



# Il mio bilancio energetico

Marianne Wahlen  
catechista, Münsingen

L'energia è un argomento dalle mille sfaccettature. Usiamo molta energia per rendere la nostra vita efficiente, piacevole o confortevole, ma è necessario mettere sui due piatti della bilancia il nostro benessere e i danni arrecati al pianeta dal nostro elevato stile di vita.

Con questa attività, allieve e allievi sono portati a riflettere su come l'energia influenzi le loro vite e i moduli qui proposti affrontano l'argomento su più livelli.

Si inizia con l'esaminare il proprio consumo di energia, inventariando gli "aiutanti" che rendono la nostra vita più piacevole e meno faticosa. Il passo successivo consiste nel provare a immaginare come cambierebbe la nostra vita se riducessimo gli apparecchi che consumano energia. Ciò comporterebbe una perdita o un guadagno? Fino a che punto potremmo spingerci nella rinuncia?

Nei moduli seguenti è affrontato il tema dell'energia fisica per ben avere in mente che anche il nostro corpo ha bisogno di energia, che assumiamo attraverso il cibo. Sono pertanto esaminati diversi alimenti per il loro contenuto energetico al fine di realizzare un vero e proprio bilancio energetico.

Infine si passa all'energia spirituale. Anche lo spirito infatti ha bisogno di nutrimento, che assume la forma di attenzioni ricevute, contatti umani, buone letture, ascolta di musica, tempo passato a contatto con il creato. In questo contesto è introdotto il tema della "benedizione". Tutto ciò che è una benedizione per la vita è una fonte di forza per lo spirito.

Si suggerisce inoltre, per andare al di là dei moduli proposti incentrati su aspetti molto concreti della vita quotidiana, di affrontare quello della responsabilità che ciascuno ha di "creare buona energia". Ecco alcune domande guida: «In che misura sono fonte di energia per me e per le persone con cui interagisco?». «Come mi rigenero?». «Che cosa sono in grado di dare alle altre persone?». L'elenco delle risposte a queste e altre domande potrebbe ispirare la redazione di un vademecum su come costruire insieme un mondo migliore.

## Moduli

### Introduzione (20')

Preparare un centro con un drappo e un cero; in più batterie, barrette energetiche, cuoricini, fiori, frutti... (cose che forniscono energia realmente o simbolicamente). Il gruppo si siede in cerchio. L'insegnante invita a servirsi di ciò che dà energia; se mancasse qualche cosa lo si annota su un foglio. L'insegnante modera una discussione sul tema: «Che cosa mi dà forza?». Le cose che danno energia sono collegate con il centro simbolicamente con una corda.

### Costellazioni (10')

L'insegnante pone delle domande dove la risposta consiste nel posizionarsi in un dato luogo dello spazio a disposizione; per esempio: «Chi oggi è arrivato a scuola a piedi si posiziona al centro, chi in motorino, davanti alla lavagna, chi in bicicletta, vicino alle finestre». (altre domande sulla scheda 1)

### Io vivo così (5')

L'insegnante invita a segnare sulla scheda 2 (da stampare nel numero dei partecipanti) gli apparecchi, gli utensili e i dispositivi di cui si dispone a casa; se necessario la lista è da completare con ulteriori elementi non raffigurati.

### Il gioco della riduzione (40')

L'insegnante annuncia: «A causa di una riduzione nella produzione energia bisogna rinunciare alla metà degli apparecchi di cui si dispone a casa». Le allieve e gli allievi stralciano quindi dalla loro lista la metà di ciò che vi hanno indicato.

A questo punto l'insegnante anima una discussione: «A che cosa avete deciso di rinunciare?», «perché proprio questi?», «È stato facile o difficile fare una scelta?».

Poi annuncia: «La penuria energetica continua e bisogna rinunciare ancora a tre cose». Si riprende la discussione già intrapresa al momento della prima riduzione.

In piccoli gruppi si affrontano le domande seguenti:  
«La riduzione ha comportato una perdita per te? Quale?».

«La riduzione ha comportato un guadagno per te? Quale?».

Suggerimento: utilizzare il metodo dell'intervista con una/un cronista che pone le domande e due altre persone intervistate.

### Consumo di energia e ambiente (15')

In sede separata le allieve e gli allievi hanno calcolato sul sito <https://www.wwf.ch/it/vivere-sostenibile/calcolatore-dell-impronta-ecologica> la loro impronta ecologica. Quanto sperimentato serve da base per il proseguimento dell'attività. Eventualmente rispondere a domande che dovessero emergere.

Il testo "palme al Polo Nord (scheda 3) introduce una discussione sul dilemma quotidiano sull'utilizzo dell'energia.

### I miei trucchi (30')

Il gruppo (o dei sottogruppi) sceglie un tema su cui raccogliere consigli per un comportamento più corretto nel consumo di energia e ne creano un poster. Usare lo schema della scheda 4

### Anche il corpo ha bisogno di energia (15')

Insieme risolvere la scheda 5 per capire la relazione tra il fabbisogno corporeo di energia e gli alimenti che la forniscono.

### Benedizione (30')

Ognuno riceve una delle lettere che formano la parola BENEDIZIONE con l'invito a scrivere su dei foglietti parole che iniziano con la lettera ricevuta e associabili al concetto di "buono". I foglietti sono poi raggruppati attorno alla relativa lettera iniziale, per terra nel centro. L'insegnante commenta: «Tutte queste cose sono per noi una benedizione; sono fonte di energia, fiducia e coraggio».

Su un cartoncino colorato ognuno trascrive, riassume, raffigura una frase di benedizione tra quelle proposte sulla scheda 6.

### Il tunnel delle benedizioni (20')

Si formano delle coppie e ciascuna impara a memoria una benedizione. Disporsi su due righe, una di fronte all'altra; ogni coppia prendendosi per mano forma un tunnel. Parte la prima coppia, la quale, passando sotto il tunnel e tenendosi sempre per mano va a disporsi all'estremità opposta.

Al loro passaggio ogni coppia del tunnel proclama la benedizione che ha memorizzato.