



MANUALE EDUCATIVO



PROJECT NUMBER

2024-1-IT03-KA210-YOU-000248059

AUTHOR

AzBuki & IWR





Indice:

I.	Introduzione	3
	Che cos'è "A B.A.G of Inclusion"?	3
	Il manuale	3
II.	I partner	4
	Jonathan Cooperativa Sociale	4
	Azbuki	4
	Hope European Projects	4
	Instytut Współpracy Regionalnej	4
III.	Laboratori	5
III.I	Body Treasure Hunt	5
III.II	Exploring Consent in everyday relationships	7
III.III	Let's fight gender stereotypes!	9
III.IV	ENCONTRA x a B.A.G of inclusion	11
III.V	Polish inclusive language	13
III.VI	Body Through History	15
III.VII	First Steps of B.A.G	17
III.VIII	Body, Self-perception and Agency	20
III.IX	After Gender	23
IV.	Conclusione	27

I. Introduzione

Che cos'è "A B.A.G. of Inclusion"?

"A B.A.G. of Inclusion" è un progetto Erasmus+ dedicato alla creazione di ambienti più inclusivi, di supporto e di empowerment per i giovani in tutta Europa. L'acronimo B.A.G. sta per Corpo, Agenzia e Genere, tre temi interconnessi che sono fondamentali per il modo in cui i giovani vivono, esprimono e definiscono se stessi."

Il progetto si concentra in particolare sui giovani queer, che spesso affrontano barriere specifiche alla visibilità, alla sicurezza e all'espressione di sé, pur avendo anche l'obiettivo di sensibilizzare tutti i giovani, gli educatori e gli operatori giovanili sui temi dell'inclusione, del rispetto e della solidarietà. È stato ideato in risposta alla mancanza di strumenti e spazi inclusivi e accessibili in cui corpo, identità e autodeterminazione possano essere esplorati da una prospettiva vissuta e intersezionale, soprattutto nei contesti dell'educazione non formale. I partner del progetto hanno individuato una crescente necessità di approcci che permettano di affrontare questi temi in modo aperto, creativo e privo di giudizio. Attraverso l'esplorazione del corpo, dell'identità e dell'autodeterminazione, il progetto incoraggia tutti a considerare la diversità come una forza condivisa e una fonte di crescita.

Sviluppato da un partenariato di organizzazioni provenienti da Italia, Serbia, Spagna e Polonia, **A B.A.G. of Inclusion** fornisce agli operatori giovanili strumenti pratici e metodologie inclusive per affrontare temi legati all'identità, all'empowerment e al genere attraverso l'educazione non formale. Il progetto promuove inoltre la sicurezza digitale e il benessere emotivo, sostenendo i giovani nel gestire in modo consapevole la propria identità sia offline che online.

Il Manuale

Il **Manuale educativo di A B.A.G. of Inclusion** è una risorsa pratica e creativa pensata per supportare operatori giovanili, educatori e facilitatori. Raccoglie nove laboratori che sono stati sviluppati, testati e revisionati dai partner del progetto. I laboratori sono stati originariamente co-creati dai partecipanti durante una formazione giovanile internazionale in Italia, dove hanno esplorato i temi di Corpo, Agenzia e Genere attraverso attività di apprendimento non formale. Gli ultimi due giorni della formazione sono stati dedicati allo sviluppo e alla sperimentazione dei laboratori attraverso lo scambio tra pari e il feedback, con il supporto di facilitatori esperti e di un modello condiviso di progettazione. Successivamente alla formazione, i laboratori sono stati ulteriormente implementati nei contesti locali e il feedback raccolto è stato utilizzato dai partner per perfezionare le attività fino alla realizzazione di questo manuale. Ogni attività esplora uno o più aspetti di Corpo, Agenzia e Genere, incoraggiando i partecipanti a riflettere, creare e impegnarsi in un dialogo significativo, attraverso un approccio di apprendimento informale, partecipativo, esperienziale e centrato sul discente.

Ogni laboratorio include:

- Un programma strutturato con istruzioni chiare e passo dopo passo;
- Obiettivi di apprendimento definiti;
- Feedback dei partecipanti, con indicazioni sugli aspetti più apprezzati e sulle principali riflessioni.

Il manuale funge sia da guida sia da fonte di ispirazione e offre sessioni pronte all'uso, invitando al tempo stesso i facilitatori ad adattare e reinterpretare le attività per rispondere alle esigenze delle proprie comunità e dei propri contesti.

Nell'ambito del più ampio progetto **A B.A.G. of Inclusion**, che comprende anche un concetto didattico, un corso digitale e una serie di podcast al di fuori di questo manuale, l'obiettivo è supportare gli operatori giovanili nella creazione di spazi inclusivi e sicuri, in cui tutti possano esprimersi liberamente.

Tutti i materiali saranno disponibili in accesso aperto sul sito web del progetto:

abagofinclusion.com

Le opinioni e i punti di vista espressi in questi materiali sono quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea. Né l'Unione Europea né il consorzio del progetto possono essere ritenuti responsabili per l'uso o l'applicazione dei contenuti da parte di terzi.

II. I partner

Il successo di **A B.A.G. of Inclusion** è reso possibile dalla collaborazione di quattro organizzazioni partner impegnate provenienti da tutta Europa. Ognuna di esse porta con sé una preziosa esperienza nel lavoro con i giovani, nell'inclusione, nell'educazione e nell'innovazione sociale. Insieme, formano una rete solida impegnata a valorizzare i giovani e a promuovere l'uguaglianza attraverso la creatività, la partecipazione e l'educazione.

Jonathan Cooperativa Sociale (Italia)

Coordinatore del progetto

Fondata nel 2009 a Piazzola sul Brenta, in Italia, **Jonathan Cooperativa Sociale** coordina il progetto **A B.A.G. of Inclusion**. L'organizzazione promuove il benessere della comunità attraverso l'educazione, l'autoempowerment e la cittadinanza attiva. Il suo lavoro spazia dall'educazione giovanile all'uguaglianza di genere, dal dialogo interculturale ai diritti umani. Jonathan collabora con scuole, autorità locali e servizi sociali per costruire ambienti inclusivi in cui i giovani possano crescere e partecipare attivamente alla vita delle loro comunità.

AzBuki (Serbia)

Con sede a Niš, **AzBuki** è un'organizzazione no-profit dedicata allo sviluppo giovanile, all'uguaglianza e alla partecipazione sociale. Dal 2011 promuove valori democratici, il dialogo interculturale e il benessere attraverso progetti e campagne inclusive. AzBuki è accreditata per la qualità del lavoro con i giovani ed è membro a pieno titolo delle reti nazionali giovanili serbe NAPOR e KOMS. Le sue iniziative passate si sono concentrate sul sostegno ai giovani vulnerabili, inclusi i giovani

LGBTQ+ e le persone con disabilità, attraverso attività di media, formazione e advocacy.

Hope European Projects (Spagna)

HOPE European Projects, fondata nel 2023 a Gijón, si concentra sull'uguaglianza di genere e sull'empowerment giovanile. L'organizzazione sviluppa programmi educativi innovativi che promuovono la leadership, la creatività e le pari opportunità. HOPE ritiene che i giovani non siano semplici partecipanti, ma agenti di cambiamento. Attraverso metodologie interattive, scambi giovanili e campagne sui social media, l'organizzazione incoraggia l'inclusione, il pensiero critico e la partecipazione alla vita democratica.

Instytut Współpracy Regionalnej (Polonia)

L'Istituto per la Cooperazione Regionale (IWR), fondato nel 2011 a Gdynia, è una fondazione che promuove la partecipazione civica e la cooperazione transnazionale. Realizza iniziative educative e giovanili che supportano lo sviluppo personale e professionale, l'imprenditorialità e la sostenibilità. Il lavoro dell'IWR si concentra sull'accessibilità e sull'inclusione, in particolare per i giovani delle aree rurali e per le persone con disabilità, garantendo che tutti possano beneficiare di opportunità di apprendimento e crescita.

III. Laboratori

III.1 Body Treasure Hunt

Titolo dei laboratori	<i>Body Treasure Hunt</i>		
Numero consigliato di partecipanti	8+	Età consigliata	15+

"Caccia al tesoro sul corpo umano" incoraggia i partecipanti a esplorare il funzionamento del corpo su più livelli di interazione: fisico, emotivo, culturale e sociale. Il laboratorio si concentra su cinque attività principali: connessione con il corpo, limiti del corpo, espressione corporea, corpo vissuto e corpo culturale. Questo workshop è pensato per i giovani che desiderano migliorare il proprio benessere generale.

Durata	2 ore
Materiali necessari	Pennarelli e penne, carta, cartoncino, immagini stampate, una cassa musicale, giornali e immagini relative a diverse culture con riferimento a tatuaggi e piercing (puoi anche usare il telefono e creare collage online)
Obiettivi dei laboratori	Sensibilizzare sulle diverse reti e dinamiche in cui il corpo è coinvolto, anche come dimensione plurale in relazione all'esterno, all'interno e alla dimensione culturale e relazionale.
Risultati di apprendimento	• Vedere il corpo e i corpi da diverse prospettive. • Migliorare il rapporto con il proprio corpo e, di conseguenza, anche con quello degli altri. • Comprendere la diversità dei corpi e la necessità dei loro diversi bisogni. • Comprendere come il corpo diventi un mezzo per esprimere il nostro modo di concepire la realtà e di muoverci al suo interno. • Aumentare la consapevolezza di come il corpo sia permeato da una dimensione culturale e sociale che lo modella.

I. Connessione con il corpo (20 min)

Nella prima attività, i partecipanti esplorano il corpo come ponte tra il loro mondo interiore e l'ambiente esterno. Attraverso semplici esercizi di riflessione e attività sensoriali, come osservare se stessi allo specchio, esprimere gratitudine o descrivere sensazioni tattili, rafforzano la consapevolezza e l'apprezzamento del proprio corpo.

Esempio di attività: guardati allo specchio e di: "Grazie, mio corpo, per oggi". Descrivi le tue sensazioni utilizzando immagini, musica, parole o disegni. Decodifica un messaggio scritto in codice Morse: "Ama te stesso".

II. Limitazioni del corpo (20 min)

Questa attività si concentra sulla comprensione della diversità dei corpi e dei diversi bisogni fisici. I partecipanti affrontano brevi scenari discriminatori legati alla disabilità o al sovraccarico sensoriale e collaborano per progettare soluzioni inclusive ed empatiche.

Esempi di casi:

- Una persona non udente durante un allarme antincendio.
- Una persona ipersensibile in un supermercato affollato.

- Uno spazio non accessibile per persone in sedia a rotelle.

III. Espressione del corpo (15 min)

I partecipanti esplorano il corpo come forma di comunicazione e connessione. Immaginano di essere organi di un unico corpo condiviso e creano un "organismo vivente" collettivo attraverso movimento e suono sincronizzati.

Esempio di attività: un partecipante inizia con un gesto e un suono; gli altri aggiungono i propri per dare forma a una "creatura" connessa e interdipendente.

IV. Lived Body (20 min)

Questa attività di riflessione esplora come le esperienze personali modellano l'identità, i confini e il processo decisionale. I partecipanti reagiscono alla frase stimolo "Penso di essere pronto/a ad avere rapporti sessuali", oppure, per i partecipanti più giovani, "Penso di essere pronto/a a vivere momenti di intimità" o espressioni simili, e discutono le storie, le emozioni e le influenze che danno forma a tale affermazione.

V. Cultural Body (20–25 min)

L'attività finale analizza il modo in cui la cultura influenza la nostra comprensione del corpo e delle sue espressioni. I partecipanti realizzano collage utilizzando immagini provenienti da film, arte, musica e storia per rappresentare diverse prospettive e ideali culturali legati al corpo.

Commenti dei partecipanti:

Le sessioni sono state descritte come coinvolgenti grazie ai compiti legati alla ricerca di indizi e alla realizzazione di attività pratiche o di azione. I partecipanti hanno inoltre apprezzato il fatto che il laboratorio prevedesse uno spazio dedicato alla condivisione delle opinioni e alla riflessione di gruppo.

"È stato davvero bello trascorrere un paio d'ore condividendo pensieri, ma anche dando e ricevendo spunti per ampliare le nostre visioni".

III.II Exploring consent in everyday relationships

Titolo dei laboratori	Esplorare il consenso nelle relazioni quotidiane		
Numero consigliato di partecipanti	8+	Età consigliata	15+

Questo laboratorio è dedicato all'esplorazione del concetto di consenso: cosa significa, come funziona nelle interazioni quotidiane e perché è fondamentale per costruire relazioni sane e rispettose. Offre uno spazio sicuro e inclusivo in cui i giovani possono riflettere sulle esperienze personali, discutere i confini e partecipare ad attività interattive che promuovono empatia, comunicazione e comprensione reciproca.

Durata	4 ore
Materiali necessari	Fogli di carta, colla, penne, pennarelli, computer e connessione internet, telefono, proiettore, post-it, una scatola, 3 cartoncini (uno rosso, uno giallo e uno verde), immagini presenti negli allegati, due buste di colori diversi.
Obiettivi dei laboratori	Creare uno spazio sicuro e inclusivo in cui i giovani possano esplorare il concetto di consenso, riflettere sui propri confini personali e sviluppare empatia e capacità comunicative attraverso attività creative e interattive.
Risultati di apprendimento	• Identificare e distinguere tra situazioni in cui il consenso è chiaramente espresso, ambiguo o assente. • Comprendere l'importanza del consenso reciproco, informato e continuo in tutte le forme di relazioni interpersonali. • Interpretare segnali non verbali e il linguaggio del corpo per riconoscere situazioni di comfort o disagio nelle interazioni sociali. • Analizzare criticamente le rappresentazioni dei media sulle relazioni e sui comportamenti interpersonali. • Trasformare narrazioni problematiche in storie che promuovano una comunicazione chiara e rispettosa del consenso.

I. Get to Know Me (15–20 min)

Materiali: fogli, meme, immagini di paesi immaginari, colla, penne, pennarelli

I partecipanti progettano "carte d'identità" immaginative, includendo un luogo di emissione fittizio, il proprio nome reale, un superpotere, una canzone rappresentativa, una passione e il cibo preferito. Al posto della fotografia, scelgono un meme che li rappresenti. Le carte vengono poi scambiate per favorire presentazioni e giochi di indovinelli, promuovendo creatività e connessione fin dall'inizio.

II. Leggere tra le righe – Introdurre il consenso attraverso il cinema (45 min)

Materiali: computer, connessione internet, proiettore, fogli/post-it, penne/matite, scatola

I partecipanti guardano una breve scena di *Twilight* in cui il consenso è rappresentato in modo ambiguo. Scrivono in forma anonima riflessioni e sensazioni, che vengono poi lette ad alta voce dai facilitatori. La discussione aiuta a scomporre la complessità del consenso, esplorare diverse prospettive e sottolineare l'importanza dell'accordo reciproco in tutte le relazioni.

III. Break (15 min)

IV. Esplorare il concetto di consenso (45 min)

Materiali: cartoncini rosso, giallo e verde; immagini stampate; nastro adesivo/colla. Utilizzando il modello del "semaforo" (rosso = assenza di consenso, giallo = consenso non chiaro, verde = consenso esplicito), i partecipanti classificano dieci scenari visivi tratti da film, meme e situazioni di vita quotidiana. L'attività stimola la discussione di gruppo sulle sfumature del consenso e aiuta a sviluppare consapevolezza di come esso si manifesti nelle interazioni quotidiane.

V. Comprendere il consenso attraverso il linguaggio del corpo (20 min)

Materiali: scatola, immagini stampate di frutta. Lavorando in coppia, i partecipanti esplorano come il consenso possa essere espresso anche in modo non verbale. Ogni coppia sceglie una "parola di sicurezza" (solitamente il nome di un frutto) e sperimenta i propri limiti di comfort attraverso esercizi di movimento, interrompendo immediatamente l'interazione quando la parola di sicurezza viene pronunciata. L'attività sottolinea il rispetto, i confini personali e la fiducia.

VI. Break (15 min)

VII. Dall'ambiguità al consenso chiaro (30 min)

Materiali: fogli, penne, telefono per la registrazione

I partecipanti riscrivono e reinterpretono in gruppo la scena di *Twilight* dell'Attività 1, trasformandola da una situazione "gialla" (consenso non chiaro) a una situazione "verde" (consenso esplicito). Attraverso la discussione, l'adattamento del copione e la realizzazione di brevi video, i partecipanti rafforzano la comprensione di come il

consenso possa essere comunicato in modo chiaro e rappresentato sia nei media sia nella vita reale.

Commenti dei partecipanti:	Le sessioni sono state descritte come illuminanti, con molti partecipanti che hanno sottolineato come le attività li abbiano aiutati a collegare esperienze di vita reale al tema del consenso in modo più concreto e vicino alla loro realtà. “Mi è piaciuto guardare alcune scene di <i>Twilight</i> e discuterne da una nuova prospettiva. Mi ha davvero fatto riflettere in modo diverso sul consenso nelle situazioni quotidiane.”
-----------------------------------	---

III.III Combattiamo gli stereotipi di genere!

Titolo dei laboratori	Let's fight gender stereotypes!		
Numero consigliato di partecipanti	8+	Età consigliata	15+

“**Combattiamo gli stereotipi di genere**” è pensato per sensibilizzare e stimolare il pensiero critico sugli stereotipi di genere e sulla rappresentazione del corpo. L'obiettivo è creare un ambiente sicuro e inclusivo per il dialogo aperto e l'espressione di sé, promuovendo al contempo empatia, rispetto e apertura mentale attraverso attività interattive e creative.

Durata	4 ore
Materiali necessari	Fogli di carta, post-it, poster, PlayMais, speaker, nastro adesivo, penne, flipchart, pennarelli, meme stampati, colla, forbici, riviste, telefoni, Google Drive.
Goal of workshops	Creare uno spazio sicuro e di riflessione in cui i giovani possano esplorare corpo, agency e genere attraverso la creatività e il dialogo, promuovendo empatia, pensiero critico e consapevolezza della neurodiversità e delle identità queer.

Risultati di apprendimento	● Riconoscere e riflettere su assunzioni e stereotipi di genere. ● Esprimere la propria identità e le proprie prospettive attraverso strumenti creativi. ● Partecipare a discussioni rispettose su temi legati al genere e al corpo. ● Comprendere l'impatto sociale del linguaggio e dei media nella costruzione delle norme di genere.
-----------------------------------	---

I. Ice Breaker: "2 Verità, 1 Bugia" (10 min)

Materiali: fogli di carta, penne

I partecipanti scrivono due affermazioni vere e una falsa su di sé, poi si mescolano tra loro per cercare di indovinare la bugia degli altri. Questa attività leggera e divertente favorisce l'apertura e aiuta a rompere il ghiaccio.

II. Spazio Sicuro (10–15 min)

Materiali: flipchart, post-it, penne

Insieme, i partecipanti definiscono le regole di base per creare un ambiente sicuro, inclusivo e rispettoso. I facilitatori introducono principi chiave per guidare l'interazione del gruppo e garantire che tutti si sentano a proprio agio nel condividere.

III. Play-Mais – Autorappresentazione (30–40 min)

Materiali: PlayMais

I partecipanti realizzano rappresentazioni di sé utilizzando il PlayMais mentre ascoltano musica. I facilitatori condividono per primi le proprie creazioni come fonte di ispirazione e, successivamente, è previsto un momento opzionale di condivisione per favorire la riflessione e la connessione tra i partecipanti.

IV. Pro e contro – Il potere delle parole (40–50 min)

Materiali: nastro adesivo

I partecipanti reagiscono a affermazioni sessiste posizionandosi lungo una "linea del consenso" e discutendo le motivazioni delle proprie scelte. Il gruppo riflette poi su come il linguaggio influenzi la percezione e contribuisca a rafforzare gli stereotipi.

Esempi:

"Le donne non sanno guidare."

"Gli uomini non dovrebbero piangere."

"Un uomo rasato è più attraente."

V. Break (15 min)

VI. Energizer: Ninja (15 min)

Un gioco di gruppo dinamico ed energizzante per aiutare i partecipanti a riconnettersi e ritrovare la concentrazione dopo la pausa. Tutti si dispongono in cerchio e, al segnale del facilitatore, assumono una posizione da ninja. A turno, i giocatori effettuano un singolo e rapido "attacco" per toccare la mano di un altro partecipante, mentre il difensore può compiere una sola mossa di contrattacco. Ogni giocatore ha due "vite" e il gioco prosegue fino a quando rimane un solo vincitore.

VII. Ora tocca a noi (60 min)

Materiali: poster colorati, pennarelli, meme stampati, colla, forbici, riviste

Nell'attività finale, i partecipanti esprimono le proprie opinioni sugli stereotipi di genere attraverso meme, poesie o opere visive. La sessione si conclude con un momento di condivisione volontaria, chiedendo il consenso prima di esporre qualsiasi lavoro.

Commenti dei partecipanti:	I partecipanti hanno apprezzato particolarmente le parti creative e interattive del laboratorio, come le discussioni di gruppo e la creazione del proprio "menu della dopamina", e si sono sentiti molto inclusi. "È stato interessante vedere come funziona il nostro cervello e poter creare il nostro personale menu della dopamina!"
-----------------------------------	--

III.IV ENCONTRA x a B.A.G of inclusion

Titolo dei laboratori	ENCONTRA x a B.A.G of inclusion		
Numero consigliato di partecipanti	4+	Età consigliata	16+

“ENCONTRA x a B.A.G. of Inclusion” è un laboratorio che offre uno spazio sicuro per esplorare i temi interconnessi di corpo, agency e genere attraverso l’arte e il dialogo. I partecipanti sono incoraggiati a esprimersi liberamente, riflettere sulla propria identità e partecipare a un confronto aperto sulla diversità. La sessione promuove inoltre la consapevolezza della neurodiversità e delle identità queer, favorendo empatia, pensiero critico e una comprensione più profonda dell’inclusione.

Durata	2 ore
Materiali Necessari	Materiali artistici, matite, forbici, colla, carta, sketchbook, laptop, libri, cuffie, riviste, giornali, acqua e materiali per la pulizia.
Obiettivi dei laboratori	Creare uno spazio sicuro e di riflessione in cui i giovani possano esplorare corpo, agency e genere attraverso la creatività e il dialogo, promuovendo empatia, pensiero critico e consapevolezza della neurodiversità e delle identità queer.
Risultati di apprendimento	• Introdurre i giovani al concetto di inclusività e di linguaggio inclusivo. • Spiegare cosa significa, come utilizzarlo e perché è importante. • Presentare esempi e praticare l’uso del linguaggio inclusivo in lingua polacca. • Aumentare la consapevolezza di come il linguaggio possa influenzare la nostra realtà e il nostro modo di pensare. • Sostenere la prevenzione della discriminazione.

I. Ice Breaker: Cartellini nominativi personalizzati (10 min)

I partecipanti creano targhette con il proprio nome personalizzate utilizzando carta colorata di diverse forme. Ogni design riflette il modo in cui si vedono o come si sentono in quel momento, fungendo da introduzione artistica al tema dell’identità e dell’espressione di sé.

II. Esercizio di costruzione della comunità: “Linea d’accordo–disaccordo” (20 min)

I partecipanti rispondono a delle affermazioni su corpo, agency e genere posizionandosi lungo una linea che va da “per niente d’accordo” a “completamente d’accordo”. L’attività incoraggia il movimento, il dialogo e la riflessione sulle esperienze e prospettive personali, contribuendo a creare fiducia e apertura all’interno del gruppo.

III. Energizer: Angolo dell’ispirazione (10 min)

Viene introdotto un “Angolo dell’ispirazione” interattivo, che include libri, podcast,

citazioni, video e canzoni legati a corpo, agency, genere, identità queer e neurodiversità. I partecipanti esplorano liberamente i materiali, traendo ispirazione e ampliando la propria consapevolezza prima della sessione creativa.

IV. Processo creativo principale: espressione artistica di sé (1 h)

Nella parte centrale del laboratorio, ogni partecipante realizza un'opera d'arte individuale che rappresenta la propria esperienza personale all'interno dello spettro di corpo, agency e genere. Vengono utilizzati materiali artistici come colori, pennarelli e riviste, favorendo un'espressione intuitiva e personale in uno spazio sicuro.

V. Presentazione e condivisione delle risorse (10 min)

Una breve presentazione riassume i concetti chiave affrontati durante il laboratorio. Il facilitatore condivide una lista di libri, film, podcast e artisti consigliati per i partecipanti che desiderano approfondire la propria comprensione dell'inclusività e della consapevolezza di sé.

VI. Valutazione e riflessione (10 min)

Il laboratorio si conclude con una valutazione interattiva tramite lo strumento Menti. I partecipanti condividono in forma anonima riflessioni, emozioni e apprendimenti, offrendo un feedback utile e chiudendo la sessione in modo riflessivo e collaborativo.

Commenti dei partecipanti:	I partecipanti hanno apprezzato particolarmente il mix tra discussione e creatività. La "scala del consenso/disaccordo" è stata evidenziata come un modo divertente e utile per condividere prospettive diverse, mentre la sessione di pittura è risultata una parte significativa ed espressiva del laboratorio. Tuttavia, alcuni partecipanti avrebbero desiderato avere più tempo da dedicare alla pittura. "Il mio momento preferito del workshop è stato la parte del 'd'accordo o non d'accordo' con gli altri; anche il disegno è stato molto interessante" – da un/una partecipante.
-----------------------------------	--

III.V Polish inclusive language

Titolo dei laboratori	Polish inclusive language		
Numero consigliato di partecipanti	3+	Età consigliata	17+

Il laboratorio "Polski Język Inklusywny (linguaggio inclusivo polacco)" è una sessione interattiva pensata per studenti delle scuole superiori di 17-18 anni. Introduce i partecipanti al concetto e all'importanza del linguaggio inclusivo in ogni forma di comunicazione. Attraverso discussioni, brevi presentazioni ed esercizi pratici, il gruppo esplora come il linguaggio influenzi le percezioni, rafforzi o metta in discussione gli stereotipi e promuova l'uguaglianza.

Durata	1 ora e 30 minuti
Materiali necessari	Presentazione, badge con nomi e pronomi preferiti, fogli, penne, esempi stampati di messaggi inclusivi e non inclusivi.
Obiettivi dei laboratori	Sensibilizzare su come il linguaggio influenzi la percezione e incoraggiare i giovani a utilizzare un linguaggio inclusivo che promuova rispetto, uguaglianza e senso di appartenenza.
Risultati di apprendimento	• Introdurre i giovani al concetto di inclusività e di linguaggio inclusivo. • Spiegare cosa significa, come utilizzarlo e perché è importante. • Presentare esempi e praticare l'uso del linguaggio inclusivo in lingua polacca. • Aumentare la consapevolezza di come il linguaggio possa influenzare la nostra realtà e il nostro modo di pensare. • Sostenere la prevenzione della discriminazione.

I.Introduzione e cartellini nominativi (5 min)

I partecipanti ricevono adesivi su cui scrivere il proprio nome e i pronomi preferiti. Mentre completano l'attività, la facilitatrice si presenta e introduce lo scopo del laboratorio, creando un clima di fiducia e vicinanza anche attraverso un riferimento personale alla scuola. Questa breve attività aiuta a stabilire fin dall'inizio un senso di fiducia e inclusione.

II. Discussione di apertura: "Che cosa significa inclusività?" (10 min)

Gli studenti condividono associazioni legate alla parola "inclusività". Scrivono le proprie risposte alla lavagna per visualizzare la comprensione del gruppo.

III. Blocco contenuti I: Introduzione al linguaggio inclusivo(5 min)

Una breve presentazione introduce il concetto di linguaggio inclusivo in polacco: il suo scopo, le sue caratteristiche e il suo impatto sociale. La facilitatrice spiega come il linguaggio possa modellare le percezioni e influenzare l'uguaglianza.

IV. Esercizio: "Disegna uno scienziato" (10 min)

Ogni studente disegna una persona che conduce esperimenti scientifici. Dopo aver condiviso i propri disegni, il gruppo discute chi hanno rappresentato e perché, facendo emergere stereotipi di genere. La facilitatrice riassume le principali riflessioni su come il linguaggio e le immagini mentali rafforzino i ruoli sociali e su come le forme di linguaggio neutre possano modificare le percezioni.

V. Blocco contenuti II e discussione: termini inclusivi nella pratica (15 min)

Utilizzando una tabella preparata sulla base di ricerche di esperti, i partecipanti apprendono le forme di genere (maschile, femminile, neutro) e le modalità inclusive per riferirsi a diversi gruppi sociali. La discussione evidenzia come alcuni termini possano essere offensivi e come scegliere alternative rispettose.

VI. Esercizio di gruppo: riscrivere messaggi della vita reale (15 min)

Gli studenti lavorano in tre piccoli gruppi analizzando esempi reali di messaggi inclusivi e non inclusivi tratti dai social media e dagli spazi pubblici. Il loro compito è identificare e riscrivere i messaggi non inclusivi in una forma più inclusiva. La facilitatrice fornisce supporto e feedback, e la classe rivede insieme le versioni corrette dei messaggi.

VII. Chiusura e riflessione finale (10 min)

La sessione si conclude con una riflessione sull'importanza del linguaggio inclusivo. La facilitatrice riassume i principali apprendimenti e condivide risorse per approfondire ulteriormente l'argomento.

Commenti dei partecipanti:	I partecipanti hanno apprezzato l'apprendimento del linguaggio inclusivo e il modo in cui diverse scelte di parole possono influenzare gli atteggiamenti e il rispetto verso gli altri. Hanno particolarmente gradito gli elementi interattivi, come il lavoro di squadra, le attività di disegno e gli esempi pratici, che hanno reso l'argomento più facile da comprendere. Molti hanno inoltre apprezzato aver ricevuto una tabella di termini inclusivi da poter utilizzare in futuro. Nel complesso, il workshop è stato considerato informativo e coinvolgente, aiutando i partecipanti a riflettere in modo più critico su come il linguaggio possa includere o escludere.
-----------------------------------	---

III.VI Body through History

Titolo dei workshop	Body through History		
Numero consigliato di partecipanti	4+	Età consigliata	15+

Il workshop **"Il corpo attraverso la storia"** invita i partecipanti a esplorare come le idee di bellezza e immagine corporea siano cambiate nel tempo e come questi ideali continuino a influenzare il modo in cui ci vediamo oggi. Osservando le rappresentazioni del corpo in diversi periodi storici, i partecipanti sono incoraggiati a riflettere su come i contesti sociali e culturali modellino la nostra comprensione di ciò che è considerato "bello". Attraverso un'attività pratica, i partecipanti avranno inoltre l'opportunità di creare il proprio corpo originale.

Durata	2 ore
Materiali necessari	Carta, penna, argilla, filo metallico, occhi mobili

Obiettivo dei workshop	L'obiettivo è influenzare positivamente la percezione dell'immagine corporea e valorizzare la bellezza della diversità dei corpi.
Risultati di apprendimento	• Riconoscere la diversità storica e culturale degli ideali di corpo e il modo in cui questi sono cambiati nel tempo. • Riflettere sulle convinzioni personali riguardo all'immagine corporea e agli standard di bellezza attraverso discussioni e attività interattive. • Analizzare in modo critico l'influenza dei social media e della cultura popolare sulle percezioni dell'immagine corporea.

I. Ice Breaker - 10 min

Ai partecipanti vengono presentati alcuni stimoli e rispondono con una sola parola: "Agree", "Maybe" oppure "Disagree", indicando la propria posizione.

Idee di stimoli:

- Oggi mi sento carino/a :)
- Le tendenze hanno una grande influenza su come ci sentiamo riguardo al nostro corpo.
- Se vivessi in un'epoca prima dei social media, sentirei meno pressione riguardo al mio aspetto.
- I social media hanno fatto più male che bene all'immagine corporea.
- Se vivessi in un altro periodo storico, sarei stato/a giudicato/a in modo diverso.

II. Teoria- 5 min

Partendo dall'attività rompigghiaccio, discuteremo il concetto di diversità del corpo e del perché sia importante.

III. Foto- 15 min

Ti verrà mostrata una serie di immagini storiche di diversi tipi di corpo. Rifletti sulle tue reazioni attraverso la scrittura, il disegno o la musica. Confronta le immagini e annota i tuoi pensieri e sentimenti.

IV. Attività principale: "Costruisci un corpo" – 1 ora: gruppi da 2 persone

Crea un corpo utilizzando il mezzo scelto:

Disegno

Argilla

Materiali naturali (foglie, rami, ecc.)

Successivamente, sviluppa una storia per il tuo corpo: **nome, età, genere, vita personale, valori, ecc.**, e immagina una situazione che lo/la riguardi.

Rifletti: Perché hai fatto queste scelte? Come pensi che il corpo che hai creato si senta nel proprio corpo?

V. Teoria- 5 min

Rifletti sull'attività precedente e discuti le riflessioni emerse riguardo alla percezione del corpo e alla diversità.

VI. Citazioni - 15-20 min

Scegli una citazione negativa sul corpo tratta da una canzone, un film, una serie TV o un libro.

Ribalta la narrazione: riformulala in modo positivo.

Rifletti sulla tua scelta: come ti fa sentire metterti nei panni di chi ha pronunciato la citazione originale?

Commenti dei partecipanti:	I partecipanti hanno evidenziato che la creazione di figure e personaggi è stata la parte più memorabile del workshop. Diversi partecipanti hanno apprezzato la possibilità di esprimersi attraverso la creatività e l'arte, mentre uno ha riassunto l'esperienza semplicemente con: "Tutto è stato fantastico :)". Tutti i partecipanti hanno dichiarato che consiglierebbero il workshop; la maggior parte ha ritenuto la durata adeguata, mentre uno avrebbe voluto più tempo per la costruzione del corpo.
--	--

III.VII Primi passi di B.A.G.

Titolo dei workshop	Primi passi di B.A.G.		
Numero consigliato di partecipanti	6+	Età consigliata	15+

First Steps of B.A.G. offre ai partecipanti l'opportunità di esplorare come identità, empatia e comunicazione influenzino la nostra comprensione di noi stessi e degli altri. Attraverso una serie di attività interattive e sensoriali, i partecipanti sono incoraggiati a uscire dalle proprie prospettive abituali, riflettere sulla diversità e considerare come corpo, agency e genere influenzino le esperienze personali. Il workshop fornisce uno spazio di supporto per il dialogo, la creatività e la collaborazione, aiutando i partecipanti a collegare la riflessione individuale con una comprensione condivisa.

Durata	2 ore
Materiali necessari	Cassa Bluetooth, telefono, benda per gli occhi, tappi per le orecchie, scatola, penna, carta
Obiettivo dei workshop	Creare uno spazio sicuro e coinvolgente in cui i partecipanti possano esplorare identità, empatia e comunicazione attraverso attività interattive, promuovendo una maggiore consapevolezza di sé e comprensione degli altri.
Risultati di apprendimento	• Riflettere sull'identità e sulla percezione di sé in relazione a corpo, agency e genere. • Aumentare la consapevolezza della diversità. • Migliorare la collaborazione in coppia e in piccoli gruppi.

I. Energizer: "Jacuzzi dei colori" - 10-15 min

I partecipanti si muovono nello spazio mentre la musica è in riproduzione. Quando la musica si interrompe, si formano delle coppie e viene mostrato loro un colore. Ogni persona condivide il proprio nome e l'emozione o l'associazione che attribuisce a quel colore. La musica riprende e i partecipanti trovano un nuovo partner per il colore successivo.

Attraverso questa attività, i partecipanti iniziano a riflettere sulle emozioni, sulle associazioni personali e sulle prime impressioni.

II. Corpo- 30 min

Introduzione- 10 min

I facilitatori introducono il concetto di "corpo" e i suoi significati nei contesti personali e sociali, preparando i partecipanti a riflettere su identità e prospettiva.

Attività: "Mettiti nei miei panni" - 10 min

Lavorando in coppia, i partecipanti ricevono una situazione specifica e discutono come si sentirebbero e come reagirebbero, oltre a come la situazione potrebbe essere migliorata. Possono esprimere la propria risposta in modo creativo attraverso il roleplay, la discussione o l'arte.

Presentazione e Riflessione - 10 min

III. Agency - 25 min

Introduzione- 10 min

I facilitatori introducono il concetto di agency (capacità di agire), ovvero la nostra abilità di compiere scelte e influenzare l'ambiente che ci circonda.

Attività: "Diventa il mio senso" - 10 min

I partecipanti lavorano in gruppi di tre. Ogni membro del team "perde" temporaneamente uno dei sensi (vista, parola o udito). Devono collaborare per identificare degli oggetti comunicando solo attraverso i sensi disponibili. L'attività favorisce il lavoro di squadra, la fiducia e la valorizzazione delle diverse abilità.

Riflessione- 5 min

IV. Genere - 30 min

Introduzione- 10 min

I facilitatori avviano una conversazione sul genere come parte dell'identità e dell'espressione di sé.

Attività: "The Dog in You" - 10 min

I partecipanti scelgono una razza di cane che sentono li rappresenti in base alla personalità o alle caratteristiche. Riflettono su quali aspetti li rappresentano e perché.

Presentazione e Riflessione- 10 min

V. Riflessione finale e Valutazione- 10-15 min

Discussione di gruppo su ciò che i partecipanti hanno imparato riguardo a corpo, agency e genere durante il workshop.

Commenti dei partecipanti:	I partecipanti hanno evidenziato il lavoro di squadra e le attività di disegno come le parti più memorabili del workshop. Molti hanno apprezzato la possibilità di essere creativi e giocosi, soprattutto nella scelta del cane con cui si identificavano maggiormente, mentre altri hanno valorizzato l'atmosfera amichevole e la competizione divertente con gli amici. Tutti i partecipanti hanno dichiarato che consiglierebbero il workshop, ritenendo per lo più la durata e le istruzioni adeguate, con solo una persona che avrebbe voluto un po' più di tempo.
-----------------------------------	---

III.VIII Corpo, autopercezione e agency (capacità di agire)

Titolo dei workshop	Corpo, autopercezione e agency (capacità di agire)		
Numero consigliato di partecipanti	4+	Età consigliata	14+

Body, Self-Perception and Agency incoraggia i partecipanti a osservare da vicino come l'immagine corporea e l'autostima siano influenzate da messaggi, abitudini e aspettative quotidiane. Partendo dalla riflessione personale attraverso l'attività "My Favourite Part", i partecipanti passano all'identificazione degli stereotipi, alla creazione di collage visivi del corpo e alla discussione di situazioni reali in cui l'autodeterminazione viene messa alla prova. Collegando questi esercizi a musica, movimento e conversazione, il workshop aiuta i partecipanti a riconoscere le pressioni che influenzano gli ideali corporei, scoprendo al tempo stesso nuovi modi di esprimere accettazione, fiducia e individualità.

Durata	2 ore
Materiali necessari	Cassa Bluetooth, telefono, penna, carta
Obiettivo dei workshop	Ridurre i pregiudizi negativi associati alla propria immagine corporea e a quella degli altri. Fornire ai partecipanti informazioni sul tema ed esplorare i limiti all'agency che incontrano nella vita quotidiana.
Risultati di apprendimento	• Comprendere i concetti chiave legati all'immagine corporea, all'autopercezione e all'agency corporea, e come questi siano influenzati da norme sociali, culturali e di genere. • Riconoscere l'influenza dei fattori esterni (media, aspettative sociali, contesto culturale) sulle percezioni individuali e collettive del corpo. • Sviluppare una consapevolezza critica di come stereotipi legati al corpo e standard di bellezza influenzino l'autostima. • Riflettere sul proprio rapporto con il corpo, identificando momenti di empowerment, disagio o cambiamento di percezione. • Rafforzare l'empatia e l'inclusività, imparando ad ascoltare e validare esperienze diverse legate all'immagine corporea e all'identità.

I. Icebreaker: "La mia parte preferita"- 10 min

"La mia parte preferita": Ogni partecipante dice una parte del proprio corpo che gli piace o che trova utile (ad esempio: "Mi piacciono le mie mani perché posso abbracciare il mio gatto") e la rappresenta con un movimento insieme al proprio nome. Successivamente, ripete il nome e il movimento del partecipante precedente.

II. Collage - 10-15 min

"Collage" rappresenta un corpo vivo attraverso immagini e disegni.

III. Reale o stereotipo? - 10-15 min

Vengono fornite delle frasi e il gruppo deve decidere se si tratta di affermazioni realistiche o stereotipate, inserendo i fogli con le frasi in scatole diverse. Successivamente si discute insieme.

IV. Rappresenta un corpo - 10 min

Ogni partecipante rappresenta un organo di un unico corpo comune. Registrare un

video rappresentando tutti voi come parte viva di quel corpo.

V. Situazioni reali- 10-15 min

Dividiamo i partecipanti in coppie e assegniamo a ciascuna una situazione in cui l'agency è stata limitata; i partecipanti devono creare una soluzione alternativa. Devono inoltre individuare una situazione simile vissuta personalmente e riflettere su una possibile soluzione.

1. Non vado in spiaggia perché non voglio che le persone vedano il mio corpo.
2. Non esco con qualcuno perché penso che nessuno mi piacerà.
3. Non mangio davanti alle persone perché temo di essere giudicato/a.

VI. Canzoni ed emozioni - 15 min

I partecipanti ascoltano tre canzoni con messaggi positivi, neutri e negativi riguardo al corpo. Riflettono sulle emozioni che ogni brano suscita e sul messaggio che l'artista vuole trasmettere.

Positive: *Born This Way* di Lady Gaga; *Soy Yo* dei Bomba Estéreo

Neutre: *Happy* di Pharrell Williams; *Caminando por la vida* di Melendi

Negative: *Pretty isn't pretty* di Olivia Rodrigo; *Mía* di Belén Aguilera

VII. Riflessione e Valutazione- 10 min

Discussione finale guidata da domande o tramite una scala fisica "d'accordo–forse–in disaccordo". I partecipanti condividono ciò che hanno imparato, come sono cambiate le loro prospettive e come applicare queste riflessioni nella vita quotidiana.

Commenti dei partecipanti:

sicuro, coinvolgente e personalmente significativo. Molti hanno apprezzato l'opportunità di riflettere su temi a cui pensano nella vita quotidiana e hanno valorizzato lo spazio aperto di condivisione delle esperienze. I facilitatori sono stati descritti come gentili e di supporto, e diversi partecipanti hanno affermato che avrebbero voluto che la sessione durasse di più perché l'hanno trovata molto piacevole.

III.IX Dopo il Genere

Titolo del Laboratorio	Dopo il Genere		
Numero consigliato di partecipanti	3+	Età consigliata	15+

Il workshop **After Gender** utilizza il gioco interattivo investigativo "*Chi ha ucciso il genere?*" per esplorare come le norme e gli atteggiamenti sociali influenzino la nostra comprensione di diversità e inclusione. I partecipanti assumono il ruolo di detective, indagando indizi simbolici che rappresentano diverse prospettive ed esperienze legate al genere. Attraverso la discussione collettiva e la riflessione, il workshop incoraggia il pensiero critico, l'empatia e la consapevolezza dei diversi modi in cui le persone esprimono la propria identità.

Durata	1 ora
Materiali necessari	Computer e connessione internet stabile Slide di presentazione o lavagna digitale (Canva) Registrazioni audio o video per le voci dei personaggi (opzionale)
Obiettivo del laboratorio	Coinvolgere i giovani partecipanti in un'esperienza interattiva e riflessiva che esplori come le norme sociali, le etichette e le aspettative influenzino la nostra comprensione del genere e dell'identità. Attraverso il gioco, lo storytelling e l'indagine di gruppo, i partecipanti sono incoraggiati a riflettere in modo critico ed empatico su diversità e inclusione.
Risultati di apprendimento	• Riflettere su come i ruoli di genere e le aspettative sociali influenzino la vita quotidiana e l'identità personale. • Sviluppare empatia e apertura verso diverse espressioni ed esperienze di genere. • Rafforzare il pensiero critico attraverso l'analisi, la discussione e l'interpretazione di narrazioni simboliche. • Sperimentare un apprendimento inclusivo attraverso il gioco, la cooperazione e la risoluzione collettiva dei problemi. • Acquisire consapevolezza di come linguaggio, norme e atteggiamenti sociali influenzino inclusione ed esclusione.

I. Introduzione- 10 min

La sessione inizia con una "lettera di confessione" che annuncia la morte simbolica del Genere. I partecipanti assumono il ruolo di detective e indagano su chi—o cosa—ne sia responsabile. Il facilitatore crea un'atmosfera riflessiva ma giocosa e introduce i sospetti, gli oggetti e i luoghi che compongono il mistero.

II. Indagine: "Chi ha ucciso il genere?" - 30 min

I partecipanti esplorano sei sospetti, sei oggetti simbolici e sei possibili luoghi, ognuno dei quali rappresenta diverse prospettive sul genere e sull'identità. Dopo ogni indizio, discutono motivazioni e interpretazioni attraverso conversazioni di gruppo o sondaggi.

Sospetti (Chi):

- **La Norma** – rappresenta le regole sociali che stabiliscono ciò che è considerato "normale".
- **Il Fantasma dell'Armadio** – simboleggia le identità nascoste o represses.
- **Mx. Fluid** – rappresenta la fluidità e il rifiuto delle categorie binarie.
- **L'Algoritmo** – simboleggia i sistemi digitali che rafforzano gli stereotipi.
- **Patches** – rappresenta l'adattabilità, la resilienza e la capacità di reinventarsi.
- **L'Alieno** – simboleggia la diversità, l'esclusione e l'alterità.

Oggetti (Con cosa):

- **Pronome neutro** – rappresenta un linguaggio inclusivo e gender-neutral.
- **Ormone dell'affermazione** – simboleggia l'autonomia corporea e l'affermazione di genere.
- **Parola dell'accettazione** – rappresenta empatia e comprensione.
- **Bandiera arcobaleno** – simboleggia orgoglio, visibilità e diversità.
- **Manuale del dissenso** – rappresenta il coraggio di mettere in discussione e resistere alle norme.
- **Specchio validante** – simboleggia il riconoscimento e l'affermazione di sé.

Luoghi (Dove):

- **L'Angolo del Gossip** – rappresenta il giudizio sociale e le voci di corridoio.
- **La Chiesa della Devastazione** – simboleggia la moralità imposta e il senso di colpa.
- **La Sala da Ballo** – uno spazio di espressione di sé, creatività e libertà.
- **La Biblioteca Sovversiva** – rappresenta la conoscenza nascosta e l'empowerment.
- **Il Bagno Non-Binary** – simboleggia sicurezza e inclusione.

- **L'Ombra del Patriarcato** – rappresenta il potere sistemico e le disuguaglianze.

III. Analisi collettiva e votazione - 10 min

I partecipanti votano su chi "ha ucciso il genere", quale oggetto è stato utilizzato e dove è avvenuto il fatto. Motivano le proprie scelte e le collegano a esempi ed esperienze del mondo reale.

IV. Riflessione e Debriefing - 10 min

The facilitator reveals the conclusion and leads a short discussion about what the story represents and how gender expectations shape everyday life.

V. Conclusione - 5 min

I partecipanti condividono le riflessioni finali su ciò che hanno scoperto e su come queste intuizioni possano contribuire a promuovere inclusione e comprensione nei loro contesti quotidiani.

Commenti dei partecipanti:	I partecipanti hanno trovato l'attività coinvolgente, creativa e ben strutturata. Hanno apprezzato l'originalità del gioco, la chiarezza della facilitazione e la natura immersiva della narrazione. Molti hanno dichiarato che la consiglierebbero volentieri o che parteciperebbero nuovamente. "Ero molto coinvolto/a e interessato/a a scoprire quale sarebbe stata la soluzione."
-----------------------------------	--

IV . Dichiarazione conclusiva

Questo manuale rappresenta più di una semplice raccolta di attività: è un invito a continuare a imparare, interrogarsi e creare insieme spazi inclusivi. I workshop presentati sono stati sviluppati attraverso collaborazione, sperimentazione e riflessione condivisa tra educatori, youth worker e giovani di tutta Europa.

Incoraggiamo i lettori ad adattare questi metodi, a svilupparli ulteriormente e a lasciarsi ispirare per creare nuove idee all'interno delle proprie comunità. L'inclusione non è un obiettivo fisso, ma un processo continuo di empatia, consapevolezza e coraggio.

Utilizzando questo manuale, entri a far parte del percorso **A B.A.G. of Inclusion**, un viaggio che celebra la diversità, amplifica le voci dei giovani e connette corpo, agency e genere con empowerment e trasformazione.

Per ulteriori risorse e aggiornamenti, visita abagofinclusion.com .



[instagram.com/abagofinclusion](https://www.instagram.com/abagofinclusion)



abagofinclusion.com



[facebook.com/abagofinclusion](https://www.facebook.com/abagofinclusion)

Coordinator:

JONATHAN COOPERATIVA SOCIALE
europa@jonathancoop.com
+39 320 222 15 00

www.jonathancoop.com

FB: JonathanCooperativa

IG: @Jonathan_Cooperativa

Project partners:

HOPE EUROPEAN PROJECTS
Mail hope.euprojects@gmail.com
+34 680441035
IG: @hopeeuropeanprojects

FB: HOPE - Empowering youth, advancing
equality

INSTYTUT WSPÓŁPRACY REGIONALNEJ
Mail kontakt@iwr.org.pl
+48 736 145 000
www.iwr.org.pl/en/
IG: @fundacja_iwr

FB: Instytut Współpracy Regionalnej

AZBUKI
Mail info@azbuki.org
+381 65 2760962
www.azbuki.org
IG: @azbukiorg

FB: Udruženje AzBuki

