



IL DOMANI SI **ATTIVA** OGGI

Festival della formazione **2022**

Un viaggio nell'orientamento

Relatori: Nadia Raimondi



E non c'è niente
di più bello dell'istante
che precede il viaggio,
l'istante in cui
l'orizzonte del domani
viene a renderci visita
e a raccontarci
le sue promesse.

(Milan Kundera, *La vita è altrove*)

Di cosa parlemo?

1. Cosa significa orientare
2. Il ruolo del docente nel processo di orientamento
3. I criteri utili per orientarsi
4. Le attività per un percorso di orientamento

Cosa significa ORIENTARE?

Definire con una parola/un verbo/
un'espressione cosa significa orientare?



www.menti.com



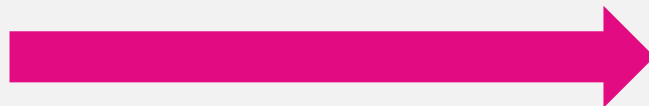
Orientare

(Isfol 2016, Istituto per lo sviluppo della formazione professionale dei lavoratori)

Orientare significa consentire all'individuo di prendere **coscienza di sé**, della realtà occupazionale e del proprio bagaglio cognitivo per **poter progredire autonomamente nelle scelte** in maniera efficace e congruente con il contesto.

Più che offrire risposte immediate e definitive come supporto in specifiche fasi della vita, l'orientamento diviene uno strumento di **sviluppo di conoscenze e capacità**, azione a carattere globale in grado di attivare e facilitare il processo di scelta formativo/professionale della persona

COSA



COME

L'orientamento a scuola

Inteso come **processo personale**, l'orientamento appartiene a tutti i contesti di vita di un individuo, ma la **scuola rappresenta un luogo privilegiato** per accompagnare gli studenti e le studentesse verso **l'acquisizione di competenze auto-orientative** per affrontare i processi di scelta.



L'orientamento a scuola

Ogni esperienza di apprendimento diviene orientativa
la scuola è orientativa, non tanto e non solo per i contenuti che trasmette, ma per il modo in cui li fa apprendere.

La scuola è anche **luogo di scoperta e sviluppo di interessi, attitudini, capacità, qualità e caratteristiche individuali.**



L'orientamento a scuola

Alla scuola è quindi riconosciuto un ruolo centrale nel realizzare attività di orientamento attraverso:

- *didattica orientativa/orientante*
- *accompagnamento e consulenza orientativa*



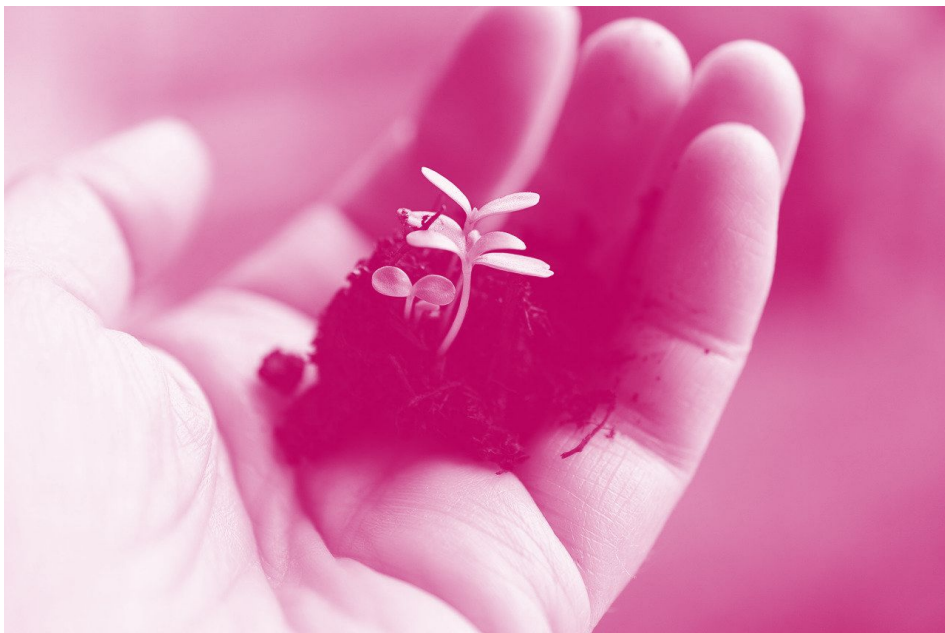
Il ruolo del docente

Un'importante risorsa

- È competente nelle discipline
- Supporta processi di apprendimento
- Stimola il pensiero critico
- Accompagna il processo di crescita



Accompagnare a crescere

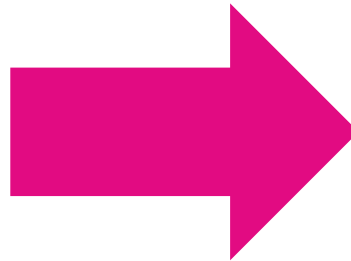


Ruolo del docente è quello di aiutare gli studenti e le studentesse ad *auto-orientarsi*, attraverso un percorso di **esplorazione e apprendimento di sé**.

Il docente rappresenta una risorsa importante in quanto «**adulto competente che li può aiutare a crescere**» (Charmet G.P., *Adulti e adolescenti, dove incontrarsi?*, in Animazione Sociale, maggio-giugno 2016)

Cambiamo prospettiva

DA COSA
SCEGLIERE



A COME
SCEGLIERE

Quindi è importante controllare i propri giudizi o pre-giudizi e aprire invece un **dialogo continuo e facilitante con ciascuno/a** affinché si sviluppi un vero e proprio **percorso di educazione alla scelta**.

Come scegliere: l'inizio di un nuovo viaggio



Aiutare studenti e studentesse a preparare il bagaglio per un nuovo viaggio.

La **scuola superiore** è la **meta di questo nuovo viaggio** di esplorazione di sé e per raggiungerla bisogna sapere che cosa portare con sé, pensare a ciò che **serve per scegliere**.

Prima di preparare lo zaino

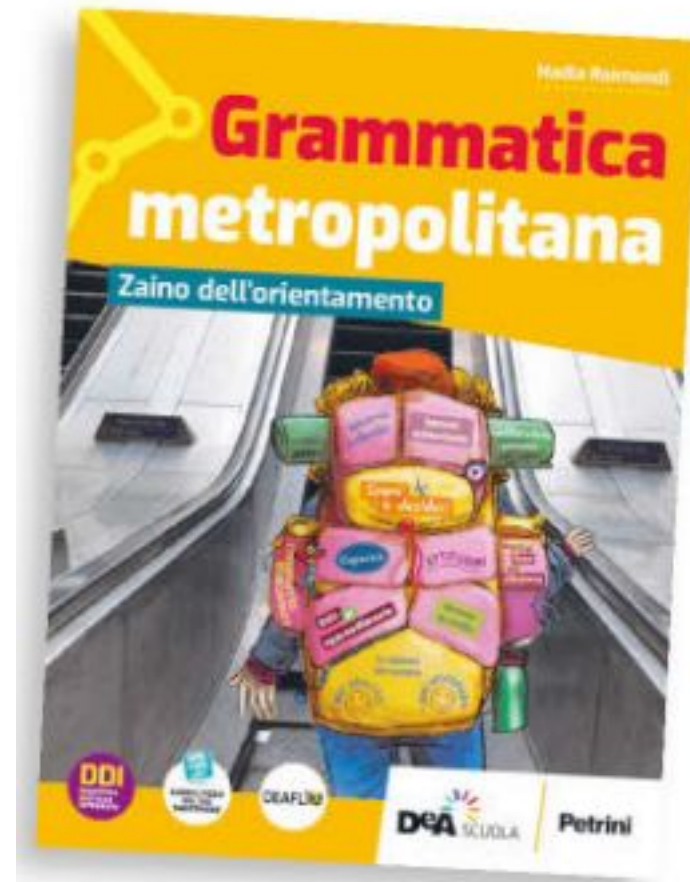
Per poter aiutare gli studenti e le studentesse a preparare il loro bagaglio è importante che il docente conosca:

**I CRITERI
DI SCELTA**

**LA MAPPA
FORMATIVA**

I criteri di scelta: lo zaino dell'orientamento

Il volume per gli studenti e le studentesse *Lo zaino dell'orientamento*, che correda il corso *Grammatica Metropolitana*, offre un **percorso completo di accompagnamento alla scelta**, articolato in sezioni dedicate ai vari criteri di scelta: la consapevolezza delle proprie caratteristiche personali, i propri punti di forza e debolezza, gli interessi, le attitudini, le capacità e le competenze trasversali, i propri sogni e desideri e il proprio modo di essere studente.



I criteri di scelta: lo zaino dell'orientamento



The image shows an open booklet with two pages. The left page (page 48) has a green section at the top labeled 'Caratteristiche personali'. Below it are two pink sections: 'Punti di forza' and 'Punti di debolezza'. At the bottom of the left page is a pink section labeled 'Aspetti che posso migliorare:' and a small box for 'Grado di percezione dell'autoefficacia'. The right page (page 49) has a blue section at the top divided into 'Interessi extrascuolastici' and 'Interessi scolastici'. Below this is a section with three pink boxes: 'Attitudini', 'Capacità', and 'Competenze trasversali'. At the bottom of the right page are two orange sections: 'Desideri per il presente' and 'Sogni per il futuro', each with a numbered list (1, 2, 3).

Ciascuna sezione si conclude con riflessioni da inserire nelle apposite “tasche” dello ***Zaino dell'orientamento***, presente all'interno del fascicolo.

Lo zaino rappresenta il bagaglio che ciascun studente e ciascuna studentessa deve imparare a riempire con ciò che è importante e utile per scegliere e progettare il proprio futuro.

I criteri di scelta

I criteri di scelta sono gli aspetti da analizzare per fare una scelta più consapevole.

Sapere quali sono i criteri di scelta aiuterà anche a capire cosa invece non si deve tenere in considerazione nella scelta della scuola superiore

La scuola è vicina
a casa mia

È la scuola dove va
il mio amico/ la mia amica

È una scuola nuova, con delle
aule grandi e i banchi di ultima
generazione

È la scuola che ha frequentato
anche mio fratello/mia sorella

I criteri di scelta

*Mettere in ordine di priorità
i criteri di scelta indicati:*

- ✓ Caratteristiche personali, punti di forza e di debolezza
- ✓ Interessi
- ✓ Attitudini e Capacità
- ✓ Metodo di studio
- ✓ Sogni e desideri
- ✓ Opinione dei genitori e dei docenti



www.menti.com

Il percorso di orientamento



I criteri di scelta: *Caratteristiche personali*

«Stai crescendo e quindi stai cambiando, sia nell'aspetto fisico che nel carattere. Il periodo della vita che stai attraversando è ricco di cambiamenti, spesso inaspettati, che potrebbero renderti difficile capire chi sei. Riflettere sulle tue caratteristiche personali (il tuo carattere, le tue risorse e i tuoi punti deboli) è importante, anche se sei in una fase della vita in cui questi aspetti stanno cambiando.

Le tue caratteristiche personali sono il punto di partenza per capire la direzione da prendere. Ogni volta che scegli parti da te, da chi sei.

Per capire quale scuola superiore è più adeguata per te devi sapere chi sei tu: solo così puoi capire quale tipo di formazione sarà più adatta a te».

Apprendimenti attivi



3. IL TUO RITRATTO A TUTTO TONDO

- Scrivi una breve descrizione di te, negli aspetti che preferisci, utilizzando quanto appreso dalle attività precedenti. Se vuoi, utilizzala per parlare di te e confrontarti con gli altri.

Handwriting practice lines for the activity.



- 2 Puoi descrivere come sei anche attraverso gli aspetti che riguardano il tuo carattere. Segna con una crocetta gli aggettivi che ti rappresentano meglio. Se lo desideri, aggiungi negli spazi vuoti altri aggettivi che descrivono le tue caratteristiche personali.

Attivo/a (mi impegno a fare molte cose)	Bugiardo/a
Socievole (mi piace stare in compagnia)	Ottimista (trovo sempre il lato positivo)
Vanitoso/a (metto in mostra le mie qualità)	Attento/a (mi concentro su quello che faccio)
Pauroso/a	Generoso/a (presto o dono volentieri le cose)
Impulsivo/a (agisco senza pensare alle conseguenze)	Irrascibile/a (mi arrabbio facilmente)
Paziente	Educatore/a (uso le buone maniere)
Disinvolto/a (sono spigliato e non sono timido)	Timido/a
Curioso/a (mi piace conoscere cose nuove)	Riflessivo/a (penso prima di fare una cosa)
Frettoloso/a (faccio le cose di fretta e con poca cura)	Preciso/a (faccio le cose in modo accurato)
Pigro (poco propenso a muovermi o ad agire)	Scontroso/a (poco socievole)
Disordinato/a	Gentile
Tranquillo/a	Introverso/a (tendo a chiudermi nel mio mondo interiore)
Ordinato/a	Empatico/a (comprendo gli stati d'animo e le emozioni degli altri)
Impacciato/a (sono spesso in imbarazzo)	Diffidente (fatico a fidarmi degli altri, sono sospettoso)
Chiacchierone/a	Disponibile
Emotivo/a (ipersensibile e impressionabile)	Riservato/a
Estroverso/a (mi relaziono facilmente con gli altri)	
Allegro/a	
Sincero/a	

I criteri di scelta: *Punti di forza e di debolezza*

«Ciascuno di noi ha dei punti di forza ovvero delle risorse su cui può contare: possono essere aspetti del carattere oppure delle capacità. Nella scelta della scuola superiore è importante che tu riconosca i tuoi punti di forza, in modo da valorizzarli e sfruttarli al meglio»

«È però importante anche conoscere i punti di debolezza: tutti possiedono fragilità che possono essere di ostacolo nelle attività scolastiche o nei rapporti con le altre persone. Non devi nasconderli né trascurarli: sono aspetti di te che magari non ti piacciono, ma che si possono migliorare solo conoscendoli bene.»

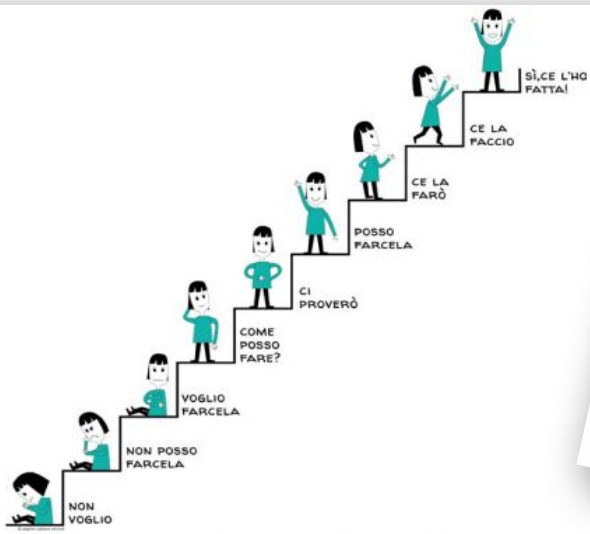
Apprendimenti attivi

3. "RENDI LA TUA DEBOLEZZA IL TUO PUNTO DI FORZA"



Punti di forza		
		Cerco di essere autonoma/o il più possibile.
		Non parlo mai male delle altre persone.
		Cerco di mettermi nei panni degli altri.
		Mi piace conoscere gente nuova.
		So ascoltare gli altri.
		Chiedo aiuto o consiglio quando non riesco a fare una cosa da solo/a.
		Riesco a essere calma/o di fronte alle situazioni difficili.
		Affronto le difficoltà trovando da sola/o una soluzione.
		Non ho paura delle critiche.
		Cerco sempre di approfondire aspetti o situazioni poco conosciuti.
		So difendere le mie idee, senza arrabbiarmi.
		Sono capace di ascoltare compagni e compagne e consigliare loro cosa fare.
		So difendere le mie idee, senza impormi sugli altri.
		Se mi accorgo di aver sbagliato riconosco il mio errore e lo dichiaro.
		Se mi trovo in un gruppo di sconosciuti riesco a fare conoscenza velocemente.
		Rispetto gli impegni.
		Presto tranquillamente le mie cose se qualcuno ne ha bisogno.
		Quando inizio un compito riesco a portarlo a termine nei tempi.
		Sono costante nello studio.
		Sono organizzata/o nelle mie attività.
		Sono capace di condividere le mie emozioni e i miei problemi.
		Tendo a vedere il lato positivo delle cose.
		Se non ho capito una spiegazione, chiedo all'insegnante di ripetermela.
		Non mi faccio scoraggiare dalle difficoltà.

Apprendimenti attivi - L'autostima



1. Ripensa a una esperienza scolastica o extrascolastica in cui ti sei sentito/a in difficoltà, in cui hai avuto la sensazione di non riuscire a portare a termine un compito o in cui hai dovuto affrontare una situazione nuova e imprevista e non hai saputo cosa fare.

1 Descrivi brevemente la tua esperienza.

2 Osservando la scala, in quale gradino pensi di esserti fermato?

3 Che cosa ti è servito, o pensi ti sarebbe servito, per raggiungere l'ultimo gradino della scala?

4. DI FRONTE ALLE TUE DIFFICOLTÀ, QUANTA FIDUCIA HAI NELLE TUE CAPACITÀ?

Quando affronti le difficoltà e i tuoi punti di debolezza, per poterli migliorare devi avere fiducia nelle tue risorse. La fiducia e la convinzione di riuscire sono infatti importanti per raggiungere i tuoi obiettivi e per accrescere la tua autostima.

Osserva l'immagine di questa "scala dell'autostima": i diversi gradini di cui è composta riproducono i pensieri che potresti avere di fronte a un compito e un'attività, che senti faticosa, difficile oppure nuova o imprevista.

Apprendimenti attivi - Il senso di autoefficacia

«L'autoefficacia è la fiducia nella propria capacità di raggiungere gli obiettivi e di svolgere adeguatamente un compito: maggiore è la fiducia nelle risorse personali, più facilmente si raggiunge un buon livello di autostima e questo ha degli effetti positivi sull'apprendimento.

La percezione di autoefficacia influenza la scelta degli obiettivi, lo sforzo, l'impegno da investire, la costanza per raggiungere i risultati: quanto maggiore è la tua autoefficacia, tanto maggiori saranno gli obiettivi che sceglierai e tanto più intensi saranno l'impegno e la perseveranza che ci metterai per portarli a termine.

La scelta della scuola superiore potrebbe sembrarti difficile, potresti pensare che un determinato indirizzo scolastico non sia adatto a te, di non essere in grado di affrontarlo, ma non è detto che sia davvero così. Devi capire se questa sensazione di inadeguatezza nasce in realtà dalla poca fiducia nelle tue risorse»

1. MISURA LA TUA AUTOEFFICACIA

■ Per misurare la tua percezione di autoefficacia ovvero la fiducia nelle tue capacità, compila il questionario.

testatina così o con fondino arancio?

	1	2	3	4
1 Riesco sempre risolvere problemi difficili se ci provo abbastanza seriamente.				
2 Se qualcuno mi contrasta, posso trovare il modo o il sistema per ottenere ciò che voglio.				
3 Per me è facile attenermi alle mie intenzioni e raggiungere i miei obiettivi.				
4 Ho fiducia di poter affrontare efficacemente eventi inattesi.				
5 Grazie alle mie risorse, so come gestire situazioni impreviste.				
6 Posso risolvere la maggior parte dei problemi se ci metto il necessario impegno.				
7 Quando mi trovo di fronte a un problema, di solito trovo parecchie soluzioni.				
8 Quando mi trovo di fronte a un problema, di solito trovo parecchie soluzioni.				
9 Se sono in "panne", posso sempre pensare a qualcosa da mettere in atto.				
10 Non importa quello che mi può capitare, di solito sono in grado di gestirlo.				

Fonte: Italian Adaptation of the General Self-Efficacy Scale
Self-Efficacy Generalizzata Lucio Sibilio, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem, 1995

I criteri di scelta:

Interessi scolastici e extrascolastici

«Un interesse è un **atteggiamento favorevole** verso ciò che si considera importante, che procura sentimenti positivi, che incuriosisce, stimola l'attenzione e il pensiero.

Chi è interessato a qualcosa:

- pensa con maggiore lucidità
- approfondisce la comprensione
- ricorda di più.

Quando ci interessa qualcosa siamo più attenti, elaboriamo meglio le informazioni, utilizziamo migliori strategie di apprendimento, ci concentriamo più a lungo e con più attenzione, sopportiamo maggiormente lo sforzo che lo studio richiede. **Quando siamo interessati a qualcosa, impariamo meglio e con più facilità.** Questo non accade solo a scuola, **ma ogni esperienza che facciamo è fonte di apprendimento.** Impariamo facendo esperienze».

Apprendimenti attivi

1. QUALI SONO I TUOI INTERESSI EXTRASCOLASTICI?

- Pensa a quali sono i tuoi interessi extrascolastici, cioè le attività che catturano il tuo tempo e che non riguardano la scuola. Nella colonna di sinistra scrivi i tuoi interessi; in quella di destra scrivi le attività che svolgi per coltivarli. (Ti proponiamo un esempio.)

[illegible]

2. QUALI SONO I TUOI INTERESSI SCOLASTICI?

- Indica per ogni attività il tuo grado di interesse, usando un punteggio da 0 a 10, dove 0 vuol dire che non ti interessa per nulla e 10 che ti interessa moltissimo.

A scuola, quanto mi interessa...		Punteggio da 0 a 10
1	Comporre temi e brevi racconti.	
2	Conoscere le varie espressioni artistiche (pittura, scultura, fotografia, grafica ecc.).	
3	Cantare.	
4	Conoscere gli animali.	
5	Partecipare alle discussioni in classe.	
6	Conoscere i popoli, le usanze e le tradizioni dei vari Paesi del mondo.	
7	Leggere.	
8	Conoscere gli avvenimenti storici antichi.	
9	Realizzare disegni tecnici.	
10	Conoscere le aree geografiche e i territori.	
11	Conoscere le piante e gli ecosistemi.	
12	Suonare strumenti musicali.	
13	Disegnare.	
14	Parlare in lingua straniera.	
15	Leggere poesie.	
16	Contare.	
17	Esporre oralmente.	
18	Scrivere per esporre le mie idee o quanto studiato.	
19	Risolvere i problemi.	
20	Fare le operazioni matematiche.	
21	Conoscere le religioni del mondo.	
22	Conoscere la Costituzione italiana.	
23	Fare esperimenti chimici in laboratorio.	
24	Usare il computer.	
25	Studiare la struttura della cellula.	
26	Ascoltare i compagni e le compagne.	
27	Studiare più di una lingua straniera.	
28	Conoscere il corpo umano.	
29	Fare ricerche in gruppo.	
30	Fare attività motoria.	
31	Ascoltare le spiegazioni degli insegnanti.	

I criteri di scelta: *Attitudini*

«L'attitudine riguarda tutte quelle attività per le quali ti senti portato/a, che quindi svolgi con facilità: è una disposizione innata per certe attività, una predisposizione. Per esempio una persona può avere attitudine per la musica, per il disegno, per la costruzione o per la matematica, per l'organizzazione o per la relazione.

Avere un'attitudine non è sufficiente per dire di saper fare una certa attività; si diventa capaci di fare qualcosa solo attraverso l'esercizio e l'allenamento, ma sapere quali sono le attività per le quali sei più portato/a ti aiuterà a orientarti nel momento della scelta della scuola superiore».

Apprendimento attivo

1. CHE ATTITUDINE/I HAI... IN GENERALE?

Una predisposizione per un'attività non è sufficiente per guidarti nella scelta, è invece importante capire quali sono le attitudini che coltivi, in modo da farle diventare tue capacità e per sfruttarle al meglio.



- Prova a indicare le attività per cui ti senti portato/a e che cosa fai per coltivare queste attitudini.

Mi sento portato/a per	Che cosa faccio per coltivare la mia attitudine
Cucinare	Quando ho l'occasione aiuto i miei genitori in cucina oppure cucino io per la famiglia, cercando di sperimentare piatti nuovi e combinazioni di cibi e sapori. Curo i dettagli nel preparare i piatti e servire a tavola. Seguo video in cui vengono descritte le ricette.

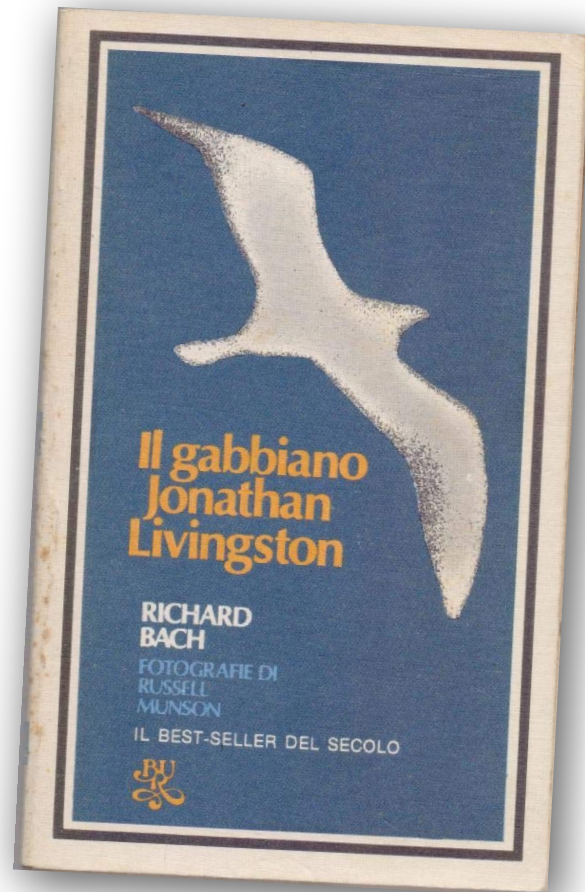
A scuola, quanto mi sento portato/a per...		Punteggio da 0 a 10
1	Comporre temi e brevi racconti.	
2	Conoscere le varie espressioni artistiche (pittura, scultura, fotografia, grafica ecc.).	
3	Cantare.	
4	Conoscere gli animali.	
5	Partecipare alle discussioni in classe.	
6	Conoscere i popoli, le usanze e le tradizioni dei vari Paesi del mondo.	
7	Leggere.	
8	Conoscere gli avvenimenti storici antichi.	
9	Realizzare disegni tecnici.	
10	Conoscere le aree geografiche e i territori.	
11	Conoscere le piante e gli ecosistemi.	
12	Suonare strumenti musicali.	
13	Disegnare.	
14	Parlare in lingua straniera.	
15	Leggere poesie.	
16	Contare.	
17	Esporre oralmente.	
18	Scrivere per esporre le mie idee o quanto studiato.	
19	Risolvere i problemi.	
20	Fare le operazioni matematiche.	
21	Conoscere le religioni del mondo.	
22	Conoscere la Costituzione italiana.	
23	Fare esperimenti chimici in laboratorio.	
24	Usare il computer.	
25	Studiare la struttura della cellula.	
26	Ascoltare i compagni e le compagne.	
27	Studiare più di una lingua straniera.	
28	Conoscere il corpo umano.	
29	Fare ricerche in gruppo.	

I criteri di scelta: *Capacità*

«La capacità riguarda il tuo saper fare, le attività che hai imparato a svolgere bene perché ti sei applicato/a, hai studiato, hai fatto esercizio. Questo vuol dire che, anche se non sei portato/a per certe attività, puoi sempre imparare a farle bene.

Se si vuole imparare a svolgere bene un compito ovvero essere capaci, bisogna impegnarsi, dedicarsi ed esercitarsi».

Apprendimenti attivi



In cosa mi sento capace		Punteggio da 0 a 5
	Capacità relazionale-comunicativa: sono capace di ascoltare gli altri, comunicare, stabilire relazioni interpersonali, lavorare in gruppo, collaborare, mediare in situazioni di conflitto.	
	Capacità linguistica: sono capace di utilizzare il linguaggio, scritto e orale, di esprimermi correttamente e in modo fluido, di scrivere dei testi e di comunicare.	
	Capacità numerica: sono capace di svolgere giochi di logica, esercizi di matematica, fare calcoli, di risolvere problemi.	
	Capacità manuale-cinestetica: sono capace di creare, modellare, riparare, costruire con precisione, utilizzare il corpo, praticare uno sport.	
	Capacità spaziale-artistica: sono capace di disegnare, usare e accostare colori e forme, cogliere i dettagli visivi, inventare e creare cose nuove e originali, realizzare oggetti con materiali di scarto.	

	Capacità organizzativa: sono capace di organizzare e pianificare il mio lavoro e quello degli altri, programmare con metodo e precisione le attività, gestire i tempi e le scadenze.	
	Capacità analitica: sono capace di esaminare e scomporre i fatti, analizzare i dati, risolvere i problemi analizzandone tutti gli aspetti e valutando le diverse soluzioni.	
Quali sono le 3 capacità che hanno il punteggio più alto?		

I criteri di scelta: *Competenze*

«Le competenze sono l'insieme delle conoscenze (ciò che hai appreso) e delle capacità (ciò che sai fare), con cui gestire e affrontare le diverse situazioni, scolastiche e non. Puoi sviluppare le tue competenze in tutte le esperienze che fai a scuola, in famiglia, nelle attività del tempo libero, con gli amici, quando viaggi, leggi un libro, guardi un film, fai delle passeggiate nella natura...

Per esempio le competenze trasversali riguardano le modalità con cui si prendono decisioni, si risolvono problemi, si lavora in gruppo, si sopporta la fatica e lo stress, si comunica con gli altri rispettando i loro ruoli, si riesce ad adattarsi ai cambiamenti e agli imprevisti»

Apprendimenti attivi

1. QUALI SONO LE TUE COMPETENZE TRAVERSALI?
 • Leggi con attenzione le definizioni di ogni competenza e assegna un punteggio da 0 a 10 in base a quanto pensi di aver sviluppato ciascuna competenza.

Punteggio da 0 a 10

Competenza trasversale	
Fiducia in te stesso Sei consapevole delle tue risorse, delle tue capacità, della tua possibilità di raggiungere obiettivi, delle tue idee indipendentemente dalle opinioni degli altri.	
Autonomia Sei capace di svolgere i compiti assegnati, gli impegni presi, senza il bisogno di una costante supervisione di un adulto, ma utilizzando solo le tue risorse.	
Apprendere in maniera continuativa Sei in grado di riconoscere le tue lacune e gli aspetti da migliorare attivandoti per migliorare sempre più le tue conoscenze e capacità.	
Precisione Sei capace di svolgere le attività con cura, serietà, attenzione ai dettagli e a ciò che fai.	
Raggiungere obiettivi Sei capace di perseguire gli obiettivi assegnati con determinazione e impegno.	
Organizzare e pianificare Sei capace di realizzare progetti, decidendo gli obiettivi e le priorità, il tempo a disposizione, le risorse e programmando le attività.	
Spirito d'iniziativa Sei intraprendente, hai idee che sai realizzare; sei capace di progettare e creare.	
Resistenza allo stress Sei capace di reagire in modo positivo alla pressione degli impegni e delle richieste della scuola mantenendo il controllo e gestendo la tensione.	
Flessibilità/Adattabilità Sai adattarti a diverse situazioni scolastiche e non, alle novità e agli imprevisti; sei disponibile a collaborare con persone che hanno idee diverse dalle tue.	
Comunicazione Sei in grado di trasmettere e condividere in modo chiaro le tue idee e le informazioni, di ascoltare e confrontarti con gli altri.	

Team work Sei capace di lavorare in gruppo e collaborare con gli altri, di mediare in situazioni di conflitto al fine di svolgere il compito assegnato.	
Leadership Sai condurre, motivare e stimolare gli altri a raggiungere mete e obiettivi condivisi, sai essere persuasivo/a e sviluppare negli altri fiducia nei tuoi confronti.	
Digitale Sei capace di utilizzare le tecnologie informatiche per svolgere compiti scolastici e non, per creare contenuti e navigare su Internet.	

1 Quali sono le 3 competenze che hanno il punteggio più alto?

2 Quali sono le competenze che pensi di dover migliorare?

3 Come pensi di poter fare per migliorarle?

I criteri di scelta: *Sogni e desideri*

«I sogni nascono dai nostri desideri e dalle nostre aspettative e ci rendono felici perché immaginiamo che prima o poi si realizzeranno. Non tutti i sogni però possono realizzarsi: quando non sono collegati alla realtà sono irrealizzabili e restano solo frutto della nostra immaginazione. Ora che stai pensando al tuo futuro è importante che provi a immaginartelo lasciandoti guidare dai tuoi sogni, purché siano collegati alla realtà».



Apprendimenti attivi

1. I TUOI DESIDERI PER IL PRESENTE



■ Immagina di avere tra le mani la lampada di Aladino. Strofinandola, il genio contenuto all'interno potrà esaudire i tuoi desideri. Anche tu, come Aladino, puoi esprimere i tuoi desideri ovvero ciò che desideri nel presente, in questo periodo. Ma ricorda... solo tre desideri! Quali?

1 _____
2 _____
3 _____

■ Pensa bene alle tue caratteristiche personali e ai vari aspetti della tua vita quotidiana e prova a immaginare che cosa ti piacerebbe cambiare, che cosa vorresti fare di nuovo. Compila la scheda e indica per ogni aspetto un tuo desiderio (troverai inserito un esempio per ogni ambito).

Mi piacerebbe...

Caratteristiche personali	Mi piacerebbe essere più paziente.
Vita scolastica (Il modo di studiare e di seguire le lezioni, il rapporto con gli insegnanti, il rapporto con i compagni...)	Mi piacerebbe saper organizzare meglio il mio studio.
Vita familiare (I rapporti in famiglia, il comportamento con i genitori, i fratelli e le sorelle...)	Mi piacerebbe non arrabbiarmi quando un familiare mi fa un'osservazione su come mi sono comportato/a.
Vita sociale (I rapporti con gli amici, attività sportive, hobby...)	Mi piacerebbe fidarmi di più degli amici. Mi piacerebbe iscrivermi a un corso di equitazione.

2. I SOGNI PER IL TUO FUTURO

■ Immagina di avere a tua disposizione una bacchetta magica come quella della fata Smemorina di Cenerentola o come quella di Harry Potter e di poter realizzare solo tre sogni per il tuo futuro, che possono riguardare la scuola, il lavoro, la famiglia, gli affetti, le tue passioni, i tuoi interessi....

1 _____

2 _____

3 _____



Questi sogni ti aiuteranno a **progettare il tuo futuro**. Se per esempio il tuo sogno è viaggiare e conoscere nuove culture e ti piacciono le lingue straniere potrai cominciare a esplorare le scuole superiori che ti permettono di imparare le lingue straniere. Se invece sogni di costruire case ed edifici e nel disegno tecnico sei piuttosto capace potrai cercare i percorsi in cui approfondire il disegno, la geometria e la matematica. **Un progetto nasce sempre da un desiderio**, qualcosa che ci manca e vogliamo realizzare e da un sogno, con cui immaginiamo il nostro futuro.



Apprendimenti attivi

UN FILM PER RIFLETTERE

Sogni e passioni

A volte sogniamo il nostro futuro mossi dalle nostre passioni, cioè da interessi molto forti, come i protagonisti dei due film che ti proponiamo di guardare.

Billy Elliot, di Stephen Daldry (Regno Unito, 2000)

Billy Elliot è un ragazzo di 11 anni, che vive insieme al padre, un minatore, e al fratello maggiore, un attivista sindacale. La situazione economica della famiglia è molto difficile. Inoltre Billy, per soddisfare le aspettative del padre, è costretto a frequentare un corso di boxe, che in realtà non è proprio nelle sue attitudini, infatti finisce sempre per prendere più pugni dai compagni. Quando il proprietario della palestra affitta una parte del locale a una scuola di danza, Billy scopre la sua passione e il suo talento, iniziando a frequentare il corso di danza. Il padre all'inizio non accetta questa passione del figlio, convinto che la danza sia un'attività solo femminile. Ma Billy non rinuncia al suo sogno di diventare ballerino, lavora sodo per coltivare il suo talento e lottare per ciò che lo rende felice. Di fronte alla bravura e alla caparbia del figlio, il padre non può che accettare la sua scelta e sostenerla.



Sognando Beckham, di Gurinder Chada (USA, Regno Unito, Germania, 2002)

Jess è una ragazza indo-britannica che vive in una famiglia molto legata alle tradizioni culturali. Jess è appassionata di calcio e sogna di diventare una campionessa come il suo idolo David Beckham.

Una sua amica, Jules la invita a giocare con la



squadra di calcio locale. Fin da subito Jess dimostra di avere molto talento. I genitori di Jess sono contrari alla scelta della figlia, perché considerano il calcio uno sport maschile e non adatto a una ragazza. Ma Jess continua a giocare e la sua passione la porta alla finale di campionato e alla borsa di studio sportiva per l'università americana di Santa Clara. La famiglia si convince del suo talento e la sostiene nel suo viaggio verso la sua nuova carriera.

■ Dopo aver guardato i film rifletti rispondendo alle seguenti domande.

- 1 Che cosa ha permesso a Billy e Jess di seguire il loro sogno?
- 2 Chi li ha aiutati?
- 3 Nei loro panni che cosa avresti fatto tu?

I criteri di scelta: *Stili di apprendimento*

«Una buona consapevolezza del tuo stile di apprendimento (il tuo modo preferito di imparare) ti permette di trovare più facilmente le strategie che ti possono servire per imparare meglio.
Non tutti impariamo allo stesso modo!

In una classe ogni studente ha il suo stile, come in un'orchestra ogni musicista suona il suo strumento, e tutti possono imparare. Anche nella scuola superiore la classe è composta da studenti con stili di apprendimento diversi, ma le differenti scuole possono favorire uno stile di apprendimento piuttosto che un altro».



Apprendimenti attivi

1. TU DI CHE STILE SEI?

È importante sapere qual è il tuo modo preferito di apprendere, poiché le diverse scuole superiori possono favorire uno stile di apprendimento piuttosto che un altro e sapere qual è il tuo ti può aiutare nella scelta. Leggi la seguente tabella e attribuisce a ciascuno stile di apprendimento un punteggio da 1 a 5 (dove 1 è molto lontano da come studi tu e 5 è molto in sintonia con te).

Stile di apprendimento	Punteggio da 0 a 5
Stile visivo-verbale Preferenza per la letto-scrittura: tu impari meglio leggendo? 	
Stile visivo non verbale Memorizzi di più le cose se lavori con immagini, disegni, fotografie, simboli, mappe concettuali, grafici e diagrammi (visual learning)? 	
Stile uditivo Preferenza per l'ascolto: impari meglio ascoltando una lezione, partecipando a discussioni, attraverso il lavoro con un compagno o una compagna o a gruppi? 	
Cinestesico Preferenza per attività pratiche: impari meglio facendo? 	

I criteri di scelta: *Metodo di studio*

«Il tuo metodo di studio dipende dal tuo stile di apprendimento, su cui hai già riflettuto, ma anche dalla **tua intelligenza** e dal tuo **modo di essere studente**.

Prova a capire com'è la tua intelligenza e quali sono le tecniche e le strategie che utilizzi abitualmente per studiare, sapendo che quelle poco efficaci e che ti impediscono di raggiungere risultati positivi possono essere cambiate»

Teoria delle Intelligenze Multiple si basa sull'idea che ogni persona possiede nove diverse intelligenze, ma in ciascuna persona alcune sono più spiccate altre sono meno evidenti.



Apprendimenti attivi

Tipo di intelligenza	Punteggio da 1 a 9
Intelligenza linguistica  È l'intelligenza legata alla capacità di utilizzare in modo chiaro ed efficace le parole. Chi la possiede solitamente è in grado di: • variare il suo registro linguistico (scelta delle parole, modo di esprimersi per convincere, trasmettere informazioni, comunicare emozioni) in base alle necessità; • ha la tendenza a riflettere sul linguaggio. <i>"Pensare con le parole"</i>	
Intelligenza logico-matematica  È l'intelligenza legata alla capacità di ricordare i simboli matematici. Chi la possiede ha la capacità di: • comprendere le proprietà di base dei numeri, aggiungendo o sottraendo; • capire i principi di causa ed effetto; • lavorare con simboli astratti (per esempio numeri, figure geometriche ecc.); • cogliere le relazioni o trovare i nessi tra informazioni separate e distinte. <i>"Pensare con i numeri e riflettere sulle loro relazioni"</i>	

Tipo di intelligenza	Punteggio da 1 a 9
Intelligenza visuo-spaziale  È l'intelligenza legata alla capacità di percepire forme e oggetti nello spazio. Chi la possiede: • ha una sviluppata memoria per i dettagli ambientali e le caratteristiche esteriori delle figure; • ha un buon senso dell'orientamento; • realizza con facilità mappe, diagrammi, carte geografiche, modellini; • ha una memoria visiva: si ricorda un testo o una parola per la sua collocazione nella pagina del libro; • ama scarabocchiare, creare, disegnare, combinare i colori e gli oggetti; • privilegia puzzle, giochi di costruzione e di composizione. <i>"Pensare con le immagini"</i>	
Intelligenza corporeo-cinestetica  È l'intelligenza legata a una preferenza per attività pratiche. Chi la possiede: • impara meglio facendo, attraverso esperienze concrete che interessano tutto il corpo; • ha un'elevata sensibilità tattile e una coordinazione e armonia motoria. <i>"Pensare con il corpo e i suoi movimenti"</i>	
Intelligenza musicale  È l'intelligenza legata alla capacità di riconoscere, ricostruire e comporre brani musicali sulla base del tono, del ritmo e del timbro. Chi la possiede: • apprende in modo privilegiato attraverso il canto e la musica; • trasforma, spesso, ciò che sente in una cantilena o in un ritmo; • riconosce e usa schemi ritmici e tonici; • sa usare la voce e gli strumenti musicali; • ha una spiccata sensibilità per i suoni dell'ambiente. <i>"Pensare con la musica"</i>	

Apprendimenti attivi

Tipo di intelligenza	Punteggio da 1 a 9
Intelligenza interpersonale  È l'intelligenza legata alla capacità di comprendere gli altri, le loro esigenze, le loro emozioni, le paure e i desideri, di creare situazioni sociali. Chi la possiede: • ha una spiccata empatia (capacità di mettersi nei panni dell'altro e di comprenderne le emozioni); • è abile nel costruire relazioni; • è capace di mediare in situazioni di conflitto; • coltiva molte amicizie; • socializza con facilità; • predilige lavori e giochi di gruppo. <i>"Pensare alle relazioni con gli altri"</i>	

Tipo di intelligenza	Punteggio da 1 a 9
Intelligenza esistenziale  È l'intelligenza legata alla capacità di riflettere sui grandi temi della vita e dell'universo come la coscienza umana, la natura dell'universo, l'origine del mondo, l'esistenza del bene e del male nel mondo. Chi la possiede: • si pone domande sull'esistenza umana come "da dove viene l'uomo? Dove va?"; • riflette sul perché esiste il mondo, su cosa sia il tempo, la morale ecc.; • tende a mettere in dubbio le conoscenze e a riflettere sul "perché" di ciò che esiste. <i>"Pensare alle questioni etiche ed esistenziali"</i>	

Intelligenza intrapersonale  È l'intelligenza legata alla capacità di comprendere la propria individualità e di saperla inserire nel contesto sociale. Chi la possiede: • è capace di conoscere le proprie emozioni e i propri sentimenti; • mostra un senso d'indipendenza; • tende a esprimere le sue opinioni in modo categorico e sicuro di sé; • ha una buona autostima; • coltiva hobby personali e individuali; • tende a non seguire le mode; • preferisce il lavoro individuale. <i>"Pensare attraverso i propri sentimenti e stati mentali"</i>	
Intelligenza naturalistica  È l'intelligenza legata alla capacità di individuare determinati oggetti naturali, classificarli in un ordine preciso e cogliere le relazioni tra di essi. Chi la possiede: • si diverte a collezionare, analizzare, studiare e curare piante, animali e gli ambienti naturali; • è sensibile agli aspetti ecologici di piante e animali e ai temi ambientalisti. <i>"Pensare alla natura e al mondo che ci circonda"</i>	

Apprendimenti attivi



1. IL TUO "MODO DI ESSERE STUDENTE"

■ Prova a riflettere rispondendo alle domande. Puoi scegliere una sola risposta per ogni domanda. Cerca di rispondere nel modo più sincero possibile, solo così potrai capire qual è il tuo atteggiamento rispetto allo studio.

1 Perché studi?

- ☐ Per imparare cose nuove e sviluppare le mie competenze.
- ☐ Per poter avere più opportunità nel mio futuro.
- ☐ Perché è un mio dovere.
- ☐ Non lo so.
- ☐ Per non deludere i miei genitori.
- ☐ Vado a scuola, ma non studio.

2 A scuola, sei attento/a alle lezioni?

- ☐ Sono sempre attento/a e partecipo a tutte le lezioni.
- ☐ Sono sempre attento/a, ma non con la stessa partecipazione in tutte le lezioni.
- ☐ Quasi sempre.
- ☐ A volte, seguo solo le lezioni che mi interessano.
- ☐ A volte, solo se sollecitato/a dagli insegnanti.
- ☐ Non riesco a essere attento/a e mi distraigo sempre.



3 A scuola, porti l'occorrente e hai cura dei materiali?

- ☐ Sì sempre.
- ☐ Sì, quasi sempre.
- ☐ Non sempre, a volte mi dimentico di controllare l'orario scolastico e il diario.
- ☐ A volte, dipende per quali materie.
- ☐ A volte, tanto ci sono i compagni che mi prestano i materiali.
- ☐ Solo se i miei genitori mi hanno aiutato a preparare la cartella.

4 A casa, quando e quanto studi e svolgi i compiti?

- ☐ Tutti i giorni con regolarità e costante impegno.
- ☐ Tutti i giorni, ma non sempre con lo stesso impegno.
- ☐ Alcuni giorni sì, altri no.
- ☐ Solo quando ho interrogazioni o verifiche.
- ☐ Solo le materie o gli argomenti che mi incuriosiscono e mi interessano.
- ☐ Non studio e non svolgo i compiti.

5 A casa, come organizzi lo studio e lo svolgimento dei compiti?

- ☐ Faccio un programma pomeridiano della settimana organizzando lo studio e le attività del tempo libero.
- ☐ Verifico di giorno in giorno quali compiti devo svolgere.
- ☐ Controllo ogni volta il diario e/o il registro e poi inizio a svolgere i compiti meno difficili.
- ☐ Decido in modo casuale quali compiti svolgere.
- ☐ Studio e svolgo i compiti solo delle materie che mi piacciono.
- ☐ Non studio e non svolgo i compiti.



I criteri di scelta: *Le opinioni dei genitori*

1. LE OPINIONI DEI TUOI GENITORI

I tuoi **genitori** sono una fonte importante di informazioni su di te e sul mondo, inoltre tante volte hanno **dovuto fare delle scelte** e quindi **possono accompagnarti nell'imparare a scegliere**. Possono infatti aiutarti a riflettere, a trovare altri punti di vista e qualche volta riescono anche a riportarti con i piedi per terra se i tuoi pensieri sono poco in contatto con la realtà.

Apprendimenti attivi



L'opinione dei miei genitori su di me rispetto a...

Caratteristiche personali:

Punti di forza e debolezza:

Interessi scolastici e extrascolastici:

Attitudini:

Capacità e competenze:

Stili di apprendimento:

Metodo di studio:

Sogni e desideri:

I criteri di scelta: *Le opinioni degli insegnanti*

2. LE OPINIONI DEI TUOI INSEGNANTI

Anche i tuoi **insegnanti** possono aiutarti a scegliere, perché **conoscono il tuo modo di essere studente**: ti hanno osservato lavorare in classe, collaborare con i compagni e le compagne, svolgere compiti scolastici, imparare cose nuove, allenarti ed esercitarti, studiare, sviluppare le competenze, accrescere le conoscenze e applicare le attitudini, ma anche fare fatica, scoraggiarti di fronte a compiti difficili, discutere con gli amici e le amiche, perdere la pazienza, distrarti e perdere la motivazione allo studio.

Inoltre **ogni insegnante è esperto riguardo a ciò che insegna** e quindi è in grado di **capire quanto tu possa essere portato per la sua disciplina** (materia). Se per esempio ti piace molto l'arte, vai spesso a vedere delle mostre e durante l'ora di educazione artistica a scuola sei sempre molto attenta/o l'insegnante di arte potrebbe aiutarti a capire se questo tuo interesse è anche accompagnato da un'attitudine al disegno sufficiente per iscriverti a un percorso di studi di area artistica.

Apprendimenti attivi

- 1** Potresti cominciare con un'intervista da fare a loro, chiedendo in particolare:
 - come ti vedono: le tue caratteristiche personali, i tuoi punti di forza e debolezza, le tue attitudini;
 - che cosa pensano delle tue capacità.
- 2** Per facilitare l'intervista sottoponi anche a loro lo stesso schema che hai utilizzato a p. 54. Scegli cinque insegnanti da intervistare, in modo da avere più punti di vista. Quando hai raccolto le interviste prova a confrontarle con lo schema che hai compilato tu in cui emerge la percezione che hai di te.

(NOME) _____ è capace di

Punteggio da 0 a 5

Capacità relazionale-comunicativa: è capace di ascoltare gli altri, comunicare, stabilire relazioni interpersonali, lavorare in gruppo, collaborare, mediare in situazioni di conflitto.



0 1 2 3 4 5

prof. _____

0 1 2 3 4 5

prof. _____

0 1 2 3 4 5

prof. _____

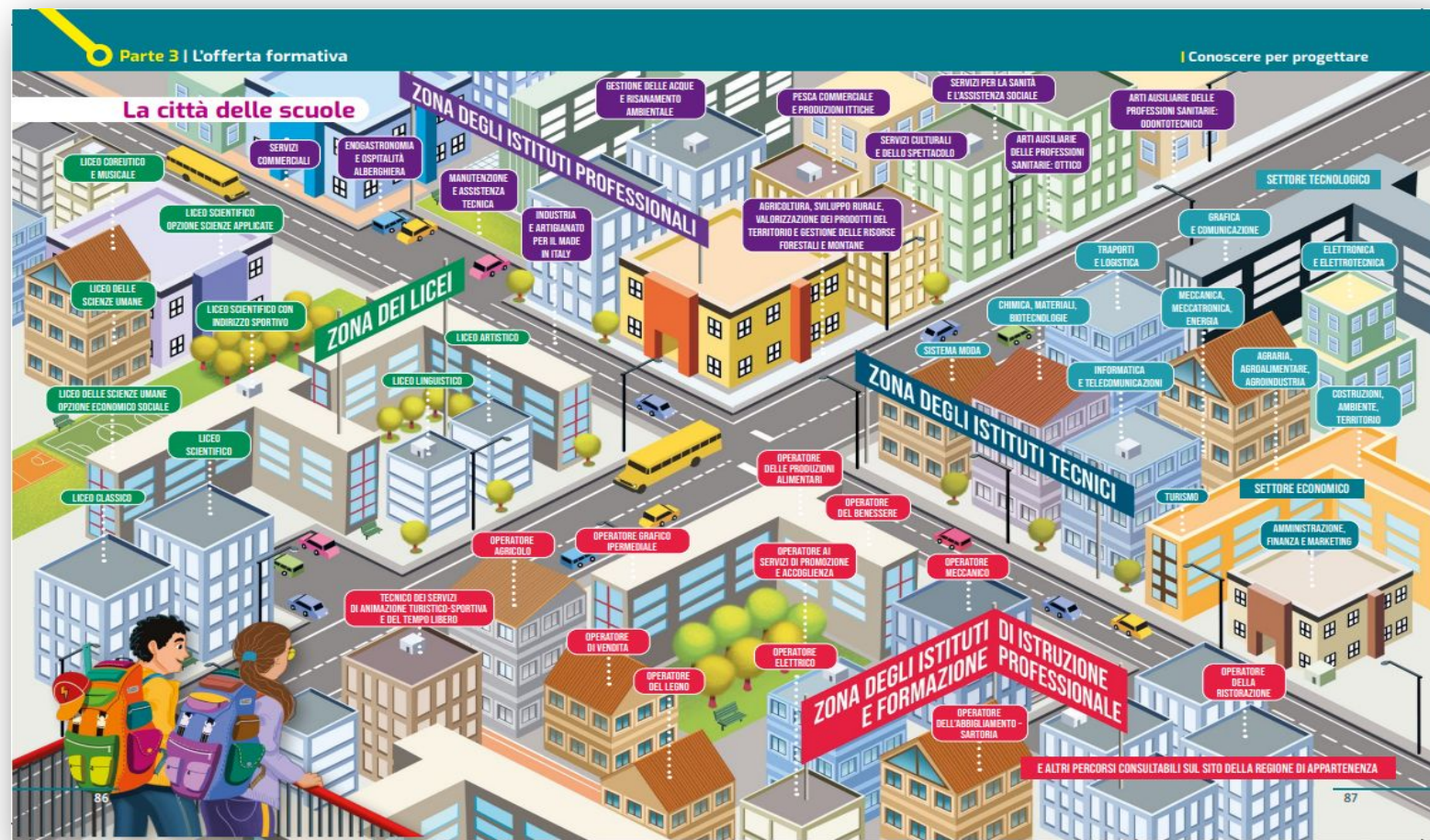
0 1 2 3 4 5

prof. _____

0 1 2 3 4 5

prof. _____

La conoscenza della mappa formativa



Apprendimenti attivi

1. OSSERVA LA "CITTÀ DELLE SCUOLE"

- Osservando la mappa, ti accorgerai che è diffusa in
diversi tipi di scuole:

- ZONA DEGLI ISTITUTI PROFESSIONALI
- ZONA DEGLI ISTITUTI TECNICI
- ZONA DEI LICEI

- Nelle diverse zone puoi trovare percorsi che hanno durata differente:

ISTITUTI PROFESSIONALI
ISTITUTI TECNICI
LICEI

Durano **5 anni** e si conclude
con il conseguimento di un

ISTITUTI DI ISTRUZIONE
E FORMAZIONE PROFESSIONALE
(IeFP)

Durano 3/4 anni:

- dopo 3 anni si consegue la qualifica professionale di III livello.
- dopo 4 anni si consegue una qualifica professionale di IV livello.

■ Se sei un professionista libero re rice...

- Gli Istituti professionali, gli Istituti tecnici e i Licei che troverai nella mappa sono quelli proposti dal sistema scolastico nazionale. Nella zona degli Istituti di istruzione e formazione professionale (leFP) troverai invece solo alcuni esempi perché si tratta di percorsi organizzati dalle Regioni e quindi, in base alla Regione in cui vivi, potresti trovare scuole differenti.

Per esempio se abiti in Regione Piemonte puoi consultare il sito: **www.regione.piemonte.it/orientamento**



2. CONSULTA I SITI UFFICIALI

- Mentre stai esplorando la mappa della città prova a capire quale zona o quale scuola attira di più la tua attenzione. Puoi cercare maggiori informazioni sulle scuole che ti incuriosiscono e conoscere la loro proposta formativa, consultando il sito www.orientamentoistruzione.it/. Si tratta del sito predisposto dal MIUR, (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca) per facilitare la conoscenza dei vari indirizzi di studi.



- Se sei interessato/a agli Istituti di istruzione e formazione professionale ricerca sul sito della tua Regione.

3. INDIVIDUA LE SCUOLE CHE ATTIRANO MAGGIORMENTE LA TUA ATTENZIONE

- SCUOLE CHE ATTIRANO MAGGIORMENTE LA TUA ATTENZIONE**
- Dopo aver esplorato la "città delle scuole" e aver consultato i siti ufficiali, prova a capire quali scuole o percorsi ti interessano maggiormente. Scegli non più di 5 percorsi, indicali nello schema, e scrivi quali sono gli aspetti che ti incuriosiscono o ti interessano di più.
- Percorso**

Percorso

Aspetti che mi incuriosiscono o ti interessano di più

Il progetto per il futuro

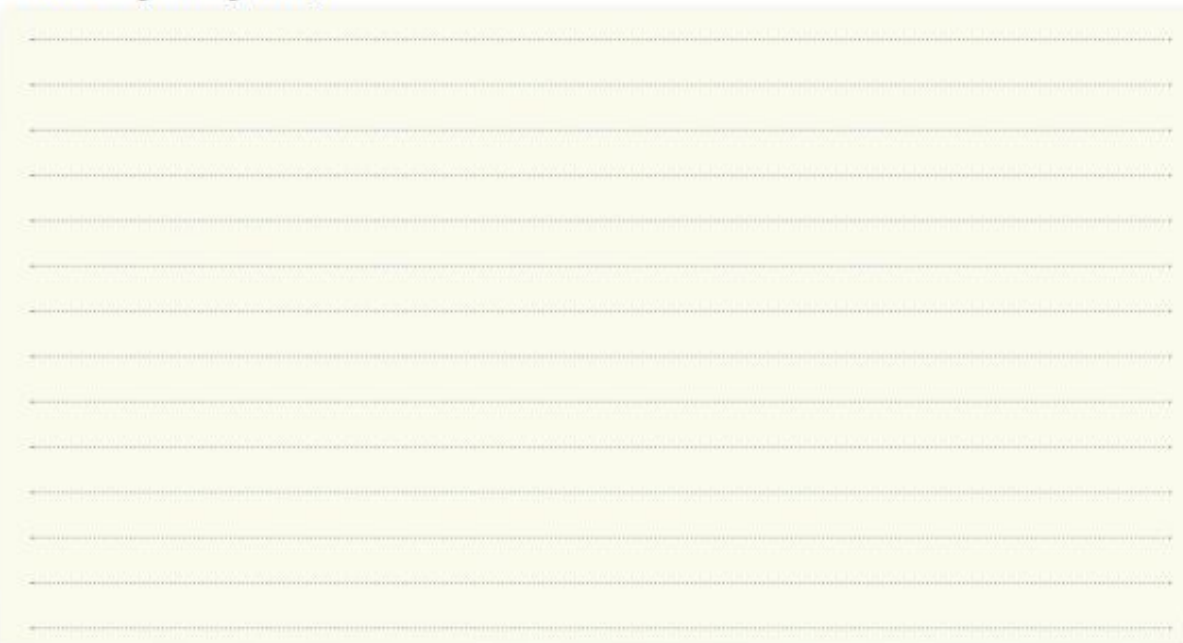
«Il passo successivo è quello di mettere insieme le conoscenze su di te e le informazioni raccolte per selezionare, tra quelli che hanno attivato la tua attenzione, 3 percorsi formativi che pensi possano essere i più adeguati per te. In questo modo potrai cominciare a scegliere tra diverse possibilità e alternative, a partire da te e da ciò che pensi possa essere più in sintonia con te e le tue caratteristiche».



Apprendimenti attivi

1. UNO SGUARDO NELLO ZAINO

- Per prima cosa prendi il tuo zaino dell'orientamento e rileggi quanto hai scritto finora. Costruisci una descrizione riassuntiva di te utilizzando tutte le informazioni che hai inserito (caratteristiche personali, punti di forza e debolezza, interessi scolastici ed extrascolastici, attitudini, capacità, competenze, stili di apprendimento, metodo di studio, opinioni dei genitori e degli insegnanti).

A sheet of yellow-lined paper with horizontal ruling lines, intended for writing a summary. The paper is slightly tilted and has a soft shadow.

Apprendimenti attivi

2. UN OCCHIO ALLE POSSIBILITÀ

- Quando hai esplorato l'offerta formativa, hai scelto 5 percorsi che ti incuriosivano più degli altri. Ora, a partire dalla tua descrizione, prova a individuare tra i 5 percorsi che hai scelto a p. 89, 3 possibili percorsi di studio che pensi possano andare bene per te e scrivi in ordine di interesse. Prova a capire quali aspetti dei percorsi di studio possono essere adeguati alle tue caratteristiche e a quanto hai imparato di te.

1

2

3

- Rifletti sulle tue scelte rispondendo alle domande per ciascun percorso individuato.
 - Se non sei riuscito/a a individuare dei percorsi di studio, prova a indicare delle **aree di interesse** (per esempio area linguistica, area scientifica, area economica, area dei servizi alla persona...) e rispondi alle domande.
 - Se già avevi delle idee di percorso di studi e ti sembra di aver già deciso, prova a verificare se la descrizione di te ti conduce verso la scuola che hai già scelto; rispondi comunque alle domande per valutare se quanto hai scelto è in sintonia con la descrizione di te.

Apprendimenti attivi

3. UNA VISITA ALLE SCUOLE

- Una volta che hai individuato i tuoi possibili percorsi di studio, è utile iniziare ad approfondire la conoscenza delle scuole. Uno stesso percorso di studio, infatti, si svolge in modo differente in base alle scuole in cui è presente. I programmi in generale sono gli stessi, così come il piano orario, ma il modo di affrontarli e il contesto in cui vengono affrontati è specifico di ogni scuola. Come puoi approfondire quindi la conoscenza delle scuole?

1 Partecipando agli *Open day* dei diversi istituti scolastici: si tratta di eventi organizzati dalle scuole superiori e rivolti agli studenti delle scuole secondarie di primo grado e ai loro genitori con l'obiettivo di far conoscere l'offerta formativa della scuola (programmi, spazi, progetti specifici che la scuola propone). Sono importanti occasioni per le scuole per raccontarsi e presentarsi attraverso iniziative diverse: visite alla scuola, lezioni aperte, incontri online ecc.

2 Esplorando il sito Internet della scuola.



«Non dimenticare che tu hai le ali e chi ha le ali non ha paura dell'altezza o di qualunque ostacolo possa incontrare. Se hai le ali, non c'è niente che può fermarti.»¹

1. L. Sepúlveda, Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare, Salani Editore, Milano 1996

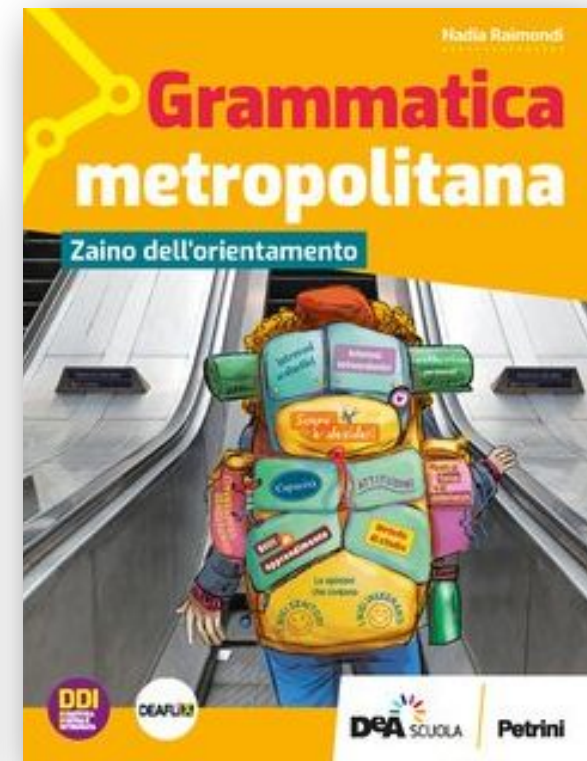
Lo zaino dell'orientamento in “Grammatica metropolitana”

per i docenti che adotteranno
Grammatica Metropolitana

il volume
LO ZAINO DELL'ORIENTAMENTO

<https://deascuola.it/docenti/secondaria-di-primo-grado/lettere/italiano/italiano-grammatica/grammatica-metropolitana-22003/>

Per maggiori informazioni contatta il
tuo responsabile di zona, [clicca qui](#)



Progetto MIORiento

Volume a disposizione dei docenti
che adottano un corso Deascuola
per il primo grado

1 volume + guida

scaricabile da settembre dal sito

<https://deascuola.it/docenti/secondaria-di-primo-grado/mioriento/>

A disposizione per organizzare
corsi di formazione su questi temi,
per informazione scrivere a
corsi@deaformazione.it





Grazie per
l'attenzione