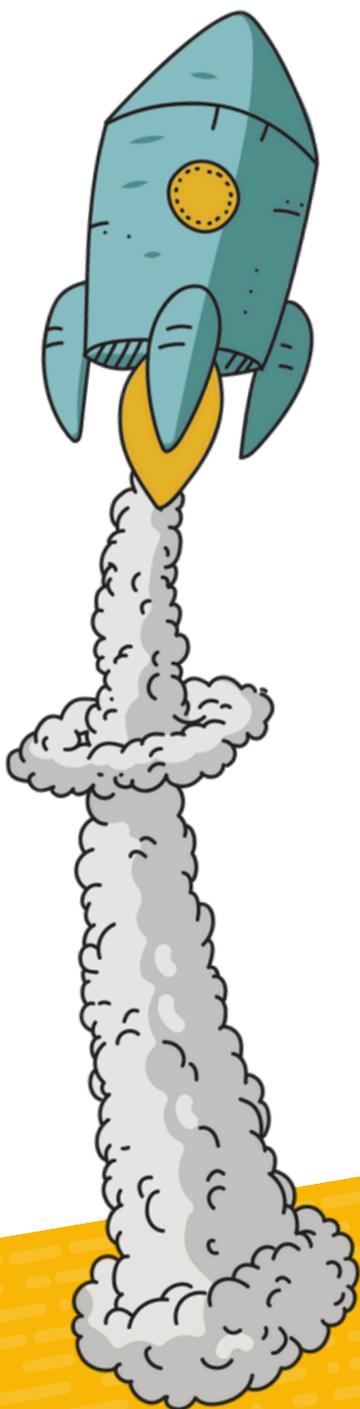




**Q.M.O.P.**



**QUADERNO MOLTO OPERATIVO  
ALLA SCOPERTA DEL**

**"COME LO FAI"**

# PREMESSA

Il QmOp nasce allo **Spazio-i del Piazzalunga**

da un'esperienza progettata e realizzata con

- **Istituto Comprensivo "Margherita Hack"** - Suzzara
- **Istituto Comprensivo "Il Milione"** - Suzzara

e grazie alla collaborazione, alla creatività e all'entusiasmo di

- un **gruppo di genitori**
- un gruppo di **ragazzi e ragazze** di seconda media

che a fine maggio, con l'aiuto dello psicologo **Damiano Guberti**, si sono trovati, hanno giocato, pensato, scritto.

Obiettivo condiviso: sperimentare esperienze informali significative da cui trarre maggiore consapevolezza. Dedicato a tutte le famiglie che nel prossimo anno scolastico saranno chiamate a fare una scelta (che noi chiamiamo **III Media. E poi?**)

Una scelta che sia il più possibile attenta non solo ai sogni e agli stili di apprendimento ma anche alle attitudini, agli stili di vita, alle **competenze trasversali** possedute o sviluppabili dai ragazzi e dalle ragazze che dovranno vivere la scelta in prima persona.

**Un grazie a tutti** per questo importante lavoro di squadra che vuole crescere ancora: aspettiamo da tutti quelli che utilizzeranno il QmOp spunti per nuove missioni, correzioni, racconti, suggerimenti.

Buona Estate molto operativa!

**Arianna e Giacomo**

## INFO E CONTATTI

### PIAZZALUNGA SPAZIO-i

Indirizzo: viale Zonta, 6/a - 46029 Suzzara (MN)

Telefono: 0376 513 293 | Sms + WhatsApp: 328 045 2779

Indirizzo mail: piazzalunga.i@comune.suzzara.mn.it

# NOTE PRIMA DI PARTIRE

Questo quaderno molto operativo **non è un eserciziario né un libro di compiti.**

È piuttosto un elenco di missioni che devono essere, come ogni missione che si rispetti, avventurose, divertenti e adattate in modo da far trionfare il nostro eroe, la nostra eroina.

Per questo motivo, la prima avvertenza è che **tutto quanto scritto va personalizzato in base alla ragazza/al ragazzo che dovrà cimentarsi con le missioni stesse**, cercando di lasciare a ciascuno la possibilità di fare cose nuove, di fare cose complesse e cose che sono fuori dalla sua zona di comfort o, più banalmente, non di suo interesse ma mantenendo sempre il sorriso e la voglia di scoprire nuove cose, senza mai forzarsi troppo.

## ACCORTEZZE

L'accortezza principale per i genitori è di **non sostituirsi troppo ai loro figli, ma nemmeno di lasciarli da soli.**

L'obiettivo è che i ragazzi e le ragazze possano sentirsi a loro agio nel fare le cose, che possano sperimentare la costanza, la creatività, le forme di comunicazione, la capacità di risolvere problemi e portare soluzioni, ma anche la difficile arte dell'eseguire un comando in modo corretto, la manualità, la capacità di fare i conti e di sorridere.

**La vostra missione, cari genitori, sarà di osservarli e sostenerli.**

A settembre ci ritroveremo per capire insieme a voi quali sono i punti di forza dei vostri figli e come questi punti di forza possono essere uno dei cardini con i quali affrontare la scelta scolastica.

## AIUTO DA CASA

Per i ragazzi e le ragazze: ogni missione può essere portata a termine esattamente come l'abbiamo pensata oppure saltando alcuni passaggi.

Ovviamente dovrete provare a prendere in considerazione un po' tutte le istruzioni. Ma potete saltare quelle che proprio non sono nelle vostre corde, a patto che...scrivate perché avete deciso di evitarle.

Un'altra cosa importante. Chiedete, chiedete sempre e tanto, ai genitori, a noi se volete, ai vicini, agli amici. **Chiedere è l'arma magica per portare a termine tutte le missioni.**

Non solo è concesso ma, in tanti casi, è proprio un punto di forza.

E cercate di prendere nota di tutto quello che vi capita di pensare mentre realizzate le missioni. Bastano poche parole, un emoticon, un disegnino.



# MISSIONE I

## LO SVUOTA-FRIGO

**Qui non si tratta di essere cuochi.**

**Ma economisti, esperti in logistica, creativi e...molto molto altro.**

**Cosa è rimasto in frigo il giorno prima che i genitori vadano a fare la spesa?  
È possibile creare una cena da vip con tutti quei resti che nessuno durante la settimana ha cucinato?**

*Eccoti la missione divisa per i suoi passaggi* 

- 1) Apri il frigo. questo è facile. ma non devi tenerlo aperto per troppo tempo, per non danneggiare gli alimenti e per non consumare troppa corrente. quindi, organizzati bene: devi valutare il contenuto del frigo senza tenerlo aperto per un'intera era geologica
- 2) Fai una lista delle cose che credi vadano consumate in tempi stretti: cibo fresco, verdure, avanzi del pranzo del giorno prima...
- 3) Adesso puoi procedere in due modi:
  - a. fai una riunione con gli esperti che hai a disposizione: genitori, zii e zie, nonni per capire che ricette si possono fare
  - b. cerca su internet possibili richieste
- 4) Una volta deciso il menù fai la lista della spesa con le cose che mancano
- 5) Vai a fare la spesa (anche accompagnato) ma segnati quanto costano gli ingredienti che mancavano
- 6) Quanto hai speso per la parte integrativa? la settimana prossima potresti trovare altre soluzioni che ti permettano di abbattere ancora i costi?
- 7) Prepara il pasto con il menù che hai deciso e con gli ingredienti che hai adesso a disposizione



# MISSIONE 2

## PIEGARE VESTITI E METTERLI VIA

**Prenditi cura in modo regolare del tuo abbigliamento: non si lava da solo, non entra da solo nei cassetti e negli armadi e, soprattutto: non gli piace vivere appallottolato su una sedia o spalmato sul pavimento.**

*Di questo esercizio ti lasciamo più variabili  
(puoi sceglierne una o ... farle tutte!)*



- 1) Quando la sera ti cambi non buttare tutto alla rinfusa. Qualcosa andrà subito nel cesto dei panni sporchi (fatti spiegare bene a casa tua come funziona), altre cose andranno riposte con calma in uno spazio apposito (la sedia in camera, ad esempio); qualcosa che non si è sporcato andrà rimesso al suo posto nell'armadio.
- 2) Obiettivo: fare questa operazione tutte le sere, per un mese intero. Segna i giorni su un fogliettino per vedere quanto riesci ad essere costante
- 3) Panni appena lavati e stirati. mettili al loro posto!
  - a. sistema i tuoi
  - b. sistema quelli della famiglia intera
  - c. Obiettivo: fai questa cosa per tutte le vacanze!
- 4) Stendi i panni lavati (facendo attenzione che siano stesi bene, togliendo tutte le pieghe) e poi ritirali quando asciutti, piegando quelli che non vanno stirati.
- 5) Obiettivo: fai questa azione per tutte le vacanze o un periodo deciso insieme con i tuoi genitori!

**PIEGARE VESTITI E  
METTERLI VIA**

**Com'è andata questa missione?**

**Oppure ho preferito non svolgere questa missione perché ...**

A large rectangular area with a yellow border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

# MISSIONE 3

## INDOVINA CHI VIENE A CENA?

**Organizzare una cenetta in casa può contenere tante occasioni per conoscersi.**

*Vediamo quindi la missione divisa per i suoi passaggi*



- 1) Fissa la data per la cena (assieme alla tua famiglia)
- 2) Fatti affidare una cifra da spendere per organizzare la cena
- 3) Decidete insieme gli invitati
- 4) Sarà una cena a tema? Ci sarà un dress code?
- 5) Sarà solo una cena o si faranno altre cose? Giochi? film? ... altro?
- 6) Prepara gli inviti/invita le persone
- 7) Prepara il menù tenendo conto delle intolleranze e dei gusti degli invitati
- 8) Prepara le altre attività
- 9) Pensa a come preparerai la tavola (apparecchiatura, decorazioni, ...)
- 10) Prepara i giochi
- 11) Vai a fare la spesa. potrebbero volerci un po' di giri per verificare che il tuo menù sia in linea con il budget che ti è stato affidato
- 12) Prepara la casa (pulisci, metti in ordine, apparecchia)
- 13) Cucina (se vuoi anche facendoti aiutare)
- 14) Accogli gli ospiti e prenditi cura di loro



# MISSIONE 4

## ANDARE A TROVARE UNA PERSONA ANZIANA

**La solitudine è quanto meno noiosa.**

**Nelle persone anziane a volte è addirittura un fattore che può aumentare il rischio di ammalarsi. Questa missione ha come obiettivo portare compagnia a una persona anziana. Se deciderai di accettare questa missione, oltre a imparare cose nuove su di te sicuramente porterai qualità nella vita di un'altra persona!**

*Eccoti quindi la missione divisa per i suoi passaggi* 

- 1) Forse conosci già la persona a cui tenere compagnia. Potrebbe essere un tuo parente o una persona che abita vicino casa tua. Prenditi del tempo per parlarne con i tuoi genitori.
- 2) Se non conosci nessuno ma vuoi fare questa missione puoi parlarne con noi.
- 3) Se la persona che hai scelto è un tuo parente: crediamo sia sufficiente che tu vada una prima volta da questa persona e le chiedi se puoi andarla a trovare, cerca di capire con lei quanto spesso andarci, in che orari
- 4) Se la persona che hai scelto è un vicino di casa forse la prima visita potresti farla con i tuoi genitori. Spiega la missione, e poi prendi accordi su quando puoi andare, in che orari e quanto spesso
- 5) In tutti i casi: puoi anche chiedere se la persona ha bisogno di un aiuto. Preparare il pranzo? Innaffiare le piante?
- 6) Oppure potrebbe voler giocare a carte? A tombola?
- 7) Se non lo sai fare, puoi:
  - a. farti insegnare dalla persona stessa
  - b. farti insegnare dai tuoi genitori
  - c. imparare guardando tutorial on-line
- 8) Ricordati di andare sempre all'orario stabilito cercando di essere molto puntuale
- 9) Cerca di stare con la persona tutto il tempo che avete stabilito e che non deve essere per forza tanto. Basta anche mezz'ora.
- 10) Ricordati, prima di entrare dalla tua persona, di lasciare fuori tutti i pensieri che non sono colorati. Se sei arrabbiato, triste, annoiato, assonnato.. lascia queste cose davanti alla porta di casa, indossa un sorriso ed entra
- 11) Non dimenticarti di ascoltare la persona che hai scelto, magari facendo domande se si mette a fare dei racconti.. è la cosa più importante che puoi fare.



# MISSIONE 5

## GITA IN BICI!

**Approfitta delle giornate più lunghe per organizzare una gita in bicicletta, invitando amici o coinvolgendo la tua famiglia!**

*Ecco le azioni di questa missione nel dettaglio*



- 1) Decidi la destinazione della gita. Puoi consultarti con la tua famiglia, parlarne con gli amici, cercare su google maps. Cerca strade poco frequentate per rendere la gita più gradevole (non c'è bisogno di andare lontano! Anche pochi chilometri possono portarti in un posto dove passare qualche ora in modo diverso)
- 2) Prepara il programma dettagliato della giornata. Orari, materiali necessari, lista cibo e bevande. Decidi se procurerai tutto tu o se coinvolgere gli invitati
- 3) Fai la lista delle persone che vuoi coinvolgere
- 4) Prepara un invito che spieghi bene come si svolgerà la gita
- 5) Manda per tempo gli inviti alle persone, raccogli le adesioni, dai informazioni, dividi le cose da portare
- 6) Il giorno prima della gita manda un promemoria a tutte le persone che hanno accettato l'invito (ma puoi anche gentilmente provare a richiamare chi ti ha detto che non ci sarà)
- 7) Il giorno della gita sei il responsabile del percorso, procurati una mappa (sul telefono o stampata), prenditi cura di tutti, non lasciare nessuno indietro, fai fare delle pause. Fai delle foto.
- 8) Al rientro ringrazia tutti
- 9) Il giorno dopo puoi scegliere una delle foto, preparare un video, scrivere una frase.. e mandare a tutti questo contenuto come souvenir della tua gita
- 10) Se ti è piaciuto progettare e vuoi farlo a livello pro: prepara un piccolo questionario da mandare ai partecipanti per chiedere se si sono divertiti e cosa in particolare gli è piaciuto. Questa cosa si chiama: monitoraggio, ed è importantissima per chi organizza progetti, eventi...

**Com'è andata questa missione?**

**Oppure ho preferito non svolgere questa missione perché ...**

A large rectangular area with a yellow border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

# MISSIONE 6

## SCRIVERE UN DIARIO PERSONALE

**La missione è chiara: tenere un diario personale da scrivere tutti i giorni per almeno un mese. Questo per noi boomer vuol dire avere carta e penna e magari a te questa cosa ispira pochissimo.**

*Prima di decidere se accettare o meno la missione, prenditi un minuto per leggere la missione divisa per i suoi passaggi*



1) Ci sono tanti modi per tenere un diario.

Quello classico è un quaderno, magari con lucchetto (vedi il punto successivo). Ma potresti decidere che il tuo diario è diverso. Potrebbero essere dei brevi video in cui tu racconti la giornata. Oppure delle foto; magari riesci a stamparle e ad attaccarle sul quaderno e ad aggiungere un commento? Oppure vuoi mandarle a noi con una descrizione? Potrebbero anche essere messaggi telegram/whatsapp. Oppure puoi fare disegni, fumetti. O creare delle costruzioni con i lego e fotografarle.

Insomma. Hai carta bianca! L'importante è che decidi la forma e che poi...tu sia costante!

2) Puoi decidere di costruire tu il tuo diario, di fabbricare il quaderno, di colorare la copertina, di mettere il lucchetto. Questo punto è per chi ama la manualità e la personalizzazione

3) Cosa scriverai sul diario? Se vuoi puoi decidere in anticipo "il taglio" del tuo racconto. Sarà una lista di cose? Il racconto della cosa più bella che ti è successa? Vuoi andare a ruota libera? Oppure vuoi darti solo...per esempio 3 parole al giorno?

4) Scegli quando scriverai sul tuo diario. Sarà sempre allo stesso momento? Oppure preferisci tornarci quando ti sembra meglio, di giorno in giorno?

5) Se hai scelto di coinvolgere altre persone in questa missione non dimenticarti di informarle!!

6) Scrivi scrivi scrivi

7) Dopo una settimana: come sta andando? Vuoi fare delle modifiche al tuo piano?

**Com'è andata questa missione?**

**Oppure ho preferito non svolgere questa missione perché ...**

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

# MISSIONE 7

## GESTIRE LA VALIGIA PER UN VIAGGIO

**Chi parte? Tu? Tutta la famiglia? Nessuno?**

**Niente paura: questa missione funziona anche se questa estate rimanete a casa! Lo scopo è preparare la tua valigia. Se starai a casa, nulla vieta che tu la prepari per...un viaggio a casa tua. Ti serviranno comunque tantissime cose!**

*Eccoti quindi la missione divisa per i suoi passaggi*



- 1) Il primo passaggio è capire con la tua famiglia dove andrete e quanto starete via (se il viaggio è ... a casa tua, decidete insieme quanto durerà questo viaggio)
- 2) Adesso ti occorre carta e penna: devi preparare la lista di quello che ti serve. Puoi dividerla in "capitoli" in base ai momenti della giornata e in base alle attività che farai. Ricordati che in valigia devi mettere anche la biancheria, le cose del bagno, giochi, i compiti... scrivi tutto, anche la quantità delle cose che ti porti
- 3) Controlla la lista con i tuoi genitori e, se serve modificala: loro hanno più esperienza, un controllo insieme potrebbe essere utile
- 4) Fai una copia della lista, ti servirà al punto 9
- 5) Comincia a recuperare le cose che hai messo nella lista e mettile in un posto sufficientemente spazioso per ospitarle tutte, alcune puoi prepararle con molto anticipo, altre andranno in valigia poco prima di chiuderla: l'importante è che man mano che prepari le cose le cancelli dalla lista
- 6) quando hai recuperato tutto valuta se mettere alcune cose in sacchetti puliti (chiedi ai tuoi genitori come sono abituati a fare); puoi per esempio mettere le magliette insieme, la biancheria insieme, ecc.
- 7) Metti tutto in valigia sistemando le cose con attenzione in modo che prendano meno spazio possibile e non si stropicciano
- 8) (in vacanza / o a casa) Utilizza le cose della valigia facendo attenzione a non mescolare tutto, a lasciare piegati i panni puliti e a riporre separatamente quelli sporchi
- 9) Prima di ripartire: prendi la lista delle cose che avevi in valigia (punto 4) e controlla di rimettere in valigia ogni cosa
- 10) A casa: svuota la valigia, rimetti via oggetti e cose pulite, metti a lavare quelle sporche



# MISSIONE 8

## MANUTENZIONE DEL VERDE

**Organizza un "mini orto botanico" con le erbe che più apprezzate e utilizzate in casa! Non importa se tu vivi in una casa con giardino, con il balcone o senza l'uno e l'altro: un angolino per un "mini orto botanico" fatto anche solo di vasetti in un punto buono della casa sicuramente lo troverai!**

*Eccoti quindi la missione divisa per i suoi passaggi*



- 1) Come primo punto devi capire cosa sono e quali sono le erbe aromatiche. Puoi cercare in autonomia o parlarne con i tuoi
- 2) Intanto che parli con i tuoi potete stabilire un budget destinato a questa missione, che ti servirà per l'acquisto di tutto il materiale
- 3) Adesso devi decidere quali erbe aromatiche vorrai coltivare. Puoi farlo in autonomia o con l'aiuto della tua famiglia. Scrivi nelle note sotto che piante hai scelto e perché
- 4) Occorre ora fare la lista delle altre cose che ti servono: vasi, terriccio, piante...
- 5) È il momento di procurarti tutto il necessario: ricordati di stare nel budget che ti hanno affidato e che...non occorre comprare tutto, alcune cose le puoi recuperare in casa o da amici, vicini, parenti...
- 6) Hai già scelto dove sarà posizionato il tuo "mini orto botanico"? Hai considerato l'esposizione, la luce, la sicurezza del posto?
- 7) È il momento di assemblare il tuo orto. Piantare le piantine, disporre i vasi...forse potresti anche preparare delle etichette o dei cartellini con i nomi delle piante?
- 8) (E non fai una piccola festa per inaugurare il giardino?)
- 9) Le piante vanno innaffiate! Prepara un foglio in cui scrivi quando va fatto, e ogni volta che le innaffi segna con una crocetta che lo hai fatto
- 10) Volendo...puoi:
  - a. cercare delle ricette per utilizzare le tue erbe
  - b. fotografare le tue piantine per farne un foto racconto
  - c. scoprire come sfruttare in altri modi il tuo orto



# MISSIONE 9

## MANUTENZIONE BICICLETTA

**Questo esercizio funziona sia che in casa abbiate almeno una bicicletta, sia se la bicicletta da mantenere è quella di un vicino di casa, del nonno, di una zia...  
L'obiettivo è avere una bicicletta funzionante, sicura e...luccicante!**

*Eccoti quindi la missione divisa per i suoi passaggi*



1) Parte teorica: cosa vuol dire fare manutenzione a una bicicletta?

Puoi scoprirlo in due modi principalmente:

- a. guardando dei tutorial on-line
- b. chiedendo a qualcuno che lo sa già fare, potrebbe essere un tuo parente, una persona che vive vicino a te, oppure, se vuoi, possiamo procurarti noi l'esperto!

2) Che bicicletta riceverà le tue attenzioni? Nella scelta fatti aiutare dai tuoi familiari. Se possibile arrivate a una scelta condivisa e motivata

3) È il momento di analizzare la bicicletta: di che cure avrà bisogno? Fai un elenco delle operazioni che dovrai svolgere. Ricordati che puoi dedicarti anche alla parte estetica: pulizia, decorazione...

4) Hai tutta l'attrezzatura necessaria per compiere le operazioni che hai deciso di fare? Fai una lista di controllo

5) Capisci con i tuoi come recuperare gli attrezzi che ti mancano

6) Mettiti al lavoro: da solo/da sola se hai scelto di farlo con i video tutorial. Con il tuo "maestro" se hai la fortuna di avere una persona in carne ed ossa che ti affianca

7) Fai tante domande! Cerca di avere curiosità! Se non hai una persona a tua disposizione puoi tornare a cercare altri tutorial per imparare nuove cose

8) Finita la prima parte di interventi fai il collaudo della bicicletta. Sei soddisfatta/soddisfatto del tuo lavoro? O ci sono altre cose da fare?

9) Predisponi un piano manutenzione per i prossimi due mesi (controllo gonfiatura gomme, lavaggio...altro) e segna su un calendario le scadenze che hai deciso

10) Effettua la manutenzione programmata



