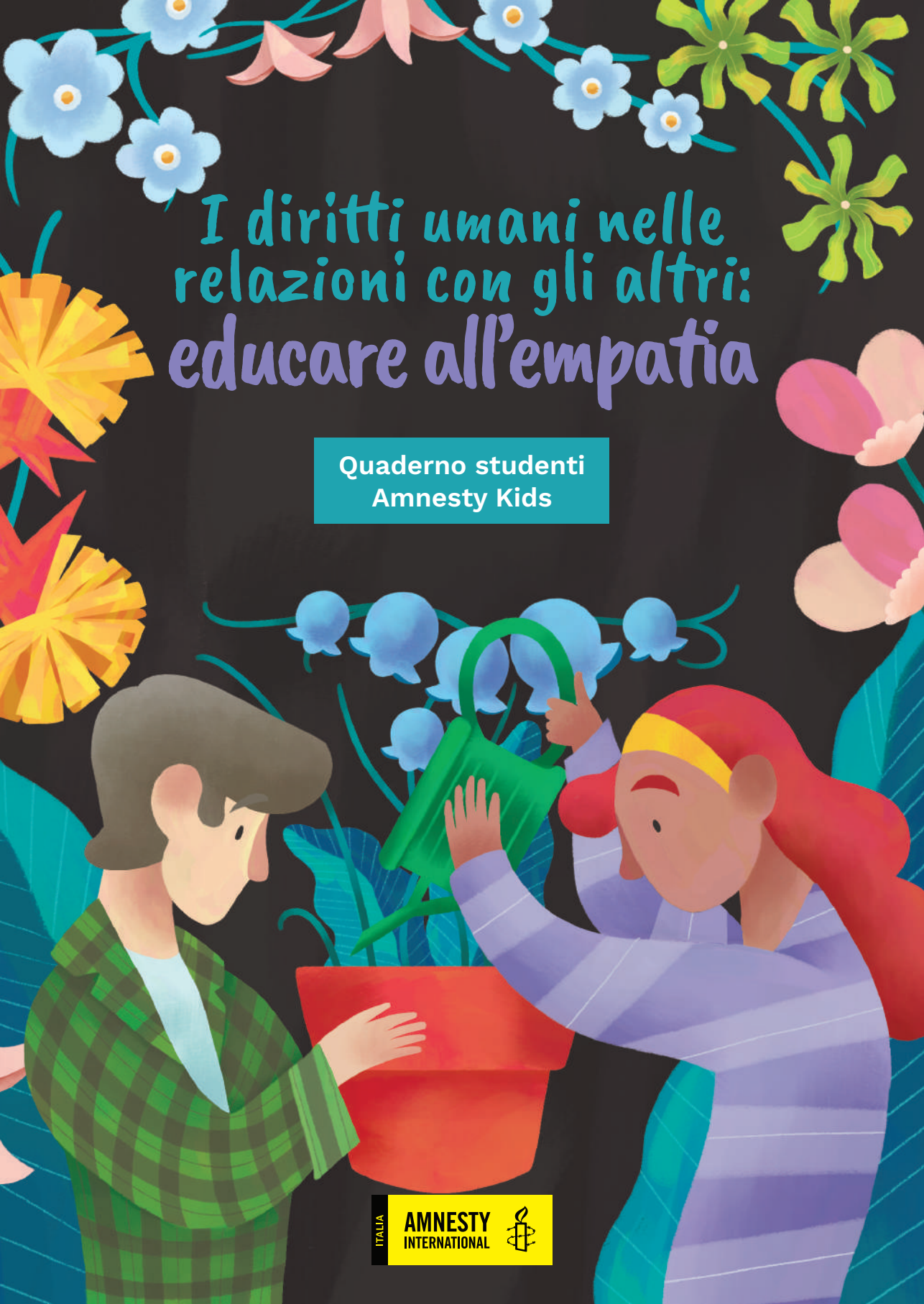


An illustration of two children, a boy and a girl, watering a potted plant. The boy, on the left, has dark hair and is wearing a green and black plaid jacket over a light blue shirt. The girl, on the right, has long red hair with a yellow headband and is wearing a purple and white striped long-sleeved shirt. They are both holding a green watering can and pouring water into a red pot. The background is dark with various colorful flowers and plants, including blue flowers, yellow and orange pom-poms, and pink flowers. The title is written in a stylized font at the top.

I diritti umani nelle relazioni con gli altri: educare all'empatia

Quaderno studenti
Amnesty Kids

ITALIA

AMNESTY
INTERNATIONAL



I diritti umani nelle relazioni con gli altri: educare all'empatia

Questo quaderno è di

Scuola

Classe

Sezione

Coordinamento editoriale di Flavia Citton

Testo a cura di Sofia Bonomo

Con il contributo di Chiara Pacifici

Progetto grafico: Ornella Fabretti

Illustrazioni: Dario De Marco

Stampa: DigitaliaLab

2025 ©Amnesty International Italia

Ufficio Educazione e Formazione

Via Goito 5, 00185 Roma

amnestykids@amnesty.it – www.amnesty.it/scuole/amnesty-kids/

NOTA SUL LINGUAGGIO

Questo percorso è dedicato all'approfondimento dei diritti umani, all'importanza dell'empatia e del rispetto nelle relazioni. Laddove possibile, abbiamo usato un linguaggio ampio e il più possibile rappresentativo delle diversità. A volte, abbiamo scelto di usare i generi maschile e femminile (i ragazzi/le ragazze, gli studenti/le studentesse...) oppure termini più generali (la classe) essendo consapevoli di non poter rappresentare tutte le differenze che possono caratterizzare le persone, con l'unico obiettivo di facilitare la lettura e la comprensione del testo da parte dei più giovani, cui questa proposta è rivolta. Laddove abbiamo citato dichiarazioni o documenti del passato, abbiamo mantenuto il linguaggio delle traduzioni ufficiali, che riporta termini ormai desueti, come ad esempio *razza*: pur consapevoli della loro inadeguatezza, sono parte di documenti ufficiali e come tali vengono riportati.

INDICE



p. 6
Unità 1

**Conosciamo i diritti
e le emozioni**



p. 4
Introduzione



p. 30
Unità 2

**Tutti uguali,
tutti diversi**



p. 44
Unità 3

**Siamo cresciuti
insieme**



p. 62
**Azioni
Urgenti
Kids**



INTRODUZIONE

Ciao!

Ti sei mai chiesto cosa significa veramente rispettare le altre persone? Come fai a capire se le tue compagne e i tuoi compagni si sentono a proprio agio quando giocate, parlate e state insieme? E se fossi tu a non sentirti accolto o rispettato? Di cosa avresti bisogno?

Quest'anno il quaderno Amnesty Kids si concentrerà sull'**educazione alle emozioni** che non significa solo conoscere i propri sentimenti, ma anche comprendere e accogliere quelli degli altri e imparare a **comunicare con rispetto**.

Ma come possiamo essere sicuri che le nostre azioni siano rispettose e attente? Ogni persona ha diritti fondamentali che non sono solo parole scritte, ma fanno parte della nostra quotidianità, delle nostre scelte affettive e del modo in cui ci relazioniamo con gli altri.

In questo percorso, esploreremo insieme come l'educazione alle emozioni sia legata ai diritti umani, perché solo rispettando e comprendendo le altre persone possiamo costruire una società più giusta, empatica e libera dalla violenza. Impareremo a riconoscere il valore di ognuno, a **dialogare con rispetto** e a capire l'importanza di chiedere il permesso, ascoltare e rispettare i confini.

Ti vogliamo augurare 'Buon anno scolastico' con una frase di una attivista che ha dedicato la sua vita ai diritti umani e che speriamo ti sia di ispirazione lungo tutto il percorso che faremo insieme e, anche, negli anni a seguire.



**"Nessun può
obbligarti a sentirti
inferiore senza il tuo
consenso."**

Eleanor Anne Roosevelt
Attivista per i diritti umani e
first lady statunitense



Qui di seguito trovi la 'Dichiarazione universale dei diritti umani' (DUDU) e la 'Convenzione internazionale sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza' (CRC), i due documenti internazionali più importanti in materia di diritti umani e dei diritti dei minori. Ti accompagneranno lungo il percorso di quest'anno!

Dichiarazione
universale dei
diritti umani
(DUDU)



Convenzione
internazionale
sui diritti
dell'infanzia e
dell'adolescenza'
(CRC)



UNITÀ 1

CONOSCIAMO I DIRITTI E LE EMOZIONI



“Da grande voglio essere proprio come me.”

Dalla serie tv “I Simpson”



UN MODO NUOVO PER PRESENTARCI

Di solito quando ci presentiamo diciamo, ad esempio: “Ciao, mi chiamo Martina”. Ma oggi proviamo a farlo in modo un po' diverso.

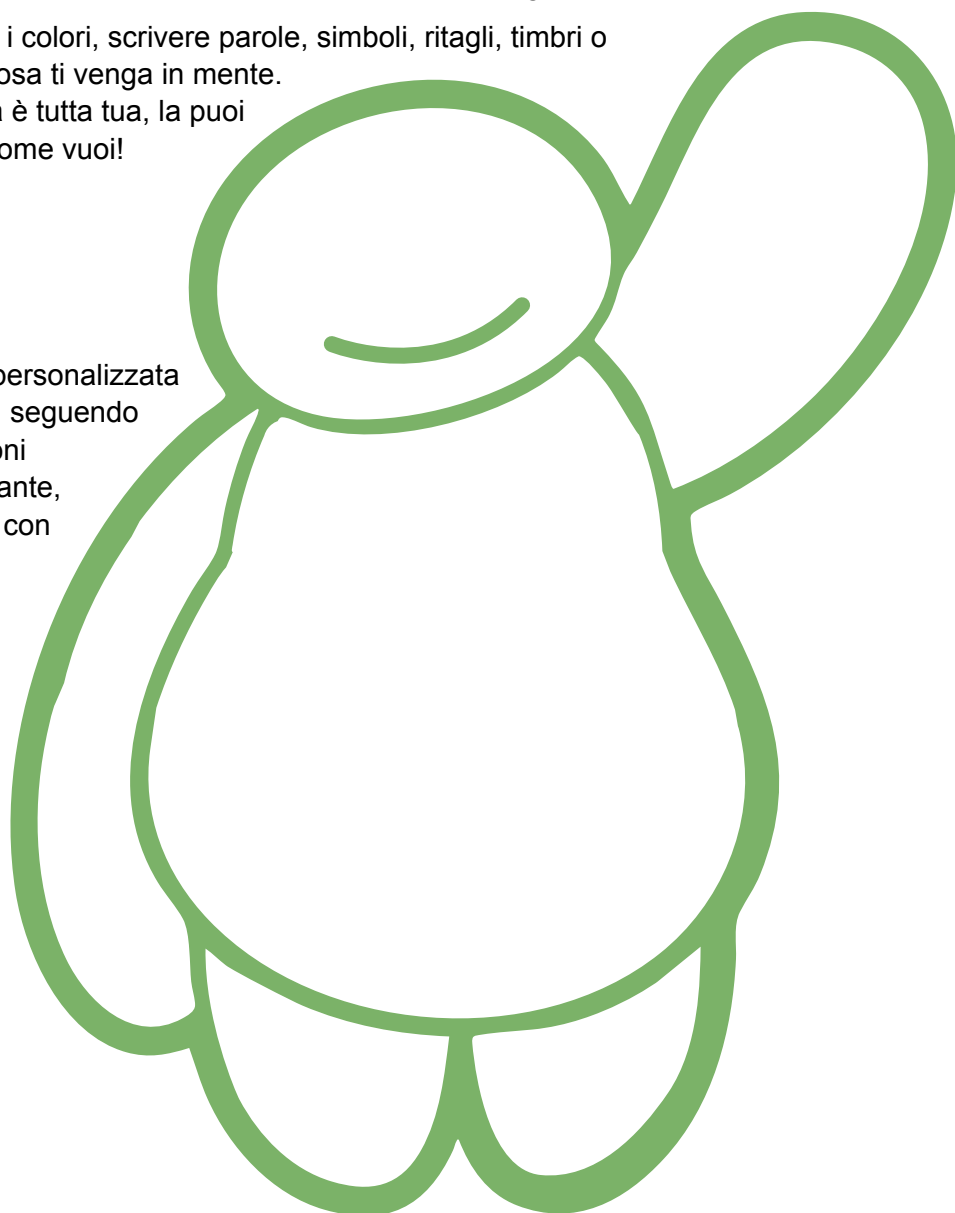
In questa attività, ci presenteremo raccontando *come ci sentiamo*.

Immagina che la sagoma che trovi di seguito ti rappresenti, dentro o intorno puoi scrivere o disegnare le emozioni che hai provato negli ultimi giorni. Magari c'è stata una giornata in cui ti sei sentito felice, oppure un momento in cui hai provato paura o insicurezza...Non ci sono risposte giuste o sbagliate. L'importante è aprirsi e rivelare le emozioni che scegli di condividere.

Puoi usare i colori, scrivere parole, simboli, ritagli, timbri o qualsiasi cosa ti venga in mente.

La sagoma è tutta tua, la puoi decorare come vuoi!

Una volta personalizzata la sagoma, seguendo le indicazioni dell'insegnante, confrontati con la classe.



IL MOSAICO DELLE DIVERSITÀ

Quante volte ti sarà capitato di osservare un mosaico? Bisogna accostare i pezzi, trovare quelli che possono andar bene, e pian piano vedrai nascere un'immagine.

Un semplice mosaico ci aiuterà a parlare di diritti. Sì, proprio quei diritti che ogni persona dovrebbe avere: il diritto di andare a scuola, a essere rispettata per come è, a poter parlare liberamente, a non essere esclusa.

Segui le indicazioni dell'insegnante, le storie nelle pagine di seguito ti aiuteranno a costruire il mosaico, **ogni storia racconta una situazione concreta in cui un diritto è stato difeso, conquistato oppure, al contrario, violato.**





STORIE SUI DIRITTI UMANI

A

Iqbal, il bambino che voleva essere libero

Iqbal era un bambino del Pakistan, quando aveva solo quattro anni, la sua famiglia fu costretta a venderlo a una fabbrica di tappeti per ripagare un debito. Ogni giorno lavorava per ore e ore, senza poter giocare, studiare o stare con gli amici. I suoi polsi erano legati al telaio, e se sbagliava veniva punito. Ma Iqbal era un ragazzo estremamente coraggioso. Un giorno scappò e raccontò la sua storia a un'associazione che difendeva i diritti dei minori. **Da quel momento, iniziò a parlare in tutto il mondo per difendere i bambini che, come lui, venivano sfruttati.** Affermava che tutti i bambini dovevano essere liberi di andare a scuola e vivere la loro infanzia. **Il suo coraggio ha cambiato la storia:** grazie a lui, migliaia di bambine e bambini sono stati liberati dal lavoro forzato.

STORIE SUI DIRITTI UMANI

B

Manahel, giovane donna coraggiosa

Manahel al-Otaibi è una giovane donna saudita che vuole fare del suo meglio per aiutare le donne del suo paese a essere libere e felici. Ama insegnare sport e indossare quello che le piace, e come tante persone, usa i social media per comunicare quello in cui crede: che in Arabia Saudita le donne meritano di avere più diritti di quanti ne abbiano. Un giorno però Manahel è stata arrestata solo perché **aveva scritto dei messaggi su internet e pubblicato delle foto in cui non indossava l'abaya**, un vestito tradizionale che molte donne nel suo paese sono obbligate a indossare. È stata portata in un tribunale per questo e, dopo un processo segreto e ingiusto, è stata condannata a 11 anni di carcere. Tutti noi speriamo che un giorno Manahel possa essere liberata, così potrà tornare a lottare per la giustizia e per i diritti delle donne.

Molte classi che partecipano al progetto Amnesty kids si sono già attivate per Manahel, la sua storia ha suscitato indignazione e clamore, e **ha ispirato ragazze e ragazzi ad attivarsi, a cambiare la situazione.** Guarda qui l'Azione Urgente in difesa di Manahel!



STORIE SUI DIRITTI UMANI

C

Janna Jihad, giornalista

Il conflitto armato tra Israele e Territorio palestinese occupato (Tpo) è uno dei più lunghi della storia moderna ed è anche soggetto a varie interpretazioni, narrazioni e disinformazione. Dura da molti anni tra due gruppi, gli israeliani e i palestinesi. Gli israeliani sono principalmente ebrei, e i palestinesi sono principalmente arabi, molti dei quali sono musulmani, ma ci sono anche cristiani. La causa del conflitto risale al controllo della terra e della città di Gerusalemme. I palestinesi hanno diritto ad avere il loro stato e la loro autonomia, ma si scontrano con Israele, che ha preso il controllo di gran parte del territorio. Questo ha causato molti scontri armati, con gravissime violazioni dei diritti umani, e tante sofferenze.

Janna Jihad è una ragazza che viene da un piccolo villaggio chiamato Nabi Salih, in Cisgiordania che si trova vicino alla città di Ramallah. Da tanti anni, lì le persone non vivono tranquille, perché i soldati israeliani controllano molti aspetti della vita delle persone e spesso non rispettano i loro diritti. Ai bambini e alle bambine palestinesi, viene spesso impedito di andare a scuola liberamente o di muoversi senza problemi. Ci sono dei posti di blocco che rendono i viaggi molto più lunghi. A volte per arrivare a scuola ci vogliono ore! Anche gli adulti fanno fatica ad andare a lavorare, e chi sta male non riesce facilmente ad arrivare in ospedale. Nel 2009, quando Janna aveva solo tre anni, le persone del suo villaggio hanno deciso di protestare in modo pacifico, cioè senza usare violenza, per far sentire la propria voce. Ogni settimana organizzavano una manifestazione, ma purtroppo, queste proteste hanno comunque scatenato una reazione molto dura da parte dell'esercito israeliano. **Quando Janna aveva sette anni, con il cellulare della sua mamma, ha iniziato a filmare le violenze dei soldati, per raccontare la verità al mondo.** Era ancora una bambina, ma stava già facendo un lavoro molto importante: difendere i diritti delle persone.

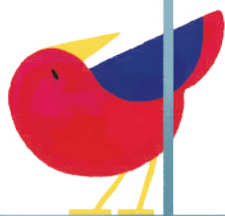
Col tempo, tantissime persone hanno iniziato a seguire i suoi video. Anche se ha ricevuto molte minacce, Janna ha continuato a raccontare quello che vedeva. Nel 2018, quando aveva solo dodici anni, è diventata la giornalista più giovane del mondo!



STORIE SUI DIRITTI UMANI

D Le persone sono state arrestate senza motivo in Venezuela

In Venezuela, ci sono persone che sono state messe in prigione senza aver fatto nulla di illegale. Sono state arrestate solo perché hanno espresso la propria opinione, perché hanno cercato di cambiare le cose o perché sono legate a gruppi, posizioni e oppositori che il governo non gradisce. Questo è successo a insegnanti, giornalisti, attiviste e attivisti, e a tante altre persone. Emirlendris Benítez è una commerciante che è stata arrestata quando era incinta solo per aver condiviso un viaggio in automobile con persone che avevano preso parte a una manifestazione contro il presidente Maduro e ha subito dei maltrattamenti. Non solo è stata messa in prigione, ma le sono anche stati causati gravi problemi di salute. Adesso ha bisogno di una sedia a rotelle per muoversi. Altri, come Guillermo Zárraga, segretario del Sindacato unico dei lavoratori della compagnia petrolifera statale, sono stati messi in prigione senza alcun motivo reale. Le sue condizioni di salute sono gravi e non ha accesso ad acqua potabile né a cibo adeguato. Queste storie sono parte di un problema più ampio e globale, per cui **le persone sono messe in prigione per motivi politici, solo per quello in cui credono**. Solo in Venezuela sono circa 300. Molte attiviste e attivisti in tutto il mondo stanno cercando di cambiare questa situazione, chiedendo la loro liberazione.



STORIE SUI DIRITTI UMANI

E Emmanuel e la sua ricerca di una vita migliore

Emmanuel è un uomo che ha vissuto ad Haiti, ma ha poi deciso di partire per **cercare una vita migliore per sé e per la sua famiglia**. Haiti è un paese molto povero e violento, e Emmanuel voleva dare maggiori opportunità ai suoi cari. Partendo, ha dovuto affrontare pericoli, ha camminato per chilometri, preso tanti autobus e altri mezzi, in cerca di un posto sicuro dove vivere. Lungo la strada ha dovuto affrontare diverse difficoltà: è stato anche rapito e minacciato da persone che volevano soldi, ma non si è mai arreso, perché il suo sogno era sempre lo stesso: aiutare la sua famiglia e dare loro una vita migliore. Dopo aver attraversato dieci paesi, Emmanuel è arrivato in Messico, ma purtroppo anche lì ha trovato degli ostacoli. Le autorità del Messico e degli Stati Uniti volevano mandarlo indietro, ad Haiti, dove lo aspettavano solo violenza e povertà. Se lo avessero rimandato indietro, la sua vita sarebbe stata ancora più difficile e pericolosa. Emmanuel aveva venduto tutto quello che aveva per cercare un posto dove vivere in pace.



STORIE SUI DIRITTI UMANI

F Mohamed, il poeta che sogna un'Algeria più giusta

Mohamed è un giovane poeta e attivista che vive in Algeria. Ama scrivere poesie che parlano di libertà, giustizia e diritti per tutti e condividerle con gli altri. Nel suo paese, però, non è sempre facile esprimere le proprie opinioni e molte libertà vengono represses. Mohamed ha partecipato al movimento "Hirak" che ha dato vita a una serie di manifestazioni pacifiche iniziate nel 2019, in cui tante persone hanno chiesto cambiamenti nel governo e più diritti. Durante le manifestazioni, Mohamed **scriveva poesie e postava messaggi sui social media per raccontare quello che stava succedendo**. Nel gennaio 2025, Mohamed è stato arrestato e, solo quattro giorni dopo, condannato a cinque anni di prigione. Le accuse? Aver scritto post e poesie che criticavano il governo. Non gli è stato dato abbastanza tempo per preparare la sua difesa, e il processo è stato molto veloce. È conosciuto come il "poeta del Hirak" e, nonostante le difficoltà, continua a credere in un'Algeria dove tutte e tutti possano parlare liberamente e vivere in pace.



STORIE SUI DIRITTI UMANI

G

Wendy, una voce coraggiosa per i diritti delle donne

Wendy Galarza è una giovane donna che vive in Messico, lavora con i bambini e si impegna per rendere il suo paese un posto più giusto, anche per le donne. Il 9 novembre 2020, Wendy ha partecipato a una manifestazione nella città di Cancún. Ma durante il corteo le cose sono peggiorate, e la polizia è intervenuta in modo molto violento. Wendy ha cercato di scappare, ma è stata presa, picchiata e persino colpita con due proiettili. È stato un momento terribile, ma per fortuna è sopravvissuta. Nonostante quello che ha passato, Wendy non si è arresa, ha denunciato quello che le era successo, anche se ci sono voluti mesi perché qualcuno la ascoltasse davvero. **Insieme ad altre donne che erano state ferite durante quella giornata, ha creato un gruppo per aiutarsi e farsi forza a vicenda.** La sua testimonianza: “Non permetterò mai che quel giorno venga dimenticato. Continuerò a parlare per difendere i diritti di tutte noi.” In Messico le violazioni dei diritti umani sono molto frequenti ma, grazie a persone come Wendy, le cose possono cambiare. Servono coraggio, unione... e tante voci che non hanno paura di farsi sentire.

STORIE SUI DIRITTI UMANI

H La storia di Patrick Zaki

Patrick Zaki è un giovane studente egiziano che studiava all'università di Bologna. Nel 2020 è tornato in Egitto per visitare la sua famiglia, ma lì è stato arrestato. Il motivo? **Aveva scritto articoli e post sui social parlando dei diritti delle persone.** Patrick ha passato quasi due anni in prigione, in condizioni molto difficili. Ma per fortuna il presidente dell'Egitto alla fine ha deciso di concedergli la grazia, e così Patrick è tornato libero. Durante tutto questo periodo, tante persone in Italia e nel mondo hanno chiesto la sua liberazione. Anche Amnesty International ha lavorato duramente per lui. La sua storia ci ricorda che ognuno di noi ha il diritto di esprimere liberamente le proprie idee, senza paura di essere punito.

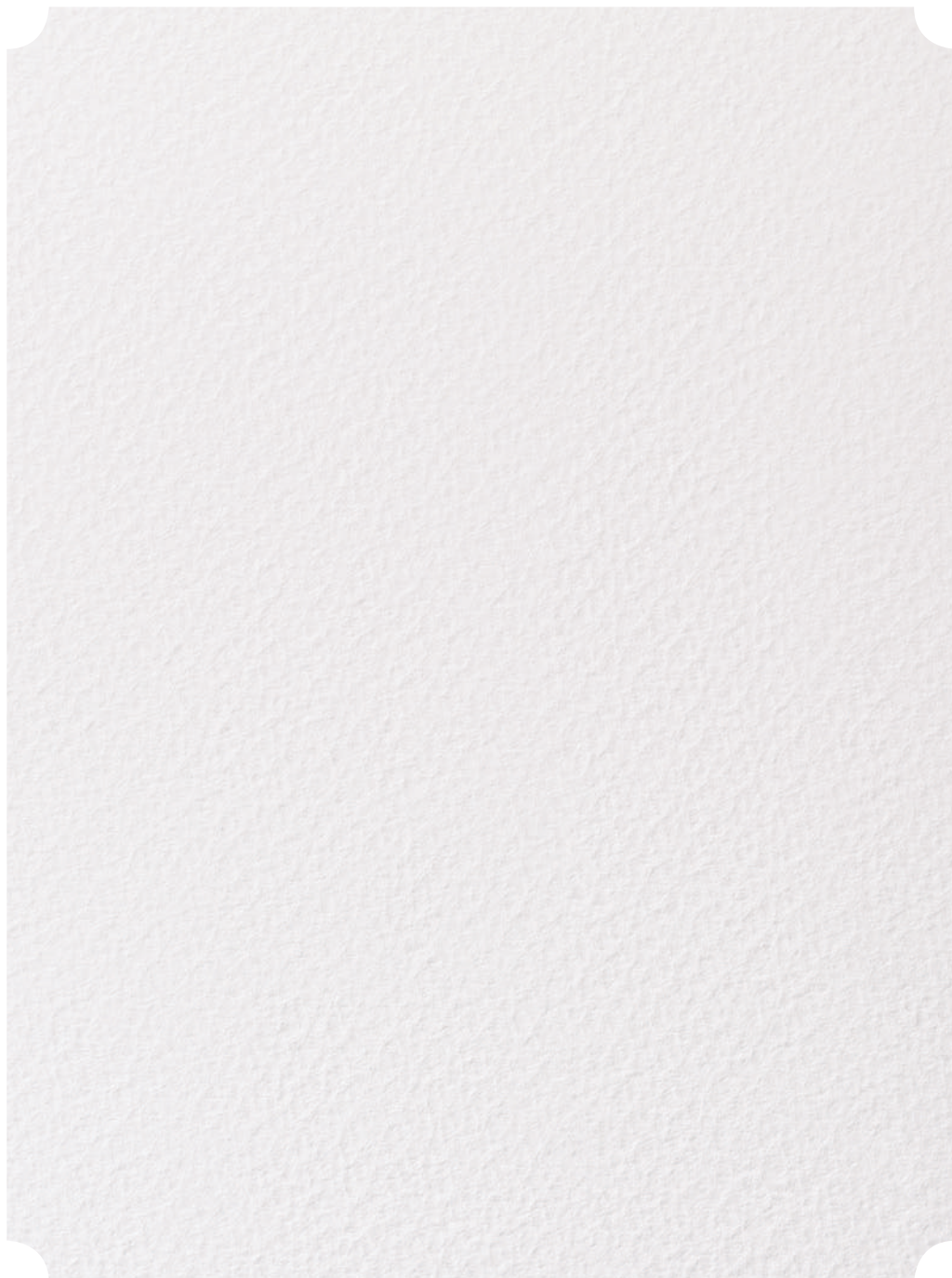
Patrick Zaki è molto legato alle e agli studenti italiani perché, durante la sua incarcerazione, si sono attivati per la sua liberazione con lettere e messaggi di solidarietà.



Il mosaico completo rappresenta una società inclusiva e ricca di diversità. Ogni pezzo è unico ma indispensabile: insieme, formano un'immagine completa e armoniosa.

Le differenze non ci dividono, ma ci completano. Riconoscere e rispettare ogni diversità è alla base dei diritti umani e della convivenza pacifica. Tante persone diverse si sono battute per i diritti di cui godiamo ogni giorno.

Seguendo le indicazioni dell'insegnante, disegna qui di seguito una scena in cui i diritti scelti vengono rispettati, oppure scrivi una frase personale (che puoi decorare!) sul perché quel diritto è importante, oppure inventa un breve slogan per promuovere e/o difendere quel diritto.



Svolgi la seguente traccia:

Tante persone diverse si sono battute per i diritti di cui tutte e tutti dovremmo godere ogni giorno. In che modo ogni diversità contribuisce alla società? Come possiamo valorizzare le differenze (nostre, dei nostri amici, dei nostri familiari) nella vita di tutti i giorni?



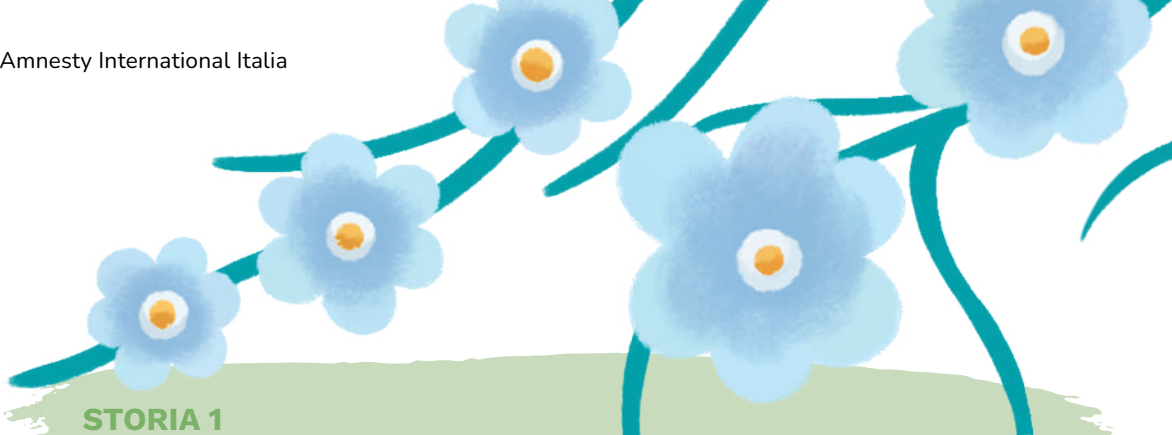
CHE SUCCED E OGGI? GIRA LA RUOTA...

In questa attività parleremo di diritti umani... ma non nel solito modo!

L'idea è semplice: gireremo una ruota, leggeremo delle storie, ci faremo delle domande, proveremo a metterci nei panni degli altri, e cercheremo di capire quali diritti sono coinvolti e come possiamo rispettarli.

Segui le indicazioni dell'insegnante e gioca insieme alle tue compagne e compagni, provando ad abbinare storie, diritti e immagini!





STORIA 1

Amina è una giovane ragazza che si è appena trasferita in un nuovo quartiere, ma dei vicini e anche alcuni compagni in classe non la accolgono bene perché viene da un paese lontano. Una famiglia del quartiere, però, la invita a casa sua per una cena, e si raccontano le tradizioni dei loro paesi.



STORIA 2

Nella scuola di Davide, alcuni alunni non hanno gli strumenti musicali più di moda e di qualità per le lezioni di educazione musicale, perché le loro famiglie non riescono a comprarli. Alcuni compagni li prendono in giro quando studiano insieme musica.



STORIA 3

Carlo ha trovato un lavoro, ma le condizioni proposte sono difficili, turni notturni, lavoro all'aperto anche in condizioni atmosferiche avverse. Il suo datore di lavoro non gli paga quanto dovrebbe e lo fa lavorare più ore di quante previste dalla legge. Carlo non è sicuro di come affrontare la situazione.



STORIA 4

Johanna è stata presa di mira dai compagni per il suo aspetto. Gli altri ragazzi non la trattano con rispetto, hanno anche preso e guardato il suo diario di nascosto, prendendola in giro davanti a tutta la scuola. Johanna non sa a chi rivolgersi per parlare del problema e ricevere supporto.



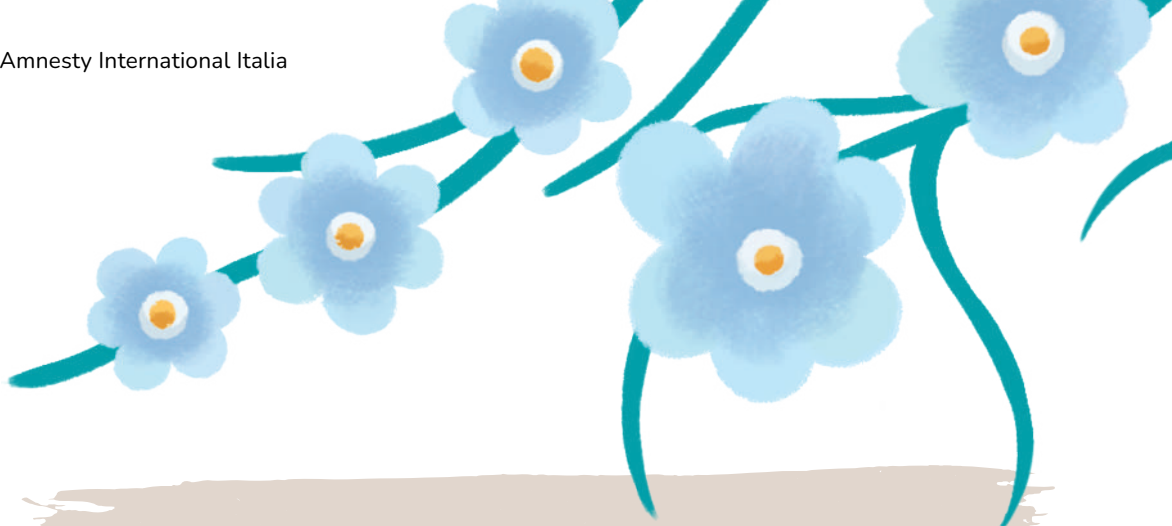
STORIA 5

Fatima è arrivata da un altro paese a causa di un conflitto. Alla sua famiglia viene assegnato un posto dove vivere, ma è un luogo molto piccolo, degradato e misero rispetto alla casa dove vivevano nel loro paese, l'acqua corrente a volte si interrompe per ore ed è difficile per il padre, che è rimasto ferito in un bombardamento, salire al piano dove è il loro appartamento senza ascensore.

STORIA 6

Giulia partecipa a una manifestazione pacifica con i suoi amici per sensibilizzare le persone sulle tematiche legate all'ambiente. Alcune persone fermano il suo gruppo, dicendo che non hanno il permesso di manifestare e rovinano i cartelli e gli striscioni che avevano portato con loro.





STORIA 7

Nadia scopre che qualcuno sta cercando di entrare nel suo profilo Instagram senza il suo permesso, si sente molto turbata da questa interferenza. Nadia segnala l'incidente e la scuola organizza un incontro con esperti di sicurezza online per insegnare ai ragazzi come proteggere la propria privacy.

STORIA 8

Daria insegna in una scuola primaria ed è una persona con una disabilità motoria. La scuola decide di portare le classi ad una fiera libraria ospitata agli ultimi piani di una ex fabbrica per incontrare alcune scrittrici e illustratrici e partecipare a un laboratorio di scrittura creativa. La scuola fa presente in anticipo agli organizzatori della fiera che Daria ha bisogno di un ascensore per raggiungere gli spazi della fiera ma, il giorno della gita, scoprono che l'unico modo per farla accedere è attraverso un montacarichi esterno, e lei decide di restare fuori.

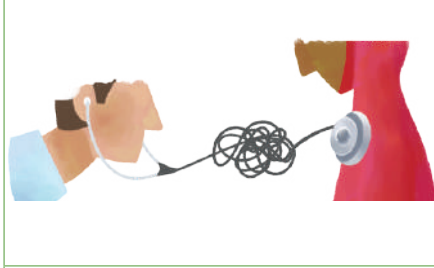
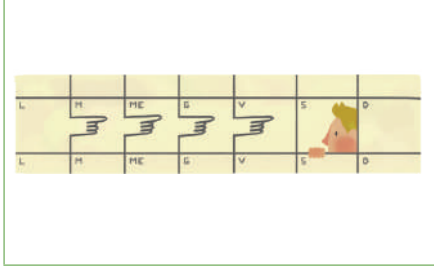
STORIA 10

Nel giorno di una festività religiosa importante per Claudio, lui chiede agli insegnanti di poter saltare la scuola per partecipare a una cerimonia con la sua famiglia e che un compito in classe importante, previsto proprio per quel giorno, possa essere rimandato. Alcuni compagni lo prendono in giro, dicendo che non ha senso perdere la scuola per queste cose e anche alcuni genitori scrivono alla scuola per non far spostare la data del compito in classe.

STORIA 9

La famiglia di Samira vive in un piccolo paese, la mamma ha bisogno di cure mediche, ma si sta trascurando da diverso tempo, non riesce a trovare un medico che parli la sua lingua, è molto riservata ed è restia a parlarne con degli estranei. Samira si confronta con una insegnante che l'ha accolta con molto calore a scuola e che l'aiuta a mettere in contatto la famiglia con il servizio medico adeguato che, oltre a fornire un servizio di interpretariato, può garantire assistenza e accesso alle cure alla mamma.

IMMAGINE	TITOLO-FRASE	N. della storia	Articoli DUDU Diritti coinvolti
			
			
			
			
			

IMMAGINE	TITOLO-FRASE	N. della storia	Articoli DUDU Diritti coinvolti
			
			
			
			
			

ELENCO DEI DIRITTI SEMPLIFICATI DELLA DUDU

Articolo 1 - Tutti nascono liberi ed eguali in dignità e diritti.

Articolo 2 - I diritti valgono per tutti, senza distinzione.

Articolo 3 - Ogni persona ha diritto alla vita, libertà e sicurezza.

Articolo 4 - Vietata la schiavitù e la tratta degli schiavi.

Articolo 5 - Vietate torture e trattamenti degradanti.

Articolo 6 - I diritti valgono in ogni luogo.

Articolo 7 - Tutti hanno uguale tutela dalla legge.

Articolo 8 - Diritto alla protezione legale contro violazioni dei diritti.

Articolo 9 - Vietato arresto ingiusto.

Articolo 10 - Giudizio pubblico e imparziale per tutti.

Articolo 11 - Innocenti fino a prova contraria.

Articolo 12 - Diritto alla privacy.

Articolo 13 - Libertà di muoversi e vivere ovunque.

Articolo 14 - Chi è perseguitato può chiedere asilo.

Articolo 15 - Tutti hanno diritto ad una nazionalità.

Articolo 16 - Libertà di sposarsi e formare una famiglia.

Articolo 17 - Diritto a possedere beni.

Articolo 18 - Libertà di religione, coscienza e culto.

Articolo 19 - Diritto di esprimere le proprie opinioni.

Articolo 20 - Libertà di riunione e associazione pacifica.

Articolo 21 - Diritto di partecipare al governo e alla vita del proprio paese.

Articolo 22 - Diritto al benessere e alla dignità sociale.

Articolo 23 - Diritto al lavoro e a condizioni giuste.

Articolo 24 - Diritto a tempo libero e ferie pagate.

Articolo 25 - Diritto a salute, cibo, casa e protezione.

Articolo 26 - Istruzione gratuita e accessibile a tutti.

Articolo 27 - Partecipazione alla cultura e tutela delle opere.

Articolo 28 - Diritto a un mondo dove i diritti siano rispettati.

Articolo 29 - Ogni persona ha doveri verso la comunità.

Articolo 30 - Nessuno può annullare i diritti presenti in questa Dichiarazione



consenso

empatia

rispetto



Diario di bordo

Hai iniziato un percorso per **conoscerti meglio** e scoprire quanto ognuno di noi sia una persona unica e speciale. Hai conosciuto le storie di attiviste e attivisti per i diritti umani, giocato, disegnato, condiviso emozioni e scoperto che i diritti umani hanno a che fare con la scuola, il rispetto, la comunicazione, la casa... e che le differenze sono una ricchezza.

Durante il percorso mi sentivo così:

(Scrivi o disegna le emozioni che hai provato durante le attività)

Ora mi sento così:

(Qualcosa è cambiato?
Cosa provi ora?)

La mia attività preferita è stata:

(Racconta quale ti è piaciuta di più e perché)

Ho imparato che i diritti umani:

(Completa la frase con il tuo pensiero)



Una cosa nuova che ho scoperto su di me è:

(Rifletti su qualcosa che prima non sapevi di te)

Mi ha fatto riflettere:

(Scrivi un pensiero che ti è rimasto in mente)

Un'emozione che ho riconosciuto meglio grazie alla ruota è:

(Sceglina una e racconta in quale momento l'hai sentita)



UNITÀ 2

TUTTI UGUALI, TUTTI DIVERSI

**“Se ti sedessi su una nuvola non vedresti la
linea di confine tra una nazione e l'altra, nè la
linea di divisione tra una fattoria e l'altra.
Peccato che tu non possa
sedere su una nuvola.”**

Khalil Gibran



LE PAROLE DELL'EMPATIA

Questa attività ci aiuta a **pensare meglio a come comunichiamo**: quando parliamo tra noi, con i nostri amici, con i compagni o con le persone adulte. A volte ci guardiamo negli occhi e parliamo a voce. Altre volte usiamo una chat, scriviamo un messaggio veloce o mandiamo una faccina. Ma... è la stessa cosa? **Ci capiamo sempre bene? Ci sentiamo davvero ascoltati o compresi?**

Seguendo le indicazioni dell'insegnante, leggi in silenzio la poesia che trovi di seguito. Prenditi un momento per leggerla con calma, come se la poesia ti stesse parlando piano piano, direttamente all'orecchio.

Le parole sono strumenti fortissimi. Possono aiutare, difendere, ferire o confondere, a seconda di come e quando le usiamo. Perché **comunicare bene non è solo parlare o scrivere**, ma anche ascoltare, capire, scegliere le parole giuste e rispettare chi abbiamo davanti – sia di persona che dietro uno schermo.



LE PAROLE

*Abbiamo parole per vendere,
Parole per comprare,
Parole per fare parole.*

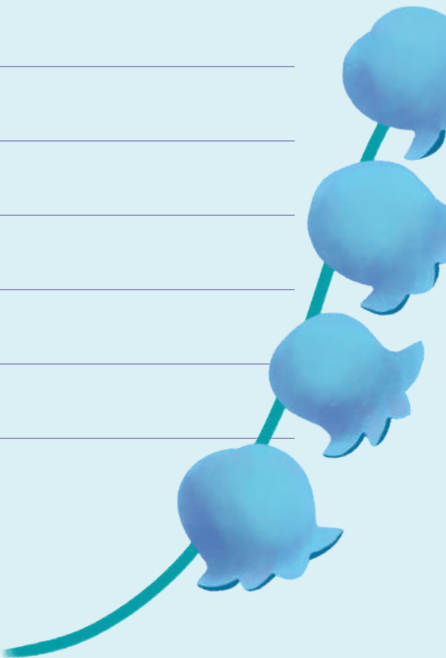
*Andiamo a cercare insieme
Le parole per pensare.
Andiamo a cercare insieme
Le parole per pensare.*

*Abbiamo parole per fingere,
Parole per ferire,
Parole per fare il solletico.*

*Andiamo a cercare insieme,
Le parole per amare.
Andiamo a cercare insieme
Le parole per amare.*

Gianni Rodari

Seguendo le indicazioni dell'insegnante, scrivi di seguito gli appunti, le note, e le parole chiave che emergono dal lavoro svolto insieme al tuo gruppo.



LEGGI LA BREVE STORIA

Lucia e Marco sono amici da quando andavano alla scuola materna. Ora sono in prima media. Lucia, per risultare popolare e simpatica con i nuovi compagni di classe, ha detto davanti a tutti delle cose su Marco che non sono vere e che lo hanno profondamente rattristato e deluso. Marco, molto arrabbiato, vuole parlare con la sua amica e pensa addirittura di chiudere l'amicizia

Prova a scrivere un possibile dialogo tra Lucia e Marco: prima come se fosse attraverso WhatsApp, poi come se fossero di persona, guardandosi dritto negli occhi.





Scrivi qui di seguito le emozioni che hai provato mentre ascoltavi i messaggi dei dialoghi.

ASCOLTARE QUESTI MESSAGGI MI HA FATTO SENTIRE...



A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page. A decorative green vine with blue flowers curves along the right side of the lines.

CRUCIVERBA

Risolvi un facile cruciverba per distendere la mente!

Orizzontali:

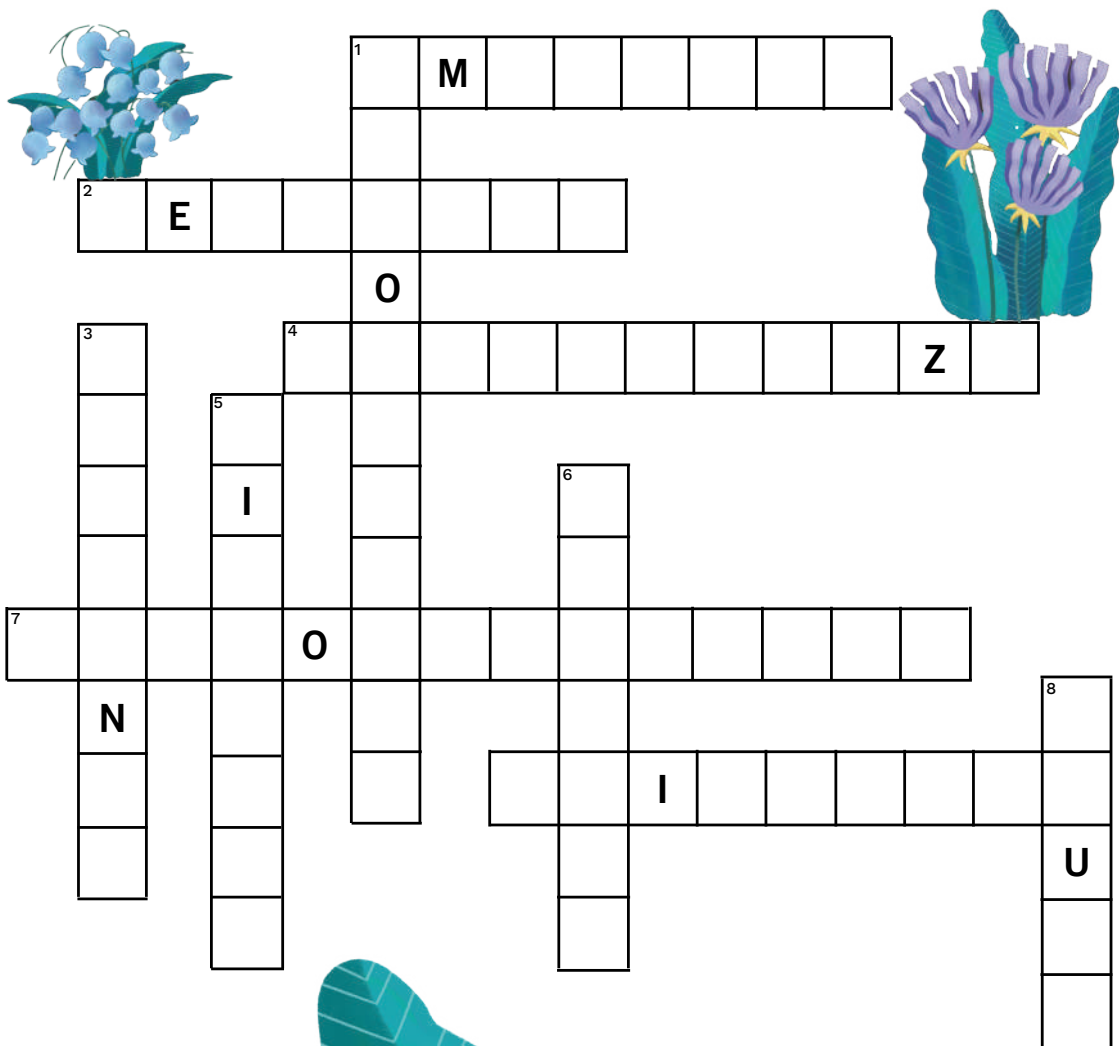
1. È un sentimento di affetto molto importante che ci lega alle persone fuori dalla famiglia.
2. Emozione che si prova quando si sta davvero bene.
4. Tutti hanno gli stessi diritti, senza distinzione: è il principio presente nel primo articolo della DUDU.
7. Ognuno di noi ha dei diritti, ma anche delle...
9. Emozione che si prova quando si è giù di morale.

Verticali:

1. La pratichiamo quando facciamo entrare una persona che ha bisogno di aiuto in casa nostra e le offriamo da mangiare o da dormire
3. Il contrario di dissenso.
5. Dovrebbe essere la base di tutti i rapporti tra le persone.
6. La si desidera tanto quando si è in prigione.
8. Emozione che si prova quando qualcosa ci spaventa.



Cruciverba



IO LA VEDO COSÌ

Quante volte ci capita di non essere d'accordo con qualcuno? O di vedere le cose in modo diverso da un compagno, un'amica, un adulto? Succede spesso, e non è un problema... anzi! Avere punti di vista diversi è **una ricchezza**, se impariamo ad ascoltarli con attenzione e rispetto.

In questa attività, ti allenerai proprio a **guardare con occhi nuovi**, mettendoti nei panni degli altri e scoprendo che non esiste un solo modo "giusto" di vedere le cose. E lo farai in modo divertente, partendo da un semplice esercizio di osservazione e disegno.

Segui le indicazioni dell'insegnante, usa lo spazio qui di seguito per il tuo disegno!



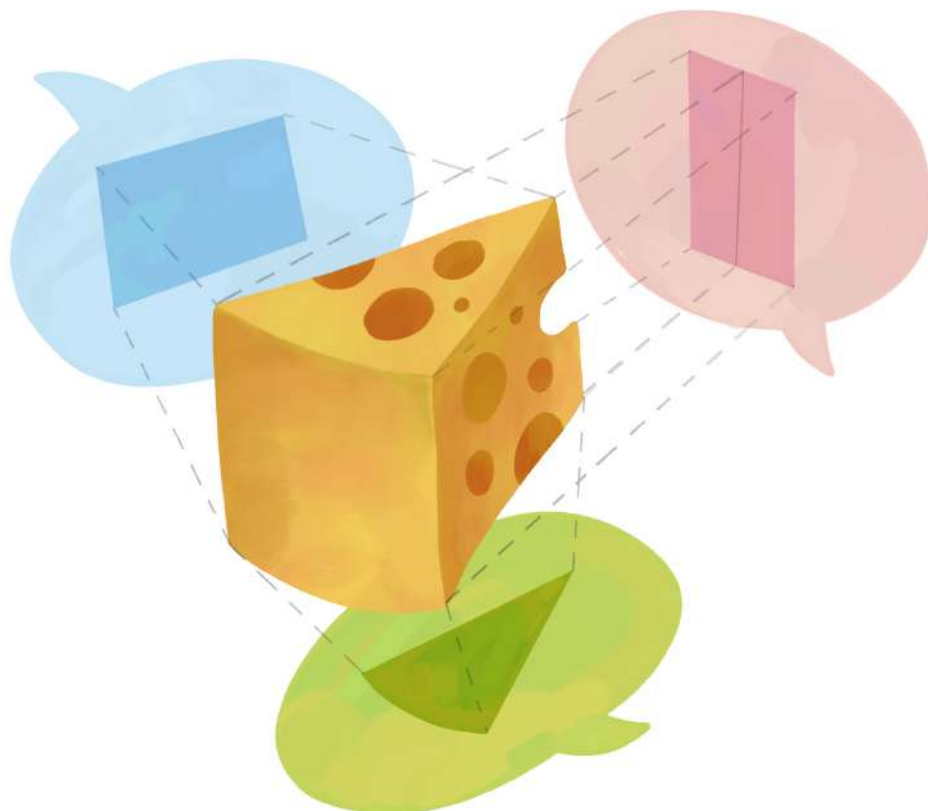
Ora, possiamo confrontarci insieme. Ecco alcune domande che ci aiuteranno a riflettere:

- Cosa è cambiato nel disegno a seconda di dove eri seduto o seduta?
- È stato facile disegnare solo quello che vedevi, senza immaginare il resto?
- Ti è mai capitato, nella vita di tutti i giorni, di vedere una cosa in modo diverso da un'amica, un amico o un compagno?
- Come ti sei sentito o sentita in quel momento? Sei riuscito a spiegarti?
- E le altre persone hanno ascoltato davvero il tuo punto di vista?
- Tu, invece, hai saputo dare spazio all'opinione di qualcun altro?

Se ci va, possiamo anche cambiare posto e ripetere il disegno: così avremo una nuova prospettiva, e potremo confrontare ancora meglio le nostre impressioni.

Riconoscere e rispettare le differenze

Questa attività ci fa capire che, proprio come nei disegni, **nella vita reale ognuno guarda le cose da un punto diverso**. E non sempre è facile capirsi. Ma se impariamo ad ascoltarci davvero, senza giudicare, possiamo **arricchire il nostro modo di vedere il mondo**. Anche se non siamo d'accordo su tutto, possiamo imparare a **dialogare, rispettarci e crescere insieme**.



Seguendo le indicazioni dell'insegnante, svolgi la seguente traccia:

Ti è mai capitato di non essere d'accordo con qualcuno? Di avere un'opinione diversa da un compagno o da un'amica? Racconta un momento in cui hai rispettato (o magari non sei riuscito a farlo) l'opinione altrui.

Non preoccuparti di rivelare un momento in cui non ti sei piaciuto: a volte sbagliamo, ed è proprio parlandone che impariamo e cresciamo. Questo è uno spazio sicuro: non si giudica nessuno, ma ci si ascolta, ci si comprende, ci si aiuta.







Diario di bordo

In questa unità hai imparato a guardare il mondo anche con gli occhi delle altre persone. Hai ascoltato storie, disegnato emozioni, parlato con i compagni. Hai capito che ognuno ha il proprio punto di vista, e che possiamo sempre imparare, ascoltandoci con rispetto.

Mi sono sentito/a così durante le attività:

(Scrivi o disegna le emozioni che hai provato)

Ho scoperto che il mio punto di vista è...

(Scrivi qualcosa che hai notato su come vedi il mondo)

Quando ho ascoltato gli altri, ho capito che...

(Racconta un momento in cui hai imparato qualcosa da un compagno o compagna)



**Mi ha colpito questo pensiero o
disegno di un altro ragazzo/a:**

(Descrivi qualcosa che
ti è rimasto impresso)

Parlare delle emozioni mi ha aiutato a...

(Completa la frase)

**Un momento che mi ha fatto sentire
ascoltato/a è stato quando...**

(Scrivi un episodio che ti
ha fatto sentire importante)

UNITÀ 3

SIAMO CRESCIUTI INSIEME

**“Se le formiche si mettono d'accordo,
possono spostare un elefante.”**

Proverbio del Burkina Faso



IL BASTONE PARLANTE

A volte, in classe o tra amici, ci capita di non sentirci davvero ascoltati. Forse perché qualcuno ci interrompe, o perché chi ci ascolta ha la testa altrove. Altre volte siamo noi a non riuscire ad ascoltare bene: magari abbiamo fretta di dire la nostra, o ci distraiamo facilmente. Eppure, saper ascoltare è una delle cose più importanti che possiamo imparare.

Questa attività serve proprio a questo: ad ascoltarci meglio, con attenzione e rispetto. È un piccolo esercizio che arriva da una tradizione molto antica. Alcuni popoli nativi dell'America, quando si riunivano in cerchio per parlare, usavano un oggetto speciale chiamato bastone parlante. Chi lo teneva in mano aveva il diritto di parlare, mentre gli altri ascoltavano in silenzio. Quando aveva finito, il bastone passava alla persona successiva.

Non c'era fretta. Non c'era competizione. Solo uno spazio dove ognuno poteva esprimersi, oppure scegliere di restare in silenzio. Nessuno veniva costretto a parlare. E nessuno veniva interrotto.

Oggi proveremo anche noi a usare il bastone parlante, per scoprire quanto può essere bello condividere qualcosa di sé e ascoltare gli altri senza fretta e senza giudicare.

Segui le indicazioni dell'insegnante e sperimenta cosa significa ascoltare attivamente, che non è solo sentire le parole degli altri, ma anche capirle, dare loro valore. Quando ascoltiamo con attenzione, facciamo un regalo: diciamo all'altra persona "quello che dici per me conta".

Facendoti guidare dall'insegnante, leggi i piccoli accorgimenti che ci aiutano a diventare ascoltatori e ascoltrici migliori.



CHE COSA CI AIUTA AD ASCOLTARE?

ASCOLTARE CON IL CORPO E CON LA MENTE...	• Stare di fronte a chi parla • Avere un buon contatto con gli occhi • Assumere una postura aperta (non incrociare le braccia, non girarsi di spalle...) • Rilassarsi
ASCOLTARE CIÒ CHE SI STA DICENDO...	• Ascoltare il tema centrale, non solo i “fatti” • Mantenere la mente aperta • Pensare in modo costruttivo • Analizzare e valutare • Non interrompere
ASCOLTARE COME LO SI DICE...	• Segni non-verbali (per esempio espressioni del viso, postura del corpo) • Tono di voce
ASCOLTARE È IMPORTANTE PERCHÉ	• Mostra alle altre persone che si dà valore alle loro esperienze e a ciò che dicono • Incoraggia gli altri a parlare francamente e liberamente

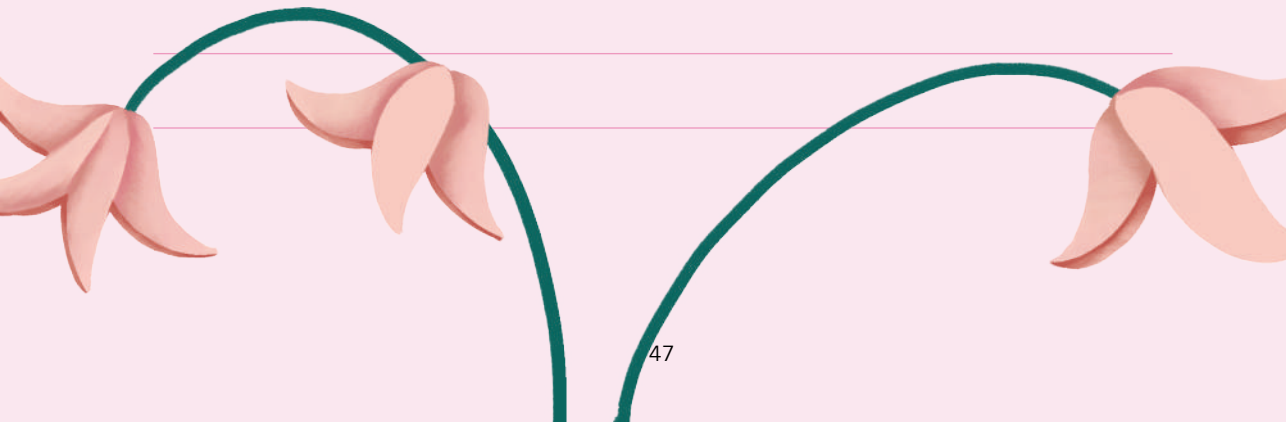
ALCUNI CONSIGLI PER ASCOLTARE ATTIVAMENTE

- Non interrompere
- Guardare negli occhi
- Ascoltare con pazienza e mostrare interesse
- Rimanere fermi
- Non parlare di sé
- Accettare pause e silenzi per trovare le parole giuste
- Non prendere in giro, non giudicare, non sminuire

Sono gesti semplici, ma fanno una grande differenza. Perché chi parla ha bisogno di sentirsi accolto, e chi ascolta ha il potere di far sentire bene l'altra persona.

Scrivi qui di seguito una piccola lettera di scuse, puoi inventarla, oppure lasciarti ispirare da un'esperienza vera. Pensa a una volta in cui non hai ascoltato qualcuno come avresti voluto. Magari era un amico, un fratello, una compagna... **Scrivi come ti sentivi in quel momento, perché è stato difficile ascoltare, e cosa hai capito ripensandoci oggi.** Questa lettera è un modo per chiedere scusa, ma anche per riflettere e crescere. Nessuno è perfetto, e tutti noi sbagliamo a volte. Ma riconoscere i propri errori e provare a migliorare è già un passo molto importante.

E chissà... magari qualcuno che oggi non si è sentito ascoltato, domani lo sarà, anche grazie a te.



ALLENAMENTI

A volte capita di sentirci molto arrabbiati, tristi, frustrati o impotenti. Magari perché qualcuno ci ha feriti con parole o comportamenti ingiusti. Succede. Tutti proviamo queste emozioni, e tutte le emozioni, anche quelle più forti, **sono importanti**. Non sono sbagliate: ci parlano di come stiamo, di cosa ci sta a cuore, di ciò che ci ferisce.

Ma quando non sappiamo come gestirle, rischiano di esplodere in modi che possono fare male a noi stessi o agli altri. Allora, che si fa? Si impara.

Questa attività serve proprio a questo: **ad allenare la mente e il cuore**, per riconoscere quello che proviamo, capire da dove viene, e trovare un modo giusto e rispettoso per esprimerlo.

Seguendo le indicazioni dell'insegnante, leggi la storia di seguito e prova a immaginare come si è sentita la protagonista, senza giudicare.

“ Perché Denise Ritchie a Angela Wyman avessero iniziato a mettere in giro quelle storie sul suo conto, restava un mistero. Aveva capito che per qualche motivo a loro non stava simpatica, ma al di là della ragione, lei ne soffriva tantissimo. Era stata Denise a dire a tutti che Lorna si faceva la pipì addosso a scuola e doveva sempre portare con sé della biancheria pulita per cambiarsi due volte al giorno. Lo raccontava come se fosse dispiaciuta per lei, ma quando poi in classe alzava la mano per chiedere all'insegnante di aprire la finestra perché c'era una puzza strana nell'aria, tutti sapevano a che cosa si riferisse, Lorna compresa. Angela, per non essere da meno, aveva messo in giro la voce che Lorna rubava qua e là nei vari negozi cittadini, sebbene, nel riferire la notizia, sottolineasse sempre che era la prima a non crederci. Poi, però, se qualcuno scopriva che mancava qualcosa nella borsa, lei con un sospiro e un verso di disapprovazione faceva capire a tutti di sapere, purtroppo, il nome di chi era stato. Di storie come quelle ce n'erano a dozzine, una più crudele dell'altra, e se all'inizio non ci credeva quasi nessuno, nel corso del tempo avevano preso un certo piede. Poi, un giorno, Denise se ne uscì con la storia che il papà di Lorna era scappato con una ragazza non tanto più grande di lei conosciuta alla fermata dell'autobus. E quando si scoprì che quella storia era vera, tutti iniziarono a pensare che anche le altre, magari, avessero un fondo di verità. ”

Tratto da *Da quando ho incontrato Jessica*, Andrew Norriss, Il Castoro

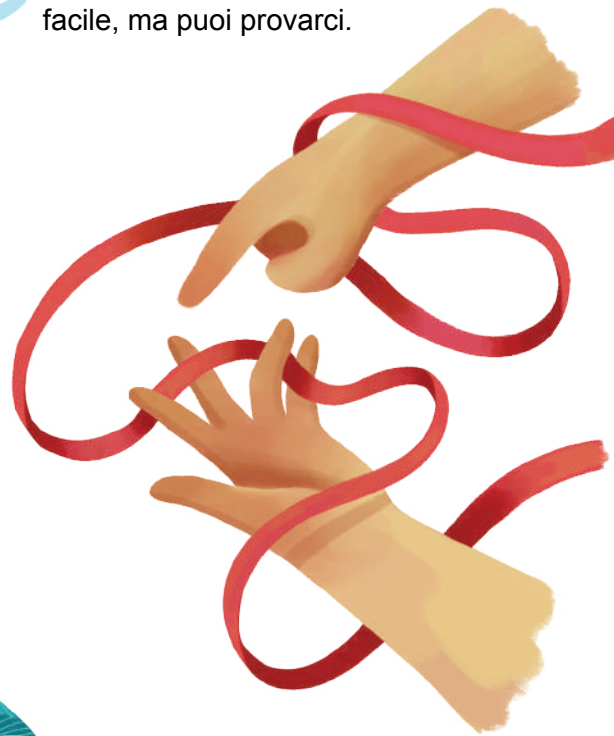
Come ti sentiresti, se fosse successo a te?

Segui i consigli dell'insegnante...respirare, contare, stare nel presente.



Prova a **dare un nome** all'emozione che hai sentito. Può essere stata rabbia, oppure un senso di vergogna, tristezza o frustrazione. Dare un nome a quello che proviamo ci aiuta a capire meglio come stiamo. Non è facile, ma puoi provarci.

Ora immagina per un attimo di trovarti davanti alla persona che ti ha fatto sentire così. Non per litigare, ma per parlare. Con calma. Per dirle cosa hai provato, in modo rispettoso ma sincero. Che parole useresti? Come potresti raccontare il tuo disagio, senza ferire a tua volta?



Scrivi qui di seguito ciò che hai provato e sperimentato durante l'attività. Non c'è una risposta "giusta" o "sbagliata". È uno spazio tuo, dove poter raccontare cosa hai sentito, come hai provato a gestire l'emozione, **se la respirazione e il contare ti hanno aiutato**, e che cosa diresti oggi alla persona che ti ha fatto stare male, con rispetto ma con chiarezza.



Horizontal lines for writing.

RICORDA

Non si tratta di nascondere o reprimere le emozioni, ma di imparare ad ascoltarle e a trasformarle in qualcosa di buono.

Un esempio? Invece di urlare o piangere da soli, potremmo dire: “Quella cosa che hai detto mi ha fatto sentire ferita, perché non era vera e mi sono sentita umiliata davanti a tutti.”

Parlare così è un gesto di forza. E anche di rispetto per sé e per gli altri. Con il tempo, questi piccoli esercizi — respirare, riconoscere, dare un nome a ciò che si prova, parlare con rispetto — possono diventare abitudini. Strumenti da usare nella vita di tutti i giorni, quando qualcosa ci fa stare male. A scuola, in famiglia, con gli amici.



UNA COSA IMPORTANTE DA RICORDARE:

Mettere in giro storie cattive su qualcuno, farlo in modo continuo, può diventare un comportamento molto serio. Si chiama bullismo, e Amnesty International lo considera una violazione dei diritti umani.

Significa che fa male, che ferisce, e che non è mai una cosa da prendere alla leggera. Perché ogni persona ha diritto a essere trattata con rispetto, ad avere la possibilità di sentirsi al sicuro, ascoltata, accettata.

E questo è qualcosa che, un po' alla volta, tutti e tutte possiamo imparare a fare. A cominciare da noi stessi.

IL CODICE DEL RISPETTO

A scuola, come in ogni altro posto in cui viviamo insieme, è importante sentirsi al sicuro, ascoltati e trattati con gentilezza. Ma come si fa a creare uno spazio in cui ogni persona possa esprimersi senza paura, imparare con serenità e sentirsi accolta per quello che è?

Parlandone insieme, scopriremo che in ogni gruppo di persone – come una classe – vivere bene dipende anche dalle regole che ci diamo insieme.

Pensateci un momento: quali comportamenti vi fanno sentire rispettati?

E quali, invece, vi fanno sentire messi da parte o feriti?

Seguendo le indicazioni dell'insegnante, divisi in gruppi, provate a classificare le azioni che trovate alla pagina successiva nella figura a forma di diamante, in alto dovrete mettere l'azione a vostro avviso più efficace, e in basso, quella che insieme al gruppo, ritenete meno efficace. Le restanti azioni possono essere inserite nel mezzo del diamante.

Una volta terminato il lavoro, ogni gruppo presenterà il proprio diamante agli altri. Spiegherete **perché avete scelto di mettere alcune frasi in alto e altre in basso**.

E se pensiamo **alla nostra vita in classe**. Ci sono situazioni che vi fanno stare male? Episodi che succedono spesso e che vorreste cambiare? Progetti che ci piacerebbe creare insieme?

Con la guida dell'insegnante, scrivete alla lavagna le **parole chiave** che emergono, per raccogliere tutte le vostre idee e bisogni.

Infine, con tutto questo materiale prezioso, è ora di scrivere il nostro **Codice del rispetto**, pensato, scritto e firmato da ogni persona della classe.



Un patto fatto da voi, per voi. Un impegno collettivo, che parli del modo in cui vogliamo vivere e crescere insieme, firmato da tutte e tutti, come **promessa di rispetto reciproco e di responsabilità condivisa**.

Ogni volta che avremo bisogno di ricordare chi siamo e cosa vogliamo essere, potremo rileggere le parole che abbiamo scelto. Questa attività serve proprio a questo: a imparare a **rispettare sé stessi e gli altri**, a costruire un **senso di appartenenza** e a capire che le regole, quando nascono dal dialogo e dalla partecipazione, diventano strumenti per vivere meglio, insieme.

ELENCO DELLE AZIONI

A • Ascolto le altre persone quando parlano, senza interrompere

B • Tutte le persone hanno il diritto di essere trattate con gentilezza

C • Dico quello che penso senza ferire le altre persone

D • Rispetto le emozioni mie e degli altri

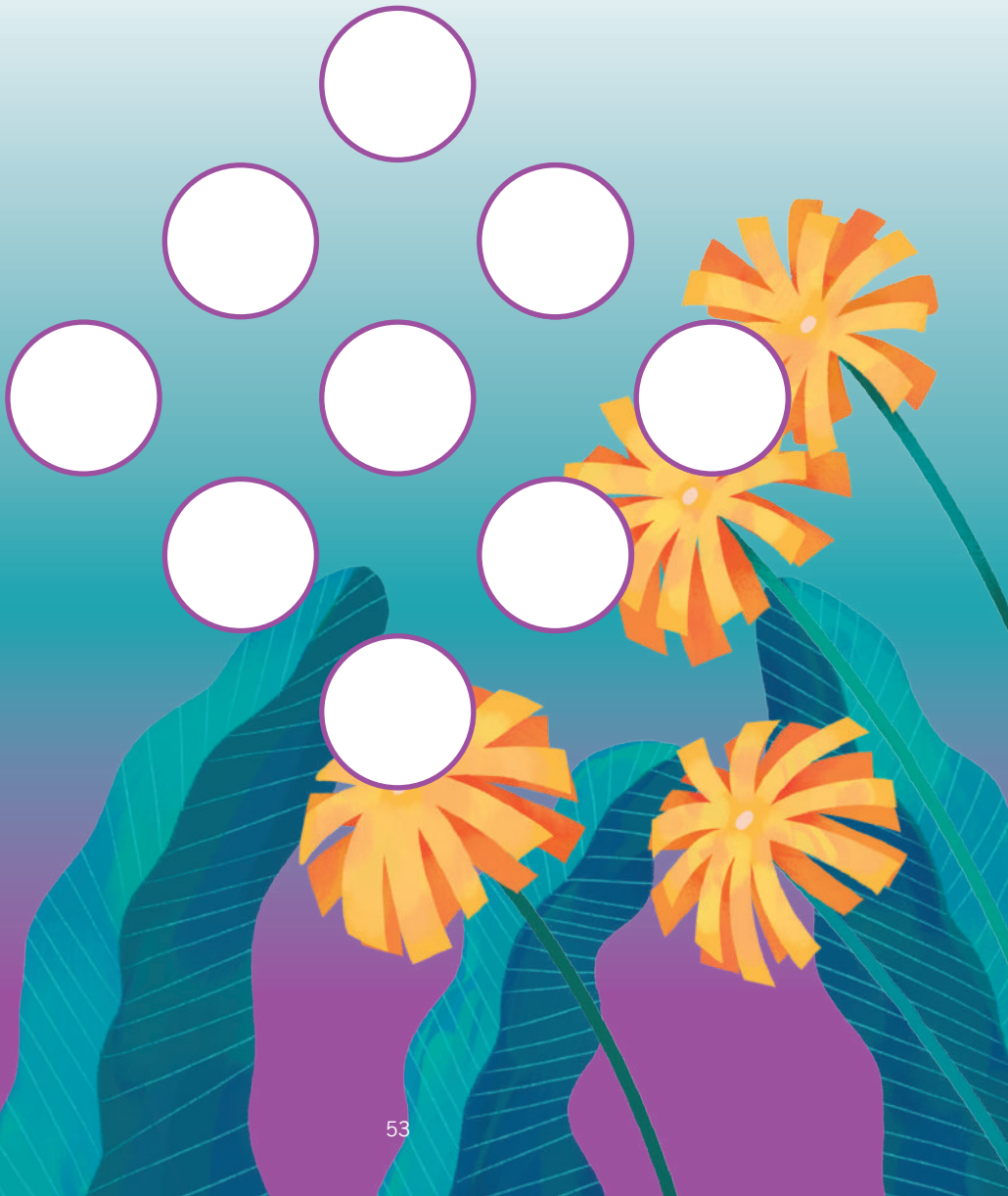
E • Aiuto chi è in difficoltà, anche se non è mio/a amico/a

F • Non escludo nessuno: tutti possono partecipare anche se la pensano diversamente da me

G • Ogni persona è unica e va rispettata così com'è

H • Chiedo scusa se faccio del male o creo disagio, anche senza volerlo

I • Mi sforzo di anteporre sempre il rispetto alle emozioni negative che posso avere (rabbia, frustrazione...)



IL GIORNALETTO DI SCUOLA NEL 2025 (Progetto Digitale)

Hai mai ascoltato un podcast? È un po' come una trasmissione radio, ma con una grande differenza: si può ascoltare quando e dove si vuole, dal telefono, dal tablet o dal computer. Ci sono podcast che raccontano storie, altri che parlano di scienza, altri ancora che raccolgono pensieri e riflessioni su temi importanti. E sapete la cosa bella? Un podcast potete crearlo anche voi!

Leggi di seguito cosa è un podcast.

Che cos'è un podcast?



Un **podcast** è una registrazione audio che può essere ascoltata in qualsiasi momento da computer, tablet o smartphone. Può assomigliare a un programma radio, ma viene creato in modo più semplice, anche in classe, con strumenti di base come un microfono o un registratore vocale. I podcast possono raccontare storie, spiegare argomenti, raccogliere interviste o condividere riflessioni. La radio, come tutti i media tradizionali, è contraddistinta dalla caratteristica della contemporaneità. Le trasmissioni infatti, possono essere ascoltate solo ad un determinato orario e su una stazione. Invece il podcast può essere scaricato e ascoltato quando e dove si desidera

Con questa attività, puoi diventare **autore, autrice, giornalista, speaker, tecnico o tecnica del suono...** tutto o in uno! L'obiettivo? Costruire insieme un **podcast di classe** che parli di temi che vi stanno a cuore: il rispetto, l'ascolto, l'inclusione, la collaborazione.

Sarà come creare un giornale di scuola, ma in versione audio, per raccontare il mondo che vogliamo costruire, attraverso le vostre voci, le vostre esperienze, i vostri pensieri.

Una volta concordato il tema con l'insegnante, inizia a lavorare con il tuo gruppo come se foste una **piccola redazione**. Insieme, penserete a:

- cosa volete raccontare;
- che tipo di testimonianze raccogliere (potete anche intervistare un familiare o un insegnante!);
- come strutturare la puntata;
- chi leggerà cosa, chi farà le domande, chi curerà i suoni o la musica.

COME SI REGISTRA UN PODCAST?

Non serve uno studio professionale! Basta un cellulare, un microfono semplice o anche solo un registratore vocale. L'importante è che non ci siano troppi rumori di sottofondo!

Ogni gruppo preparerà un episodio di circa **dieci minuti**: un piccolo racconto sonoro, costruito con cura e attenzione. Potrete aggiungere suoni, musiche di sottofondo o anche effetti speciali, ma ricordate: la cosa più importante è il **contenuto**, cioè quello che volete trasmettere a chi vi ascolterà.

E dopo la registrazione?

Una volta che i vostri podcast saranno pronti, potrete:

- **condividerli con la scuola o con le famiglie**, ad esempio durante una giornata speciale;
- raccogliarli in un archivio audio della vostra classe;
- oppure, se vi fa piacere, **inviarli ad Amnesty** all'indirizzo: **amnestykids@amnesty.it**



Questo progetto non è solo un'occasione per imparare a usare in modo creativo e consapevole la tecnologia, ma anche un modo per esprimere ciò che provate, riflettere su ciò che accade attorno a voi e allenare la vostra capacità di parlare, ascoltare e costruire insieme un mondo più giusto.

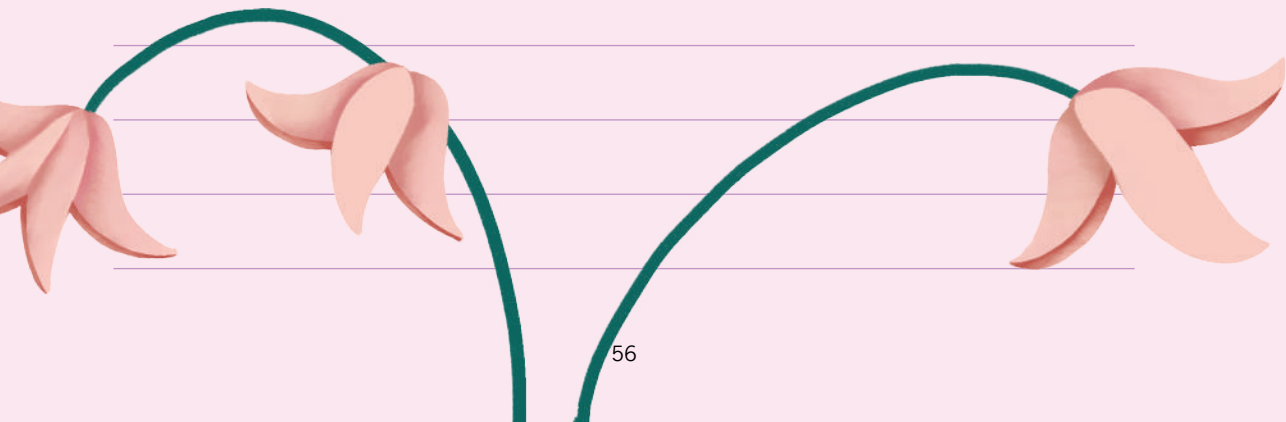
Iniziamo a dare voce al rispetto!



Segui le indicazioni dell'insegnante, qui di seguito trovi uno spazio in cui scrivere appunti, bozze, il copione e tutto quello che vi può essere utile annotare per creare il vostro **podcast**.



A series of horizontal purple lines providing a space for writing notes or a script.



I SOTTOBICCHIERI DEI DIRITTI UMANI

È arrivato il momento di un'attività che esce dalla scuola e ti accompagna a casa, durante un momento tranquillo come una merenda, una colazione, o una cena in famiglia.

Hai mai pensato che anche a tavola si può parlare di diritti umani? Che proprio mentre sei con le persone che ti sono care, si possono dire parole che fanno bene a tutti? Ecco perché useremo dei **sottobicchieri speciali**.

Questi sottobicchieri sono fatti per far parlare, riflettere, ascoltare. Su ognuno è riportato un diritto umano, affermato nella 'Dichiarazione universale dei diritti umani' (DUDU) o nella 'Convenzione internazionale sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza' che parlano di libertà, uguaglianza, partecipazione, privacy. Sul retro trovi una **domanda**, semplice ma importante, che puoi leggere insieme agli altri.

Ecco cosa fare:

1. Ritaglia i sei sottobicchieri dal cartoncino.
2. Portali a casa.
3. Trova un momento tranquillo con i tuoi familiari, i nonni, un fratello, una sorella, un'amica, un compagno di basket, calcio o la tua squadriglia scout.
4. Ognuno sceglie un sottobicchiere, lo legge ad alta voce e risponde alla domanda.

Non serve rispondere a tutte, basta anche una per iniziare a parlare davvero.



Dopo aver vissuto questo momento, puoi scrivere qui di seguito **com'è andata**.
Con chi hai parlato? Perché hai scelto quelle persone? È emersa una risposta
che ti ha colpito o un'emozione che ti è rimasta dentro?





Se ti va, puoi condividerlo anche in classe. Puoi leggere quello che hai scritto o raccontarlo a voce.

Ricorda: **i diritti umani non sono qualcosa di lontano o difficile. Cominciano dal nostro piccolo quotidiano, come parliamo, come ci ascoltiamo, come trattiamo le persone intorno a noi.**





Diario di bordo

Hai lavorato sulle emozioni più difficili, come il disagio e la rabbia, e hai imparato che si possono gestire con intelligenza, rispetto e collaborazione. Hai contribuito alla creazione del **Codice del rispetto** della tua classe e raccontato la tua esperienza in un podcast!



Quando abbiamo lavorato sulle emozioni forti e la rabbia, mi sono sentito/a:

(Scrivi le emozioni che hai provato. È stato difficile? Liberatorio?)

Ho imparato che anche quando sono molto a disagio, posso...

(Completa con un'azione o un pensiero utile per gestire la rabbia/frustrazione)



Una regola del Codice del rispetto che mi piace è:

(Scrivi quella che senti più vicina a te e spiega perché)

Penso che rispettare gli altri significhi anche...

(Esprimi il tuo pensiero personale)

Partecipare al podcast mi ha fatto sentire...

(Scrivi come ti senti al pensiero di raccontare ciò che hai vissuto)

Il messaggio che ho voluto lanciare nel podcast è:

(Scrivi o disegna il messaggio più importante che vuoi condividere)



AZIONI URGENTI KIDS

Cosa sono le Azioni Urgenti Kids? Non appena i ricercatori di Amnesty International ricevono notizie su un caso di violazione dei diritti umani, preparano una scheda, chiamata “azione urgente”. La scheda contiene tutte le informazioni sul caso ed è inviata immediatamente agli attivisti e alle attiviste di Amnesty in tutto il mondo. Saranno loro a preparare e inviare lettere e appelli alle autorità interessate, per chiedere che i diritti umani siano rispettati. Ma anche inviare disegni e messaggi alle autorità responsabili può influenzare il loro operato o, se sono messaggi di solidarietà per la persona che ha subito la violazione, può farla non sentire sola e far sapere – a lei e a tutto il mondo – che migliaia di attiviste e attivisti per i diritti umani sono con lei!

Molto importante è fare tutto questo velocemente. Spesso i governi cominciano a ricevere appelli già nelle prime 24 ore dall'avvenuta violazione. Un altro aspetto fondamentale per il successo di un'azione urgente è l'universalità degli appelli.

Infatti, mentre tu stai partecipando a un'azione, insieme a te lo stanno facendo anche i tuoi compagni e le tue compagne di classe e tutte le altre classi Amnesty Kids! Non solo: tantissime altre persone, in tutta Italia e nel resto del mondo, scrivono e inviano appelli proprio come fai tu!

1. Leggi attentamente le informazioni sul caso, chiedendoti sempre:

- quali diritti sono stati violati? Se hai bisogno di aiuto, leggi gli articoli della 'Dichiarazione universale dei diritti umani';
- in che modo sono stati violati questi diritti?
- chi è responsabile della violazione?

Se hai dubbi, chiedi a un adulto di aiutarti a capire meglio.

Più messaggi invieremo, più persone riusciremo ad aiutare!

VADEMECUM DEL BENESSERE

Impara a esprimere sempre ciò che ti fa sentire bene o no e a riflettere su ciò che ti fa stare bene (essere abbracciato, ricevere pizzicotti, altro..) e cosa no.



Impegnati a usare parole rispettose e che tutti possano capire. Quando sei in classe o con il tuo gruppo di amici e vedi che qualcuna/o si sente a disagio, inventa una parola/codice per interrompere subito quello che state facendo.

Anche un'espressione sciocca concordata come "Burro di arachidi" o una più seria come "Intendo sul serio!" va bene. Qualunque cosa che funzioni per tutte e tutti va bene.



Smettete ogni tanto di giocare, fare sport, fare l'attività che state svolgendo per controllarvi gli uni con gli altri, e assicurarvi che tutte e tutti stiano bene.



Impara a osservare anche le espressioni del viso degli altri durante il gioco, l'attività, la partita, per essere sicuro che tutti si stiano divertendo e stiano sulla stessa lunghezza di onda.



Esercitati a interpretare ciò che vedi al parco, in classe, con gli amici, in palestra. Se assisti a episodi di discriminazione e bullismo, e scegli di non fare nulla, non ti sentire in colpa (è normale avere paura!), ma pensa a cosa potresti fare in futuro o avresti potuto fare per fornire aiuto, sempre prestando attenzione alla tua sicurezza.



Ricorda che i tuoi comportamenti hanno un impatto sugli altri. Prova a osservare come le persone reagiscono quando altri fanno tantissimo rumore o lasciano per terra i loro rifiuti. Qualcuno dovrà probabilmente togliere i rifiuti, e sicuramente le persone saranno disturbate dal forte rumore.



Prova a dare una mano, a prestare aiuto. Puoi raccogliere i rifiuti, provare a essere più silenzioso/a per non interrompere la lettura di qualcuno sull'autobus, aiutare a trasportare qualcosa o tenere la porta aperta...

PUOI AVERE UN RUOLO POSITIVO NELLA COMUNITÀ IN CUI VIVI.

PENSIERI, RIFLESSIONI, APPUNTI

