

ISTITUTO COMPRENSIVO VOLPAGO DEL MONTELLO  
SCUOLA MEDIA STATALE "SANDRO PERTINI"



# Progetto Orientamento

QUADERNO DI PRIMA

DI

---



TRIENNIO SCOLASTICO 20\_\_/20\_\_

Nelle schede che seguiranno ti verrà chiesto di svolgere una serie di attività interessanti e divertenti, che ti saranno utili per conoscere il mondo della scuola e il mercato del lavoro, ma soprattutto per scoprire la vera identità di UN PERSONAGGIO MISTERIOSO, che credi di conoscere ma che devi capire a fondo, perché con lui dovrai trascorrere molto, moltissimo tempo: TE STESSO! Ti serviranno solo l'impegno e la sincerità.

Il coordinatore, il primo giorno di scuola, vi spiega, ragazzi, il progetto di orientamento, facendo vedere il fascicolo di Prima e invitandovi a stamparlo dal sito <http://www.icvolpago.edu.it/> (Dalla Home Page, link Orientamento).

Il materiale stampato andrà inserito in un quadernone ad anelli che verrà riposto nell'armadio di classe entro la prima settimana di scuola.

Qui rimarrà per tutto l'anno scolastico e verrà restituito solo alla fine del percorso di Orientamento per farlo firmare ai genitori.

FIRMA GENITORI \_\_\_\_\_

## **TUTTO SU DI ME**

Formate delle coppie, scegliendo persone che pensate di non conoscere bene. Trovate una situazione adatta che vi permetta di interagire “faccia a faccia”.

Tagliate le caselle qui sotto e mescolatele, ponendole a faccia in giù una sopra l'altra. A turno prendete una carta in cima al mazzo e condividete le risposte alle domande con il compagno. Al termine annota nelle righe sottostanti:

- quali aspettative hai dalla scuola e dai compagni.

-----  
 -----

<b>Se potessi essere un animale per un giorno, quale animale saresti? Perché?</b>	<b>Che aspettative ho dalla scuola nuova e dai miei nuovi compagni?</b>	<b>Quale colore ti descrive meglio? Perché?</b>
<b>Quale condizione meteorologica ti rispecchia meglio quando devi parlare davanti ai tuoi compagni? Perché?</b>	<b>Qual è il tuo eroe? Perché?</b>	<b>Completa la frase: “La scuola è .....”</b>
<b>Se potessi essere un luogo, quale sceglieresti di essere? Perché?</b>	<b>Se potessi essere qualunque persona famosa, chi sceglieresti di essere? Perché?</b>	<b>Che cosa ti rende unico?</b>

## IL REGOLAMENTO DI CLASSE

Una classe è una piccola comunità e, come ogni comunità, ha bisogno di darsi alcune regole che permettano di sviluppare tra i suoi membri dei buoni rapporti, quei rapporti che consentono di lavorare e crescere insieme.

In poche parole, ha bisogno di un regolamento.

Quando il regolamento non viene deciso dall'esterno, ma nasce da una discussione interna alla comunità,

possiamo affermare di aver compiuto un'esperienza di "democrazia".



### **COSTRUIAMO UN REGOLAMENTO DI CLASSE**

Come sapete, alcune regole sono stabilite dal Parlamento (le leggi), altre dalla scuola (il Regolamento d'Istituto).

Alcune, però, possono essere stabilite da coloro che appartengono alla classe: studenti e insegnanti insieme. Sono le regole che costituiscono il Regolamento di Classe, un documento nel quale vengono stabiliti i DIRITTI e i DOVERI di tutti coloro che fanno parte della classe.

Per realizzarlo in maniera corretta e soddisfacente vi suggeriamo un percorso in quattro fasi.

### **PRIMA FASE: la raccolta delle idee (tempo previsto: 1 ora)**

Dividetevi in gruppi e compilate una tabella simile a quella che vi proponiamo qui di seguito, registrando da un lato i diritti e dall'altro i doveri che dovrebbero essere contenuti nel Regolamento di classe.

Cercate di indicare comportamenti facilmente osservabili e molto concreti, evitando per il momento definizioni troppo generali. Per esempio, l'espressione "essere ascoltati mentre si parla" descrive una situazione concreta; al contrario l'espressione "essere rispettato dagli altri" può risultare astratta o troppo soggettiva.

DIRITTI	DOVERI
Essere ascoltati dagli altri quando si sta parlando.	Ascoltare gli altri mentre parlano.
Non essere disturbati durante le lezioni.	Non disturbare i compagni durante le lezioni.

Forse all'inizio non riuscirete subito ad individuare la coppia DIRITTO/DOVERE; potete, in un primo momento, limitarvi ad indicare l'uno o l'altro.

Successivamente, però, cercate di definire entrambi gli elementi, magari facendovi aiutare dall'insegnante.

### **SECONDA FASE: condivisione dei lavori di gruppo (tempo previsto: 1 ora)**

A questo punto i gruppi leggono le proprie liste di diritti e di doveri.

Si provvede ad eliminare le eventuali ripetizioni, discutendo insieme su quale possa essere la formulazione migliore da adottare.

L'insegnante scrive alla lavagna le formulazioni concordate dalla classe.

A questo punto siete arrivati a formulare una prima lista grezza di diritti e di doveri. Ogni gruppo ne deve conservare una copia.

### **TERZA FASE: organizzazione della lista (tempo previsto: 30 minuti)**

Ora si tratta, con l'aiuto dell'insegnante, di raggruppare le regole individuate in alcune categorie più generali (quelle che prima vi avevamo detto di evitare), come nell'esempio che segue.

Di solito si arriva ad individuare 5 o 6 categorie generali.

Anche in questo caso il lavoro viene scritto alla lavagna e ricopiato dai gruppi. Potrebbe essere utile che qualcuno ne facesse una copia al computer, per rendere più rapidi gli eventuali successivi ritocchi.

DIRITTI	DOVERI
<p><b>Essere rispettati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere ascoltati dagli altri quando si sta parlando.</li> <li>• Non essere costretti ad ascoltare un linguaggio volgare.</li> <li>• .....</li> </ul>	<p><b>Rispettare gli altri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascoltare gli altri mentre parlano e alzare la mano se si vuole intervenire.</li> <li>• Non usare un linguaggio volgare.</li> <li>• .....</li> </ul>
<p><b>Ricevere un'istruzione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricevere delle spiegazioni chiare.</li> <li>• Non essere disturbati durante le lezioni.</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>	<p><b>Impegnarsi ad imparare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascoltare le spiegazioni degli insegnanti e chiedere dei chiarimenti quando non si capisce.</li> <li>• Non disturbare i compagni durante le lezioni.</li> <li>• .....</li> </ul>

**QUARTA FASE: discussione e approvazione finale (tempo previsto: 30 minuti)**

A questo punto dovrete essere riusciti a elencare delle regole molto concrete, utili a far funzionare bene la classe.

Dopo aver verificato che non ci sia più niente da aggiungere, non vi resta che votare l'approvazione del regolamento.

Solo a questo punto lo si può trascrivere in maniera ordinata, appenderlo in classe e ..... rispettarlo.

Naturalmente, il regolamento potrà essere modificato in seguito, se la classe sentirà il bisogno di nuove regole. E' però importante che ogni modifica successiva venga nuovamente discussa, condivisa e votata.

**QUINTA FASE:** Su quale regola ti impegnerai a lavorare maggiormente quest'anno? \_\_\_\_\_



## MISTER MISTERO

Certo avrai capito che il personaggio misterioso in realtà sei tu stesso!

La scheda seguente ti aiuterà a capire meglio le tue qualità e i tuoi limiti, come sei cambiato da quando eri bambino a ora, le caratteristiche del tuo carattere..... Segna con una crocetta gli aggettivi che più ti rappresentano.

1a. Da bambino/a che tipo ero?		1b. Che ragazzo/a penso di essere?	
timido	malinconico	Timido	malinconico
socievole	semplice	Socievole	semplice
chiacchierone	complicato	chiacchierone	complicato
taciturno	conformista	Taciturno	conformista
chiuso	fantasioso	Chiuso	fantasioso
aperto	autonomo	Aperto	autonomo
affettuoso	insicuro	affettuoso	insicuro
scontroso	coraggioso	scontroso	coraggioso
prepotente	pauroso	prepotente	pauroso
docile	equilibrato	Docile	equilibrato
disciplinato	lunatico	disciplinato	lunatico
indisciplinato	polemico	indisciplinato	polemico
impulsivo	conciliante	Impulsivo	conciliante
riflessivo	organizzato	Riflessivo	organizzato
determinato	disorganizzato	determinato	disorganizzato
indeciso	ordinato	Indeciso	ordinato
allegro	disordinato	Allegro	disordinato

2. Rispetto a quando ero alla scuola Primaria, oggi mi sembra di avere?

più		meno	amici
più		meno	conoscenze
più		meno	interessi sportivi
più		meno	interessi culturali
più		meno	interesse per ciò che accade nel mondo
più		meno	capacità di scegliere
più		meno	autonomia di pensiero
più		meno	bisogno di star solo
più		meno	voglia di crescere
più		meno	buoni rapporti con i fratelli
più		meno	buoni rapporti con i genitori
più		meno	fiducia negli adulti
più		meno	desiderio di stare con gli amici
più		meno	progetti per il futuro
più		meno	senso del dovere e della responsabilità
più		meno	preoccupazioni per il mio aspetto fisico
più		meno	energie e voglia di fare
più		meno	interesse per i coetanei dell'altro sesso
più		meno	desiderio di impegnarmi per migliorare il mondo
più		meno	paure e ansie

1. Ti sembra di essere cambiato (indica con una X)

molto                  abbastanza                  poco                  per niente

2. Ti piacevi di più quand'eri bambino o ti piaci di più adesso? Perché?

Adesso segna con un evidenziatore i tre aggettivi della tabella 1B in cui ti riconosci di più.

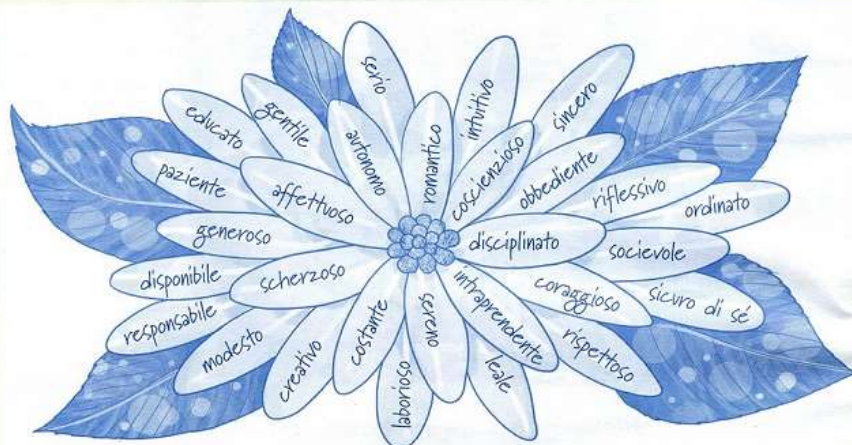


## IL MEGLIO DI ME

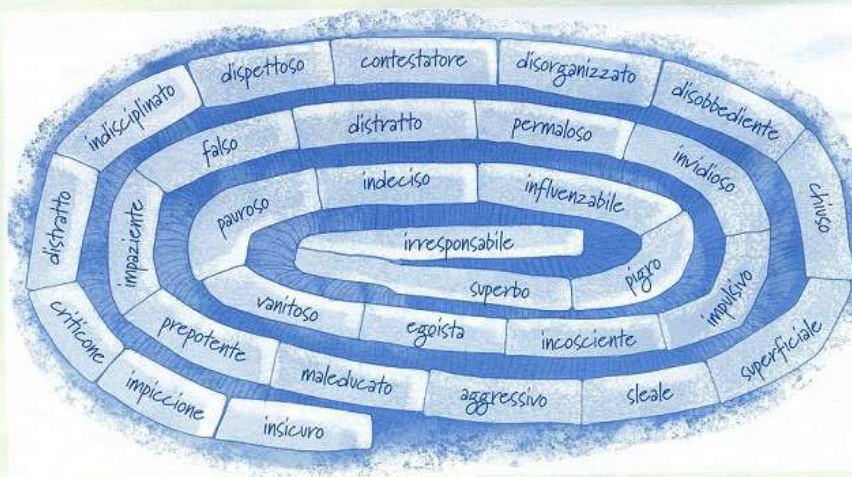
1. Guarda le immagini qui sotto. Scegli 2-3 qualità dal fiore e 2-3 difetti dal girone.

### Strettamente personale: le mie qualità e i miei difetti

- In questo «fiore delle qualità» colora i petali contenenti gli aggettivi che, secondo te, in tutta sincerità, definiscono gli aspetti positivi del tuo carattere, della tua personalità.



- In questo «girone dei difetti» colora gli spazi contenenti gli aggettivi che, secondo te, in tutta sincerità, definiscono gli aspetti negativi del tuo carattere, della tua personalità.



2. Osserva ora attentamente le risposte che hai dato nei questionari precedenti e nell'attività appena svolta; riporta nella tabella sottostante quali sono, secondo te, le qualità positive del tuo carattere e i difetti che ritieni utile modificare. Puoi anche indicare qualità/difetti che non compaiono nelle schede.

<b>QUALITA'</b>	<b>DIFETTI</b>

3. In grande gruppo di' a voce alta la qualità che tu ritieni più importante. La classe la ripeterà dopo di te.

## LA CLASSE FORESTA

1. Tu che tipo di ragazzo-animale pensi di essere? Perché?  
Sei un ragazzo boa, una ragazza gazzella o....

L'animale con cui io mi identifico è \_\_\_\_\_

Perché \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Diségnati sotto forma di animale, evidenziando le somiglianze tra i tuoi atteggiamenti e i comportamenti dell'animale a cui pensi di paragonarti.  
Accompagnalo poi con una didascalia.
3. Ora raccogliete i disegni, completi di didascalie, di tutta la classe e  
attaccateli su un grande cartellone.

SCRIVI QUI IL NOME DELL'ANIMALE

## **LA MIA VOGLIA DI STUDIARE E'...**

*Per valutare la tua attuale voglia di studiare rispondi alle domande, segnando con una crocetta la risposta che vuoi dare e poi calcola il tuo punteggio.*

### **A CASA, COME ORGANIZZI IL TEMPO LIBERO?**

- a. Hai stabilito un orario per lo studio e lo rispetti
- b. Hai stabilito un orario ma non sempre riesci a rispettarlo
- c. Non hai stabilito un orario: studi nei momenti in cui ti senti
- d. Non hai stabilito un orario: studi solo qualche volta, quando ne hai voglia

### **COME ORGANIZZI IL LAVORO CHE DEVI SVOLGERE A CASA?**

- a. Programmi il tuo studio: talvolta non svolgi solo i compiti per il giorno dopo, ma anche quelli per i giorni seguenti
- b. Svolgi solo i compiti per il giorno dopo; se ne hai tanti, incominci prima del solito a lavorare
- c. Consulti il diario solo quando ti metti al tavolo: qualche volta scopri che non hai il tempo di svolgere tutti i compiti
- d. Consulti il diario solo qualche volta, quando hai voglia di lavorare

### **COME TI COMPORTI QUANDO GLI IMPEGNI EXTRA-SCOLASTICI NON TI LASCIANO IL TEMPO SUFFICIENTE PER STUDIARE?**

- a. Elimini qualche impegno
- b. Cerchi di studiare più in fretta
- c. Decidi di studiare solo ciò che è indispensabile
- d. Non ti preoccupi perché pensi che nella vita non conta solo lo studio

**A CASA STUDI TUTTE LE LEZIONI ED ESEGUI TUTTI I COMPITI ASSEGNATI?**

- a. Sempre
- b. Quasi sempre
- c. Quasi mai
- d. mai

**A CASA, I TUOI GENITORI...**

- a. non devono mai sollecitarti a fare i compiti
- b. qualche volta devono sollecitarti
- c. spesso devono insistere perché tu lavori
- d. devono sempre ricordarti di fare i compiti

**A CASA, QUANDO STUDI LE LEZIONI E FAI I COMPITI...**

- a. non ti alzi mai dal tavolo finché non hai finito
- b. ti alzi qualche volta per andare a bere o per fare uno spuntino, per telefonare
- c. ti alzi spesso
- d. resisti al tavolo solo per pochi minuti

**A CASA, QUANDO STUDI LE LEZIONI E FAI I COMPITI...**

- a. riesci a concentrarti anche per lungo tempo
- b. qualche volta ti distrai e pensi ad altro
- c. ti distrai molto spesso
- d. fai fatica a concentrarti anche per poco tempo

**A CASA, APPROFONDISCI GLI ARGOMENTI CHE STUDI?**

(Consulti il vocabolario? Consulti qualche volta un'enciclopedia? Cerchi nel libro di testo la regola che devi applicare? Cerchi nel libro di testo le informazioni che ti servono a capire meglio la lezione o il compito?)

- a. sempre

- b. spesso
- c. quasi mai
- d. mai

#### **A CASA, PROVI INTERESSE PER CIO' CHE STUDI?**

- a. Spesso
- b. Qualche volta
- c. Raramente
- d. Quasi mai

#### **Punteggio:**

Le risposte A valgono 3 punti

Le risposte B valgono 2 punti

Le risposte C valgono 1 punto

Le risposte D valgono 0 punti

#### **SE HAI TOTALIZZATO:**

- Da 27 a 23 punti: hai una voglia di studiare **OTTIMA**
- Da 22 a 18 punti: hai una voglia di studiare **DISCRETA**
- Da 17 a 13 punti: hai una voglia di studiare **SUFFICIENTE**
- Da 12 a 8 punti: hai una voglia di studiare **SCARSA**
- Da 7 a 0 punti: hai una voglia di studiare **MOLTO SCARSA**



...PERO' RICORDA CHE:

- La voglia di studiare cambia con il tempo: nei prossimi anni la tua voglia può aumentare o diminuire;
- La voglia di studiare aumenta quando si studiano materie per cui si ha molto interesse, al contrario diminuisce quando si devono affrontare delle materie che si considerano noiose, inutili o troppo difficili;
- La voglia di studiare aumenta quando si sta bene con i compagni di classe;
- La voglia di studiare aumenta quando le capacità di studiare migliorano: allenandosi si possono migliorare queste capacità e quindi aumentare la voglia di studiare

## «Regole» per studiare in modo efficace

Ecco alcune «regole» per rendere più proficuo il tuo studio a scuola e a casa.

### A scuola

1. Innanzitutto **concentrati**, presta attenzione. **Ascolta attentamente** le spiegazioni dell'insegnante senza lasciarti distrarre da compagni, rumori, fatti, situazioni, fantasticherie... Ricorda che stare attenti in classe significa studiare a casa con più facilità e impiegando minor tempo.
2. Durante le spiegazioni, **sottolinea**, evidenzia sul libro le informazioni principali e soprattutto **prendi appunti**: in tal modo sarai costretto ad ascoltare molto attentamente per comprendere i concetti chiave e appuntarli.
3. Durante le spiegazioni e le interrogazioni, **partecipa attivamente**. Chiedi educatamente la parola e **intervieni chiedendo spiegazioni, chiarimenti** in relazione a un determinato argomento che non hai capito perfettamente, oppure **esprimendo opinioni personali**.
4. **Prima di svolgere un compito o un'attività, leggi attentamente la consegna** per capire esattamente ciò che ti viene richiesto (che cosa fare, in che modo, con quale ordine...) e, **se incontri delle difficoltà, chiedi aiuto all'insegnante**.
5. **Annota sempre, nel tuo diario scolastico, con ordine e precisione, i compiti** che, di volta in volta, ti vengono assegnati.

## A casa

1. Innanzitutto **concentrati**. Prendi le distanze da persone, rumori, cose, situazioni che potrebbero distrarti durante lo studio. Pertanto spegni il televisore o la radio, ripulisci il tavolo dal materiale (fogli, libri, riviste, giornalotti...) che non c'entra con l'attività dello studio o con l'esecuzione del compito.
2. **Non pretendere di fare mille cose contemporaneamente**: guardare la tv, ascoltare musica, tracannare bibite, ingoiare panini e patatine e, nello stesso tempo, svolgere un tema o risolvere un problema o imparare una poesia a memoria.  
**I tempi per lo studio e per il relax devono essere separati.**
3. **Durante lo studio**, per tenere desta la tua capacità di concentrazione e attenzione, **concediti delle pause brevi ma frequenti**.  
Ti suggeriamo anche di cambiare spesso l'aria del locale in cui studi e di fare degli esercizi di respirazione. Gli esperti hanno notato che la rapidità e la profondità del respiro condizionano l'attenzione. Una respirazione lenta e profonda permette di eliminare le tossine, regolarizza il battito del cuore, combatte l'ansia e porta al cervello l'ossigeno indispensabile al suo funzionamento.
4. **Prima di iniziare, consulta il diario e pianifica le ore di studio**.  
La consultazione del diario scolastico è molto importante per renderti conto degli impegni di studio per il pomeriggio e quindi per pianificare le ore di studio. Supponiamo che il lavoro da svolgere ti richieda complessivamente tre ore di studio: decidi a che ora iniziarlo, come suddividerlo fra le varie materie, quando è preferibile fare un intervallo per «rinfrescarti le idee» e per la merenda.  
**Un consiglio: studia per prime, quando la tua mente è fresca e rende di più, le materie più impegnative o gli argomenti più complessi.**
5. **Leggi attentamente**, una prima volta, l'argomento da studiare al fine di coglierne il senso generale.
6. **Rileggi attentamente** il testo, «pezzo per pezzo», e **sottolinea i concetti chiave**, cioè quelli più importanti, centrali.  
Là dove è possibile costruisci, a partire dai concetti chiave, degli **schemi riassuntivi** di quanto hai appreso.
7. **Ripeti ad alta voce**, e con le tue parole, quanto hai letto.
8. Eventualmente, **rileggi** il testo per controllare se la tua rielaborazione è stata fedele al testo e che non ti sia sfuggita qualche informazione importante.
9. Infine un consiglio: **dormi a sufficienza**.  
La scarsità di sonno non provoca solamente vuoti di memoria, ma anche ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione. In media uno studente della tua età ha bisogno di dormire dalle otto alle nove ore con regolarità. Evita allora di perdere tempo durante il pomeriggio, di cincischiare attorno ai compiti, di rimandare a più tardi lo studio, magari a dopo cena, di guardare la televisione tutte le sere fino a tardi.

(parzialmente tratto da A. Mazzeo, *Un metodo per studiare*, Il Capitello)



## LES CHORISTES

di Christophe Barratier

(Francia/Svizzera/Germania, 2004)

Francia, 1949. Un compositore fallito viene assunto come sorvegliante in un istituto di rieducazione per minori ma all'indisciplina della classe e all'indifferenza degli insegnanti, guidati dall'arcigno direttore Rachin, oppone metodi comprensivi, l'insegnamento della musica, il coinvolgimento dei ragazzi nella creazione di un coro. Grazie alla sua carica umana e all'organizzazione di queste attività, Mathieu riesce a conquistare subito la fiducia dei ragazzi nonché la stima di alcuni colleghi.



Dopo aver ottenuto qualche successo, Mathieu viene licenziato a causa di un incendio all'Istituto appiccato per vendetta da un giovane sbandato che Rachin aveva fatto rinchiodare in riformatorio accusandolo di un furto che, in realtà, il ragazzo non aveva commesso. Alla sua partenza i ragazzi gli dimostrano la loro riconoscenza gettando dalle finestre degli aeroplani di carta con messaggi di riconoscenza e di affetto.

### ANALISI DEL FILM

- ✓ Questa classe cambia nel corso dell'anno, diventando sempre più unita, affiatata e competente, perché ogni ragazzo riesce a dare il meglio di sé.

E tu come sei cambiato in quest'anno scolastico?

Hai dato il meglio di te?

Compila con i tuoi compagni e con l'insegnante la scheda sintetica.

**SCHEDA SINTETICA 1****COORDINATORE**

ALUNNO/A \_\_\_\_\_

CLASSE 1\_\_\_\_\_

<b>SCHEDA 1A</b>	<b>TUTTO SU DI ME</b>	<b>Le mie aspettative sulla nuova scuola</b>
<b>SCHEDA 1B</b>	<b>IL REGOLAMENTO DI CLASSE</b>	<b>Mi impegno a</b>
<b>SCHEDA 1C</b>	<b>MISTER MISTERO</b>	<b>lo sono</b>
<b>SCHEDA 1D</b>	<b>IL MEGLIO DI ME</b>	<b>Una qualità che voglio portare con me:</b>  <b>Un difetto che voglio cancellare:</b>
<b>SCHEDA 1E</b>	<b>LA CLASSE FORESTA</b>	<b>Mi identifico con</b>  <b>Perché</b>
<b>SCHEDA 1F</b>	<b>LA MIA VOGLIA DI STUDIARE E'...</b>	<b>All'inizio dell'anno era...</b>  <b>E ora....</b>
<b>SCHEDA 1G</b>	<b>LES CHORISTES</b>	

*Dopo aver completato il percorso, mostra il quaderno ai tuoi genitori e faglielo firmare. Così anche loro sapranno quanto sei cambiato in quest'anno scolastico e potranno sostenerti nei momenti di crescita.*