



AGENDA

della Svizzera italiana

2023-2024

ORARIO

Lunedì

10:00 - 11:00: Incontro di benvenuto e presentazione del corso.
11:30 - 12:30: Lezione di introduzione alla filosofia.
14:00 - 15:00: Lezione di storia della filosofia.
15:30 - 16:30: Lezione di filosofia antica.
17:00 - 18:00: Lezione di filosofia medievale.
18:30 - 19:30: Lezione di filosofia rinascimentale.
20:00 - 21:00: Lezione di filosofia moderna.
21:30 - 22:30: Lezione di filosofia contemporanea.

Martedì

10:00 - 11:00: Lezione di filosofia contemporanea.
11:30 - 12:30: Lezione di filosofia analitica.
14:00 - 15:00: Lezione di filosofia continentale.
15:30 - 16:30: Lezione di filosofia esistenziale.
17:00 - 18:00: Lezione di filosofia fenomenologica.
18:30 - 19:30: Lezione di filosofia postmoderna.
20:00 - 21:00: Lezione di filosofia femminista.
21:30 - 22:30: Lezione di filosofia queer.

Mercoledì

10:00 - 11:00: Lezione di filosofia queer.
11:30 - 12:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.
14:00 - 15:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
15:30 - 16:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.
17:00 - 18:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
18:30 - 19:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.
20:00 - 21:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
21:30 - 22:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.

Giovedì

10:00 - 11:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
11:30 - 12:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.
14:00 - 15:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
15:30 - 16:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.
17:00 - 18:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
18:30 - 19:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.
20:00 - 21:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
21:30 - 22:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.

Venerdì

10:00 - 11:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
11:30 - 12:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.
14:00 - 15:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
15:30 - 16:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.
17:00 - 18:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
18:30 - 19:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.
20:00 - 21:00: Lezione di filosofia transgenerazionale.
21:30 - 22:30: Lezione di filosofia transgenerazionale.

LA MIA AGENDA 2023-2024



Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

E-mail: _____

Telefono: _____

Scuola e classe: _____

TESTI E RICERCA TESTI

MARCO GALLI (DSS)

MARTINA ROMEO (RADIX SVIZZERA ITALIANA)

GRUPPO EDITING

ALBERTO PALESE (DECS)

SARA GRIGNOLA MAMMOLI (DECS)

BARBARA BONETTI MATOZZO (DECS)

RUBINA BIANCHETTI (DSS)

MATTEO MAZZAROLI (CSI)

GRAFICA E ILLUSTRAZIONI

MAVIE STEFFANINA

LA REALIZZAZIONE DI QUESTA AGENDA È STATA POSSIBILE GRAZIE ALLA COLLABORAZIONE
E AL FINANZIAMENTO DI: DIPARTIMENTO DELLA SANITÀ E DELLA SOCIALITÀ (DSS)
DIPARTIMENTO DELL'EDUCAZIONE, DELLA CULTURA E DELLO SPORT (DECS)



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C105734

LO SGUARDO ALTRUI: ISTRUZIONI PER L'USO.

Ci sono dei periodi della vita in cui i **giudizi** delle altre persone ci creano **insicurezza**. A volte diamo loro troppo peso, altre volte può succedere di fraintenderli. Uno ci guarda male, pensiamo, mentre lui invece ha in mente tutt'altro.

Nascono così **malintesi** o **pregiudizi** che possono sfociare in litigi o in semplice indifferenza. La preoccupazione di quello che le altre persone pensano di noi ci condiziona e a volte ci fa fare cose di cui ci pentiamo, o che semplicemente avremmo fatto diversamente. Tipo: dire delle cavolate solo per suscitare simpatia. Sono modi di fare che limitano le nostre libertà e che ci tolgono autenticità.

Il tema dell'agenda di quest'anno scolastico è quello dello **sguardo** e della **relazione** con le altre persone: come imparare a rispettarci a vicenda? Come aiutare chi ci circonda a essere migliore? Come costruire assieme un mondo migliore? Come sentirsi parte di qualcosa di più grande?

Vi auguriamo di cuore un anno ricco di soddisfazioni e di sfide; perché solo ciò che davvero ci impegna ci fa crescere e ci rende migliori.

Quelli dell'agenda



ANNO SCOLASTICO 2023 / 2024

AGO

01 Ma
02 Me
03 Gio
04 Ve
05 Sa
06 Do
07 Lu
08 Ma
09 Me
10 Gio
11 Ve
12 Sa
13 Do
14 Lu
15 Ma
16 Me
17 Gio
18 Ve
19 Sa
20 Do
21 Lu
22 Ma
23 Me
24 Gio
25 Ve
26 Sa
27 Do
28 Lu
29 Ma
30 Me
31 Gio

Inizio scuola
◆◆◆

Inizio scuola
◆

Inizio scuola
◆

SETT

01 Ve
02 Sa
03 Do
04 Lu
05 Ma
06 Me
07 Gio
08 Ve
09 Sa
10 Do
11 Lu
12 Ma
13 Me
14 Gio
15 Ve
16 Sa
17 Do
18 Lu
19 Ma
20 Me
21 Gio
22 Ve
23 Sa
24 Do
25 Lu
26 Ma
27 Me
28 Gio
29 Ve
30 Sa

OTT

01 Do
02 Lu
03 Ma
04 Me
05 Gio
06 Ve
07 Sa ◆◆◆
08 Do ◆◆◆
09 Lu ◆◆◆
10 Ma ◆◆◆
11 Me ◆◆◆
12 Gio ◆◆◆
13 Ve ◆◆◆
14 Sa ◆◆◆
15 Do ◆◆◆
16 Lu ◆◆◆
17 Ma ◆◆◆
18 Me ◆◆◆
19 Gio ◆◆◆
20 Ve ◆◆◆
21 Sa ◆◆◆
22 Do ◆◆◆
23 Lu
24 Ma
25 Me
26 Gio
27 Ve
28 Sa ◆ ◆
29 Do ◆ ◆
30 Lu ◆ ◆
31 Ma ◆ ◆

NOV

01 Me ◆ ◆
02 Gio ◆ ◆
03 Ve ◆ ◆
04 Sa ◆ ◆
05 Do ◆ ◆
06 Lu
07 Ma
08 Me
09 Gio
10 Ve
11 Sa
12 Do
13 Lu
14 Ma
15 Me
16 Gio
17 Ve
18 Sa
19 Do
20 Lu
21 Ma
22 Me
23 Gio
24 Ve
25 Sa
26 Do
27 Lu
28 Ma
29 Me
30 Gio

DIC

01 Ve
02 Sa
03 Do
04 Lu
05 Ma
06 Me
07 Gio
08 Ve ◆
09 Sa
10 Do
11 Lu
12 Ma
13 Me
14 Gio
15 Ve
16 Sa
17 Do
18 Lu
19 Ma
20 Me
21 Gio
22 Ve
23 Sa ◆◆◆◆
24 Do ◆◆◆◆
25 Lu ◆◆◆◆
26 Ma ◆◆◆◆
27 Me ◆◆◆◆
28 Gio ◆◆◆◆
29 Ve ◆◆◆◆
30 Sa ◆◆◆◆
31 Do ◆◆◆◆

VACANZE / FESTIVITÀ

◆ Ticino

◆ Bregaglia

◆ Maloja

◆ Poschiavo/Brusio

◆ Moesano

GEN

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

01 Lu ◆◆◆◆◆
 02 Ma ◆◆◆◆◆
 03 Me ◆◆◆◆◆
 04 Gio ◆◆◆◆◆
 05 Ve ◆◆◆◆◆
 06 Sa ◆◆◆◆◆
 07 Do ◆◆◆◆◆
 08 Lu
 09 Ma
 10 Me
 11 Gio
 12 Ve
 13 Sa
 14 Do
 15 Lu
 16 Ma
 17 Me
 18 Gio
 19 Ve
 20 Sa
 21 Do
 22 Lu
 23 Ma
 24 Me
 25 Gio
 26 Ve
 27 Sa
 28 Do
 29 Lu
 30 Ma
 31 Me

01 Gio
 02 Ve
 03 Sa
 04 Do
 05 Lu
 06 Ma
 07 Me
 08 Gio
 09 Ve
 10 Sa ◆ ◆
 11 Do ◆ ◆
 12 Lu ◆ ◆
 13 Ma ◆ ◆
 14 Me ◆ ◆
 15 Gio ◆ ◆
 16 Ve ◆ ◆
 17 Sa ◆ ◆◆
 18 Do ◆ ◆◆
 19 Lu ◆ ◆
 20 Ma ◆ ◆
 21 Me ◆ ◆
 22 Gio ◆ ◆
 23 Ve ◆ ◆
 24 Sa ◆ ◆
 25 Do ◆ ◆
 26 Lu
 27 Ma
 28 Me
 29 Gio

01 Ve
 02 Sa ◆◆
 03 Do ◆◆
 04 Lu ◆◆
 05 Ma ◆◆
 06 Me ◆◆
 07 Gio ◆◆
 08 Ve ◆◆
 09 Sa ◆◆
 10 Do ◆◆
 11 Lu
 12 Ma
 13 Me
 14 Gio
 15 Ve
 16 Sa
 17 Do
 18 Lu
 19 Ma ◆
 20 Me
 21 Gio
 22 Ve
 23 Sa
 24 Do
 25 Lu
 26 Ma
 27 Me
 28 Gio
 29 Ve ◆ ◆
 30 Sa ◆ ◆
 31 Do ◆ ◆

01 Lu ◆ ◆
 02 Ma ◆ ◆
 03 Me ◆ ◆
 04 Gio ◆ ◆
 05 Ve ◆ ◆
 06 Sa ◆ ◆
 07 Do ◆ ◆
 08 Lu
 09 Ma
 10 Me
 11 Gio
 12 Ve
 13 Sa
 14 Do
 15 Lu
 16 Ma
 17 Me
 18 Gio
 19 Ve
 20 Sa
 21 Do
 22 Lu
 23 Ma
 24 Me
 25 Gio
 26 Ve
 27 Sa ◆
 28 Do ◆
 29 Lu ◆
 30 Ma ◆

01 Me ◆ ◆
 02 Gio ◆ ◆
 03 Ve ◆ ◆
 04 Sa ◆◆◆
 05 Do ◆◆◆
 06 Lu ◆◆◆
 07 Ma ◆◆◆
 08 Me ◆◆◆
 09 Gio ◆◆◆
 10 Ve ◆◆◆◆
 11 Sa ◆◆◆
 12 Do ◆◆◆
 13 Lu ◆◆◆
 14 Ma ◆◆◆
 15 Me ◆◆◆
 16 Gio ◆◆◆
 17 Ve ◆◆◆
 18 Sa ◆◆◆
 19 Do ◆◆◆
 20 Lu ◆◆◆
 21 Ma ◆◆◆
 22 Me ◆◆◆
 23 Gio ◆◆◆
 24 Ve ◆◆◆
 25 Sa ◆◆◆
 26 Do ◆◆◆
 27 Lu ◆◆◆
 28 Ma ◆◆◆
 29 Me ◆◆◆
 30 Gio ◆◆◆
 31 Ve ◆◆◆

01 Sa
 02 Do
 03 Lu
 04 Ma
 05 Me
 06 Gio
 07 Ve
 08 Sa
 09 Do
 10 Lu
 11 Ma
 12 Me
 13 Gio
 14 Ve
 15 Sa
 16 Do
 17 Lu
 18 Ma
 19 Me
 20 Gio
 21 Ve
 22 Sa
 23 Do
 24 Lu
 25 Ma
 26 Me
 27 Gio
 28 Ve
 29 Sa
 30 Do

Fine scuola
◆

Fine scuola
◆◆◆

Fine scuola
◆

PENSIERI E
RICORDI



AGOSTO

Lunedì 14/08

INIZIO ANNO SCOLASTICO
BREGAGLIA, MALOJA,
POSCHIAVO, BRUSIO

Martedì 15/08

Mercoledì 16/08

Giovedì 17/08

Venerdì 18/08

Sabato 19/08

Domenica 20/08

“Quello della libertà è un concetto molto vasto e articolato, ma la vera libertà è quella di essere se stessi.”

(Jim Morrison by Pio)

AGOSTO

Lunedì 21/08

**INIZIO ANNO
SCOLASTICO MOESANO**

Martedì 22/08

Mercoledì 23/08

Su www.orientamento.ch trovi informazioni
sulle professioni, le formazioni e i posti di tirocinio.
Consulta il sito con regolarità!

Giovedì 24/08

Venerdì 25/08

Sabato 26/08

Domenica 27/08

*Una vera amica è colei che dopo aver scoperto tutto su di te
ti vuole ancora bene.*

(by Tatiana)

AGOSTO

Lunedì 28/08

**INIZIO ANNO
SCOLASTICO TICINO**

Martedì 29/08

Mercoledì 30/08

AGOSTO/SETTEMBRE

Giovedì 31/08

Venerdì 01/09

Sabato 02/09

Domenica 03/09

*Ti penso spesso e tu non lo sai. Ma poco importa.
Importa che ogni volta sorrido.*

(by Giada)

SETTEMBRE

Lunedì 04/09

Martedì 05/09

Mercoledì 06/09

SETTEMBRE

Giovedì 07/09

Venerdì 08/09

Sabato 09/09

Domenica 10/09

VI ASPETTIAMO A...
SPORTISSIMA
www.ti.ch/sportissima

*Ci dev'essere qualcosa di magico nel sale,
lo troviamo nelle lacrime e negli oceani.*

(by Diana)

SETTEMBRE

Lunedì 11/09

Martedì 12/09

Mercoledì 13/09

www.millestrade.ch

Scopri le porte aperte dei centri professionali e aziendali
per esplorare il mondo delle professioni

SETTEMBRE

Giovedì 14/09

Venerdì 15/09

Sabato 16/09

Domenica 17/09

C'è di che divertirsi a fare l'impossibile.

(by Daniel)

PENSIERI E
RICORDI



Mi sono guardata allo specchio e come al solito non mi sono **riconosciuta**. Mi piacerebbe essere qualcun'altra o perlomeno... completamente **diversa**.

Magari come quella ragazza bionda con le lentiggini che gioca a frisbee.



Quella tipa coi capelli azzurri è davvero giusta. È **unica**. Ha qualcosa di **speciale** che non riesco a definire.

Quanto mi piacerebbe essere come lei o perlomeno... assomigliarle. A ogni modo, la vorrei come amica. Adesso le lancio il frisbee, vediamo se lo agguanta. A volte l'amicizia è come un frisbee: da cogliere al volo!



COME POSSO **VALORIZZARMI** AL MEGLIO?

Scopri quali sono i punti di forza del tuo carattere!

Ogni persona è **unica** e **speciale**, sicuramente questo lo sapevi già!

Ma sai in che modo sei speciale e unico o unica tu?

Un modo per scoprirlo sono i punti di forza del carattere, ossia delle caratteristiche personali che tutti e tutte abbiamo in misura diversa e che contribuiscono a renderci unici e uniche. Alcuni di questi punti ci contraddistinguono in modo particolare. Se li conosciamo, possiamo usarli in maniera consapevole nella vita di tutti i giorni. Questo ci aiuta a dare il meglio di noi, e quando ci riusciamo, stiamo anche bene! Significa che, ad esempio, proviamo emozioni piacevoli, creiamo e manteniamo relazioni positive o ci sentiamo realizzate e realizzati!

**Sei curioso/a di scoprire i punti di forza del tuo carattere?
Completa il test:**



I principali punti di forza del mio carattere sono:

Ora che sai quali sono i tuoi punti di forza del carattere...

... li puoi usare! I punti di forza del carattere sono come i muscoli, più li esercitiamo, più si rinforzano! Più impariamo a usarli bene, maggiore sarà il loro effetto sul nostro benessere e su quello di chi ci sta intorno.

PROVA ANCHE TU!

Scegli uno dei tuoi principali punti di forza del carattere e rifletti: come lo utilizzi a casa, a scuola o con gli amici e le amiche? Ripensa alle situazioni in cui, grazie al tuo punto di forza, hai fatto particolarmente bene qualcosa.

Da oggi fai caso anche nella vita quotidiana. Cerca di utilizzarlo consapevolmente durante un'intera giornata. Che differenza fa?

Come ti fa sentire?

Concentrarsi sugli aspetti positivi è una questione di allenamento... e i risultati ti sorprenderanno!

Forse è capitato pure a te... in una giornata, anche se abbiamo avuto tanti momenti belli, spesso rimuginiamo sull'unica cosa brutta che ci è successa, come un commento negativo. È normale, il nostro cervello è come programmato per farlo, ma per stare bene è importante allenarci a valorizzare di più le cose positive e a focalizzarci sulle nostre risorse e qualità personali, come per esempio i nostri punti di forza del carattere!

Se ci riusciamo, questo può cambiare come ci sentiamo, quello che facciamo e come ci relazioniamo con le altre persone.

DIVERTIRSI CON I PUNTI DI FORZA!

Quanto conosci i punti di forza del carattere? Esercitati a individuare i punti di forza nei tuoi personaggi preferiti dei libri, dei fumetti, delle serie tv o dei social. Condividili con i tuoi amici e le tue amiche e vedete chi riesce a individuarne di più!



Vuoi saperne di più sui punti di forza del carattere? Consulta questo sito



Inserito sviluppato dal Centro competenze innovazione e ricerca sui sistemi educativi (CIRSE) del Dipartimento formazione e apprendimento (DFA) della SUPSI in collaborazione con il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale.

Per informazioni sui punti di forza del carattere
SUPSI DFA Centro competenze innovazione
e ricerca sui sistemi educativi (CIRSE)
sara.benini@supsi.ch
Tel. 058 666 68 67
www.supsi.ch/dfa



Per informazioni sulla promozione della salute
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
Tel. 091 814 30 50
www.ti.ch/promozionesalute/
www.facebook.com/promozionedellasalute
www.instagram.com/promozione_salute

SETTEMBRE

Lunedì 18/09

Martedì 19/09

Mercoledì 20/09

SETTEMBRE

Giovedì 21/09

Venerdì 22/09

Sabato 23/09

Domenica 24/09

Non basta essere il più forte per essere il migliore.

(by Pierre)

SETTEMBRE

Lunedì 25/09

Martedì 26/09

Mercoledì 27/09

SETTEMBRE/OTTOBRE

Giovedì 28/09

Venerdì 29/09

Sabato 30/09

Domenica 01/10

*La timidezza è anche composta dal desiderio di piacere
e dal timore di non riuscire.*

(by Anna)

OTTOBRE

Lunedì 02/10

Martedì 03/10

Mercoledì 04/10

*Termini d'iscrizione alle scuole,
incontri informativi, annunci di stage o di tirocinio.
Su www.ti.ch/bacheca trovi tante novità.*

Giovedì 05/10

Venerdì 06/10

Sabato 07/10

Domenica 08/10

*Non fare grandi cose per essere amico
perché essere amico è già una grande cosa.*

(by Emilio)

IDEE E
PROGETTI



IL CONSIGLIO CANTONALE DEI GIOVANI

Ritieni che in Ticino manchi qualcosa ad esempio nell'ambito dei trasporti pubblici, degli spazi giovanili o della cultura? Muori dalla voglia di sedere al posto di un rappresentante del Gran Consiglio ticinese? Non vedi l'ora di dibattere le tue idee con i tuoi coetanei? Hai sempre sognato di confrontarti faccia a faccia con un rappresentante del Consiglio di Stato ticinese?

Se la risposta è sì o sei anche solo curioso, allora partecipa al **Consiglio Cantonale dei Giovani** e impegnati concretamente con e per i tuoi coetanei! Vivrai un'esperienza **nuova, entusiasmante e costruttiva!**

Ogni anno i/le giovani residenti in Ticino discutono le proprie idee ed elaborano delle proposte concrete all'attenzione del Consiglio di Stato. Le proposte elaborate durante le giornate dei lavori del Consiglio saranno inserite in un documento detto "Risoluzione" all'attenzione del Consiglio di Stato il quale si impegna a rispondervi.



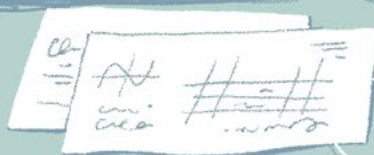
Hai tra **i 15 e i 19 anni**, abiti in Ticino e non vedi l'ora di partecipare al Consiglio Cantonale dei Giovani? Trovi tutte le informazioni e puoi iscriverti su **www.ccg-ti.ch**. Hai altre domande? Scrivici una e-mail all'indirizzo **info@ccg-ti.ch**





Tutti mi guardano **strano** perché sono nero. In classe mi sento **giudicato** a ogni respiro, manco fossi un criminale. Che poi più che nero, al massimo sono beige. Sogno un mondo dove il "colore" della pelle non conti.

				He
C	N	O	F	Ne
	P	S	Cl	Ar
	As	Se	Br	Kr
	Sb	Te	I	Xe
	Bi	Po	At	Rn
Mc	Lv	Ts	Og	



Quel ragazzo lo riconosco perché tutte le volte che lo incontro mi guarda strano. Non capisco perché.

In fondo, abbiamo lo stesso taglio di capelli, indossiamo la stessa felpa e ascoltiamo la stessa musica. Praticamente siamo due **gemelli**. Adesso provo a parlargli, magari diventiamo amici.

OTTOBRE

Lunedì 09/10

Martedì 10/10

Mercoledì 11/10

Giovedì 12/10

Venerdì 13/10

Sabato 14/10

Domenica 15/10

*L'amore è come un castello di sabbia:
difficile da costruire, facile da distruggere.*

(by Chiara)

OTTOBRE

Lunedì 16/10

Martedì 17/10

Mercoledì 18/10

Giovedì 19/10

Venerdì 20/10

Sabato 21/10

Domenica 22/10

*“Chi ti vuole bene conosce quattro cose di te:
il dolore dietro al tuo sorriso, l'amore dietro alla tua rabbia,
le ragioni del tuo silenzio, e dove soffri il solletico.”*

(Snoopy by Amanda)

OTTOBRE

Lunedì 23/10

Martedì 24/10

Mercoledì 25/10

www.ti.ch/infocentro

L'Infocentro dell'Ufficio dell'orientamento è uno spazio per scoprire il mondo delle professioni attraverso materiale informativo e attività didattiche.

Giovedì 26/10

Venerdì 27/10

Sabato 28/10

Domenica 29/10

*Ti auguro l'amore lungo come l'ora di mate
e felice come il suono del campanello.*

(by Jljiana)

PENSIERI E
RICORDI





Mi sento un barattolo pieno di chiodi pronto a **esplodere**. Non so da dove mi venga tutta questa **rabbia**. Una volta non ero così. Anche se mi arrabbiavo, poi mi passava.

Ora invece non riesco a vedere una via d'uscita. Mi guardo in giro e vedo solo devastazione. A parte quella tipa che sta passando, ma che sicuramente ha altro a cui pensare.



Peccato che quel tipo abbia sempre un'aria cupa, come se il mondo fosse un inferno. Ha uno sguardo intelligente e a tratti persino simpatico. Adesso provo a parlargli e a vedere se riesco a trasmettergli un pizzico del mio inossidabile **ottimismo**.
Forza che dietro la tempesta, si nasconde sempre l'arcobaleno!

OTTOBRE/NOVEMBRE

Lunedì 30/10

VACANZA

Martedì 31/10

VACANZA

Mercoledì 01/11

Ognissanti

VACANZA

NOVEMBRE

Giovedì 02/11

Commemorazione dei defunti

VACANZA

Venerdì 03/11

VACANZA

Sabato 04/11

Domenica 05/11

L'amore sboccia tra persone, non tra sessi.

(by Dona)

NOVEMBRE

Lunedì 06/11

Martedì 07/11

Mercoledì 08/11

NOVEMBRE

Giovedì 09/11

Venerdì 10/11

Sabato 11/11

Domenica 12/11

*Un amico è una persona con cui posso essere sincero.
Davanti a lui posso pensare ad alta voce.*

(by Marco)

NOVEMBRE

Lunedì 13/11

Martedì 14/11

Mercoledì 15/11

Su www.orientamento.ch trovi informazioni
sulle professioni, le formazioni e i posti di tirocinio.
Consulta il sito con regolarità!

NOVEMBRE

Giovedì 16/11

Venerdì 17/11

Sabato 18/11

Domenica 19/11

 **Castellinaria** | 36 | 18-25 | 11 | 23
Festival del cinema giovane

 **Castellinaria** | 36 | 18-25 | 11 | 23
Festival del cinema giovane

Non serve cambiare posto se rimani fermo con la mente.

(by Deborah)

Quel ragazzo è davvero simpatico.
E anche molto carino (per usare un eufemismo!).

Mi piace perché è originale senza darlo a vedere. Non si mostra per quello che non è. Anzi diciamo che non si mostra proprio. Chissà che tipo di ragazza gli piace. Sicuramente una come me manco se la fila.





Quella ragazza è davvero simpatica (per usare un eufemismo).
Mi piace perché è originale senza darlo a vedere.

Non si mostra per quello che non è. Anzi diciamo che non si
mostra proprio. Chissà che tipo di ragazzo gli piace. Sicuramente
uno come me manco se lo fila.

PENSIERI E
RICORDI



NOVEMBRE

Lunedì 20/11

 **Castellinaria** | 36 | 18-25/11/23
Festival del cinema giovane

Giornata mondiale dei diritti del bambino

Martedì 21/11

 **Castellinaria** | 36 | 18-25/11/23
Festival del cinema giovane

Mercoledì 22/11

 **Castellinaria** | 36 | 18-25/11/23
Festival del cinema giovane

NOVEMBRE

Giovedì 23/11

 **Castellinaria** | 36 | 18-25/11/23
Festival del cinema giovane

Venerdì 24/11

 **Castellinaria** | 36 | 18-25/11/23
Festival del cinema giovane

Sabato 25/11

Domenica 26/11

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------------	-------------------------------------

 **Castellinaria** | 36 | 18-25/11/23
Festival del cinema giovane

*“Nessuno vede alberi. Vediamo frutta, vediamo noci, vediamo legno,
vediamo ombra. Vediamo ornamenti o graziose foglie autunnali.
Ostacoli che bloccano la strada o distruggono la pista da sci.
Luoghi oscuri e minacciosi che devono essere sgomberati. Vediamo rami
che stanno per schiacciare il nostro tetto. Vediamo un raccolto di denaro.
Ma gli alberi - gli alberi sono invisibili.”*

(Richard Power by Sophie)

NOVEMBRE

Lunedì 27/11

Martedì 28/11

Mercoledì 29/11

NOVEMBRE/DICEMBRE

Giovedì 30/11

Venerdì 01/12

Sabato 02/12

Domenica 03/12

*Quando non sarai più parte di me, ritaglierò dal tuo ricordo
tante piccole stelle, e allora il cielo sarà così bello
che tutto il mondo s'innamorerà della notte.*

(by Lisa)

DICEMBRE

Lunedì 04/12

Martedì 05/12

Mercoledì 06/12

DICEMBRE

Giovedì 07/12

Venerdì 08/12

Immacolata Concezione

VACANZA

Sabato 09/12

Domenica 10/12

“In guerra la prima vittima è la verità.”

(Eschilo by Rosa)



SOGNI

ASPETTATIVE

INTERESSI

PASSIONI

INCERTEZZE

PROGETTO

COME COSTRUIRE UN PROGETTO?

1. ESPLORA

Scopri quali sono le possibilità dopo la scuola media e quali sono i tuoi interessi, le tue capacità e le tue ambizioni. Per farlo parla con l'orientatore o l'orientatrice della tua sede e partecipa agli eventi informativi sulle professioni e sulle formazioni.

Vedi: www.ti.ch/orientamento, www.orientamento.ch,
www.millestrade.ch, www.cittadeimestieri.ch

2. RIFLETTI E VERIFICA

Sulla base di quanto scoperto potrai elaborare varie scelte percorribili, anche in questo caso l'orientatore o l'orientatrice di sede può esserti di grande aiuto.

Metti alla prova queste scelte e mettiti in gioco attraverso degli stage.

Vedi: www.orientamento.ch/stage.

3. DECIDI

Grazie ai due punti precedenti dovresti avere gli elementi necessari per fare una scelta consapevole. Se tu o la tua famiglia necessitate di supporto potete sempre rivolgervi all'orientatore o all'orientatrice della tua sede di scuola media.


4. REALIZZA

Compi i passi necessari per raggiungere il tuo obiettivo. A seconda della tua scelta dovrai iscriverti per tempo a una scuola, preparare e inviare la tua candidatura per un posto di apprendistato, sostenere dei test attitudinali. Anche in questo caso l'orientatore o l'orientatrice può indicarti i passi da compiere.

www.ti.ch/orientamento

 [orientamento_ti](https://www.instagram.com/orientamento_ti)
www.cittadeimestieri.ch

 [cittadeimestieri.ch](https://www.facebook.com/cittadeimestieri.ch)

 [cittadeimestieri.ch](https://www.instagram.com/cittadeimestieri.ch)
www.millestrade.ch



Studiare proprio **non mi riesce**.

Meno studio e meno capisco, meno capisco e meno studio.

Un circolo che poco a poco mi sta facendo **sprofondare**. E il peggio è che più passa il tempo e meno me ne frega.

Come uscirne? Chissà come fa quella tipa invece a prendere sempre le note più belle, manco fosse una calamita.



eri non avevo voglia di fare niente. Poi ho comunque deciso di **non mollare** e di scervellarmi sull'esercizio di mate fino a che, come per miracolo, non mi è apparsa la soluzione inaspettata.

A volte vorrei avere delle intuizioni geniali come quel ragazzo. Potrebbe ottenere grandi cose, ma sembra non accorgersene.

Sono sicura che se studiassimo **assieme** saremmo una coppia imbattibile: lui con le sue idee originali, io con la mia tenacia da bulldozer.

Da domani - **assieme** - costruiremo un mondo migliore!



DICEMBRE

Lunedì 11/12

Martedì 12/12

Mercoledì 13/12

DICEMBRE

Giovedì 14/12

Venerdì 15/12

Sabato 16/12

Domenica 17/12

Nell'adolescenza cambia il corpo, ma non solo: cambiano anche gli umori, il carattere. L'anima invece la devi proteggere e coltivare.

(by Jessica)

DICEMBRE

Lunedì 18/12

Martedì 19/12

Mercoledì 20/12

DICEMBRE

Giovedì 21/12

Venerdì 22/12

Sabato 23/12

Domenica 24/12

*“Apri le narici.
Annusa la neve.
Lascia che la vita accada.”
(Sylvia Plath by Mascha)*

DICEMBRE

Lunedì 25/12

Natale

VACANZA

Martedì 26/12

Santo Stefano

VACANZA

Mercoledì 27/12

VACANZA

DICEMBRE

Giovedì 28/12

VACANZA

Venerdì 29/12

VACANZA

Sabato 30/12

Domenica 31/12

*È bello sapere che è ancora tutto da scrivere, tutto da dire
o da sentire, tutto da amare. Benvenuto il nuovo.*

(by Adam)



Nessuno sembra capirmi. Io per prima.

A volte mi sento ragazza, a volte invece mi sembra di riconoscermi in un maschio. Non si tratta di una cosa superficiale o momentanea, ma di qualcosa che mi sconvolge nel profondo e che mi interroga costantemente. Al contempo è qualcosa che sento fare **parte di me** e che mi **appartiene**.



Guarda quella tipa, come è... **fluida**.

Io non giudico le persone per il loro orientamento sessuale o per la loro identità di genere. Trovo che ognuno abbia il diritto di cercare di essere la persona che **sente**. Non è facile per nessuno, perché allora non aiutarsi a vicenda? Ora le chiedo se le va di uscire.

AUTOCONSAPEVOLEZZA

Avere **fiducia** e **stima** di sé, da cui dipende in buona parte lo star bene con se stessi e con gli altri, ha a che vedere con l'idea che la persona ha di sé e con la consapevolezza delle proprie **capacità**.

Questa consapevolezza non riguarda solo il proprio aspetto fisico o le proprie abilità intellettuali, ma anche tante altre capacità, come quella di esprimere sentimenti ed emozioni, di saper ascoltare, di aiutare qualcuno, di imparare ad affrontare situazioni difficili.

La **paura** di non piacere, di non essere accettati o accettate, di non farcela...sono paure che a volte ci bloccano. Ma anche le debolezze, se affrontate, aiutano a crescere e a credere in se stessi/e.

Quali sono le mie insicurezze e le mie paure nel rapporto con gli altri?

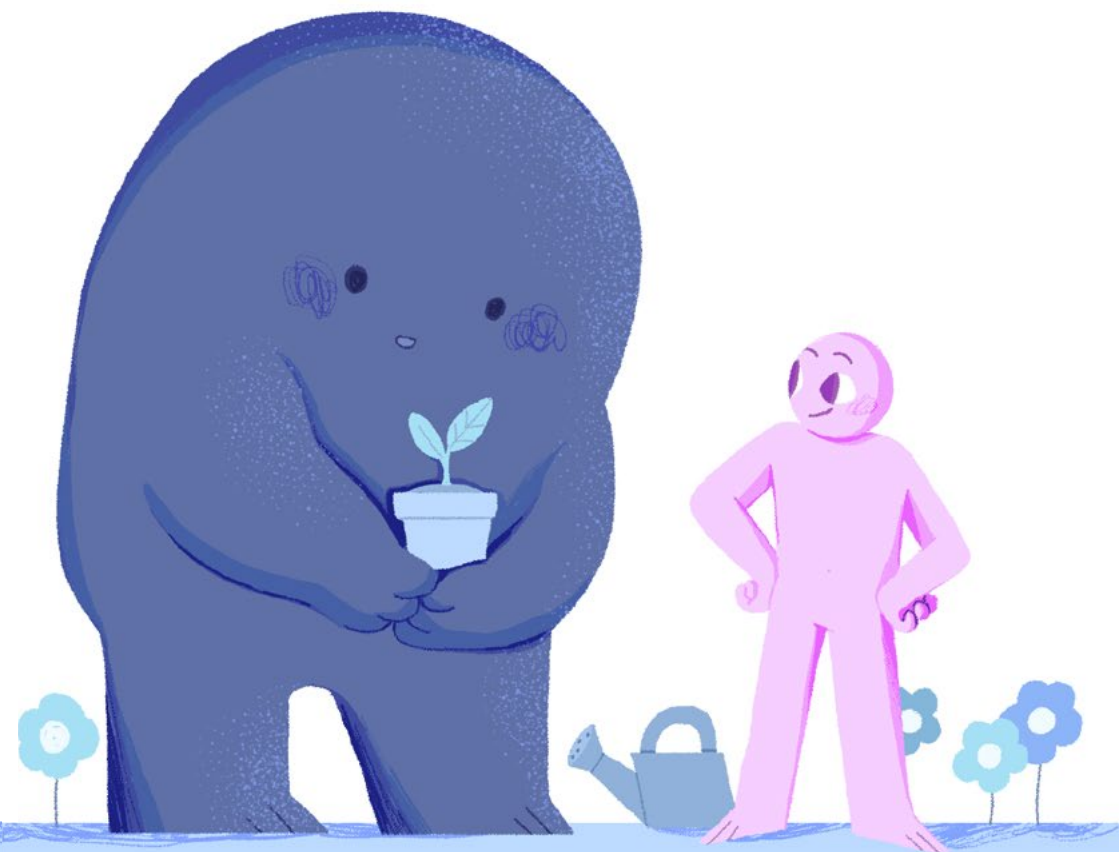
1.
2.
3.



È importante ricordare che ognuno di noi ha un **talento!**
Impara a riconoscere i tuoi talenti e le tue qualità. Coltiva le tue capacità affinché diventino delle risorse.

Quali sono le mie risorse?

1.
2.
3.



Prendere coscienza della propria **personalità**, delle proprie **capacità** e dei propri **limiti**, può aiutarci a modificare alcune nostre caratteristiche che a volte non ci fanno stare bene con noi stessi/e e a compensarle con altre qualità. Magari si svilupperanno nuove risorse!

Questo è uno dei modi migliori per imparare a credere in se stessi/e.

GENNAIO

Lunedì 01/01

Capodanno

VACANZA

Martedì 02/01

VACANZA

Mercoledì 03/01

VACANZA

*Termini d'iscrizione alle scuole,
incontri informativi, annunci di stage o di tirocinio.
Su www.ti.ch/bacheca trovi tante novità.*

GENNAIO

Giovedì 04/01

VACANZA

Venerdì 05/01

VACANZA

Sabato 06/01

Epifania

Domenica 07/01

*Vorrei essere speciale
e nello stesso tempo essere come tutti gli altri.*

(by Leo)

GENNAIO

Lunedì 08/01

Martedì 09/01

Mercoledì 10/01

Giovedì 11/01

Venerdì 12/01

Sabato 13/01

Domenica 14/01

Se sei felice non esserlo per quello che hai, ma per quello che sei.

(by Elia)

GENNAIO

Lunedì 15/01

Martedì 16/01

Mercoledì 17/01

Su www.orientamento.ch trovi informazioni
sulle professioni, le formazioni e i posti di tirocinio.
Consulta il sito con regolarità!

GENNAIO

Giovedì 18/01

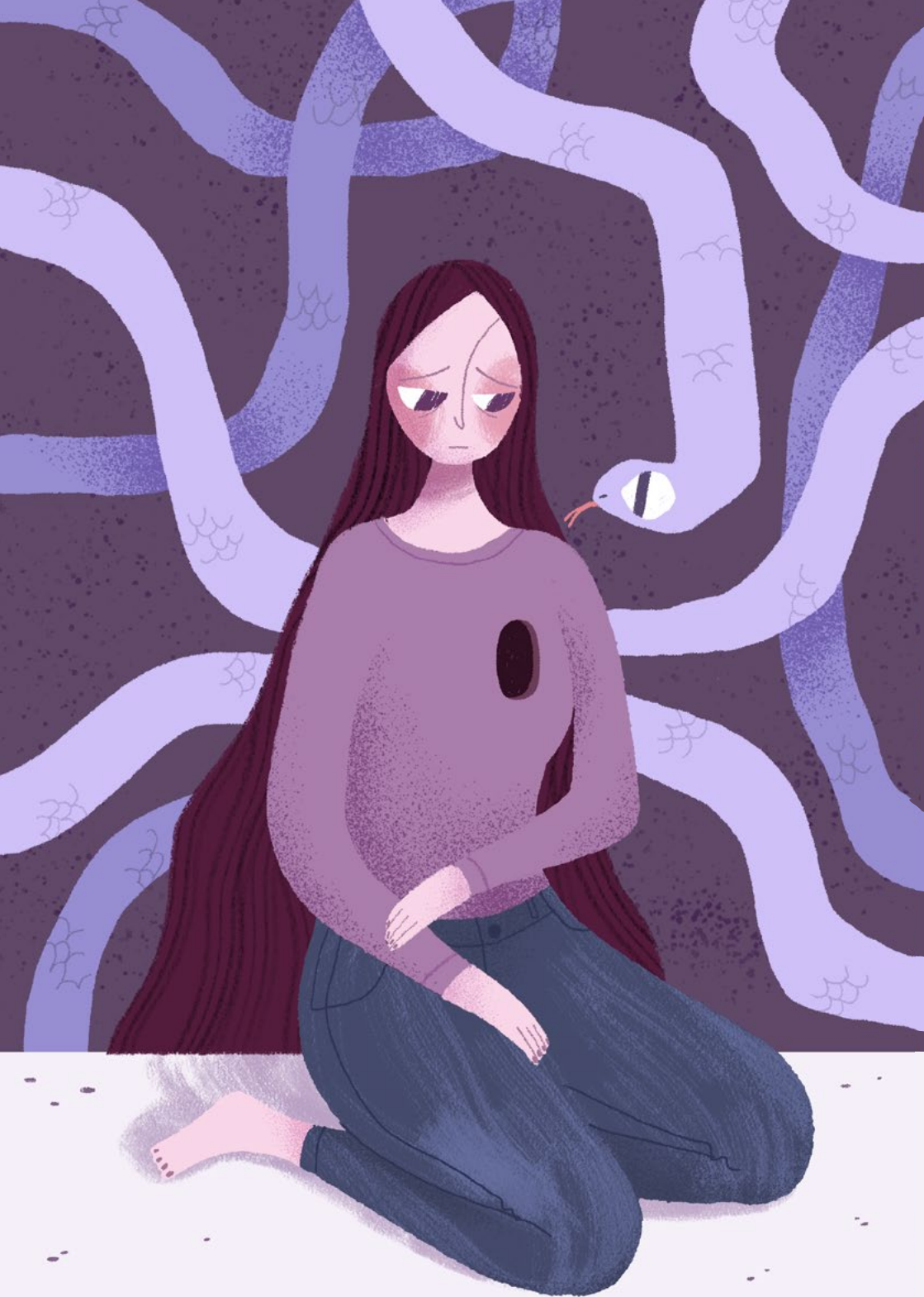
Venerdì 19/01

Sabato 20/01

Domenica 21/01

*Quando non riesco a mettere in ordine quello che ho dentro,
metto in ordine quello che c'è fuori.*

(by Alice)



È un periodo in cui mi sento davvero cattiva,
come se avessi una **vipera** nel cuore.
Niente sembra funzionare e allora me la prendo con chi mi
circonda. Intanto non ho più amiche.



Quella tipa **non la capisco** proprio.
Sembrava simpatica e invece mi ha deluso.
Mi ha fatto credere di essere un'amica e al momento buono mi ha lasciato nella emme. Non penso che sia colpa sua. Non sempre è colpa loro, a volte è come se avesse un **buco nel cuore**. Speriamo che un giorno riesca a colmarlo.

IDEE E
PROGETTI



GENNAIO

Lunedì 22/01

Martedì 23/01

Mercoledì 24/01

Giovedì 25/01

Venerdì 26/01

Sabato 27/01 *Giornata della
memoria*

Domenica 28/01

A volte mi devo ricordare che sono speciale e unica !

(by Teresa)

GENNAIO

Lunedì 29/01

Martedì 30/01

Mercoledì 31/01

FEBBRAIO

Giovedì 01/02

Venerdì 02/02

Sabato 03/02

Domenica 04/02

“In una valanga nessun fiocco di neve si sente mai responsabile.”

(Burns by Luigi)

FEBBRAIO

Lunedì 05/02

Martedì 06/02

Mercoledì 07/02

www.millestrade.ch

Scopri le porte aperte dei centri professionali e aziendali
per esplorare il mondo delle professioni

Giovedì 08/02

Venerdì 09/02

Sabato 10/02

Domenica 11/02

Ma di che hai paura? Crescere non è lineare.

(by Amelia)

PENSIERI E
RICORDI



IMPARIAMO A STUDIARE

Alla scoperta dei metodi di studio

- Ti interessa approfondire alcune elementari tecniche di studio?
- Ti incuriosisce sapere come studiare meglio e più efficacemente?
- Ti intriga scoprire come guadagnare tempo e fare le cose meglio?
- Insomma...: ti interessa trovare un modo per migliorare il tuo rendimento scolastico?

Allora prova ad iscriverti al corso «**Impariamo a studiare: alla scoperta dei metodi di studio**».

I corsi possono essere frequentati, in autunno e primavera, nel **Locarnese**, nel **Luganese**, nel **Bellinzonese**, nelle **Tre Valli** e nel **Mendrisiotto**.

Ti aspettiamo!

Per informazioni

svizzera.italiana@projuventute.ch

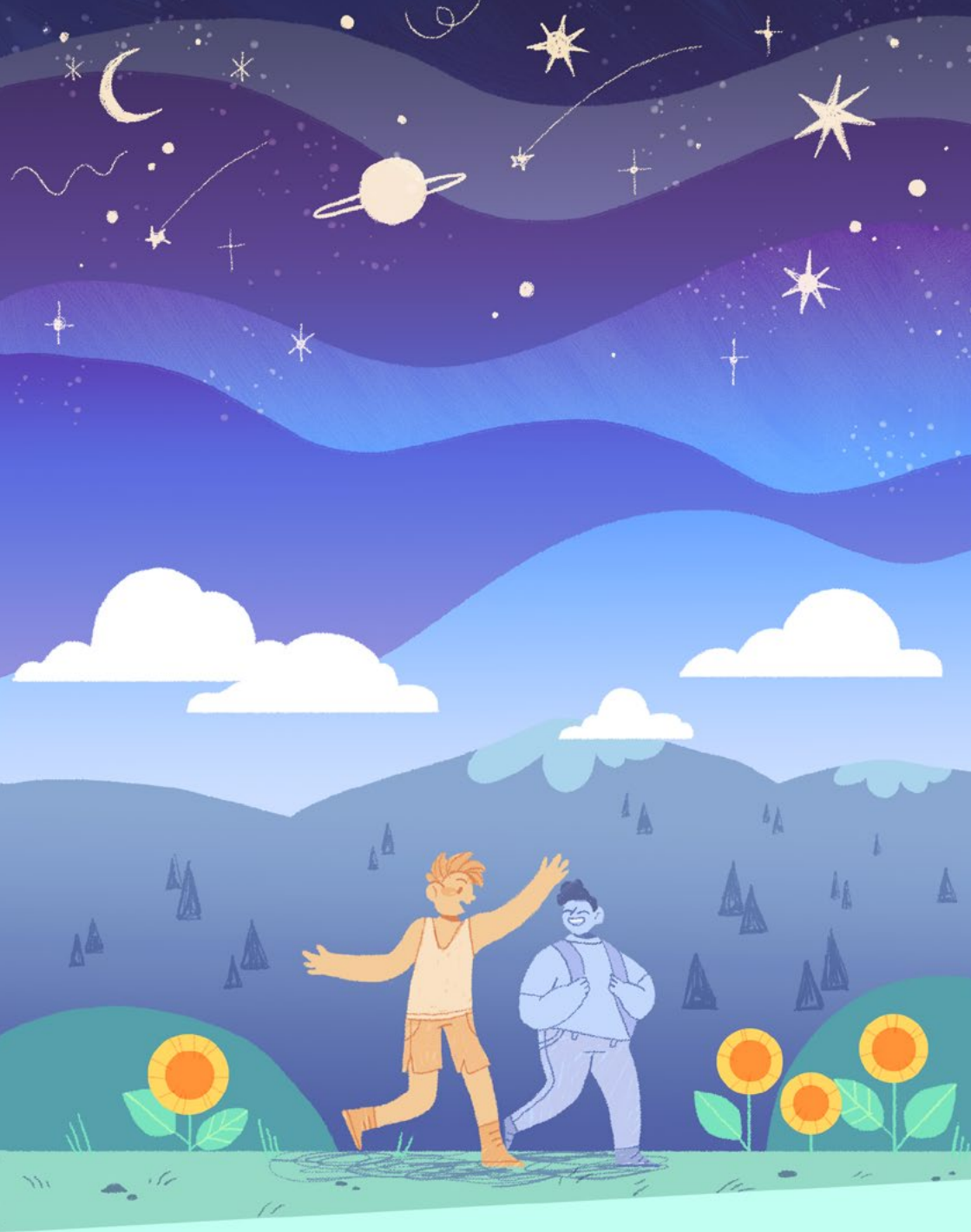
www.projuventute.ch

> su Pro Juventute > Uffici regionali
> Ufficio Regionale Svizzera Italiana
> Impariamo a studiare: alla scoperta dei metodi di studio con Pro Juventute





Uffa! Sono strizzato nei jeans manco fossi un palombaro in muta. Eppure li ho acquistati solo un mese fa. Mi sento come un **elefante** in un negozio di cristalleria. Non so come muovermi. La mia unica consolazione è un'indigestione quotidiana di cioccolatini fondenti.



Guarda quel ragazzo. Ha un bellissimo sorriso. Peccato che sorrida raramente e faccia di tutto per non farsi notare.

Forse è perché si trova un po' paffutello, chissà... A me comunque è simpatico così e vorrei che lo sapesse. Magari l'aiuterebbe a sentirsi bene nella sua pelle.

Domani lo porto a camminare con me lungo il fiume così chiacchieriamo e passiamo un bel momento assieme.

FEBBRAIO

Lunedì 12/02

VACANZA

Martedì 13/02

Martedì grasso

VACANZA

Mercoledì 14/02

Mercoledì delle ceneri

VACANZA

Giovedì 15/02

VACANZA

Venerdì 16/02

VACANZA

Sabato 17/02

Domenica 18/02

*Certe cose non si possono spiegare a parole.
Ci vogliono baci decisi e mani strette.*

(by Giulia)

FEBBRAIO

Lunedì 19/02

Martedì 20/02

Mercoledì 21/02

FEBBRAIO

Giovedì 22/02

Venerdì 23/02

Sabato 24/02

Domenica 25/02

Chi sei quando nessuno ti vede?

(by Aldo)

FEBBRAIO

Lunedì 26/02

Martedì 27/02

Mercoledì 28/02

www.ti.ch/infocentro

L'Infocentro dell'Ufficio dell'orientamento è uno spazio per scoprire il mondo delle professioni attraverso materiale informativo e attività didattiche.

FEBBRAIO/MARZO

Giovedì 29/02

Venerdì 01/03

Sabato 02/03

Domenica 03/03

*“Gli alberi hanno una vita segreta,
che si rivela solo a coloro che sono pronti a salirci.”*

(Arenas by Gianluca)



Ci sono giorni che iniziano male e finiscono peggio. Come se avessi tutte le forze dell'universo contro.
Gli altri mi guardano come se fossi un'**aliena** e ne soffro.

Non come quella ragazza in **viola** che sembra il ritratto della sicurezza. Chissà qual è il suo segreto?



Oggi mi sento uno straccio. Non so come ho fatto a uscire di casa eppure ce l'ho fatta. A volte, nei periodi di difficoltà mi sembra di non farcela. Allora conto fino a 10, respiro con calma e cerco di pensare a qualcosa di positivo che mi fa stare meglio. Il mio superpotere è avere **fiducia nella vita e nelle altre persone**. Come in quella ragazza goffa ma simpaticissima che mi sta passando accanto.

IDEE E
PROGETTI



MARZO

Lunedì 04/03

Martedì 05/03

Mercoledì 06/03

Giovedì 07/03

Venerdì 08/03

Giornata della donna

Sabato 09/03

Domenica 10/03

Il bacio è l'unica cosa dolce che non caria i denti!

(by Luca)

MARZO

Lunedì 11/03

Martedì 12/03

Mercoledì 13/03

Giovedì 14/03

Venerdì 15/03

Sabato 16/03

Domenica 17/03

“Si sopravvive di ciò che si riceve, ma si vive di ciò che si dona.”

(C.G. Jung by Alla)

MARZO

Lunedì 18/03

Martedì 19/03

San Giuseppe / Festa del papà

VACANZA

Mercoledì 20/03

*Termini d'iscrizione alle scuole,
incontri informativi, annunci di stage o di tirocinio.
Su www.ti.ch/bacheca trovi tante novità.*

Giovedì 21/03

Venerdì 22/03

Sabato 23/03

Domenica 24/03 Domenica
delle palme

“C’è chi cerca un palcoscenico, chi un ponte di comando, chi un piedestallo. Poi c’è chi vorrebbe solo una panchina per fermarsi e respirare e guardare un filo d’erba che cresce.”

(Fabrizio Caramagna by Giacinta)

INSICUREZZA

La **timidezza** e l'**insicurezza** nascono spesso dalla paura del giudizio degli altri.

“COSA PENSERANNO?”

“MI ACCETTERANNO?”



Spesso si ha paura di arrossire, di sudare, di non riuscire a parlare né a far uscire la propria voce, al punto da aver quasi voglia di scappare da quella situazione.

Ma la timidezza non deve bloccarci, può essere affrontata e può anche essere trasformata in qualcosa di più piacevole.

Tu come gestisci le tue insicurezze?

- Cerco di nasconderle**
- Provo ad affrontarle**
- Non ci penso**
-

Hai mai provato a esprimere quello che provi quando sei in difficoltà?

- Si**
- No**
- A volte**
-



**ESPRIMERSI NON È SOLO PARLARE MA ANCHE URLARE,
SUSSURRARE, PIANGERE, CANTARE, DISEGNARE, SCRIVERE.**

Esprimersi è lasciare una traccia per raccontare le emozioni e i sentimenti, a volte contrastanti e tumultuosi, che proviamo. Esprimersi è lasciare una traccia per farsi capire.

Ecco alcuni consigli:

1. Prova a **comunicare** quello che pensi. Comincia con l'accontentarti di dire anche poche parole per volta.
2. Allenati un po' tutti i giorni.
3. Se fai fatica a esprimere quello che pensi, prova a spiegare che sei timido/a, vedrai che gli altri ti incoraggeranno e scoprirai di non essere l'unico/a.
4. **Sii orgoglioso/a** dei progressi che fai!



E RICORDA DI NON SCORAGGIARTI MAI!

**SII TE STESSO/A, CHI TI VUOLE BENE
TI ACCETTA COSÌ COME SEI!**

LA LEGGE GIOVANI TI SOSTIENE

Scopri le possibilità offerte dalla Legge sul sostegno e il coordinamento delle attività giovanili del Cantone Ticino

CENTRI

Riconoscimento di Centri di attività giovanile e di Centri socio-culturali. Il Cantone può concedere sussidi fino al 50% delle spese di gestione e sussidi per la costruzione, l'acquisto di arredamento e di attrezzature e l'ammodernamento dei Centri.

PRESTAZIONI

Concessione gratuita o a costo contenuto di prestazioni, in particolare l'uso del suolo pubblico, gli spazi scolastici o sportivi e altre proprietà del Cantone.

SUSSIDI PER PROGETTI

Concessione di sussidi fino a un massimo del 50% delle spese riconosciute per la realizzazione di un progetto, fino alla copertura di un eventuale deficit.

Possono venire sostenuti progetti in ambito sociale, culturale e politico, ricorrenti o puntuali, presentati da singoli giovani, da gruppi giovanili o da associazioni giovanili.

CONSIGLIO CANTONALE E FORUM COMUNALI

Promozione e sussidiamento del Consiglio Cantonale dei Giovani e sostegno dei Forum Comunali dei Giovani.

PER BENEFICIARE DELLE OPPORTUNITÀ OFFERTE DALLA LEGGE GIOVANI DEVI:

Avere tra i 12 e i 30 anni

Essere residente in Ticino

Proporre attività o progetti nel campo extrascolastico o extrasportivo

SE SEI INTERESSATO A RICEVERE SOSTEGNO FINANZIARIO PER IL TUO PROGETTO O SE HAI BISOGNO DI SUPPORTO NELLA PROGETTAZIONE E NELLA REALIZZAZIONE DELLA TUA IDEA:

L'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani UFaG (Dipartimento della sanità e della

socialità) può sostenere, tramite la Legge giovani, progetti ideati e realizzati dai giovani. L'Ufficio ti può fornire anche consulenza e informazioni sul tuo progetto e aiutarti a risolvere eventuali dubbi e a trovare le soluzioni più adatte alle tue necessità. **Telefona o scrivi all'UFaG.**

Trovi i contatti nella pagina qui a fianco >

HAI UN'IDEA?

**TRASFORMALA IN UN PROGETTO
E REALIZZALA!**



**UN CORTOMETRAGGIO/
FILM/DOCUMENTARIO**



**UN CD/EP/
UNA DEMO**



UN LIBRO



UN EVENTO



**UNO SPETTACOLO
TEATRALE**



UN DIBATTITO

**E MOLTI
ALTRI...**



CONTATTACI

**Ufficio del sostegno a enti
e attività per le famiglie
e i giovani (UFaG)**

Vicolo Santa Marta 2
6501 Bellinzona

tel. +41 91 814 54 51

e-mail: ufficiodeigiovani@ti.ch

Sul sito www.ti.ch/infogiovani trovi molte informazioni utili, nonché diversi opuscoli da consultare, scaricare oppure ordinare gratuitamente.

MARZO

Lunedì 25/03

Martedì 26/03

Mercoledì 27/03

Giovedì 28/03

Venerdì 29/03

Venerdì Santo

VACANZA

Sabato 30/03

Domenica 31/03 Pasqua

È inutile cercare di imitare gli altri, perché ognuno di noi ha un dono grandissimo. Basta scoprirlo!

(by Marina)

APRILE

Lunedì 01/04

Lunedì dell'Angelo

VACANZA

Martedì 02/04

VACANZA

Mercoledì 03/04

VACANZA

Giovedì 04/04

VACANZA

Venerdì 05/04

VACANZA

Sabato 06/04

Domenica 07/04

*Chi non vuole ascoltarti non lo fa nemmeno se urli,
e chi vuole capirti, ti capisce anche se non parli.*

(by Kri)

APRILE

Lunedì 08/04

Martedì 09/04

Mercoledì 10/04

www.millestrade.ch

Scopri le porte aperte dei centri professionali e aziendali
per esplorare il mondo delle professioni

Giovedì 11/04

Venerdì 12/04

Sabato 13/04

Domenica 14/04

*“La vita è una brace che riscalda la Terra e la rende abitabile”
e anche l'amicizia lo è, aggiungo io.*

(Stefansson by Edy)

APRILE

Lunedì 15/04

Martedì 16/04

Mercoledì 17/04

Giovedì 18/04

Venerdì 19/04

Sabato 20/04

Domenica 21/04

A me, ad esempio, stare con mia nonna mi piace, perché mi ascolta. Lei dice che ai suoi tempi gli anziani li chiamavano vecchi, però erano rispettati. “Oggi invece” dice la nonna “ci chiamano anziani, che è più gentile, ma siamo come certi prodotti con la data scaduta, non sai che fartene.”

(by Ornella)

APRILE

Lunedì 22/04

Martedì 23/04

Mercoledì 24/04

Giovedì 25/04

Venerdì 26/04

Sabato 27/04

Domenica 28/04

*Cosa farò da grande?
La contadina e coltiverò il senso di meraviglia.*

(by Cinzia)

RISPETTO

Più volte ci sentiamo ripetere di rispettare gli adulti, i propri compagni e le proprie compagne, i nostri amici e le nostre amiche, la mamma, il papà, i nonni e le nonne, i propri e le proprie docenti, ...

Ci impegniamo, ci sforziamo, cerchiamo di comportarci bene e di essere ben educati ed educate.

MA COS'È IL RISPETTO?

Per rispettare ogni persona non basta essere gentili. Bisogna riconoscere l'altro come individuo e riconoscergli il diritto di essere differente da noi, di avere altri ideali, altre condizioni di vita, altre ambizioni, altri valori, altre visioni del mondo.



E tu, ti sei sempre sentito/a rispettato/a?

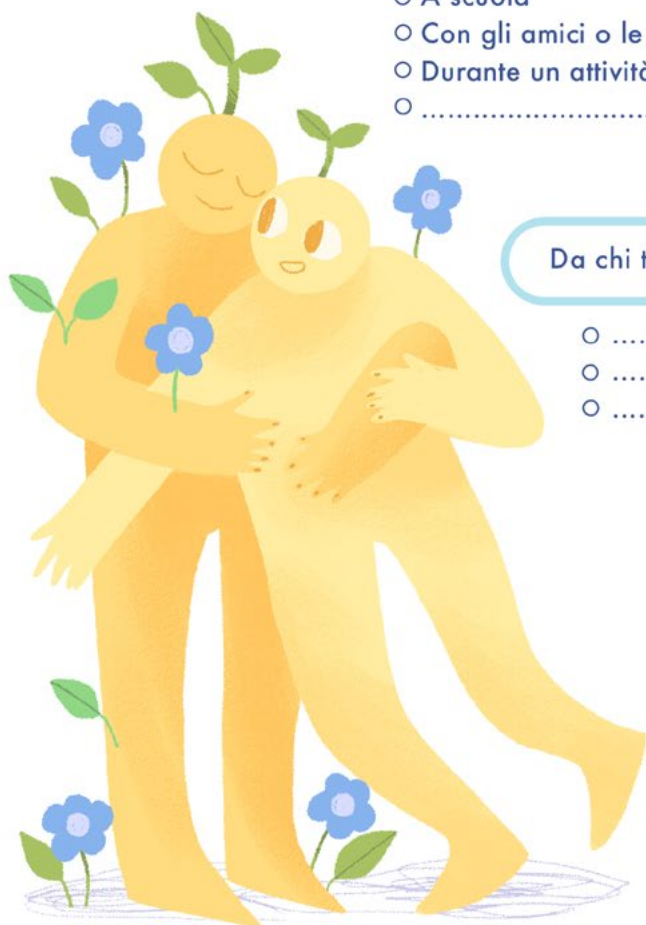
- Sì, sempre
- Qualche volta
- Raramente
- No, mai

In che contesto ti sei sentito/a meno rispettato/a?

- A casa
- A scuola
- Con gli amici o le amiche
- Durante un attività sportiva o artistica
-

Da chi ti senti più rispettato/a?

-
-
-



In qualsiasi contesto e con qualsiasi persona ti trovi, rispetta chi ti sta attorno, ma pretendi rispetto anche verso di te!

Soprattutto, non dimenticare di rispettare te stesso/a.



PENSIERI E
RICORDI



APRILE/MAGGIO

Lunedì 29/04

Martedì 30/04

Mercoledì 01/05

Festa del lavoro

VACANZA

Su www.orientamento.ch trovi informazioni
sulle professioni, le formazioni e i posti di tirocinio.
Consulta il sito con regolarità!

Giovedì 02/05

Venerdì 03/05

Sabato 04/05

Domenica 05/05

Le persone necessitano di amore quanto le piante di acqua.

(by Sara)

MAGGIO

Lunedì 06/05

Martedì 07/05

Mercoledì 08/05

MAGGIO

Giovedì 09/05

Ascensione

Venerdì 10/05

VACANZA

Sabato 11/05

Domenica 12/05 Festa della
mamma

*“Riconoscere la diversità non è razzismo.
È un dovere che abbiamo tutti. Il razzismo però deduce
dalla diversità degli uomini la diversità dei diritti.
Noi invece pensiamo che i diritti siano gli stessi
per tutti gli uomini.”*

(Giuseppe Pontiggia by Lara)

MAGGIO

Lunedì 13/05

Martedì 14/05

Mercoledì 15/05

Giovedì 16/05

Venerdì 17/05

Sabato 18/05

Domenica 19/05 Pentecoste

Sii sempre te stesso, così potrai essere veramente unico!

(by Jacopo)





DILLO!

Anche quest'anno, il progetto Dillo! vuole premiare i 3 elaborati estratti a sorte che hanno vinto questa seconda edizione, lanciata all'interno dell'Agenda scolastica 2022/2023.

Ringraziamo tutte e tutti coloro che hanno partecipato, raccontandoci qualcosa di loro, dei loro pensieri ed emozioni per condividerli con altre/i giovani attraverso foto, disegni, frasi o slogan.



Tutti i materiali ricevuti saranno pubblicati in forma anonima sulla pagina Dillo! del sito internet: radixsvizzeraitaliana.ch/dillo e sui social:

 [radixsvizzeraitaliana](https://www.instagram.com/radixsvizzeraitaliana)
 [Radix Svizzera Italiana](https://www.facebook.com/Radix.Svizzera.Italiana)

Ecco i 3 elaborati che hanno vinto:



G. 11 anni

“L’empatia è l’arte di comprendere le emozioni mettendosi nei panni dell’altro. Aiuta chi ha bisogno a dipendenza del colore della pelle, della religione e di altre differenze.”

M. 11 anni



I. 13 anni

Grazie a tutti/e coloro che hanno partecipato!

MAGGIO

Lunedì 20/05

Lunedì di Pentecoste

VACANZA

Martedì 21/05

Mercoledì 22/05

www.ti.ch/infocentro

L'Infocentro dell'Ufficio dell'orientamento è uno spazio per scoprire il mondo delle professioni attraverso materiale informativo e attività didattiche.

Giovedì 23/05

Venerdì 24/05

Sabato 25/05

Domenica 26/05

“Il suddito ideale del regime totalitario non è il nazista convinto o il comunista convinto, ma l'individuo per il quale la distinzione fra realtà e finzione, fra vero e falso non esiste più.”

(Hannah Arendt by Isa)

MAGGIO

Lunedì 27/05

Martedì 28/05

Mercoledì 29/05

MAGGIO/GIUGNO

Giovedì 30/05

Corpus Domini

VACANZA

Venerdì 31/05

VACANZA

Sabato 01/06

Domenica 02/06

*Non guardare indietro per rivangare il passato,
ma guarda avanti per coltivare il futuro.*

(by Roman)



Lascia la tua traccia

DILLO!

**Vuoi lasciare un segno
nella prossima edizione
dell'agenda scolastica?**

Invia i tuoi pensieri, commenti,
poesie, canzoni, dediche
o anche disegni e fotografie!

Scrivi a dillo@radix-ti.ch

 **WhatsApp 076 36175 02**

 **radixsvizzeraitaliana**

Chi siamo?

Radix Svizzera italiana si occupa di promozione della salute,
cioè lo stare bene con se stessi e con gli altri,
e di prevenzione delle dipendenze

IDEE E
PROGETTI



Play 4 Respect

Unisciti e gioca con i tuoi compagni e le tue compagne per diventare un super gamer del rispetto. Gentilezza ed empatia si possono allenare per stare bene insieme!

Giocatori: due o più.

Di cosa hai bisogno: Un dado e delle pedine (ad esempio graffette, gomme, tappi delle penne, ...)

Regole: Tirare il dado e avanzare del numero corrispondente, eseguendo le proposte delle caselle speciali. Non si può ripetere qualcosa già detto dagli altri giocatori.

1



2

3

4



Nomina ad alta voce **una qualità di ogni giocatore** e avanza del numero pari ai giocatori presenti.

5

6

7

8

Hai bisogno di **aiuto**. Fermati ad aspettare finché un altro giocatore passa o si ferma sulla tua casella: insieme siamo più forti nell'affrontare i problemi.



18

17

10

11

9

12

16

Nomina **tre emozioni che fanno stare bene** e se vuoi di quando ti è capitato di provarle. Avanza di tre caselle.



15

14

13

Cita **una cosa che trovi ingiusta** e discutine insieme ai compagni di gioco. Avete trovato una soluzione condivisa? Allora avanzate tutti di due caselle, altrimenti restate fermi.



21

20

19

22

Nomina **tre emozioni che fanno stare male** e di cui sarebbe importante parlarne per stare meglio. Avanza di tre caselle.



23

24

25



Hai un segreto brutto e non sai a chi rivolgerti: raggiungi la casella del 147!

26

30

NO!

Trova **tre modi diversi** per **dire NO** oppure **BASTA** a qualcosa che non va bene (con gesti, segni, parole, lingue diverse,...), altrimenti salti un turno.

29

28

27

Per qualsiasi dubbio, problema, emozione puoi **telefonare o scrivere** (email/SMS/WhatsApp/chat) al 147.
È gratuito e confidenziale.
www.147.ch

147

31

32

33 Scegli e **mima un'emozione**

in un minuto: i giocatori che la indovinano (scrivendola su un foglio), avanzano di una casella, mentre tu puoi avanzare di tante caselle quante le risposte esatte.



34

35

39

38

37



Ripeti tre volte ad alta voce "**io mi rispetto e rispetto gli altri e la loro unicità!**" e raggiungi il giocatore più vicino al traguardo.

36

40

41

In classe un/una compagno/a è stato/a **deriso/a dagli altri**: stai fermo un turno senza ridere (altrimenti salti più turni).



44

43

42

45

Complimenti!

Hai raggiunto il traguardo e insieme avete allenato delle **competenze importanti** che vi permettono di **stare bene con voi stessi e con gli altri!**



Vuoi altre idee per delle variazioni di gioco?
www.aspi.ch/play4respect

ASPI

Fondazione della Svizzera italiana per l' Aiuto, il Sostegno e la Protezione dell' Infanzia

GIUGNO

Lunedì 03/06

Martedì 04/06

Mercoledì 05/06

Giovedì 06/06

Venerdì 07/06

Sabato 08/06

Domenica 09/06

“Tutto ciò che volevo fare era dipingere luce sui muri della vita.”

(Lawrence Ferlinghetti by Hanne)

GIUGNO

Lunedì 10/06

Martedì 11/06

Mercoledì 12/06

*Termini d'iscrizione alle scuole,
incontri informativi, annunci di stage o di tirocinio.
Su www.ti.ch/bacheca trovi tante novità.*

Giovedì 13/06

Venerdì 14/06

**FINE ANNO
SCOLASTICO TICINO**

Sabato 15/06

Domenica 16/06

Quando trovi una nuova amicizia, non scordarti di quella antica.

(by Andrea)

GIUGNO

Lunedì 17/06

Martedì 18/06

Mercoledì 19/06

GIUGNO

Giovedì 20/06

Venerdì 21/06

**FINE ANNO SCOLASTICO
BREGAGLIA, POSCHIAVO,
BRUSIO, MOESANO**

Sabato 22/06

Domenica 23/06

*“Se impari solo metodi, sarai sempre legato ai metodi.
Se impari i principi, puoi creare i tuoi metodi.”*

(Ray Bradbury by Francesco)

Mi guardo allo specchio e mi chiedo che persona sto diventando.

Sono qualcuno di **speciale** o sono come tutti gli altri? Quali sono i miei **sogni**? Ma soprattutto: ce la farò a realizzarli?



Anche quest'anno di scuola sta terminando. Chissà se ce la farai.
Mi chiedi qual è la tua **strada**?
Non conta quale strada hai intrapreso, ma che quella strada abbia un **cuore**. L'importante è che alla fine ti guardi allo specchio e ti dici che hai cercato di fare del tuo meglio per essere una persona migliore in un mondo migliore. Quello che voglio dirti è che sei una persona che mi piacerebbe avere come amica.
Più che il risultato, a contare è il fatto di non smettere di provarci.
Qualcuno lo chiama **coraggio**.



GIUGNO

Lunedì 24/06

Martedì 25/06

Mercoledì 26/06

GIUGNO

Giovedì 27/06

Venerdì 28/06

**FINE ANNO
SCOLASTICO MALOJA**

Sabato 29/06

Domenica 30/06

Voglio avere il tempo da dedicare alle cose che mi motivano.

(by Giordano)

QUALCOSA TI PREOCCUPA? HAI BISOGNO DI ASCOLTO? O DI INFORMAZIONI?

Noi siamo qui per te. In qualsiasi momento.
In tutta riservatezza. Gratuitamente.



Telefono n° **147**



SMS al **147**



Chat su **147.ch**



E-mail a **consulenza@147.ch**



WhatsApp al numero **0800 147 000**

147.ch



PENSIERI E
RICORDI



INFO UTILI : TICINO



SE SEI IN DIFFICOLTÀ

> Puoi rivolgerti ai **docenti di sostegno pedagogico** della tua sede

> tel 147

Assistenza per bambini e adolescenti in difficoltà

Chiamata o sms gratuiti al 147,

24h/24, 365 giorni l'anno

WhatsApp: 0800 147 000

(tutti i giorni dalle 7:30 alle 22:00)

e-mail: consulenza@147.ch

www.147.ch

> Servizio per l'aiuto alle vittime di reati

tel: 0800 866 866

(lunedì - venerdì

8.45-11.45 e 14.00-16.00)

e-mail: dss-lav@ti.ch

www.ti.ch/lav

> ASPI

Fondazione della Svizzera italiana

per l'aiuto, il Sostegno

e la Protezione dell'infanzia

tel: 091 943 57 47

e-mail: info@aspi.ch

www.aspi.ch

Facebook fondazioneASPI

Instagram fondazione_ASPI

SULLE DIPENDENZE

> RADIX Svizzera italiana

tel: 091 922 66 19

e-mail: info@radix-ti.ch

www.radixsvizzeraitaliana.ch

Facebook radixsvizzeraitaliana

Instagram radixsvizzeraitaliana

> Associazione Svizzera non Fumatori

tel: 091 940 44 45 oppure

079 240 01 01

e-mail: asn@nonfumatori.ch

www.nonfumatori.ch

Facebook AssociazioneSvizzeraNonFumatori

SULLA FORMAZIONE

> **Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale**

www.orientamento.ch

www.ti.ch/orientamento

Instagram orientamento_ti

> **Divisione della formazione professionale**

e-mail: decs-dfp@ti.ch

www.ti.ch/dfp

> **Città dei mestieri della Svizzera italiana**

e-mail: cittadeimestieri@ti.ch

www.cittadeimestieri.ti.ch

Facebook cittadeimestieri.ch

Instagram cittadeimestieri.ch

SULLA SESSUALITÀ

> **Piattaforma informativa Infogiovani**

www.ti.ch/infogiovani

> **Consultori di salute sessuale**

e-mail: coss@eoc.ch

www.eoc.ch/coss

> **Bellinzona**

Ospedale Regionale San Giovanni

tel: 091 811 92 32

> **Locarno**

Ospedale Regionale la Carità

tel: 091 811 45 51

> **Lugano**

Ospedale Regionale Civico

tel: 091 811 61 48

> **Mendrisio**

Ospedale Regionale Beata Vergine

tel: 091 811 36 50





SULLA SALUTE SESSUALE, LE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI E L'IDENTITÀ SESSUALE

> Zonaprotetta

tel: 091 923 80 40

e-mail: info@zonaprotetta.ch

www.zonaprotetta.ch

Facebook [zonaprotetta.ch](https://www.facebook.com/zonaprotetta.ch)

SULLA SALUTE

> Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

tel: 091 814 30 50

www.ti.ch/promozionesalute

www.ti.ch/infogiovani

Facebook [promozionedellasalute](https://www.facebook.com/promozionedellasalute)

Instagram [promozione_salute](https://www.instagram.com/promozione_salute)

SUL TEMPO LIBERO E SUI PROGETTI PER I GIOVANI

> Ufficio dei Giovani

tel: 091 814 54 51

www.ti.ch/infogiovani

www.ti.ch/ufag

SULLA DISCRIMINAZIONE

> CPD Centro per la Prevenzione delle Discriminazioni

tel: 0800 194 800

(gratuito, lunedì 14:00-17:00

e martedì 9.00-12.00)

e-mail: cpd@discriminazione.ch

www.discriminazione.ch

Facebook [cpd.acli](https://www.facebook.com/cpd.acli)

Instagram [cpd_acli](https://www.instagram.com/cpd_acli)

INFO UTILI : GRIGIONI ITALIANO

SE SEI IN DIFFICOLTÀ

> Ricordati che se sei in difficoltà puoi rivolgerti ai **docenti di sostegno pedagogico** della tua sede

> Ispettorato scolastico Grigioni italiano

Arno Zanetti

Manuela Della Cà-Tuena

tel: 081 257 65 55

e-mail: arno.zanetti@avs.gr.ch

e-mail: manuela.dellaca@avs.gr.ch

> Consulenza scolastica ed educativa

> Moesano

Larissa Wild Suà

tel: 081 257 65 60

e-mail: larissa.wild@avs.gr.ch

> Bregaglia, Brusio e Poschiavo

Sabina Troisio-Franco

tel: 081 257 63 32

e-mail: sabina.troisio@avs.gr.ch

SULLA FORMAZIONE

> Orientamento professionale, negli studi e nella carriera

> Moesano

Daniele Raveglia

tel: 081 257 65 83

e-mail: daniele.raveglia@afb.gr.ch

> Poschiavo, Brusio e Bregaglia

Elena Badilatti

tel: 081 257 49 44

e-mail: elena.badilatti@afb.gr.ch

SULLA SALUTE

> Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni Promozione della salute e prevenzione

tel: 081 257 64 01

e-mail: gf@san.gr.ch

www.bischnfit.ch/it



