

# Cronisti in classe QN IL GIORNO 2023



## Studio e cervello: un rapporto speciale

Sondaggio online fra tutte le classi per capire quale sia il giusto peso da dedicare all'impegno scolastico

**È importante** che i ragazzi mantengano un buon equilibrio mentale e fisico per poter affrontare lo stress e la pressione associati allo studio. Una dieta sana ed equilibrata, un sonno adeguato e una regolare attività fisica possono aiutare a mantenere una mente e un corpo sani. Inoltre, la motivazione, la concentrazione e la capacità di apprendere sono influenzate dalle emozioni e dal benessere mentale. Gli studenti che sono in grado di gestire lo stress, l'ansia e le emozioni negative, sono più propensi ad avere successo nello studio.

**Durante l'anno scolastico** abbiamo più volte discusso sul rapporto tra lo studio e la mente con lo scopo di capire quale sia il giusto peso da dare al nostro principale impegno quotidiano. Abbiamo dunque svolto un sondaggio on line, coinvolgendo tutte le classi della nostra scuola e abbiamo ottenuto delle ri-

### STATO D'ANIMO

**La maggior parte dei ragazzi è in ansia prima e durante le verifiche**



La mente umana è poliedrica, ma spesso subisce gli influssi negativi dello stress e dell'ansia

sposte molto interessanti, che ci forniscono piccolo quadro di come sia percepito questo argomento dai nostri coetanei. Il primo quesito ha riguardato lo stato d'animo degli studenti prima e durante i compiti in classe e, secondo le percentuali ricavate dal sondaggio, la maggioranza dei ragazzi prova ansia ed insi-

curezza prima e durante una verifica anche nel caso di una preparazione adeguata: la paura di poter prendere un brutto voto amplifica la sfiducia nei propri mezzi e il timore di un fallimento si ripercuote sulla vita extrascolastica, sul rapporto con i genitori, ma soprattutto sugli studenti stessi. Abbiamo anche

scelto di analizzare come viene vista ed interpretata la figura del docente dai ragazzi. La risposta più comune afferma che i professori accompagnano gli studenti lungo il percorso di apprendimento, offrendo loro aiuto e sostegno. Infatti, la maggior parte degli intervistati (oltre l'80%), se messi nei panni di

protagonisti di una fiaba, attribuirebbero al professore il ruolo di aiutante, ovvero colui che aiuta il protagonista a vincere contro il male attraverso mezzi magici, nel nostro caso, attraverso "magiche lezioni". Vi starete chiedendo: "Chi occuperebbe il ruolo del cattivo della storia?"

**Abbiamo rivolto** ai nostri compagni questa domanda e la maggior parte sente la pressione dei genitori riguardo l'andamento scolastico, mentre la minoranza afferma di mettersi sotto pressione «autonomamente». Un altro quesito ha riguardato le materie che generano negli studenti più ansia: sono quelle scientifiche, matematica su tutte, mentre quelle umanistiche sono studiate con più serenità. Ultima domanda sul giusto peso che va dato allo studio: la verità è che questo non è un dato esprimibile in cifre. Tocca a noi studenti essere in grado di organizzare e spendere al meglio il nostro tempo, ma dopo l'approfondimento svolto in classe abbiamo concluso che se da una parte lo studio è importante, dall'altra non dobbiamo rinunciare alle nostre passioni, a quello che amiamo e al tempo da dedicare a noi stessi.

### Focus

## La mente dei giovani è come un frutto: ha bisogno degli elementi giusti per maturare

L'impegno condiziona il corpo e non solo. Ma il più delle volte fa ottenere soddisfazioni.

**Riteniamo** importante approfondire la relazione tra lo studio e la mente dei ragazzi. Abbiamo ragionato insieme sulle nostre abitudini riguardo lo studio scolastico, e su come questo influisca sulla nostra vita fuori da scuola. Nonostante sia un argomento insolito, è il più vicino a noi studenti dato che passiamo in classe gran parte delle nostre giornate. Ne abbiamo voluto parlare per sensibilizzare gli

adulti, che a volte dimenticano i loro anni trascorsi sui banchi di scuola, riguardo l'impegno e al tempo che la scuola richiede. Spesso le nostre conversazioni e i litigi con i genitori si basano sull'impegno scolastico.

**Abbiamo analizzato** le risposte attraverso un sondaggio e abbiamo ottenuto il seguente risultato: lo studio condiziona spesso negativamente il corpo e la

### STARE SUI BANCHI

**Fornisce gli strumenti per cogliere gli aspetti più importanti della realtà**

mente, ma il più delle volte ci fa ottenere grandi soddisfazioni.

**Abbiamo notato** che la mancanza di impegno porta pesantezza e la sensazione di essere giudicati dagli adulti. Abbiamo inoltre compreso che non sono solo i brutti voti ad ostacolarci, ma il modo in cui affrontiamo questo impegno, la serietà e la costanza che gli riserviamo. In conclusione, siamo convinti che la scuola sia importante per la nostra crescita in quanto ci conduce ad una maturazione personale preparandoci al futuro, e che, nonostante le difficoltà, ci fornisce gli strumenti per cogliere gli aspetti più importanti della realtà che ci circonda.

### LA REDAZIONE

**Istituto Comprensivo «G.A. Bossi» - Busto Arsizio (VA)**  
**Scuola secondaria di primo grado «G.A. Bossi»**  
**Classe: 3<sup>a</sup>M - Docente: Antonio Borghetti**

