

## Capitolo 3 - Attività pratiche

### 3.1. Attività pratica 1

Valuta il tuo livello di padronanza delle abilità riportate nella tabella sottostante.

Competenza	Competenze	Valutazione					
		Da migliorare			Livello avanzato		
Valorizzare la sostenibilità	Riflettere sui valori personali; comprendere e spiegare come i valori differiscano da persona a persona e nel corso del tempo; valutare in modo critico se i propri valori corrispondono a quelli della sostenibilità.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sostenere l'equità	Incoraggiare l'equità e la giustizia per le generazioni presenti e future e trarre insegnamento dal passato per assicurare la sostenibilità presente e futura.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Promuovere la natura	Riconoscere che gli esseri umani sono parte integrante della	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	natura e comprendere come ripristinare e rigenerare ecosistemi sani e resilienti.						
<i>Futures literacy</i>	Essere in grado di affrontare un problema di mobilità urbana sostenibile da diverse prospettive; considerare il tempo, lo spazio e il contesto per capire come elementi diversi interagiscono all'interno dello stesso sistema.	○	○	○	○	○	○
Adattabilità	Creare scenari alternativi e determinare le azioni necessarie per realizzare il futuro sostenibile desiderato e prevedere eventuali alternative sostenibili per la mobilità urbana.	○	○	○	○	○	○
Pensiero esplorativo	Abbracciare il pensiero relazionale indagando e collegando vari temi della mobilità urbana sostenibile, applicando la creatività e	○	○	○	○	○	○



	sperimentando nuovi concetti o tecniche.						
Agentività politica	Comprendere il sistema politico, riconoscere la responsabilità politica per le azioni non sostenibili e sollecitare l'attuazione di politiche sostenibili nella mobilità urbana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Azione collettiva	Collaborare con gli altri per realizzare un cambiamento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iniziativa individuale	Individuare il proprio potenziale di sostenibilità e impegnarsi in modo proattivo per migliorare le prospettive dell'ambiente e della mobilità urbana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Scegli quale/i competenza/e intendi sviluppare (non più di due):**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

### ***3.2. Attività pratica 2***

#### **Utilizza il modello transteorico del cambiamento per modificare gli atteggiamenti e i comportamenti legati alla mobilità urbana sostenibile.**

Fonte: [https://ec.europa.eu/futurium/en/system/files/ged/promoting\\_behaviour\\_change.pdf](https://ec.europa.eu/futurium/en/system/files/ged/promoting_behaviour_change.pdf)

#### ***Scegli quale affermazione si adatta meglio alla tua situazione attuale spuntando una sola casella:***

1. Non possedendo o avendo accesso a un'auto, ridurne l'utilizzo non è attualmente un problema per me.
2. Essendo consapevole dei numerosi problemi associati all'uso dell'auto, cerco il più possibile di utilizzare delle alternative. Nei prossimi mesi manterrò o addirittura ridurrò il mio già basso livello di utilizzo dell'auto.
3. Al momento uso l'auto per la maggior parte dei miei spostamenti, ma il mio obiettivo è ridurne l'utilizzo. So già quali spostamenti sostituirò e quale modalità di trasporto alternativa utilizzerò, ma non ho ancora attuato il cambiamento.
4. Al momento uso l'auto per la maggior parte dei miei spostamenti. Sto pensando di effettuare alcuni o tutti questi spostamenti con modalità diverse dall'auto, ma al momento non so come e quando farlo.
5. Attualmente uso l'auto per la maggior parte dei miei spostamenti. Vorrei ridurre il mio livello di utilizzo di questo mezzo, ma ritengo che al momento sia impossibile farlo.
6. Attualmente uso l'auto per la maggior parte dei miei spostamenti. Sono soddisfatta/o del mio attuale livello di utilizzo dell'auto e non ho motivi per ridurlo.

#### ***Risposte:***

Le **affermazioni 1** o **2** appartengono alla fase 4 (vedi Figura 4): mantenimento. Gli individui in questa fase hanno sostituito con successo alcuni o tutti i loro spostamenti con una nuova modalità, che diventa quella principale (si è formata una nuova abitudine).

L'**affermazione 1** identifica coloro che attualmente - volontariamente o meno - non possiedono o non hanno accesso a un'auto e quindi dipendono da altri metodi di trasporto; anch'essi appartengono alla fase di mantenimento (persone che non utilizzano l'auto perché vincolati).

L'**affermazione 2** identifica coloro che non usano l'auto o che la usano solo molto raramente.

L'**affermazione 3** appartiene alla fase 3: preparazione/azione. Le persone che si trovano in questa fase hanno deciso quale modalità intendono adottare per alcuni o tutti i loro spostamenti e potrebbero averla già provata per alcuni dei loro viaggi.

L'**affermazione 4** indica la fase 2: contemplazione. Gli individui in questa fase non sono soddisfatti del loro attuale comportamento di viaggio (come nella fase di pre-contemplazione). Vorrebbero passare a un'altra modalità, ma forse non sono sicuri di quale scegliere o non hanno ancora abbastanza fiducia per cambiare. L'affermazione 4 identifica coloro che attualmente utilizzano l'auto per alcuni o tutti i loro spostamenti e vorrebbero invece utilizzare altri metodi. Non sono sicuri di quali modalità potrebbero utilizzare o di quando inizieranno a sostituire i loro spostamenti.

Le **affermazioni 5** o **6** indicano la fase 1: pre-contemplazione. Le persone in questa fase sono abbastanza soddisfatte dell'uso dell'auto e al momento non hanno alcun desiderio di passare a un'altra modalità.

L'**affermazione 6** identifica la fase 1: pre-contemplazione. Gli individui in questa fase utilizzano l'auto per alcuni o tutti i loro spostamenti e attualmente non vedono alcuna ragione per cui dovrebbero cambiare le loro abitudini.

L'**affermazione 5** identifica le persone che vorrebbero ridurre il loro livello di utilizzo dell'auto, ma che al momento non vedono alcuna possibilità di farlo; anche questi "automobilisti vincolati" si trovano nella fase di pre-contemplazione.