

# FORMAT PER LA PROMOZIONE DELLA CITTADINANZA GLOBALE INTEGRATA

ANNO SCOLASTICO 2020/2021

<b>ISTITUTO COMPRENSIVO</b>	Trento 4	<b>SCUOLA</b>	SSPG "O. Winkler"
<b>Classe</b>	2D	<b>Numero alunni</b>	21
		<b>Biennio</b>	quarto
<b>Docente</b> Silvia Tait			

<b>OBIETTIVI DI SVILUPPO SOSTENIBILE</b>	Nr. 1 Sconfiggere la povertà Nr. 3 Salute e benessere
<b>TITOLO DEI FILM</b>	<i>Mira</i> <i>The Mirnavator</i>
<b>OBIETTIVO FORMATIVO</b>	Riconoscere e promuovere la necessità di una simbiosi tra uomo e ambiente per una sana espressione di sé e per il raggiungimento del benessere psicofisico
<p>COME L'ATTIVITÀ INTRECCIA LOCALE-GLOBALE</p> <p><b>Globale</b> La riflessione parte da temi chiave: agenda 2030 e 17 goals, diritto allo sport e alla salute, equilibrio uomo/natura nelle diverse aree del mondo, con particolare riferimento alla contrapposizione Paesi "ricchi" / Paesi "poveri", disuguaglianza di genere o disparità sociale; La conclusione rileva il rapporto di mutuo scambio e necessità tra umanità e natura a livello globale, aldilà delle differenze tra le zone ricche e le zone povere del mondo, dell'appartenenza di genere o della dimensione sociale. A questo punto si passa alla considerazione della dimensione locale.</p>	<p>COME VIENE SVILUPPATA LA DIMENSIONE COGNITIVA</p> <p>-Lezione introduttiva su agenda 2030 e 17 goals, con attenzione particolare per tematiche quali riscatto sociale, diritto allo sport e alla salute, ambiente come dimensione dell'espressione di sé. -Focalizzazione sulle scene più rappresentative dei due docufilm, brainstorming emozionale, di significanti e significati. -Riflessione/dibattito su relazione tra uomo e ambiente (naturale e antropico) nelle diverse aree del mondo, sport, salute e benessere. -Maturazione consapevolezza della simbiosi necessaria tra uomo e ambiente – non solo per le protagoniste dei film ma anche per noi - per esprimere ciò che si è, le proprie potenzialità o semplicemente un proprio modo di essere e di sentire</p>

<p><b>Locale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-questionario lo e lo sport, riflessione sulla differente accessibilità allo sport tra maschi e femmine</li> <li>-album di fotografie personali + didascalie che rappresentano e spiegano il rapporto emozionale di ciascun alunno/a con l'ambiente circostante</li> <li>-progettazione ipotetica festa della scuola da istituire in occasione dell'Earth Day, dando risalto ai temi dello sport, dell'inclusione sociale - attività in piccoli gruppi di approfondimento della dimensione ambientale locale e del rapporto di reciprocità uomo/ambiente (alimentazione, flora, fauna, geologia)</li> </ul>	<p>-Attività di approfondimento ed esposizione di elementi ambientali locali (alimentazione, flora, fauna, geologia) e ulteriore presa di coscienza del rapporto di reciprocità uomo/ambiente per quanto riguarda salute, benessere, sussistenza.</p>
<p>COME VIENE SVILUPPATA LA DIMENSIONE SOCIO-EMOZIONALE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-questionario "lo e lo sport", e, sulla base del confronto tra risposte, riflessione in merito alla differente accessibilità e approccio allo sport da parte di maschi e femmine</li> <li>-album di fotografie personali con didascalie, che rappresentano il proprio rapporto con l'ambiente naturale e antropico</li> <li>-costruzione portfolio individuale che raccolga le prime annotazioni e riflessioni di ciascun alunno sul sé, il rapporto con gli altri e con l'ambiente.</li> </ul>	<p>COME VIENE SVILUPPATA LA DIMENSIONE COMPORTAMENTALE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-gioco della creazione (Australia - Aborigeni) per rafforzare la consapevolezza del sentirsi parte di una comunità ambientale</li> <li>-compito di realtà: progettazione ipotetica festa della scuola da istituire in occasione dell'Earth Day, pensando ad una locandina manifesto in cui ci sia un logo, siano indicate attività sportive e ricreative da proporre, si inseriscano parole-slogan a favore dell'inclusione sociale, del diritto al benessere e alla salute per tutti.</li> </ul> <p><i>"L'umanità è una sola famiglia con interessi comuni. Di conseguenza la collaborazione è più importante della competizione".</i></p> <p>B. Russell</p>

<b>QUALI COMPETENZE GLOBALI/DI SVILUPPO SOSTENIBILE / DISCIPLINARI / DI CITTADINANZA PROMUOVE L'ATTIVITÀ</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<p><b>COMPETENZA NORMATIVA:</b> Capacità di capire e riflettere sulle norme e i valori che risiedono dietro le azioni di ognuno; e di riconoscere i valori, i principi, gli obiettivi e i target della sostenibilità.</p> <p><b>COMPETENZA STRATEGICA:</b> Capacità di sviluppare e implementare collettivamente azioni innovative che promuovano la sostenibilità a livello locale e oltre.</p> <p><b>COMPETENZA COLLABORATIVA:</b> Capacità di imparare dagli altri; di capire e rispettare i bisogni, le prospettive e le azioni degli altri (empatia); di comprendere, relazionarsi con ed essere sensibili agli altri (leadership empatica); di gestire i conflitti in un gruppo; e di facilitare un approccio collaborativo e partecipato alla risoluzione di problemi.</p> <p><b>COMPETENZA DI PENSIERO CRITICO:</b> Capacità di mettere in dubbio le norme, le pratiche e le opinioni; di riflettere sui propri valori e le proprie percezioni e azioni; e di prendere posizione sul tema della sostenibilità.</p> <p><b>COMPETENZA DI AUTO-CONSAPEVOLEZZA:</b> L'abilità di riflettere sul proprio ruolo nella comunità locale e nella società (globale); di valutare e motivare le proprie azioni e di gestire i propri sentimenti e desideri.</p>	<p>Lo studente è in grado di ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riconoscere le fondamentali linee guida dell'agenda 2030</li> <li>• leggere la realtà e prendere coscienza del proprio rapporto con lo spazio naturale ed antropico</li> <li>• interiorizzare comportamenti sostenibili e responsabilità personali e collettive</li> <li>• portare a termine un impegno preso</li> <li>• collaborare, partecipare, essere coinvolti</li> <li>• alimentare stili di vita rispettosi della sostenibilità e del bene comune</li> <li>• mostrare sensibilità ed interesse per i problemi di collettività locale e comunità allargata</li> <li>• promuovere il rispetto e l'attenzione per l'ambiente stimolandone un corretto "uso" ricreativo e sportivo</li> <li>• promuovere un maggior spirito critico attraverso l'analisi dell'interazione tra elementi biotici e abiotici che costituiscono l'ambiente e varie attività svolte dall'uomo nel territorio</li> </ul>	<p>Lo studente conosce ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• i fondamenti dell'agenda 2030</li> <li>• il concetto di esauribilità delle risorse e di sostenibilità</li> <li>• principali disparità e disuguaglianze e lotta alle stesse</li> <li>• il rapporto di interdipendenza uomo/ambiente a livello locale e globale</li> <li>• il concetto di comunità ambientale</li> <li>• una parte del sé e del proprio rapporto con il territorio (naturale e antropico)</li> </ul>

**Descrizione delle fasi, dei tempi e della metodologia di lavoro**

<b>Fasi</b>	<b>Tempi</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>	<b>Riflessione sull'attività</b>
Fase 1	Aprile 8 -15 3 ore	<p>1.Preparazione ai temi agenda 2030 e 17 goals</p> <p>In aula - lezione dialogata per introdurre la tematica generale e restituzione in flipped classroom allargata ai 17 obiettivi</p> <p>Materiali: <a href="https://unric.org/it/agenda-2030/">https://unric.org/it/agenda-2030/</a></p> <p>2.Visione film e brainstorming - in aula</p> <p>3.Fermo immagine scene più significative e dibattito in circle time e piccolo gruppo (metà classe per volta) – in aula</p>	<p>Pochi alunni dimostrano sicure conoscenze pregresse</p> <p>Necessario far riflettere gli alunni sul concetto di sostenibilità, allargandolo anche ad una dimensione sociale, non solo ambientale in senso stretto</p> <p>Scarsa percezione dell'ambiente come dimensione naturale per l'uomo, in cui rispecchiarsi/ritrovarsi</p>
Fase 2	Aprile 16 – 23 3 ore	<p>Dal confronto dei 2 docufilm e delle relative protagoniste:</p> <p>4.Dibattito su problematiche relative al diritto allo sport e alla salute, alla relazione uomo/natura nelle diverse aree del mondo (dicotomia Paesi ricchi / Paesi poveri), alle differenze di genere e sociali;</p> <p>Materiali libro di geografia <i>#lo viaggio nel mondo</i>, vol. 3, Pearson fascicolo <i>Otto parole per il futuro</i>, Pearson</p> <p>5. Questionario "Io e lo sport" (tratto dal libro di antologia "Autori e lettori 2, R. Zordan), confronto delle risposte e riflessione sul differente approccio allo sport tra alunni maschi e femmine della classe</p>	<p>Maggiore consapevolezza del ruolo del sé nell'ambiente</p>

		<p>In aula</p> <p>6. Costruzione mappa della consapevolezza: parole chiave per promuovere il rapporto tra umanità e natura, l'ambiente come dimensione di benessere per tutti, aldilà delle differenze tra le zone ricche e le zone povere del mondo, delle disparità di genere o sociali (classe di appartenenza, aspetto fisico ecc.)</p> <p>In aula - lezione partecipata e mappa condivisa</p>	
Fase 3	<p>Aprile - maggio</p> <p>23 -10</p> <p>4 ore</p>	<p>7. Album di fotografie con didascalie personali che rappresentano e spiegano il rapporto emozionale di ciascun alunno/a con l'ambiente circostante</p> <p>Ogni alunno nel tempo extrascolastico – raccolta materiali individuali su piattaforma Classroom</p> <p>8. Attività in 4 gruppi di approfondimento della dimensione ambientale locale e del rapporto di reciprocità uomo/ambiente (alimentazione, flora, fauna, geologia)</p> <p>Materiali <a href="http://www.stelviopark.it/">http://www.stelviopark.it/</a>  <a href="https://www.pnab.it/">https://www.pnab.it/</a>  <a href="https://www.parcopan.org/">https://www.parcopan.org/</a>  <a href="http://www.protezionecivile.tn.it/territorio/geologia/roccelapidei/">http://www.protezionecivile.tn.it/territorio/geologia/roccelapidei/</a>          brochure <i>Territori e sapori del Trentino</i>, Giunti, 2015 - Provincia Autonoma di Trento</p> <p>Nel tempo extrascolastico - documentazione individuale e condivisione materiali tra i componenti di ciascun gruppo tramite piattaforma Classroom</p> <p>In aula – restituzione finale in modalità flipped Classroom e jigsaw</p>	<p>Percezione dell'ambiente come dimensione dove sentirsi liberi di esprimere se stessi e del non dover per forza fare / dimostrare qualcosa</p>

		<p>attraverso Power point di gruppo</p> <p>9.Progettazione ipotetica festa della scuola da istituire in occasione dell'Earth Day, dando risalto ai temi dello sport e dell'inclusione sociale attraverso le parole chiave della mappa della consapevolezza</p> <p>In aula - prima progettazione in modalità assemblea di classe A casa - individualmente si raccolgono elementi per un manifesto della giornata della Terra: il logo, le parole-slogan e le attività da proporre (divisione della classe in 3 gruppi) In aula - restituzione e assemblaggio finale del manifesto</p> <p>10.Gioco della creazione (Australia - Aborigeni)</p> <p>All'aperto - circle time nel giardino scolastico</p>	
--	--	--	--

### Valutazione

Valutazione del lavoro individuale e di gruppo attraverso le seguenti griglie – in allegato:

Griglia di osservazione film e dibattito  
Griglia di osservazione assemblea di classe  
Griglia compito di realtà  
Griglia gioco

#### **Autovalutazione**

-Breve questionario di autovalutazione degli apprendimenti e delle strategie messe in atto nel percorso didattico ed educativo.  
-Realizzazione di un portfolio personale orientato alla conoscenza di sé (caratteri fisici, linguaggio delle emozioni, io e gli altri, i miei amici, io e l'ambiente, le mie passioni, interessi ed attitudini) da utilizzare anche il prossimo anno scolastico come autobiografia cognitiva.

# GRIGLIA DI VALUTAZIONE PROVA DI REALTÀ

## Griglia di valutazione del prodotto finale (cartellone, filmato, presentazione PPT, progetto)

	<b>Non sufficiente</b>	<b>Sufficiente</b>	<b>Discreto</b>	<b>Buono</b>	<b>Distinto / Ottimo</b>
<b>Rispetto delle consegne</b>	Le consegne suggerite non sono state seguite.	Le consegne sono state seguite in modo superficiale e parziale.	Sono state sviluppate in maniera completa solo alcune consegne.	Le consegne sono state complessivamente rispettate e sviluppate.	Le consegne sono state rispettate in maniera completa (distinto) e sviluppate in maniera originale (ottimo).
<b>Contenuti</b>	I contenuti e i dati forniti risultano approssimativi.	La ricerca dei contenuti presenta alcune criticità (dati poco precisi).	I contenuti sono stati discretamente affrontati.	Buona selezione e buona qualità delle informazioni.	Le informazioni selezionate sono pertinenti, il contenuto è efficace e originale.
<b>Impegno nella realizzazione del prodotto finale</b>	Il prodotto è stato realizzato in modo sommario, con poca cura nelle scelte grafiche (immagini, scrittura, gestione dello spazio) e/o manuali	Il prodotto è stato realizzato in maniera semplice, ma sufficientemente curata. Immagini, scrittura, gestione dello spazio e manufatti presentano alcune criticità.	Il prodotto è curato in quasi tutte le sue parti. Le immagini, la scrittura, la gestione dello spazio e manufatti sono adeguati.	Il prodotto è curato e denota attenzione nelle scelte grafiche e manuali.	Il prodotto è curato e attento ai dettagli (distinto). Presenta degli spunti di originalità (ottimo=). La grafica/la realizzazione è personale e attinente al contenuto.
<b>Cooperazione (eventuale)</b>	Non si è relazionato con i compagni in nessuna fase del lavoro. oppure Si è relazionato con i compagni in modo totalmente non costruttivo	Si è relazionato in modo positivo con i compagni solo in alcune fasi del lavoro (progettazione, costruzione, esposizione)	Ha collaborato in modo attivo con i compagni solo in alcune fasi del lavoro	Ha collaborato con i compagni in tutte le fasi dell'attività	Ha collaborato in tutte le fasi dell'attività dando un apporto originale e critico al lavoro del gruppo.

## Griglia di valutazione per l'eventuale esposizione ORALE del compito di realtà

<b>Non sufficiente</b>	<b>Sufficiente</b>	<b>Discreto</b>	<b>Buono</b>	<b>Distinto / Ottimo</b>
Lo studente non conosce i contenuti, riferisce in maniera frammentaria e confusa, non utilizza il lessico specifico.	Lo studente conosce i contenuti più semplici e li espone, anche con l'aiuto dell'insegnante, usando termini di base, ma adeguati.	Lo studente conosce i contenuti e si esprime in modo sufficientemente appropriato e corretto, anche dal punto di vista lessicale.	Lo studente ha una buona e consapevole conoscenza dei contenuti e si esprime in maniera pertinente e corretta, scegliendo in modo appropriato i termini che utilizza.	Lo studente conosce in maniera approfondita e consapevole i contenuti, si esprime utilizzando una terminologia appropriata e specifica (distinto=, adeguata rispetto allo scopo del messaggio e al contesto (ottimo). Sa riformulare concetti e idee con un lessico adeguato.

**INTERVENTI ESPERTI /VISIONE FILM**

	<b>non sufficiente</b>	<b>sufficiente</b>	<b>discreto</b>	<b>buono</b>	<b>distinto</b>	<b>ottimo</b>
<b>FASE DI PREPARAZIONE ALLE CONOSCENZE (opzionale)</b>  valutare le conoscenze di partenza/ avviamento all'attività	l'alunno non ha ancora acquisito in modo adeguato i contenuti proposti	l'alunno ha acquisito solo in parte i contenuti proposti	l'alunno ha una discreta conoscenza dei contenuti proposti	l'alunno ha una buona conoscenza dei contenuti proposti	l'alunno ha una valida conoscenza dei contenuti proposti	l'alunno ha una conoscenza approfondita dei contenuti proposti e sa metterli in relazione tra loro.
<b>FASE DI ASCOLTO/VISIONE</b>	è disinteressato; non rispetta i turni di parola e talvolta entra in conflitto con gli altri	ascolta ma in modo poco attivo; non sempre rispetta i turni di parola e i punti di vista degli altri	ascolta cercando di rispettare i turni di parola e accettando punti di vista diversi dai propri	ascolta attivamente, rispetta i turni di parola e accetta i punti di vista diversi dai propri	ascolta attivamente rispettando i turni di parola e comprendendo le modalità altrui di espressione	ascolta sempre attivamente rispettando i turni di parola e comprendendo ogni volta le modalità altrui di espressione
<b>FASE DI RESTITUZIONE FINALE</b>  valutare la rielaborazione delle conoscenze attraverso il dibattito e/o la relazione scritta						
DIBATTITO	l'alunno non ha ancora interiorizzato le conoscenze	l'alunno ha interiorizzato solo in parte le conoscenze e partecipa alle	l'alunno ha interiorizzato le conoscenze e interviene nelle discussioni	l'alunno ha interiorizzato e consolidato le conoscenze e interviene nel	l'alunno ha interiorizzato e consolidato le conoscenze e sa partecipare ad un	l'alunno ha interiorizzato, consolidato e approfondito le conoscenze e sa

		discussioni solo se stimolato e supportato dall'insegnante		dibattito in maniera positiva	dibattito in maniera autonoma e positiva	gestire un dibattito in maniera costruttiva
RELAZIONE SCRITTA	l'alunno non ha ancora interiorizzato le conoscenze e non è in grado di elaborare una relazione scritta pertinente	l'alunno ha interiorizzato solo in parte le conoscenze e realizza un prodotto scritto solo se stimolato e supportato dall'insegnante	l'alunno ha interiorizzato le conoscenze e le sviluppa discretamente all'interno di un prodotto scritto	l'alunno ha interiorizzato e consolidato le conoscenze e le espone coerentemente all'interno di un prodotto scritto	l'alunno ha interiorizzato e consolidato le conoscenze e sa stendere un prodotto completo, coerente e personale	l'alunno ha interiorizzato, consolidato e approfondito le conoscenze e sa stendere un prodotto completo, coerente, personale ed originale
<b>INTERESSE E PARTECIPAZIONE GLOBALI</b>  valutare nel complesso ciascun alunno al termine del percorso	per gli alunni che non hanno dimostrato interesse e non hanno partecipato alle attività proposte dall'insegnante	per gli alunni che hanno dimostrato impegno e partecipazione seppure in modo discontinuo	per gli alunni che hanno dimostrato impegno e partecipazione costanti, anche se talvolta in maniera passiva, intervenendo nel dialogo educativo solo se sollecitati dall'insegnante	per gli alunni che hanno partecipato all'attività scolastica con continuità, intervenendo costruttivamente nel dialogo educativo	per gli alunni che hanno dimostrato interesse e partecipazione con puntualità ed assiduità, contribuendo personalmente all'arricchimento del dialogo educativo	per gli alunni che hanno dimostrato spiccato interesse, partecipato in modo costruttivo all'attività didattica, sviluppato le indicazioni e le proposte dell'insegnante con un lavoro puntuale, sistematico e con approfondimenti personali

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE- GIOCO

In ogni gioco/attività didattica ludica proposta il docente potrà scegliere se considerare tutti o alcuni di questi aspetti

	<b>non sufficiente/sufficiente</b>	<b>discreto/buono</b>	<b>distinto/ottimo</b>
PARTECIPAZIONE	Non partecipa/partecipa marginalmente all'attività proposta	Partecipa all'attività proposta in modo continuativo e coerente	Partecipa all'attività proposta con entusiasmo e dando apporti personali ed originali
REGOLE	Fatica a comprendere le regole del gioco, o comunque non le segue	Accetta e si attiene alle regole del gioco	Segue scrupolosamente le regole del gioco e si impegna per favorire il gioco leale da parte di tutti
INTERAZIONE CON GLI ALTRI	Non interagisce con i compagni e gli avversari e se lo fa, lo fa in modo scorretto.	Collabora bene con i compagni di squadra ed è	Collabora attivamente con i compagni di squadra/chi ha gli stessi obiettivi di gioco includendo tutti. Pur perseguendo i propri obiettivi di gioco, ha un atteggiamento positivo anche nei confronti dell'avversario.
STRATEGIE	Non si prefigge strategie di gioco	Elabora semplici strategie di gioco	Elabora strategie di gioco creative e potenzialmente vincenti.



## GRIGLIA DI VALUTAZIONE discussioni e assemblee di classe

In ogni occasione il docente potrà scegliere se considerare tutti o alcuni di questi aspetti

ambito della competenza	Non suf	Suff discreto	Buono	Distinto/ottimo
ASCOLTO	Non ascolta gli interventi e disturba	Ascolta gli interventi senza lasciarsi coinvolgere.	Ascolta gli interventi, si lascia coinvolgere	Sa ascoltare l'altro ponendosi in modo empatico verso situazioni e persone. E' capace di modificare il proprio punto di vista ascoltandone un' altra persona.
PARTECIPAZIONE	Si esprime in modo scorretto, senza attendere il proprio turno, in modo poco costruttivo	Non esprime mai il proprio punto di vista. Si esprime senza attendere il proprio turno, in modo non sempre costruttivo ed attento agli altri.	Interviene solo se sollecitato. Interviene in modo non sempre rispettoso dei tempi degli altri, ma in modo generalmente pertinente e costruttivo.	Interviene esprimendo il proprio punto di vista. Rispetta il proprio turno per parlare, facendolo in modo costruttivo e attento.
TOLLERANZA	Si mostra intollerante verso diversità di situazioni, vedute, comportamenti.	Si mostra poco tollerante verso diversità di situazioni, vedute, comportamenti.	E' tollerante verso la diversità, le situazioni e i punti di vista, anche se non sempre si lascia condizionare.	Vive la diversità, delle situazioni e dei punti di vista, come occasione di crescita. Mostra tolleranza verso comportamenti e situazioni.
RIFLESSIONE	Non accetta osservazioni e critiche.	Accetta osservazioni e critiche solo raramente.	Talvolta ci prova ascoltando critiche e suggerimenti.	Sa vivere critiche ed osservazioni come occasione di crescita.
COLLABORAZIONE	Non si rende mai disponibile a prendere incarichi	Si rende disponibile a prendere incarichi raramente e se sollecitato	Quando si assume incarichi non sempre riesce a portarli a termine	Si rende disponibile spontaneamente a mettere doti e tempo a disposizione degli altri, assumendosi incarichi e portandoli a termine.



*(Lago Lagazuolo)*

*Ho scelto quest'immagine perché in questo posto posso fare la cosa che mi piace di più ovvero pattinare, e perché quel lago ghiacciato è un luogo speciale dove ogni anno faccio ritorno. A me quest'ambiente suscita leggerezza, libertà e riesco a non pensare a tutti i problemi accumulati nel tempo, godendomi ogni singolo istante.*

*La mia personalità è molto chiusa e "ghiacciata" proprio come il lago, non cambio mai idea neanche sotto tortura, e non parlo mai di me, ma quando sono in questo posto mi "sciolgo" e riesco a essere un po' più me stessa e ad esprimermi.*

*L. Ba.*



*Quando mi trovo in acqua mi metto a fare il “morto” e galleggio lasciandomi trasportare dalla corrente con gli occhi chiusi. Questa situazione mi trasmette calma e serenità, facendomi liberare la testa dai pensieri. Inoltre quando esco sono molto rilassato.*

*F. P.*



*Quest'immagine mi rappresenta e mi fa pensare che, nonostante le modifiche dell'uomo sull'ambiente, la natura riesce sempre a riprendersi.*

*D. O.*



*Ho scelto di scattare questa foto perché qui mi sento rilassato, al sicuro in mezzo alla natura ed al fresco.*

N. S.



*Le mie giornate sono sempre molto frenetiche, ma qui mi ritrovo, riesco a non pensare a cosa ho da fare e alla vita di tutti i giorni. Mi piace mettere al mattino la sveglia presto per andare in esplorazione di nuove spiagge, dove sto più in acqua che fuori, o siti archeologici. Quando ritorno all'alloggio nel tardo pomeriggio, mi rilasso un po' con una bell'arietta.*

*L. Bu.*



*Mi piace quando vado in montagna e mi libero dall'aria della città. Con lo zio vado sempre a fare camminate anche molto lunghe e mi diverto. A volte andiamo fino ad un rifugio in moto e poi proseguiamo a piedi ancora più in alto.*

M. A.