



## **SPAZIO LIBERO** Dalla noia al genio

### **ATTIVITÀ - PER OGNI SANTO GIORNO**

Seguendo il suggerimento di quanto Chiara Gamberale scrive nel suo libro “Per dieci minuti”, **proponi a ogni giovane di svolgere ogni giorno un’attività inedita, mai vissuta, per una settimana.** Poi confrontatevi e verificate in gruppo le esperienze di ciascuno e le sensazioni provate.

*Dieci minuti al giorno. Tutti i giorni. Per un mese. Dieci minuti per fare una cosa nuova, mai fatta prima. Dieci minuti fuori dai soliti schemi. Per smettere di avere paura. E tornare a vivere. Tutto quello con cui Chiara era abituata a identificare la sua vita non esiste più. Perché, a volte, capita. Capita che il tuo compagno di sempre ti abbandoni. Che tu debba lasciare la casa in cui sei cresciuto. Che il tuo lavoro venga affidato a un altro. Che cosa si fa, allora? Rudolf Steiner non ha dubbi: si gioca. Chiara non ha niente da perdere, e ci prova. Per un mese intero, ogni giorno, per almeno dieci minuti, decide di fare una cosa nuova, mai fatta prima. Lei che è incapace anche solo di avvicinarsi ai fornelli, cucina dei pancake, cammina di spalle per la città, balla l'hip-hop, ascolta i problemi di sua madre, consegna il cellulare a uno sconosciuto. Di dieci minuti in dieci minuti, arriva così ad accogliere realtà che non avrebbe mai immaginato e che la porteranno a scelte sorprendenti. Da cui ricominciare. Con la profonda originalità che la contraddistingue, Chiara Gamberale racconta quanto il cambiamento sia spaventoso, ma necessario. E dimostra come, un minuto per volta, sia possibile tornare a vivere.*

Ti forniamo alcuni suggerimenti utili da cui il tuo gruppo possa prendere spunto per **scegliere quali nuove esperienze provare** in questa settimana:

- Imparare qualche parola di una nuova lingua
- Provare una nuova ricetta
- Leggere di un argomento mai approfondito prima: potrebbe essere di storia, di tecnologia, di scienze, oppure di psicologia
- Guardare scene famose di film celebri
- Guardare le stelle e provare ad individuare le costellazioni
- Guardare un cartone animato o serie tv che piaceva ai tuoi genitori
- Cercare un piccolo museo o luogo storico nella tua zona che non hai mai visitato
- Guardare il video di una lezione sul canale Ted Italia (ad esempio “A cosa serve la matematica”)

- Ascoltare un podcast (suggerire quelli alla fine dei luoghi per approfondire...)
- Iniziare a scrivere un libro
- Provare un esperimento scientifico
- Imparare un nuovo gioco
- Imparare un ballo nuovo
- Fare due chiacchiere con un tuo familiare
- Guardare il video di un discorso storico (ed esempio: Kennedy, Mandela, Steve Jobs,..)
- Scrivere un finale di un film o di un libro che avresti immaginato diverso
- Imparare a fare un origami
- Scoprire come si scrive il tuo nome in arabo o in un altro alfabeto che ti incuriosisce
- Comprare una piantina e cominciare a prendersene cura

### **Dieci minuti al giorno...per ogni santo giorno**

*Schema nel quale poter inserire quale attività ti proponi per ogni singolo giorno (prima riga) e quale sei riuscito a fare in realtà (seconda riga)*

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica