruppi di piccole o grandi dimensioni.





Cofinanziato
dall'Unione europea

Scheda dell'attività

1. La facilitatrice o il facilitatore divide il gruppo in squadre da 3-5 membri.
2. Ciascuna squadra sceglie una carta contenente un'attività culturale: ha tre minuti per completarla prima di passare alla successiva.
3. Tipologie di sfide (esempi):

Attività linguistica: imparare correttamente un saluto o una frase in tre lingue diverse.

Attività musicale: ascoltare un breve brano di musica tradizionale e indovinarne il Paese d'origine (es., fado, tarantella, sirtaki).

Attività gastronomica: abbinare immagini di piatti tradizionali ai rispettivi Paesi (es., pierogi, waffle, formaggio halloumi, pastel de nata).

Attività su usi e costumi: mettere in scena una tradizione culturale (es., lanciare monete nella Fontana di Trevi in segno di buona fortuna, rompere i piatti durante le celebrazioni) e spiegarne il significato.

Attività storica: individuare un celebre simbolo culturale da una serie di immagini (es. Pantheon, Kourion, Atomium, Kalemegdan, torre di Belém, rovine di Pompei).

Compito artistico: ricreare un modello semplificato di un'opera d'arte famosa tradizionale (es., portoghese azulejos, i merletti di Lefkara, i modelli dei tappeti Pirot)

4. Le squadre si alternano nelle sfide in un arco di tempo prestabilito (ad esempio, 30-40 minuti).
5. Ogni risposta corretta fa guadagnare punti (vedi punteggio sotto).
6. La squadra con il punteggio più alto vince!

Sistema di punteggio: risposta corretta: +10 punti; bonus creativo (per l'impegno/la performance): +5 punti; collaborazione di squadra (se tutti i membri partecipano): +5 punti; tentativo errato ma creativo: +3 punti; premio per la squadra vincitrice (facoltativo); piccoli gadget culturali (adesivi, distintivi o certificati).

Domande per la riflessione finale:

Qual è stata la cosa più sorprendente che avete imparato?

In che modo la consapevolezza culturale può aiutare a prevenire la discriminazione e l'isolamento?

Questa attività ha cambiato il vostro modo di vedere le diverse culture?



Risorse utili:
[When Cultures Meet](#)





Trasformazione urbana Peddy Paper



Cofinanziato
dall'Unione europea

Panoramica: questa sfida guida le squadre attraverso i principali siti di trasformazione urbana, esplorando come la migrazione, l'economia e la modernizzazione modellano le città. Scoprendo monumenti storici e progetti di rinnovamento, le e i partecipanti acquisiscono una visione approfondita dei cambiamenti sociali, culturali e architettonici, promuovendo il pensiero critico sullo sviluppo urbano

Occorrente

- Schede per le sfide (con indizi sulla posizione e compiti da svolgere)
- Mappa della città o app GPS
- Smartphone (per foto, video o ricerche online)
- Taccuino e penna (per le risposte scritte)
- Timer o cronometro

Risultati attesi:

- Comprendere come le città si evolvono nel tempo
- Individuare i fattori chiave che guidano la trasformazione urbana (migrazione, economia, architettura)
- Rafforzare il lavoro di squadra, la capacità di risolvere i problemi e le capacità di osservazione
- Incoraggiare il coinvolgimento attivo con la città

Adattabilità:

l'attività può essere adattata a diverse città e temi urbani. Può essere svolta in presenza oppure online (utilizzando Google Maps e archivi online).
Adatto a gruppi di giovani, scuole ed eventi comunitari.



Un'idea tecnologica:
[Play a City Exploration Game](#)





Scheda dell'attività

1. La facilitatrice o il facilitatore forma squadre di 2-5 membri.
2. Ogni squadra riceve un indizio iniziale che conduce a un luogo rappresentante la trasformazione urbana.
3. Le e i partecipanti devono esplorare e completare le sfide di ogni luogo: ad ogni tappa, le squadre devono rispondere a una domanda o completare un compito prima di ricevere l'indizio successivo. Le squadre devono documentare le loro scoperte (foto, video o risposta scritta), ad esempio: intervistare un abitante del luogo (proprietaria/o di un negozio, residente), trovare un negozio tipico, scattare una foto di un edificio riutilizzato, confrontare due edifici: uno storico e uno moderno.
4. Una volta completate tutte le sfide, le squadre devono raggiungere una località finale, in genere un punto di riferimento che simboleggia la trasformazione urbana.
5. Dovranno, poi, raggiungere la destinazione finale. La prima squadra che completa tutte le sfide e raggiunge la località finale vince.
6. Per l'ultima tappa, le squadre presentano un insegnamento chiave tratto dal loro viaggio, spiegando come la trasformazione urbana influisca sulla vita quotidiana e sull'identità della comunità.

Esempi di località e sfide:

Porto, Portogallo – Centro storico e impatto del turismo – Sfida: esplorare come il quartiere storico di Sé a Porto si è evoluto con l'aumento del turismo.
 Danzica, Polonia – Centro europeo di solidarietà – Sfida: esplorare come l'area dei cantieri navali di Danzica si è trasformata in un centro culturale e storico.
 Palermo, Italia – Mercato della Vucciria e spazi culturali - Sfida: il mercato della Vucciria si è evoluto da tradizionale mercato di strada a polo culturale.
 Nicosia, Cipro – La linea verde e la riqualificazione urbana - Sfida: esplorare la divisione di Nicosia e i suoi progetti di riqualificazione urbana in corso.
 Belgrado, Serbia – Quartiere di Savamala e progetto Waterfront - Sfida: Savamala era un tempo una zona industriale ed è ora un centro creativo.
 Salonicco, Grecia – quartiere di Ladadika - Sfida: un tempo antico quartiere commerciale, Ladadika è ora una vivace area culturale e di intrattenimento.

Sistema di punteggio: completamento della sfida: +10 punti per ogni località; creatività nelle risposte: +5 punti bonus; collaborazione di squadra: +5 punti bonus; prima squadra a finire: +10 punti; premio per la squadra vincitrice (opzionale): certificati, guide della città o presenza sui social media.

Domande per la riflessione finale: spazio urbano del futuro –

Sfida: Come riprogettare uno spazio sottoutilizzato nella tua città a beneficio delle e dei giovani?



Progetto dei narrazioni orali- affrontare la storia tramite i racconti

Panoramica: questa attività mette in contatto le e i giovani con persone che hanno affrontato eventi tragici, come guerre, migrazioni o difficoltà economiche. Attraverso conversazioni faccia a faccia, documentano e conservano storie personali di resilienza, acquisendo una comprensione di come le esperienze passate plasmano il presente e imparando preziose lezioni di perseveranza.

Occorrente

- Smartphone o registratore audio per le interviste
- Taccuino e penna per prendere appunti
- Facoltativo: software di base per l'editing di video o podcast, materiale artistico per creare una mini-zine.

Risultati attesi:

- rafforzare i legami intergenerazionali e l'empatia.
- Sviluppare capacità di ascolto attivo e di comunicazione.
- Incoraggiare il pensiero critico sulla storia e la società.
- Promuovere la riflessione personale sulla resilienza e il superamento delle difficoltà.

Adattabilità: l'attività può essere svolta in qualsiasi contesto culturale. Adatta a singoli individui o gruppi.
Formati flessibili: documentazione video, audio o scritta.



Scheda dell'attività



1. Le e i partecipanti dovranno trovare un narratore, ossia qualcuno nella comunità di appartenenza che condivida le proprie esperienze (ad esempio una nonna o un nonno, una vicina o un vicino di casa, una o un insegnante o chiunque abbia affrontato e superato eventi significativi).
2. Prima della conversazione, dovranno preparare domande aperte per guidare la discussione.

Esempi per le domande

- Qual è stata la sfida più grande che hai affrontato e come l'hai superata?
- Puoi descrivere un momento storico che ha cambiato la tua vita?
- Com'era la tua città o il tuo quartiere quando eri più giovane?
- In che modo le persone intorno a te si sostenevano a vicenda nei momenti difficili?
- Che consiglio daresti alle persone giovani che affrontano sfide oggi?



Alcuni consigli:
Oral History At Home

3. Registrare e documentare: le e i partecipanti dovranno conversare con la persona intervistata in un ambiente confortevole.
4. Dovranno, inoltre, scegliere come registrare la storia narrata.

Video: registrare i momenti salienti della discussione.

Audio: realizzare una registrazione vocale ed evidenziarne le parti chiave.

Mini-zine: riassumere il racconto in un opuscolo fatto a mano con testo e disegni

Domande per la riflessione finale. Dopo aver raccolto le testimonianze orali, le e i partecipanti dovranno condividerle con il resto del gruppo e riflettere sulle seguenti domande:

- Cosa avete imparato ascoltando le storie personali?
- In che modo le difficoltà del passato influenzano le comunità di oggi?
- Quali collegamenti potete tracciare tra le loro esperienze e la vostra vita?



Dare voce attraverso la musica



Panoramica: in questo laboratorio, le e i partecipanti esplorano il potere della musica nel rafforzare l'autostima e gestire le emozioni e lo stress. Attraverso l'ascolto, l'analisi e la creazione musicale, rifletteranno sul legame tra musica, identità e benessere.

Occorrente:

- Altoparlanti o cuffie
- Una playlist con brani di generi diversi
- Carta e penne per scrivere testi o riflessioni
- Strumenti musicali o app per la creazione musicale (se disponibili)

Risultati attesi:

- Accrescere la consapevolezza delle emozioni trasmesse attraverso la musica.
- Rafforzare l'autostima e dell'espressione personale.
- Migliorare le capacità di ascolto e di analisi critica.

L'esercizio può essere combinato a [questa attività](#), in modo da permettere alle e ai partecipanti di condividere le proprie storie ed emozioni in maniera più attiva.

Adattabilità: l'attività può essere svolta con o senza strumenti musicali. Verificare se alcune o alcuni partecipanti nel gruppo suona uno strumento o ha esperienza con il rap. Può essere svolta al chiuso, ma si consigliano ambienti all'aperto e naturali. Può essere svolta individualmente o in gruppo..





1. Introduzione e scelta della canzone

- La facilitatrice o il facilitatore introduce la capacità della musica di influenzare le emozioni e l'identità.
- Poi, chiede a ciascun partecipante di scegliere un brano musicale che abbia un significato particolare per lei/lui (ad esempio, un brano che la/lo faccia sentire più forte, che dia energia o che ascolta quando si sente giù di morale).
- La facilitatrice o il facilitatore raccoglie i titoli delle canzoni e crea una playlist condivisa, che potrà essere riprodotta in sottofondo durante l'attività.

2. Ascolto e riflessione

- Le e i partecipanti ascolteranno insieme 3-4 canzoni selezionate che trasmettono diversi effetti (ad esempio, resilienza, autostima, ribellione positiva).
- Dopo ogni canzone, le e i partecipanti scrivono 5-6 parole o emozioni che li colpiscono.

3. Esercizio di scrittura creativa (30 minuti)

Ogni partecipante può scegliere liberamente uno dei seguenti compiti di scrittura e/o espressivi:

- Una lettera a sé stesse/i → è possibile anche cambiare la destinataria/o e scrivere alla propria città, alla famiglia od altre persone ... L'unica regola è lasciare fluire la tua immaginazione!
- Una breve canzone o poesia → cercando di includere almeno 3 delle parole chiave scelte in precedenza.
- Un racconto breve → una storia in cui la musica svolge un ruolo trasformativo o cambia la vita del protagonista.
- Un fumetto → affronta un tema importante legato alla vita personale o a una questione sociale.
- Un'illustrazione → esprimendo un messaggio, pensiero, una protesta o un'emozione esclusivamente attraverso le immagini, senza usare parole.



Scheda dell'attività

4. Aggiungiamo un po' di ritmo! (15 minuti)

- Le e i partecipanti rileggono il loro testo e lo modificano pensando al ritmo o alla fluidità, come se lo trasformassero in un brano musicale.
- Possono anche provare una "lettura drammatica", enfatizzando le parole chiave con la voce o recitando con un sottofondo musicale.

5. Condivisione e riflessione

Discussione finale: cosa avete scoperto su voi stesse/i grazie alla musica?

Domande guida per la riflessione

- Cosa avete provato trasformando le emozioni in parole?
- Quale parte del vostro testo vi sembra più forte e perché?
- Avete mai trovato nella musica parole che esprimessero ciò che volevate dire?





Science & Nature Exploration

Panoramica: questa attività invita le e i partecipanti a esplorare il concetto di fluidità e imprevedibilità attraverso il suminagashi, un'antica tecnica giapponese di marmorizzazione che si serve dell'acqua. L'obiettivo è quello di stimolare la curiosità e la riflessione sul cambiamento e l'interazione tra gli elementi, offrendo un'esperienza sensoriale e creativa. Attraverso l'osservazione e la sperimentazione, le e i partecipanti scopriranno come l'inchiostro si muove sull'acqua e come ogni azione lasci una traccia unica e irripetibile, proprio come le esperienze di vita. Il benessere psicologico e il senso di meraviglia nei confronti del mondo possono essere strumenti preziosi per ridurre lo stress senza ricorrere a sostanze o dipendenze comportamentali.

Occorrente

- Bacinelle riempite d'acqua
- Inchiostro suminagashi o colori ad acquerello, pennelli o bastoncini di legno
- Carta assorbente o normale carta da stampa
- Gocce di sapone o olio (per l'esperimento iniziale)

Risultati attesi

- Stimolare la curiosità e l'osservazione dei fenomeni naturali e artistici.
- Sperimentare il concetto di imprevedibilità e trasformazione.
- Incoraggiare l'espressione creativa attraverso il suminagashi.
- Favorire la riflessione sull'adattabilità e la fluidità della vita.



Adattabilità: Materiali alternativi – Se l'inchiostro suminagashi non è disponibile, è possibile utilizzare colori ad acquerello o coloranti alimentari.

Questa attività può essere svolta all'interno o all'esterno. Se possibile, scegliere spazi aperti (suggerimento: poiché è necessaria molta acqua, scegliere un luogo in cui è facile reperirla). L'attività può essere abbreviata o prolungata a seconda del tempo a disposizione.

Questa attività può essere collegata a materie curriculari come arte, filosofia o scienze.





Scheda dell'attività

1. La facilitatrice o il facilitatore comincia con un breve *brainstorming* sulle parole "Natura" e "Scienza".

- Cosa significano dal punto di vista etimologico? Hanno qualche connessione tra loro?
- L'attività sarà suddivisa in tre fasi: osservazione, sperimentazione e riflessione.

2. FASE DI OSSERVAZIONE

- Ogni partecipante riceverà una bacinella piena d'acqua.
- Poi, le e i partecipanti dovranno aggiungere alcune gocce di sapone o olio e osservare le reazioni
- Discussione: cosa vedono? Perché alcuni liquidi si mescolano mentre altri rimangono separati?

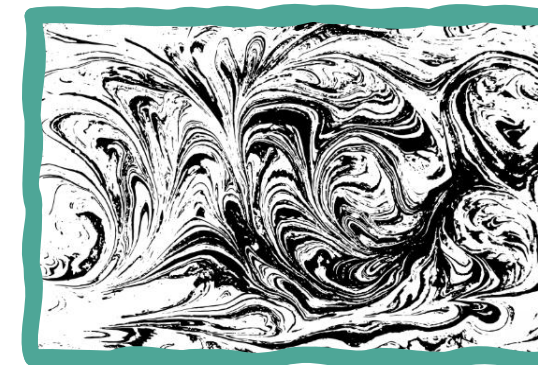
3. FASE DI SPERIMENTAZIONE

- Le e i partecipanti dovranno versare delicatamente dell'inchiostro o dei colori a base d'acqua sulla superficie dell'acqua.
- Poi, usare bastoncini di legno o pennelli per muovere l'inchiostro e creare motivi galleggianti.
- Una volta terminata la sperimentazione con i mulinelli, dovranno posizionare con cura un foglio di carta sulla superficie per catturare il disegno.

4. FASE DI RIFLESSIONE

Discussione aperta:

- Cosa avete provato?
- Come vi siete sentite/i lasciando che fosse l'acqua a decidere il risultato?



Impresa locale e tour dell'imprenditoria

Panoramica: in questa avventura urbana, le e i partecipanti vengono divisi in squadre e ricevono una mappa con tappe segrete sparse per la città (attività commerciali, startup, negozi di artigianato, ecc.). Ad ogni tappa, devono completare una sfida per ottenere indizi e continuare il loro viaggio. L'obiettivo? Scoprire come viene creata e gestita un'impresa, divertendosi ad esplorare la città!

Occorrente

- Smartphones o macchine fotografiche
- Blocco note
- Lista di temi da esplorare (vedi sotto)
- Mappa dell'area della città da esplorare (facoltativo)

Risultati attesi:

- Sviluppare capacità di osservazione e analisi relative al contesto economico locale.
- Stimolare la curiosità e il pensiero critico sulle strategie imprenditoriali.
- Incoraggiare il coinvolgimento attivo attraverso interviste sociali.
- Promuovere la riflessione sull'innovazione, la sostenibilità e l'inclusività nel mondo degli affari.



Adattabilità: l'attività può essere svolta in qualsiasi città o quartiere. Durata flessibile (si consigliano 2-2,5 ore). Le e i partecipanti possono utilizzare i propri smartphone, carta e penna.



Scheda dell'attività

1. La facilitatrice o il facilitatore suddivide il gruppo in squadre da 3-4 membri.
2. Ogni gruppo riceverà un elenco di obiettivi e un elenco di missioni.
- 3 Ciascun gruppo presenterà ciò che ha scoperto tramite foto, video e storie.

Domande chiave per la riflessione:

- Quali caratteristiche rendono un'attività locale di successo?
- Quali sono le principali sfide che devono affrontare?

Le e i partecipanti dovranno:

- trovare un'azienda o una società con offerte originali o creative.
- Trovare un'azienda o una società che sia sostenibile da un punto di vista ambientale.
- Trovare un'azienda o una società che promuova la cultura e la storia del territorio locale (valorizzazione delle tradizioni locali).
- Trovare un'azienda o una società con strategie di marketing originali: strategie pubblicitarie o di vendita innovative.
- Trovare un'attività o un'azienda con spazi e servizi aperti a tutte e tutti (inclusività e accessibilità).
- Trovare un'attività o un'azienda che utilizza in modo creativo gli spazi urbani o che è nata in luoghi non convenzionali.

Lista delle missioni:

- Le e i partecipanti dovranno esplorare la città e scattare foto o girare brevi video relativi ai temi assegnati.
- Ciascun gruppo dovrà raccogliere almeno 5 immagini significative e realizzare un breve reportage (massimo 2 minuti).
- Ciascun gruppo dovrà selezionare 2 o 3 attività commerciali e porre domande alle proprietarie o proprietari o alle e ai passanti, ad esempio:
 - Dov'è nata l'idea di avviare questa attività?
 - Qual è la parte più difficile di avviare un'attività in questa città?
 - In che modo pensate che questa attività si distingua dalle altre?
 - C'è qualcosa che migliorerebbe?



Choose Life

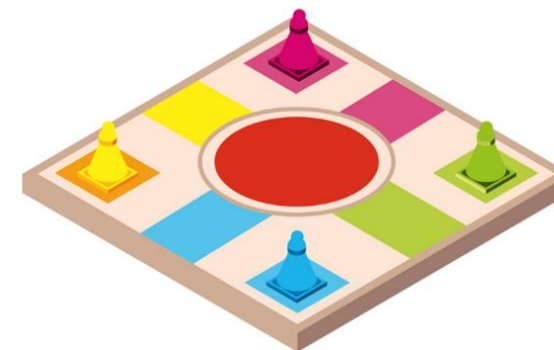


4) GIOCA – Divertimento e socialità
Partecipare ad attività ricreative che rafforzano le competenze sociali e il lavoro di squadra



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Giochi da tavola di strategia collaborativi

Panoramica: questa attività si serve di giochi da tavolo cooperativi per consentire le e i partecipanti a sviluppare capacità di problem solving, lavoro di squadra e comunicazione. Attraverso il gioco basato sulla strategia, le e i giovani imparano ad affrontare scenari complessi che rispecchiano le sfide sociali della vita reale, come la pressione dei coetanei, la gestione delle risorse e il processo decisionale etico.

Occorrente

- Giochi da tavolo cooperativi o basati sulla strategia (ad esempio Pandemic, Forbidden Island o versioni personalizzate)
- Tavoli e sedie per piccoli gruppi
- Timer e fogli per segnare i punteggi (facoltativo)

Risultati attesi:

- Rafforzare le capacità di cooperazione sociale e negoziazione.
- Accrescere la capacità di pensare in modo critico e pianificare in anticipo.
- Migliorare la regolazione emotiva nelle dinamiche di gruppo.

Adattabilità: attività adatta a 12-25 persone. La complessità del gioco può essere regolata. I giochi personalizzati possono riflettere i dilemmi locali e i temi della comunità. Utilizzare carte con caratteri grandi o istruzioni verbali per le e i partecipanti con disabilità visiva.



Activity sheets

La facilitatrice o il facilitatore dovrà:

1. dividere le e i partecipanti in piccoli gruppi (4-6 persone).
2. Presentare le regole del gioco da tavolo scelto.
3. Sottolineare la necessità di collaborare per vincere (anziché competere).
4. Giocare per un tempo prestabilito (ad esempio, 30-45 minuti).
5. Riflettere sulle strategie e sulle decisioni delle squadre.



Alcune recensioni sui
[migliori giochi da tavolo collaborativi.](#)

Suggerimenti:

- Scegliere giochi che enfatizzino il lavoro di squadra piuttosto che la competizione.
- Osservare le dinamiche di gruppo e fornire supporto se necessario.
- Utilizzare il tempo dedicato al *debriefing* per collegare le situazioni di gioco al processo decisionale nella vita reale.
- Invitare le squadre a discutere di come hanno affrontato la pressione, le battute d'arresto o i disaccordi.



Gioco di ruolo: dibattito civico

Panoramica: in questa attività, le e i partecipanti prendono parte a dibattiti strutturati in cui devono argomentare da prospettive assegnate su questioni civiche o sociali. L'obiettivo non è vincere la discussione, ma comprendere punti di vista diversi, sviluppare empatia e praticare il dissenso rispettoso, abilità fondamentali per una cittadinanza attiva e per resistere a pressioni sociali dannose.

Occorrente

- Argomenti o spunti di discussione stampati
- Schede dei ruoli o schede dei personaggi
- Cronometro o timer

Risultati attesi:

- Migliorare le capacità di pensiero critico e di parlare in pubblico
- Accrescere la capacità di assumere prospettive diverse e dell'intelligenza
- Aumentare la comprensione della complessità sociale ed etica



Adattabilità: fascia d'età: 14-25 anni; gli argomenti di dibattito possono essere adattati all'età e alla maturità. Gli argomenti possono riflettere questioni locali o nazionali. Fornire schemi di discorso, strumenti di supporto o consentire contributi scritti.



Scheda dell'attività



Dibattito sul tema: "[Le scuole dovrebbero imporre le uniformi?](#)"



Risorse utili su [Competenze di dibattito](#)

La facilitatrice o il facilitatore dovrà:

1. Assegnare alle e ai partecipanti dei ruoli (ad esempio, cittadine/i, politiche/ci, attiviste/i).
2. Fornire a ciascun ruolo una breve sintesi con opinioni e argomentazioni.
3. Dividere le e i partecipanti in due fazioni su una questione civica (ad esempio, coprifuoco, libertà di parola, azione per il clima).
4. Organizzare un dibattito a tempo: dichiarazioni di apertura, confutazioni, argomentazioni conclusive.
5. Dopo il dibattito, riflettere con le e i partecipanti su cosa hanno provato nel sostenere un punto di vista diverso.



Suggerimenti:

- Enfatizzare il dialogo rispettoso piuttosto che la "vittoria".
- Guidare le e i partecipanti nell'esplorazione dei valori alla base delle varie posizioni.
- Consentire alle e ai partecipanti di abbandonare i ruoli nel *debriefing* e di riflettere con la propria voce.
- Usare esempi reali per collegare l'attività alla vita civica.

Sfida – Servizio alla comunità

Panoramica: questa attività pratica incoraggia le e i partecipanti a individuare un problema reale nella loro comunità e a sviluppare un progetto per una soluzione realizzabile. Attraverso la collaborazione, la pianificazione e l'azione, le e i partecipanti sviluppano leadership ed empatia, rendendosi conto della loro capacità di apportare cambiamenti positivi.

Occorrente

- Carta, pennarelli o modelli per la pianificazione.
- Accesso a Internet per la ricerca.

Risultati attesi:

- Rafforzare il senso di responsabilità civica e di appartenenza.
- Applicare l'empatia e l'iniziativa alla vita reale.
- Sviluppare le capacità di lavoro di squadra e di risoluzione dei problemi.



Adattabilità: fascia d'età: 13-25 anni. I progetti possono riflettere sfide o esigenze specifiche della comunità. Assegnare ruoli flessibili (pianificazione, sensibilizzazione, arte, ecc.) in base alle capacità individuali.



Scheda dell'attività



La facilitatrice o il facilitatore dovrà:

1. Formare piccoli gruppi (3-5 persone).
2. Fare un *brainstorming* sui problemi della comunità (ad esempio, rifiuti, solitudine tra le persone anziane, accesso agli alimenti).
3. Scegliere un problema e pianificare un progetto semplice (ad esempio, campagna di sensibilizzazione, pulizia, raccolta fondi).
4. Presentare il piano al gruppo per ottenere un *feedback*.
5. Se il tempo lo consente, attuare il progetto o simularne le fasi chiave.

Suggerimenti:

- Incoraggiare la creatività e la rilevanza locale.
- Aiutare i gruppi a mantenere i piani realistici e realizzabili.
- Invitare le e i partecipanti a riflettere su cosa hanno provato nel progettare qualcosa che aiuta le altre persone.
- Sottolineare anche i piccoli contributi come cambiamenti significativi.





Teatro improvvisato

Panoramica: questo gioco teatrale di improvvisazione introduce le e i partecipanti alle complessità delle pressioni sociali legate all'uso di sostanze stupefacenti in un ambiente sicuro, creativo e solidale. Incarnando prospettive diverse in modo divertente e dinamico, le e i giovani acquisiscono una maggiore consapevolezza dell'influenza dei coetanei, del processo decisionale e dell'intelligenza emotiva, tutti elementi fondamentali per resistere all'uso di droghe.

Occorrente

Una stanza spaziosa (preferibilmente con sedie disposte in cerchio)

Un elenco di scenari suggeriti (stampati o scritti su foglietti di carta)

Risultati attesi:

- Rafforzare il senso di responsabilità civica e di appartenenza.
- Applicare l'empatia e l'iniziativa alla vita reale.
- Sviluppare le capacità di lavoro di squadra e di risoluzione dei problemi.

Adattabilità: l'attività può essere adattata alla fascia di età compresa tra i 13 e i 25 anni. Gli scenari possono essere localizzati per riflettere le sfide e il gergo della comunità nella vita reale. I movimenti fisici possono essere adattati per le e i partecipanti con disabilità motorie.





An example:
[How to play theater game-
Freeze](#)

Scheda dell'attività

1. Le e i partecipanti formano un cerchio.
2. Due persone volontarie si spostano al centro del cerchio e iniziano a improvvisare una scena sulla base di un dato tema (es., il primo giorno di lavoro, affrontare la pressione delle e dei colleghi, ecc.)
3. In qualsiasi momento, le persone disposte in cerchio possono gridare "Stop!", dare il cambio a chi è al centro, prendere il suo posto e iniziare una nuova scena assumendo la stessa identica posizione fisica ma cambiando lo scenario.

Suggerimenti:

- Incoraggiare l'empatia e la creatività nei cambi di scena.
- Utilizzare esercizi di riscaldamento per mettere le e i partecipanti a proprio agio tra loro prima di iniziare.
- Dopo l'attività, fare un *debriefing* per riflettere sulle emozioni, le reazioni e le intuizioni.





Cofinanziato
dall'Unione europea

Creazione digitale di contenuti multimediali

Panoramica: un esercizio collaborativo in cui gruppi di piccole dimensioni selezionano una scena da un precedente lavoro di improvvisazione e la trasformano in un'opera creativa digitale. Le e i partecipanti reinterpretano la scena scelta utilizzando strumenti digitali, promuovendo la creatività tecnologica e approfondendo al contempo il coinvolgimento con tematiche relative alla salute mentale.

Occorrente:

- Smartphones con applicazioni di base (Canva- per la creazione di poster, CapCut o Canva – per realizzare video brevi)

Risultati attesi:

- Elaborare, in maniera più approfondita, concetti legati alla salute mentale attraverso una riformulazione creativa.
- Realizzare artefatti tangibili che catturano le intuizioni del gruppo su argomenti come la resilienza.
- Maggiore fiducia nell'espressione di sé attraverso i media digitali.

Adattabilità: attività adattabile ad ambienti virtuali collaborativi.



Activity sheets



La facilitatrice o il facilitatore dovrà:

1. formare gruppi da 3-5 persone e selezionare una scena dall'attività [Teatro improvvisato](#).
2. Chiedere alle e ai partecipanti di scegliere un formato (video o poster).
3. Chiedere loro di creare elementi digitali servendosi degli strumenti disponibili.
4. Chiedere loro di presentare il lavoro svolto e riflettere sul processo.



Risorse utili:
[How to create short and fun
videos](#)



Risorse utili:
[How to design a poster on Canva](#)

Suggerimenti:

- Fornire strumenti o app di base per l'editing di video o la creazione di poster.
- Incoraggiare ogni gruppo ad assegnare compiti specifici ai membri (ad esempio, regia, montaggio, recitazione, design).
- Concedere tempo sufficiente per la condivisione e la riflessione di gruppo.



Sfida dell'Escape Room fai-da-te

Panoramica: le e i partecipanti lavorano in squadra per risolvere enigmi, sbloccare indizi e fuggire! Lungo il percorso, scopriranno i punti di forza personali che permetteranno loro di rimanere resilienti e a compiere scelte positive..

Occorrente:

- Squadre di 4-6 giocatori
- Una stanza o uno spazio all'aperto con diverse "stazioni" per le sfide.
- Oggetti di scena: buste, enigmi stampati, post-it.
- Facoltativo: è possibile utilizzare un modello digitale per progettare l'escape room su Canva o Genially.

Risultati attesi:

- Individuare i punti di forza personali e del gruppo che favoriscono la resilienza.
- Esercitarsi nella risoluzione dei problemi e nella collaborazione in un contesto ad alta pressione.
- Consolidare il processo decisionale positivo attraverso l'apprendimento esperienziale.

Adattabilità: l'attività è adatta a persone di età compresa tra i 12 e i 25 anni, con enigmi adattati al livello cognitivo. Le sfide e i temi possono riflettere le realtà locali e gli interessi delle e dei giovani. I compiti possono essere modificati in base alle diverse capacità fisiche o cognitive; le versioni digitali migliorano l'inclusione.





Risorse utili:
[How to customize a Genially
Escape room template](#)



Risorse utili: [Practical
handbook on how to create
escape room activities](#)



Risorse utili:
[How to create educational
escape rooms](#)



Cofinanziato
dall'Unione europea

Scheda dell'attività

Trama: le e i partecipanti sono esploratori della resilienza intrappolati nel “Labirinto del dubbio”. Solo il lavoro di squadra e le loro forze possono liberarle/i, ma attenzione! Gli errori indeboliranno la squadra!

La facilitatrice o il facilitatore dovrà:

Monitorare il tempo

Offrire al massimo 2 suggerimenti per squadra.

Stazione 1: Lucchetto dell'indovinello - Le e i partecipanti dovranno decifrare le parole relative alla forza (ad esempio, fiducia, coraggio, amicizia). Ogni parola corretta fornisce un numero per il codice finale.

Stazione 2: Indovinello della forza - Le e i partecipanti dovranno trovare gli indovinelli nascosti nella stanza (esempio: “Ti faccio rialzare quando la vita ti mette al tappeto. Cosa sono?” - Risposta: resilienza).

Stazione 3: Costruire uno scudo - Le e i partecipanti dovranno progettare uno “scudo della forza” utilizzando dei post-it: ogni partecipante aggiunge una forza (gentilezza, creatività, coraggio, ecc.) e presentarlo al Game Master

Vincere il gioco: le e i partecipanti dovranno completare tutte e 3 le stazioni e sbloccare il “messaggio di fuga”: “La tua forza è la chiave!”

Penalità per gli errori: ogni risposta sbagliata comporta la “perdita di un senso” per una compagna/o di squadra:

- Primo errore = un membro perde la voce (non può parlare)
- Secondo errore = un membro perde le mani (non può usare le mani)
- Terzo errore = un membro perde la vista (non può aprire gli occhi)
- Quarto errore = un membro perde le gambe (deve rimanere seduto)

Le penalità sono permanenti per tutta la durata del gioco!



Ci auguriamo che queste attività ti abbiano permesso di divertirti!

**This toolkit was made to help you enjoy yourself, connect with others, and
build healthy habits—all while having a great time.**

**Continua ad esplorare, continua a crescere e continua a fare le scelte che
ritieni giuste per te.**

Grazie per aver fatto parte del viaggio!





Grazie!



The Cool-Fun Toolkit by CHOOSE-LIFE project is licensed under CC-BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this licence, visit: [Creative Commons – Attribution-Noncommercial-ShareAlike 4.0 International – CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). This licence requires that re-users give credit to the creator. It allows re-users to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, for non-commercial purposes only. If others modify or adapt the material, they must license the modified material under identical terms.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





Segui il progetto



Choose life



@choose.life_eu



www.chooselife-project.eu



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

