

Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana



Il benessere tra i banchi

«La scuola che vorrei...»

Su quali aspetti potrebbe essere migliorata? Leggiamo insieme le risposte della classe
CLASSE I B SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO DE ANDRÉ, CASCINA

PISA

Il Benessere a scuola La scuola che vorrei... Su quali aspetti potrebbe essere migliorata? Leggiamo insieme le risposte della classe.

Avete mai pensato se la scuola di oggi ascolta gli studenti?

«Sappiamo di molte esperienze da parte di alunni, che alcuni professori ne influenzano i comportamenti. Questi, talvolta abusano del loro potere, nel momento in cui giudicano o nell'istante in cui devono valutare gli alunni, con i voti. Inoltre anche i compagni ci possono identificare come 'Quello che prende sempre 4' o, se studi, sei "La secchiona".

Tra gli studenti a scuola non ci dovrebbero essere distinzioni per coloro che si vestono alla moda e chi non può per motivi economici, religiosi e culturali; tale comportamento porta all'esclusione dal gruppo, altre volte gli studenti si autoescludono, restando soli».

Perché gli studenti della scuola pubblica dalla secondaria di I grado al II grado devono comprare i libri? I meno fortunati come fanno

ALCUNE IDEE

I libri dovrebbero essere tenuti in un armadio Restaurare gli edifici vecchi e decadenti



Il disegno realizzato dagli studenti della I B

a permettersi delle forti spese, visto che un libro può arrivare a costare fino a 40 euro?

«Per non parlare qualora ci siano dei fratelli o sorelle, che cifra da capogiro una famiglia deve spendere. In tutte le scuole dovrebbe essere data la possibilità di lasciare i libri in un armadietto personale, questo eviterebbe la fatica di portarseli dietro tutti i giorni. La scuola dovrebbe cambiare anche l'orario scolastico, per esempio si potrebbe entrare alle 9 e uscire alle 16, rimanendo il sabato a casa, avere una pausa pranzo a scuola e poter continuare nel pomeriggio per svolgere i compiti. L'intervallo dovrebbe durare almeno 20 minu-

ti per permettere agli studenti di rilassarsi e mangiare con calma. Inoltre non dovrebbero essere fissate le verifiche il lunedì, o mettere più di due interrogazioni in un giorno».

«**Per stare bene a scuola** inoltre le scuole decadenti dovrebbero essere ristrutturate, le aule dovrebbero avere finestre più grandi in modo da essere più luminose e avere le pareti colorate». Per quanto riguarda l'esterno.

«Sarebbe utile promuovere un'educazione outdoor ed anche avere un orto di cui prendersi cura a rotazione in giardino. Se raggiunti questi obiettivi ci aiuterebbero nel futuro a essere delle persone mature e responsabili».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA REDAZIONE

Tutti i nomi dei protagonisti

Questa pagina del Campionato di giornalismo de La Nazione è stata realizzata dalla classe IB. Alunni: Barsotti Agnese, Caccavale Siria, Cirino Aurora, Coaja Petru Robert, Contini Francesco, El Assri Walid, Grieco Sofia, Gugliucci Martina, Koldashi Leonard, Lemmi Virginia, Mattolini Lavinia, Meucci Noemi, Murciano Clara, Piergianni Asia, Quattrocchi Ginevra, Rakovica Antony, Reali Antonio, Schiavo Gabriele. Dirigente dell'istituto comprensivo F. De Andrè - scuola media Duca d'Aosta, prof.ssa Maria Paola Ercolano proff. Elisabetta Caporali, Elisa Di Bugno, Noemi Lo Re, Elisa Meini, Martina Ferrucci.



La I B della scuola De Andrè

Aiutaci a stare bene a scuola

Intervista alla psicologa Sabrina Ianni

gnà rispettare le regole della comunicazione, alzare la mano e spiegare cosa non è chiaro, evitando di dire solo non ho capito, per non dare l'impressione di non aver ascoltato».

Come posso organizzarmi meglio per fare i compiti?

«È utile ordinare i pensieri e controllare l'ansia con tecniche di respirazione. Evitare sovraccarichi aiuta a mantenere equilibrio tra studio e tempo libero». **Quanto è importante dormire bene per stare meglio a scuola?**

«Il sonno regolare migliora con-

centrazione e benessere. È consigliato per la vostra età andare a dormire tra le 20 e le 22, evitando l'uso del cellulare, perché stimola il cervello e ostacola il riposo».

Come posso migliorare il mio umore se mi sento giù?

«Bisogna capire cosa provoca il cattivo umore e concentrarsi su pensieri positivi. Esprimere le emozioni invece di reprimerle aiuta a stare meglio e a migliorare i rapporti con gli altri».

Come fare se ho problemi a casa e mi distraigo a scuola?

«A scuola bisogna provare a la-

sciare fuori i pensieri negativi. Parlare con un adulto di fiducia può aiutare, così come focalizzarsi su sé stessi e costruire uno spazio interiore di benessere». **Come superare l'idea che la scuola sia un luogo triste e a casa non sia meglio?**

«La tristezza prolungata può diventare apatia. Bisogna accettarla, ma anche cercare aspetti positivi nella scuola e nella vita quotidiana. Creare un luogo immaginario di serenità aiuta a ritrovare equilibrio emotivo».



Come spiegare a un insegnante che non capisco qualcosa senza avere paura?

«È normale sentirsi intimoriti, ma è un diritto essere ascoltati. Bisò-