# TIME TO CHANGE #foraunitedworld

# Cambiare il mondo?

# Cominciamo da qui: una scuola che si prende cura

## IL PERCORSO DELLE CLASSI 2EC E 3UB

E' possibile cambiare il mondo in cui viviamo e lasciare un'impronta positiva? Da questa domanda è nato il **progetto nazionale "Time To Change" #foraunitedworld** (Movimento dei Focolari – Rete Insegnanti Italia).

Come scuola abbiamo partecipato attivamente con le classi **2EC** (squadra *Urban Care*) e **3UB** (squadra *GenerAzione sostenibile*), coordinati dalla prof.ssa di Scienze Umane Silvia Xodo, caposquadra, e accompagnati da tutto il Cdc delle due classi.

Time To Change promuove percorsi di **cittadinanza attiva** ispirati ai valori della **fraternità universale, della pace e della cura del bene comune**. Si articola in "sentieri" tematici – tra i quali il *Violetto* (comunicazione autentica e non ostile) e l'*Indaco* (cura dell'ambiente e delle persone), attraverso la **metodologia partecipativa 6x1** (osservare, scegliere, coinvolgere, pianificare, agire, valutare, celebrare).

### Le due squadre

**Urban Care -** La 2EC ha svolto un percorso di ECC di 40 ore incentrato sulla **Cura della comunicazione e della relazione autentica con l'altro** (*Sentiero Violetto*, che ha coinvolto in particolare: Italiano - prof.ssa Tomasi, IRC - prof.ssa Anzelini, Scienze Umane - prof.ssa Xodo, sostegno - prof.ssa Vacca). A partire dall'analisi dei "punti grigi" del territorio (*Sentiero Indaco ,* "Urban Care a 360 gradi"), sono state realizzate diverse **azioni concrete come il dado della pace, il calendario della gentilezza e azioni virtuose di cura, l'Urban Care Day** e un **incontro con la squadra Trento Gen** Time To Change, che ha generato ispirazioni e sinergie.

I ragazzi si sono appassionati ed hanno realizzato diversi prodotti: **due videoclip, un podcast e un articolo**. La squadra è stata selezionata tra le prime dieci azioni meritevoli a livello nazionale e si è classificata **quarta in finale**; la squadra gemellata, che ha presentato il video della 2EC, è risultata inoltre vincitrice tra 105 squadre partecipanti.

**GenerAzione sostenibile –** La 3UB ha realizzato un percorso di 66 ore di ECC, integrato con ASL e Orientamento, **sui temi dei diritti umani, della cura relazionale, della comunicazione e dell'eco-sostenibilità.** (*Sentiero Violetto*: **"Voci per i diritti: comunicare il rispetto e la fraternità universale"**, ha coinvolto Italiano - prof. Salvaterra, IRC - prof.ssa Pasquali, Filosofia - prof.ssa Filz e Scienze Umane - prof.ssa Xodo), con incontri con realtà equo-solidali del territorio impegnate nell'eco-sostenibilità. Durante il percorso sono stati **realizzati quattro podcast su diritti umani, inclusione, mercato equo, Shoah**. Attraverso il *Sentiero Indaco* sono state inoltre individuate **tre azioni per l'eco-sostenibilità ambientale e sociale** da sviluppare nel prossimo anno: **giornata ecologica, volontariato in RSA, sensibilizzazione nelle scuole**, anche in collaborazione con il territorio.

### Voci degli studenti

I feedback raccolti nelle diverse fasi del lavoro e nelle restituzioni finali mostrano soprattutto una **crescita nella capacità di ascoltare, comunicare, comprendere l'altro e prendersi cura delle persone e dell'ambiente**.

## Sulla comunicazione e sull'ascolto

- "Mi è piaciuta tanto l'esperienza di ascolto e condivisione nel piccolo gruppo, perché ci siamo ascoltati a vicenda con tanta attenzione. Faccio fatica di solito ad esprimere le mie emozioni, ma questa volta è stato più rilassante e ho avuto più coraggio a parlare. Mi sono portata via la pazienza e la capacità di ascoltare l'altro".
- "Non sono abituata a parlare di me davanti agli altri, però dopo mi è piaciuto perché mi sono sentita capita. Ho capito che ascoltare davvero è diverso dal sentire. Voglio provare ad ascoltare di più, anche a casa o con gli amici".
- "Mi sono portata via un modo nuovo di capire gli altri. Proverò a migliorare il mio modo di aiutare chi ha bisogno".
- "Ascoltare davvero è diverso dal sentire".
- "La comunicazione è un pilastro fondamentale nella mia vita e in quella degli altri; senza comunicare è impossibile relazionarci".
- "La comunicazione non verbale ha tantissimo peso rispetto a come ci vedono gli altri."
- "Ora prima di parlare ci penso, mi trattengo e mi regolo quando mi arrabbio. Con questo cambiamento mi sento molto meglio e capisco che con il mio comportamento non offendo più le persone che mi circondano".
- "Sono migliorata nell'ascoltare l'altro con attenzione e accoglienza, senza pensare di avere sempre ragione". "La cosa più difficile è stata migliorare l'empatia."
- "Ho imparato a confrontarmi con gli altri e a condividere la mia opinione in modo più sereno e sincero, e ad ascoltare me stesso, perché aiuta a riflettere prima di parlare."
- "Ho cercato di aprirmi e lasciare le paure alle spalle. Oggi sono più sicura di me."
- "Sono migliorata nell'ascolto, capendo anche i gesti degli altri e riuscendo ad aiutarli ancor prima che lo chiedano."
- "Voglio essere una persona che trasmette accoglienza ed empatia."
- "Per me prendersi cura non è solo un'azione, ma una forma di ascolto attivo."
- "Molte esperienze personali mi hanno portata a riflettere sul fatto che la comunicazione autentica è molto importante per creare legami e per capirsi con gli altri, trasmettendo empatia e sincerità."
- "Non si può dare ciò che non si ha: per aiutare gli altri dobbiamo prenderci cura anche di noi stessi."

## Desideri e propositi di cambiamento

Dai feedback emergono anche propositi concreti legati soprattutto alla qualità delle relazioni e alla necessità di recuperare una comunicazione più autentica:

- "Ultimamente siamo sempre attaccati al telefono e non comunichiamo fisicamente. C'è bisogno di comunicare di più faccia a faccia, non attraverso uno schermo, perché così siamo più chiari e ci capiamo meglio."
- "Quando sono con gli amici, tendono a stare attaccati ai telefoni. Servirebbe mettere un po' da parte i cellulari".
- "Ho imparato a parlare con calma e pensare alle conseguenze delle mie parole".
- "Si dovrebbe pensare, prima di parlare, per evitare di offendere l'altro. È necessario capire perché una persona ha compiuto un'azione".
- Serve "maggior empatia", "più comprensione e meno superficialità".
- "C'è l'urgenza di imparare la relazione autentica, mettendo da parte l'ego e l'orgoglio".
- "In famiglia e a scuola bisognerebbe comunicare liberamente senza sentirsi impauriti nel dire ciò che si pensa o desidera".
- "Chi ascolta non dovrebbe giudicare, ma dire la propria opinione sempre con rispetto".
- "La pace è un muscolo che va allenato".

## Sulla cura delle relazioni, della persona e dell'ambiente

Un secondo nucleo molto forte dei feedback riguarda il significato della **cura**, intesa non come qualcosa di straordinario, ma come attenzione quotidiana verso le persone, se stessi e l'ambiente.

- "La cura è proteggere, ascoltare e dare valore a ciò che è fragile o prezioso. È un dovere civico, una responsabilità: offrire uno spazio sicuro, un supporto sincero e onesto. È fondamentale perché rappresenta l'esatto contrario dell'indifferenza. Senza cura le relazioni si svuotano, le idee appassiscono e la società cade a pezzi. Prendersi cura di qualcuno o di qualcosa significa riconoscere che la sua esistenza ha un valore, investendo tempo ed energia per dargli vita.
- La cura è anche fatta di gesti piccoli e semplici, quelli di tutti i giorni. È un abbraccio quando si è tristi, ascoltare senza interrompere o preparare un tè caldo a chi è stanco. Non serve fare cose grandiose basta esserci con il cuore, accorgersi se qualcuno ha bisogno di aiuto e fare un piccolo passo verso di lui".
- "Nel mio piccolo cerco di prendermi cura delle mie relazioni, della mia salute e se riesco di quella degli altri. [...] Credo che prendersi cura in primis di se stessi sia fondamentale, cosicché l'azione di cura che fai verso l'altro sia migliore".
- "Credo che la cura verso una persona che si sente debole sia fondamentale, affinché questa si senta meglio con se stessa e nel mondo. La cura può donare fiducia e allontanare il senso di solitudine."
- "Aver cura significa accorgersi dell'altro, anche quando non chiede aiuto, e capire che la nostra presenza può fare la differenza nel rendere una giornata più leggera".
- "La cura abita nei gesti quotidiani: un messaggio inaspettato, il rispetto per gli spazi comuni, o semplicemente dedicare del tempo a una passione senza fretta".
- "Ascoltare esperienze reali mi ha fatto percepire che ciò che stavamo facendo non era solo un esercizio scolastico, ma un percorso importante per la vita e per vivere meglio".

## La cura dell'ambiente e il consumo consapevole

La cura è stata progressivamente estesa anche all'ambiente e al territorio:

- "Oltre alla cura delle persone è fondamentale anche la cura dell'ambiente e dei territori quotidiani. Un gesto di cura verso l'ambiente per me è un segno di forte responsabilità civile e di amore per il prossimo."
- "Ho scoperto solo ora che i prodotti REDO fossero realizzati con materiali di scarto."
- "Ho sensibilizzato i miei genitori dicendo loro di non acquistare più la cioccolata delle grandi marche, ma quella equo-solidale."
- "Faccio più attenzione a quello che compro, come nel caso del cioccolato, cercando di controllare le etichette per capire se è un prodotto equo-solidale."
- "Si può ascoltare anche l'ambiente, perché spesso è il primo che chiede aiuto."
- "Ho capito che l'ambiente in cui viviamo non è 'di qualcun altro', ma è nostro."
- "Credo che prendersi cura sia una scelta consapevole. È il filo invisibile che tiene insieme le persone, capace di trasformare un semplice gruppo in una comunità viva."

## A fine percorso: che cosa è cambiato?

Nelle restituzioni finali gli studenti descrivono cambiamenti concreti nel modo di guardare se stessi, gli altri e il territorio.

- "Ora so che si può fare qualcosa, quindi non posso più dire di non poter fare nulla."
- "Ho iniziato a guardare la mia città con occhi diversi, notando problemi che prima ignoravo."
- "Ho scoperto che il cambiamento non nasce da grandi gesti isolati, ma da tante piccole azioni costanti."

- “Grazie a questo progetto ho cambiato alcuni comportamenti che all'inizio mi sembravano innocui. In futuro voglio essere più attenta alle mie azioni.”
- “Ho capito che anche la più piccola delle azioni può contare e che, se includessimo tutti, potremmo davvero fare la differenza”.
- “Ho iniziato a stare più attenta a non sporcare e a usare un linguaggio più inclusivo. Il mio desiderio è continuare a collaborare per lasciare un'impronta positiva nella mia città”.
- “Ho una maggiore attenzione per l'ambiente e un senso di responsabilità. Il mio contributo è sensibilizzare sull'argomento amici e famiglia e stare più attenta a non sporcare”.
- “Ho capito che le parole hanno un peso enorme e che la città è di tutti. Ora sto più attenta a come parlo e guardo i posti della città con occhi più critici. Ho deciso di offrire il mio aiuto a chi è in difficoltà senza che me lo chiedano.”
- “Questo percorso mi ha aiutato a capire tutto quello che siamo capaci di fare nel nostro piccolo. Prima non pensavo che potessimo fare così tante cose per aiutare gli altri. Fare del bene ci rende persone migliori”.
- “Ho iniziato a stare più attenta a non sporcare la classe e a non scrivere sui banchi, cosa che prima facevo senza rendermene conto”.
- “Ho scoperto di essere bravo a coordinare la divisione dei lavori”.
- “Ho cambiato l'atteggiamento verso gli anziani: ora tendo di più ad aprirmi sinceramente con loro”.
- “Ho capito che se fai del bene ti può ritornare indietro e che ognuno di noi, anche nel suo piccolo, può contribuire a rendere migliore la comunità. Un piccolo gesto può fare davvero la differenza”.
- “Presto maggiore attenzione ai problemi che mi circondano e alle relazioni tra le persone. [...] Anche la comunicazione è un modo per prendersi cura dell'altro”.
- “Lavorare sui podcast mi ha fatto capire che anche un messaggio ben raccontato può diventare un’azione concreta di sensibilizzazione e aiuto”.
- “Ho imparato ad apprezzare il confronto, capendo che anche un'idea semplice può evolversi in un progetto importante”.
- “Ho capito che l'impegno civico non è qualcosa di lontano, ma nasce da piccole azioni quotidiane, dall'attenzione verso gli altri e verso l'ambiente”.
- “Ho capito che il cambiamento nasce dalla conoscenza di ciò che accade attorno a noi e dal lavoro di ognuno di noi”.
- “Il mio obiettivo adesso è continuare a dare un contributo positivo e concreto. Come classe, infatti, abbiamo già iniziato con i podcast e spero che questo impegno possa svilupparsi sempre di più”.
- “Credo che ognuno possa lasciare la propria ‘impronta’ e la mia vorrei che fosse fatta di collaborazione, attenzione e responsabilità”.

### Una crescita nella consapevolezza e nella cittadinanza attiva

Nel complesso, i feedback evidenziano una crescita significativa degli studenti sia sul piano della consapevolezza individuale, sia su quello dell’impegno collettivo. Le attività sulla comunicazione non ostile, l’osservazione dei “punti grigi” del territorio e l’incontro con i giovani della squadra Trento Gen Time To Change hanno favorito una **nuova percezione di sé come cittadini attivi, capaci di incidere concretamente sull’ambiente e sulle relazioni quotidiane**. I cambiamenti sono emersi anche nei comportamenti: maggiore cura degli spazi, attenzione al linguaggio, ascolto, inclusione e disponibilità ad aiutare gli altri. Il percorso ha inoltre rafforzato il senso di appartenenza al gruppo classe e migliorato le dinamiche di ascolto e collaborazione.

Resta forte la convinzione che “ogni piccolo gesto conta” e che il cambiamento possa nascere da azioni quotidiane, consapevoli e condivise. Nonostante la consapevolezza delle criticità del mondo contemporaneo, emerge anche una visione positiva e orientata al futuro: “Nel mondo se le persone diventassero più buone, educate e attente reciprocamente, finirebbero le guerre, i conflitti, i problemi politici e la paura di relazionarsi”.

E, come sintesi conclusiva del percorso:

- “Sono contenta del percorso, perché ho scoperto che, per costruire una relazione autentica, la comunicazione sincera è fondamentale”.
- “In questo periodo sto provando ad essere più empatica; per me la comunicazione autentica è: condivisione sincera, consigli utili, ascolto attivo, empatia e fiducia”.

Il **cantiere** rimane **aperto**: gli studenti desiderano **proseguire anche nel prossimo anno scolastico**, individualmente e come classe, attraverso giornate ecologiche, volontariato, nuovi podcast e ulteriori azioni di sensibilizzazione, continuando a costruire, attraverso piccoli gesti concreti, una comunità più attenta, inclusiva, responsabile e fraterna.

I materiali prodotti sono pubblicati nella sezione “Mi prendo cura” e nella sezione “I podcast” del sito dell’Istituto e mappati sul portale nazionale del progetto:

- https://liceorosmini.edu.it/mi-prendo-cura/
- https://liceorosmini.edu.it/i-podcast-della-3ub-sui-diritti-civili/
- https://www.timetochangeproject.org/mappa-azioni/

Siti utili per approfondire il Progetto:

- https://www.focolaritalia.it/2025/10/03/progetto-time-to-change-foraunitedworld/
- https://www.timetochangeproject.org/

**LAVORO DI SQUADRA**







**PREMIAZIONI PERSONE VIRTUOSE…**









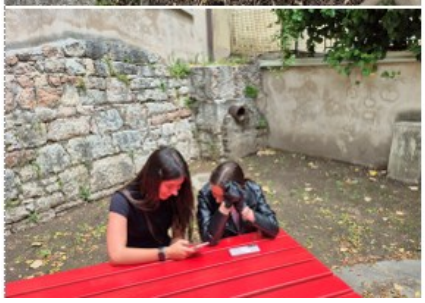


**URBAN CARE DAY! La squadra in azione....**





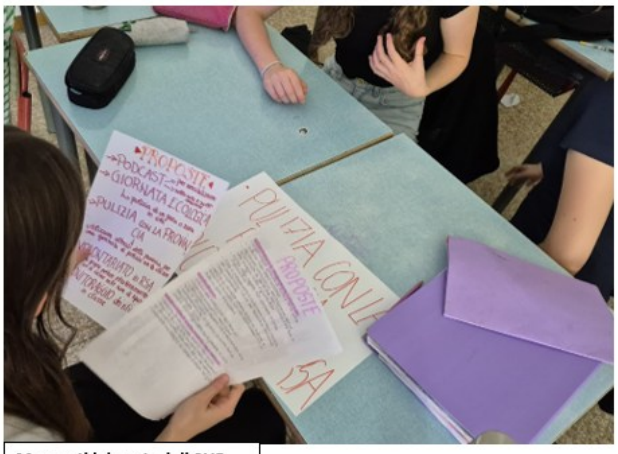


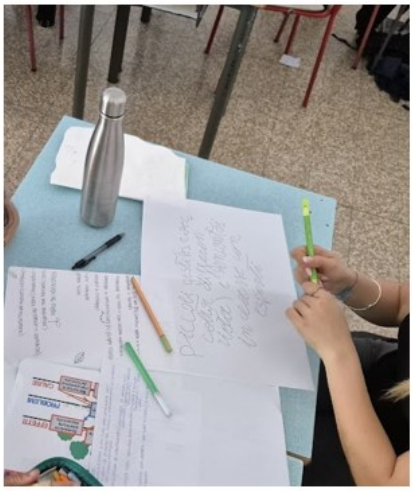



**LA SQUADRA URBAN CARE!**

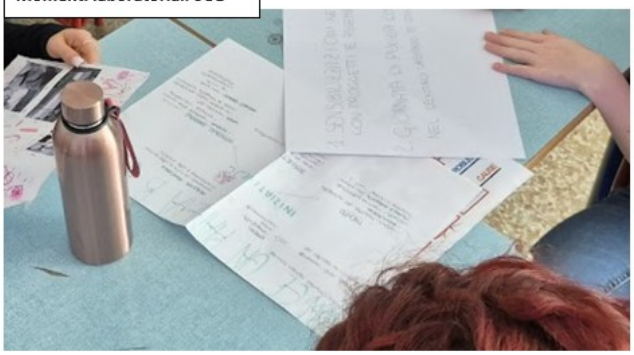


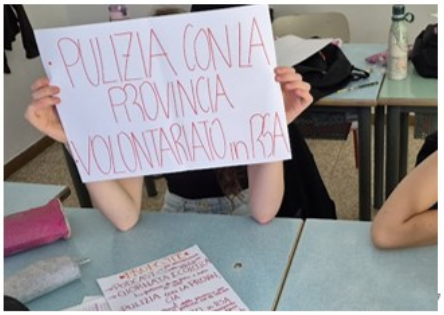
Classe 2EC



Momenti laboratoriali 3UB






**AZIONI INDIVIDUATE PER IL PROSSIMO ANNO SCOLASTICO (3UB):**

