

IL NUOVO DETTO TRA I BANCHI

NEWS

Prima edizione maggio 2022

PENSAVI DI SAPERE
TUTTO SUL GAMBARA?

LA SENTITE ANCHE VOI LA
CAMPANELLA?
Il cancello è già aperto!

Sommario

Editoriale

Pag. 2

- A cura dei nostri rappresentanti d'istituto

Attualità

Pag. 3

- Conflitto russo-ucraino
- People not profit

Progetti a scuola

Pag. 13

- Intervista alla Dirigente
- La biografia familiare di Bruno Roveda
- Cosa dirà la gente?

Salute e benessere

Pag. 19

- Salute mentale negli adolescenti
- Gioventù bruciata?
- Consigli per il metodo di studio

Lingue

Pag. 25

- Un'immersione nella cultura Sami
- Intervista exchange student

Lettura

Pag. 32

- Consiglio di lettura

Pillole di vita

Pag. 33

- La felicità



Editoriale

I rappresentanti degli studenti

I rappresentanti degli studenti sono felici di annunciarvi che “Detto tra i banchi”, il giornalino d’istituto, è finalmente tornato in produzione dopo due anni di assenza.

Nel periodo di pandemia, caratterizzato da distanziamento sociale e DAD, la reintroduzione del giornalino studentesco è un modo per tornare a vivere la scuola insieme, nella quasi completa normalità, come una comunità fattiva e coesa che ha come scopo principale quello di dare voce agli studenti e rafforzare il loro legame. L’idea nasce da due autentici bisogni: quello di poter documentare le numerose attività scolastiche ed extrascolastiche che impegnano il nostro Istituto e quello di invitare a riflettere su argomenti di attualità -ma non solo- in maniera tale da costituire una vera e propria coscienza critica in tutti i lettori.



“C’è bisogno a scuola di progetti del genere, e questo del giornalino, al Gambara, mancava e lo si percepiva. Si sentiva l’assenza di qualcosa che unisse concretamente gli studenti e gli indirizzi.”

Così Leonardo Protano, rappresentante degli studenti, esprime l’importanza di ripartire con la pubblicazione -” Ho molta fiducia e grandi aspettative: dal mio punto di vista, questo è uno strumento utile, tra le altre cose, anche a rattoppare il tessuto studentesco nel periodo post-pandemico.” I protagonisti sono infatti gli alunni, che, trovando in “Detto tra i banchi” un punto d’incontro, hanno l’opportunità di scrivere, conoscere e soprattutto essere attivamente coinvolti in un progetto motivante e formativo che culmina con la responsabilizzazione. L’iniziativa parte proprio dagli studenti che, su proposta dei rappresentanti, hanno deciso di creare una vera e propria Commissione, dedita a curare la gestione, la disposizione degli articoli, l’impaginazione e la realizzazione del giornalino in sé. E, se della parte logistica se ne occupa la Commissione, la scrittura di articoli è aperta a tutti, disponendo così della possibilità eguale di mettersi in gioco e fare esperienze nuove con il comune obiettivo di dare carta bianca a coloro che sono al centro dell’istituzione scolastica.

Un ringraziamento speciale va alla professoressa Silvana Mucci che ha seguito i ragazzi durante tutto lo sviluppo del progetto occupandosi personalmente della revisione di tutti gli articoli e alla professoressa Patrizia Greggio che si è dedicata alla concretizzazione delle nostre idee, illustrando alla Commissione il programma da utilizzare per l’impaginazione, indicandone adeguatamente le modalità.

Il nuovo “Detto tra i banchi” riparte ufficialmente, con un unico numero, dall’anno scolastico 2021/22, con lo scopo di spianare la strada a un anno venturo che sarà, fiduciosamente, florido di complicità, condivisione e compartecipazione degli studenti e del corpo docenti.

A tutti auguriamo una buona lettura,
Alessia Marmaglio e Leonardo Protano.

Editoriale

ATTUALITA'

Conflitto russo-ucraino

Un argomento così importante e delicato quale quello riguardante il conflitto bellico ha da sempre rappresentato un centrale tema di dibattito e confronto nel corso dei secoli, è stato oggetto della speculazione dei più svariati filosofi e tema principale di innumerevoli composizioni poetiche, artistiche e letterarie.

La sua perenne rilevanza è data dal fatto che, purtroppo, questa realtà è sempre stata intrinsecamente presente e determinante nella storia, sviluppandosi ed evolvendosi parallelamente al progresso tecnologico come un vero e proprio parassita. Mai come al giorno d'oggi questo tema risulta, per noi ragazzi, così vicino ed attuale; tutti siamo infatti pienamente consapevoli del difficile periodo storico nel quale ci troviamo, segnato indelebilmente dall'agguerra in Ucraina, la quale ha stravolto non solo l'equilibrio mondiale, ma anche le vite di milioni di persone; tra queste, siamo proprio noi giovani a portare, sulla nostra pelle, i segni più duri ed evidenti del brutale e disumano conflitto che ci ha di fatto privati della nostra quotidianità e spensieratezza.

Un primo pensiero è rivolto inevitabilmente ai ragazzi e alle ragazze ucraine, che da un giorno all'altro hanno assistito al terribile stravolgimento delle loro vite, nonché ad una violenza così brutale che risulta difficile da spiegare a parole, a tutti quei giovani, nostri coetanei, costretti a separarsi tra i singhiozzi dai loro familiari per cercare di sfuggire alla distruzione delle loro città e del loro Paese o che stanno rischiando la propria vita per tentare di difendere la loro patria, con la speranza di ricongiungersi ai propri cari, di poterli riabbracciare e di tornare finalmente a vivere.

Risulta poi importante, fatte queste premesse, analizzare l'impatto del conflitto bellico sui giovani di tutto il mondo, il quale rappresenta dunque un nuovo e pericoloso ostacolo in grado di minacciare concretamente il normale decorso adolescenziale della nostra generazione, già logorata inesorabilmente dalla situazione pandemica, con la quale, negli scorsi due anni, ciascuno di noi ha dovuto imparare a convivere. Ancora una volta noi giovani ci siamo dunque trovati ad affrontare, in uno dei periodi sicuramente più delicati e complessi della vita, una situazione incredibilmente difficile, allarmante e terribile, in grado di scuotere le fondamenta della nostra realtà. Siamo stati limitati nuovamente dal contesto storico, che sembra voler impedirci a tutti i costi di vivere appieno gli anni della nostra adolescenza. Sebbene questa dovrebbe rappresentare un periodo colmo di esperienze, decisioni avventate, errori ed insegnamenti, in grado di portare alla maturazione della propria personalità e segnare il passaggio all'età adulta, la dura realtà nella quale ci troviamo a vivere ha irrimediabilmente compromesso questo tratto dell'età evolutiva.

Editoriale

Sono particolarmente interessanti, a tal proposito, i dati ricavati dal sondaggio “La salute mentale nei giovani tra pandemia e guerra”, condotto dall'Associazione Nazionale Di.Te (Dipendenze tecnologiche, GAP, cyberbullismo), su un campione di 4.935 ragazzi tra gli 8 e i 19 anni. I risultati ottenuti provano inconfutabilmente il grosso impatto psicologico della difficile situazione di quest'ultimo biennio sui bambini e sugli adolescenti, che, come sottolineato dall'articolo del giornale “La Repubblica” “Prima la pandemia e ora la guerra: rabbia e sfiducia per 8 adolescenti su 10” di Valeria Pini, avvertono una sempre maggiore ira e una crescente insoddisfazione nei confronti della realtà contemporanea.

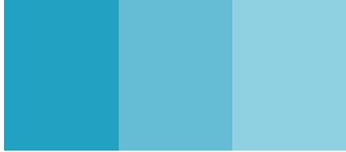
“Possiamo effettivamente ritenere di essere stati aiutati, in quanto giovani, a comprendere a pieno e ad affrontare nel modo migliore possibile questa situazione, a noi così estranea?”

Noi ragazzi siamo spesso portati ad identificare i social come principale strumento di informazione. Viola Ardone, nell'articolo “La guerra sui social, tra cronaca e fake news: i giovani disorientati davanti al flusso di informazioni dall'Ucraina”, pubblicato l'11 marzo su “La Repubblica”, ha affermato che: “Le notizie raggiungono i più giovani senza alcun filtro e senza la mediazione di uno sforzo interpretativo che metta in fila il prima e il poi, le cause e gli effetti, le premesse e le conseguenze... La guerra diventa un pugno di fotogrammi da assorbire prima di passare, in un rapido swipe, a un altro contenuto. I ragazzi assistono a questo perpetuo live show in cui è impossibile discernere l'informazione dalla spettacolarizzazione, il documento dalle fake news.”. L'autrice sottolinea poi che il ruolo fondamentale delle istituzioni educative, scolastiche e familiari, sia proprio quello di agevolare i ragazzi nella rielaborazione delle informazioni disorganiche acquisite tramite i social media, nel tentativo di ritornare “Dalle stories alla Storia”. La nostra scuola ha svolto dunque efficacemente questo compito?

Il presidente della sopracitata Associazione Nazionale Di.Te, psicologo e psicoterapeuta, Giuseppe Lavinia, ha a tal proposito affermato: “Due anni di pandemia tra dad, paure dei contagi, incertezze su quello che il futuro avrebbe riservato a familiari, amici, parenti, a cui si aggiungono anche questi ulteriori giorni di tensione a causa di quanto sta succedendo tra Russia e Ucraina: il peso sulle spalle è tanto. Noi adulti siamo provati, ma i ragazzi lo sono di più. E dobbiamo non solo tenerlo in considerazione, ma agire affinché la situazione non peggiori”; a questo punto però la domanda sorge spontanea:

Sono diversi i professori che, nelle diverse classi, hanno approfondito il tema del conflitto in Ucraina, non solo cercando di fare chiarezza sugli aspetti più complicati ed intricati che caratterizzano quest'ultimo, ma anche facendo emergere, all'interno delle loro lezioni, importanti spunti di riflessione e discussione sulle questioni più dibattute nell'attuale scenario politico italiano e mondiale, prima fra tutti quella dell'invio delle armi; nonostante questo, sembra però essere mancato o quantomeno, risulta essere stato portato avanti in maniera più limitata, il confronto “umano” tra gli studenti e i professori sull'argomento, ovvero quella sorta di sostegno e incoraggiamento che i giovani, in un contesto così particolare e delicato, tendono a ricercare nelle figure più autorevoli, quali quelle del corpo docente. Possiamo dunque affermare di non esserci sentiti soli nell'affrontare, ancora una volta, una situazione così sconvolgente. Noi giovani, tendenzialmente, preferiamo non pensarci troppo a quello che succede nel mondo, a come ci fa sentire l'essere nuovamente limitati, nella nostra spensieratezza e adolescenza, dal contesto storico e sociale del quale facciamo parte; eppure l'ultima parola spetta a ciascuno di noi che, nel suo piccolo, è tenuto ad interrogarsi sull'argomento.

Elisa Maglio 4D LSU



ATTUALITA'

La libertà è come l'aria

Succede che nelle prime ore del 24 febbraio 2022 l'esercito russo inizia l'invasione dell'Ucraina e il bombardamento delle sue città. Succede che i cittadini di tutto il mondo si riversano nelle piazze per chiedere la pace.

Succede che nella stessa Russia scoppiano proteste anti-guerra, durante le quali vengono arrestate circa diecimila persone in pochi giorni. E succede che Putin, per reprimere il dissenso, impone la censura all'interno del Paese, vietando una narrazione dei fatti differente rispetto a quella del governo, arrestando chi osa parlare di "guerra" o di "invasione", punendoli e condannandoli fino a 15 anni di prigione, costringendo gli insegnanti a mostrare ai propri alunni video propagandistici ... Succede che chi prova a ribellarsi, come Marina Ovsyannikova, giornalista del TG1 russo che durante il servizio di una sua collega ha lanciato un messaggio di contrarietà alla guerra e a Putin, viene arrestato e processato.

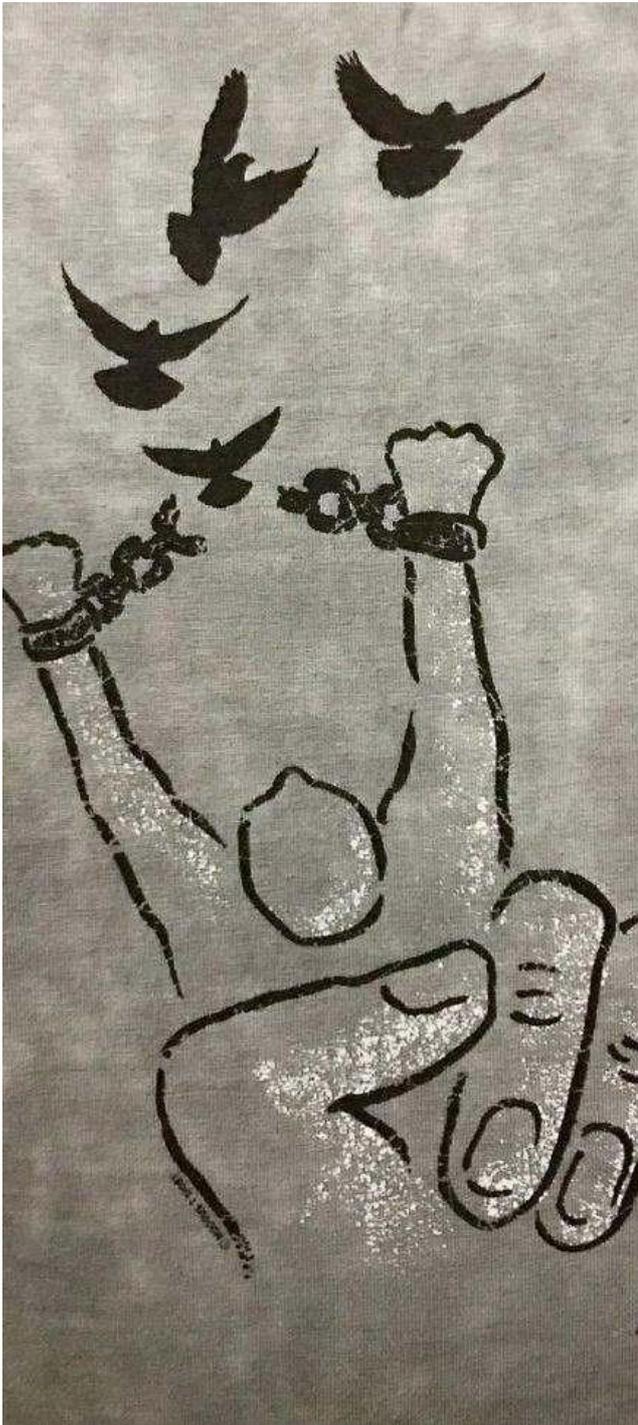
In Italia la libertà di espressione è garantita dall'articolo 21 della Costituzione, che recita "Tutti hanno diritto di manifestare liberamente il proprio pensiero con la parola, lo scritto e ogni altro mezzo di diffusione" e ancora "La stampa non può essere soggetta ad autorizzazioni o censure".

Nel nostro Paese, dove a volte sentiamo parlare a sproposito di dittatura, siamo tutelati da quella bellissima Carta che è la Costituzione, nata grazie a persone che la dittatura l'hanno vissuta davvero, che sono morte per la libertà e per garantire a tutte le generazioni future i diritti inviolabili dell'uomo.

Eppure spesso e volentieri soprattutto noi giovani ci dimentichiamo della libertà che abbiamo, che purtroppo ancora non è presente in molti Stati del mondo.

Tendiamo a dare per scontato tutto ciò, non avendo mai vissuto l'oppressione, non essendo mai stati vittime di dittature. Aveva ragione Calamandrei, celeberrimo padre costituente, nel dire che la libertà è come l'aria: ci si accorge di quanto vale quando inizia a mancare; Calamandrei poi augura a noi tutti di non provare mai quel mancamento d'aria, quell'asfissia, che la sua generazione ha provato per 20 anni.

Ma quanto siamo davvero liberi, noi italiani? Siamo talmente liberi che alcuni episodi che nei regimi totalitari nemmeno potrebbero essere pensati, da noi diventano casi eclatanti, fanno rumore. Ci riferiamo all'episodio di Dostoevskij: l'Università Bicocca di Milano aveva organizzato un corso tenuto da Paolo Nori, scrittore e traduttore italiano. Questo, però, prima della guerra. Prima, cioè, che tutto ciò che avesse a che fare con la Russia fosse visto negativamente.



E chi rappresenta la Russia meglio di Fedor Dostoevskij, uno dei più importantiscrittori di tutti i tempi? Ecco allora che, tramite un comunicato ufficiale, la scuola decide di eliminare il corso. Ma l'opinione pubblica si solleva, protesta, i social network diventano un campo di battaglia in cui combattere per difendere lo scrittore, la cultura e la libertà. Poche ore dopo l'Università ci ripensa, scusandosi.

Quello che stava per accadere viene definito "cancel culture", nata dal politicamente corretto, ed è forse la cosa più simile alla censura del nostro periodo, in Occidente. E il rischio è che, nei prossimi anni, capiteranno sempre più tanti casi come questo. Ma quindi, come possiamo evitare che fatti simili si ripetano? Come possiamo, noi tutti, salvaguardare la nostra libertà? Secondo Calamandrei, con la non indifferenza.

Quante volte, di fronte a certi episodi, preferiamo voltarci dall'altra parte e fare finta che non sia successo nulla? Oppure, quanti giovani sentono il mondo della politica così distante da loro, una cosa di cui non interessarsi perché noiosa, o perché inutile? "Tanto alla fine fanno quello che vogliono ...". E invece è proprio questo modo di pensare, questa indifferenza che rischia di essere la causa delle limitazioni di libertà. Perché se non lo difendiamo noi, questo diritto, nessuno lo farà per noi.

Ogni giorno, appena svegliati, dovremmo ringraziare di non essere in dittatura, di vivere in un Paese libero, di poter esprimere le nostre opinioni anche quando sono infondate, cattive, forse anche pericolose. Ma nessuno ci ucciderà mai per questo, né ci rinchiuderà in prigione (salvo, ovviamente, nei casi previsti dalla legge). Perché, come scriveva Evelyn Beatrice Hall, "I disapprove of what you say, but I will defend to the death your right to say it".

Andrea Micheli, 2D Lsu



ATTUALITA'

Intervista studente ucraino

Due componenti della commissione del giornalino della scuola, Miriam (2B ling) e Lorenzo (2A ling) hanno intervistato un nuovo alunno della classe 2A ling arrivato dall'Ucraina a fine marzo, Yarik. Di seguito l'intervista in inglese, con la traduzione.

**WHAT HAPPENED WHEN YOU CAME TO SCHOOL FOR THE FIRST TIME?
COS'È SUCCESSO QUANDO SEI VENUTO PER LA PRIMA VOLTA A SCUOLA?**

So... I was happy because for one month I stayed at home and didn't do anything, and so I was happy to meet my new classmates, and also they were excited to meet me.

Allora... ero felice perché per un mese sono stato a casa e non ho fatto niente, e quindi ero felice di incontrare i miei compagni, e anche loro erano emozionati di incontrarmi.

**YOU CAME TO SCHOOL WHEN THERE WAS THE P.E. CLASS, RIGHT?
SEI VENUTO A SCUOLA QUANDO C'ERA IL PROF DI EDUCAZIONE
FISICA, NO?**

Yes, I did. I actually came for the first time on Friday 18th March, but I "officially" have been taking part of the class since Saturday 19th March. Anyway, on Saturday 19th I arrived when my classmates were doing P.E. I introduced myself and my classmates did as well.

Sì. In realtà sono venuto per la prima volta venerdì 18 marzo, ma "ufficialmente" faccio parte della classe da sabato 19 marzo. Comunque, sabato 19 sono arrivato quando i miei compagni stavano facendo educazione fisica. Mi sono presentato, e anche i miei compagni.

**DO YOUR TEACHERS SPEAK ONLY ITALIAN WITH YOU OR CAN THEY
TRANSLATE INTO ENGLISH? IF THEY CAN'T, ARE YOUR CLASSMATES
GOOD AT TRANSLATING?**

**I TUOI PROF PARLANO SOLO ITALIANO CON TE OPPURE RIESCONO A
TRADURRE IN INGLESE? SE NON RIESCONO, I TUOI COMPAGNI RIESCONO
A TRADURRE?**

Some teachers can, some can't.

Alcuni prof sì, alcuni no.



**DID YOU MANAGE TO MAKE NEW FRIENDS AT THIS SCHOOL?
SEI RIUSCITO A FARE NUOVE AMICIZIE IN QUESTA SCUOLA?**

Not yet, because I am very shy and I feel like I'm closed in myself. But I hope I'll make new friends.

Non ancora, perché sono molto timido e mi sento come se fossi chiuso in me stesso. Ma spero di farmi nuovi amici.

HOW ARE YOU EXPERIENCING THIS PERIOD OF GREAT WORRY AND SUFFERING AT SCHOOL, FOR EXAMPLE, ARE YOU TALKING ABOUT THE SITUATION IN UKRAINE IN CLASS?

COME STAI VIVENDO QUESTO PERIODO DI GRANDE PREOCCUPAZIONI E SOFFERENZA A SCUOLA, AD ESEMPIO, STATE PARLANDO DELLA SITUAZIONE IN UCRAINA IN CLASSE?

No, we don't, because in my opinion it isn't something necessary to talk about. Truth be told, I don't feel like sharing my opinions about this at school, but I do on Instagram.

No, perché credo che non sia qualcosa di necessario di cui parlare. A dire la verità, non ho voglia di condividere le mie opinioni al riguardo a scuola, ma lo faccio su Instagram.

WHAT WAS YOUR FIRST IMPRESSION OF THE TEACHERS? COM'È STATA LA TUA PRIMA IMPRESSIONE DEI PROF?

All my teachers are very kind, especially the P.E. one, who is also very friendly, and the Latin one.

Tutti i miei prof sono molto gentili, specialmente quello di educazione fisica, che è anche molto amichevole, e l'insegnante di latino.

FINALLY, CAN YOU SAY SOMETHING IN UKRAINIAN? PER FINIRE, PUOI DIRCI QUALCOSA IN UCRAINO?

Ah, ... "Привіт"! (pronounced previet) It means "Hi"! It's similar to "Привет" (pronounced priviet) in Russian!

Ah, ... "Привіт"! (pronunciato previet) Significa "Ciao!" È simile a "Привет" (pronunciato priviet) in russo!

Concludiamo riuniti nella speranza e nella richiesta della pace da parte di tutti gli studenti del Gambarà.

Miriam 2B ling e Lorenzo 2A ling

ATTUALITA'

People not Profit

Venerdì 25 marzo è stato indetto lo sciopero globale per il clima e per la pace. Lo slogan che ha legato tutto il mondo in questa giornata è stato “People Not Profit”. Sono state tre le principali motivazioni per cui si è scesi in piazza: protestare contro la guerra in Ucraina, che finanziamo ogni giorno importando dalla Russia fonti fossili, le quali ci stanno portando verso una crisi umanitaria, energetica ed economica; incentivare l’utilizzo di fonti rinnovabili e protestare perché Brescia abbia una rete di mobilità pulita, sicura e non inquinante. La marcia è cominciata attorno alle ore 9:30 da Piazzale Arnaldo, preceduta da un momento di organizzazione e da un’introduzione musicale dei “Rusty Brass” che hanno poi accompagnato durante tutta la durata della marcia che è proseguita verso Corso Zanardelli, Piazza Vittoria fino in Piazza Loggia.

Sono stati numerosi i cori come: “Chi siamo noi? Fridays for future! E cosa vogliamo? Giustizia climatica! E quando la vogliamo? Ora!” o “Keep it in the ground”, in riferimento alle fontifossili. Gli slogan scritti sui diversi cartelloni erano di vario tipo, spesso ironici e tutti pensati per mandare messaggi precisi, forti e d’impatto. Unavolta arrivati in Piazza Loggia ci sono stati momenti di informazione e di condivisione da parte di attivisti di varie età e di persone che hanno motivato la propria presenza. Si è parlato del consumo delle fonti fossili, di come i dati troppo spesso ci arrivino filtrati e scorretti e di come ormai il danno sia irreversibile e l’unica possibilità che ci rimane sia agire per stabilizzare la situazione.



Agire facendo arrivare la propria voce a tutti. Ha inoltre parlato il nostro rappresentante d’Istituto Fausto Tosi, che afferma: “Oltre alle azioni individuali, che sono importantissime. Oltre a puntare il dito, facciamo qualcosa: scendiamo in piazza e manifestiamo coinvolgendo tutto il mondo per il nostro futuro”. Si sono inoltre esibiti tra i vari interventi musicisti come Ayo Mich, Eva Feudo Shoo, Il Polo territoriale, gli E.D.A., i Vertion e gli Eutropia.



Dalle ore 12:30 sono stati poi distribuiti vasetti di Viole del Pensiero, i partecipanti stesi sulla piazza vestiti di nero hanno rappresentato la distruzione causata dalla guerra e dal perpetrarsi dell'ingiustizia che colpisce l'uomo e l'ambiente, ma i fiori tra le loro mani hanno espresso la tenacia della speranza, nutrita da una lotta forte e radicata per la vita e per la pace. Durante la mattinata abbiamo intervistato varie persone, di varie età, chiedendo tre semplici domande, riportate di seguito:

- 1) Per quale motivo partecipi alla manifestazione?
- 2) Cosa tu nel tuo piccolo fai per aiutare l'ambiente?
- 3) Cosa pensi accadrà se non facciamo niente per migliorare la situazione entro 50 anni? Abbiamo intervistato una ventina di persone, nella maggior parte studenti del nostro Istituto.

Qui di seguito proponiamo le interviste, secondo noi, più esaustive e complete.

PRIMA INTERVISTA:

1) Partecipo alla manifestazione con l'intenzione di far arrivare a quelli che comandano il problema. Noi possiamo fare questo: manifestare per fare in modo che cambino le cose (per esempio leggi che tutelano maggiormente l'ambiente ecc).

2) Per aiutare l'ambiente nel mio piccolo, prima di tutto parlo con i miei amici della situazione dato che non sembrano interessati; ma essendo un problema enorme e mondiale è necessario che tutti sappiano e cerchino di fare il qualcosa, altrimenti non arrivano molto lontano neanche loro se tra vent'anni ci sarà il cielo nero.

Dopo aver fumato cerco sempre un cestino per buttare sigarette/heets, se non lo trovo la rimetto nel pacchetto e la butto a casa.



3) Sinceramente non mi rendo conto al 100% di quello che potrà succedere, ma sicuramente sarà gravissimo. È anche grazie a queste manifestazioni che vengono passate informazioni e, cosa molto importante, dati certi che a dirla tutta mispaventano assai.



Seconda, terza e quarta intervista:

- 1. Per fare qualcosa di concreto in scala più grande che nel proprio piccolo perché sono poche le cose in grande scala e manifestare è una di questi.*
- 2. Cerco di non sprecare, fare la raccolta differenziata, provo a mangiare meno carne e soprattutto educo gli altri ad un atteggiamento più rispettoso per l'ambiente.*
- 3. Quello che penso è quello che dimostrano gli studi, ovvero con l'aumento della temperatura ci l'innalzamento dei mari e il rischio per molte città di essere allagate, oltre alla presenza inquinante della plastica nel mare*

-
- 1. Credo che dovremmo esserci tutti perché la ritengo una cosa molto importante per riuscire a smuovere i piani alti e spingerli a fare qualcosa.*
 - 2. Sono molto puntigliosa nella raccolta differenziata, cerco di informare amici e colleghi, vado molto a piedi, infatti uso la macchina in momenti solo indispensabili, raggruppo tutti gli impegni e quindi la prendo una/due volte ogni 15 giorni, razionalizzo l'acqua, ad esempio raccogliendo quella che uso per lavare la verdura la utilizzo per dare da bere alle piante. Metto in atto quelle piccole cose che se facessimo tutti potremmo dire di aiutare il mondo esempio: in ufficio cercavo di non buttare i fogli di stampa, ma li utilizzavo come fogli di calcolo.*
 - 3. Io direi che non dobbiamo arrivare a questo, per questo siamo tutti in piazza convinti di quello che stiamo facendo*

-
- 1. Noi siamo qui in quanto musicisti, vogliamo dare il nostro contributo a livello culturale anche tramite la nostra musica che spesso e volentieri serve a diffondere messaggi sociali, abbiamo suonato anche altre volte per questa causa, come per altre cause di beneficenza.*
 - 2. Nel mio piccolo cerco di mangiare meno possibile carne rossa degli allevamenti intensivi, in generale faccio la raccolta differenziata, ma oltre a queste azioni mirate non puoi fare tanto. Se sei ai vertici del potere invece puoi, perché sono loro che comandano, funziona così*
 - 3. Dipende con chi consideri noi. Noi chi? Perché se consideri i governanti si può fare qualcosa, se siamo solo noi nel piccolo non possiamo fare molto. Se fanno qualcosa i capi del mondo bene, sennò qua andrà veramente male...*

Chiara Ferrari 2A I su; Marta Zampedrini 4B I su



PROGETTI A SCUOLA

Intervista alla dirigente

In che cosa consiste il suo lavoro? Le piace?
Innanzitutto grazie a voi di questo contatto e possibilità di conoscenza. Il lavoro del dirigente è molto difficile da riassumere in poche parole. Il dirigente è un leader educativo di una comunità e di un'organizzazione complessa, ma è una comunità educante e questo dobbiamo tenerlo sempre presente.

Il dirigente deve essere garante dell'efficacia del servizio d'istruzione, è un lavoro molto vario, ricco di contatti, con gli studenti, con i genitori, con i docenti, con il personale e con le istituzioni pubbliche e altre istituzioni sul territorio. È un lavoro che mi piace. Mi piace il fatto che si tratti di una istituzione secondaria di secondograde perché io ho lavorato come docente per 25 anni in un istituto tecnico, quindi mi trovo nel mio ambiente, a mio agio in una scuola superiore.

Come si sente sapendo di dover dirigere un istituto superiore?

Come dicevo, mi sento a mio agio perché ho l'abitudine di trattare con ragazzi della vostra età. Sarebbe stato, ad esempio, un mondo nuovo, quello di trovarmi in un istituto del primo ciclo, la scuola dell'infanzia, piuttosto che la scuola primaria. Direi quindi che è calzante rispetto alla mia esperienza lavorativa.

Quando ha ricevuto la notizia dell'assegnazione del suo ruolo nella nostra scuola, quali erano le sue aspettative? In questo primo anno sono state soddisfatte?

La notizia dell'incarico mi è stata data il 23 Agosto scorso, con indicazione di termine di presa di servizio a inizio settembre, quindi con un limitato termine di preavviso. Mi è stato presentato come un istituto prestigioso, le mie aspettative, quindi, erano condizionate da questa modalità di presentazione che è avvenuta dal direttore dell'Ufficio Scolastico Regionale. Le mie aspettative non sono state affatto disattese, è una scuola con una tradizione storica, con una reputazione e notorietà nel territorio e con tanta voglia di fare, che vedo negli studenti, nei docenti e nel personale.

Ha avuto la possibilità di scegliere l'Istituto di cui diventare dirigente? Se sì, perché proprio il Gambara?

Non è una scelta, come dicevo, perché la nomina proviene dalla direzione regionale, ma è consentito indicare delle preferenze. Nella lista in ordine di priorità di preferenze il Liceo Gambara era la mia prima opzione. Il perché è legato anche alla tipologia di insegnamento, io ho una formazione umanistica, in quanto ho fatto il Liceo Classico e ritenevo, quindi, di potermi sintonizzare bene con un'offerta liceale. Poi naturalmente contava anche il fatto che fosse collocato a Brescia, che è la città in cui vivo, però la scelta di liceo era dettata da un'affinità al percorso mio personale.



Qual è stato l'episodio più divertente e quello meno della sua carriera?

Questa è una domanda molto difficile perché non sono abituata a valutare gli episodi che vanno affrontati nel corso dell'attività lavorativa in termini di maggiore e minore divertimento. Sono convinta che è giusto che un lavoro piaccia, che si debba fare volentieri perché altrimenti diventa noioso e faticoso, è più difficile da sostenere se si sta facendo qualcosa che non è gradito o che non piace, però non lo valuto come divertimento. Posso, quindi, pensare a episodi o pratiche più impegnative o meno impegnative, più laboriose da gestire o meno, posso pensare che in alcuni rapporti ci sia maggiore sintonia, maggiore semplicità e in altri meno ma faticherei a dirvi una situazione divertente.

Come le piace passare il suo tempo libero?

Il tempo libero quest'anno è poco, comunque il poco tempo che c'è lo passo volentieri all'aria aperta con passeggiate anche se fa freddo, portando a spasso i miei cani, in zone ovviamente non trafficate non cittadine ma nei dintorni.

Qual era la sua materia preferita?

Al liceo era italiano, italiano e storia della letteratura italiana. Ho avuto un'insegnante che amava tantissima la sua professione e che ha trasmesso l'amore per la disciplina, quindi mi piace la letteratura, poi anche altre discipline però se ne devo scegliere una è italiano. Mi piace scrivere, sia per aspetti di studio sia per attività lavorativa, e mi è servito tantissimo nella professione la conoscenza della lingua italiana, la fluidità nella scrittura.

Qual era la sua professione prima di fare dirigente?

Andando a ritroso, come vi dicevo prima, ho fatto 25 anni la docente di discipline giuridiche e economiche, quindi ho insegnato diritto e economia politica in diversi istituti tecnici.

Contemporaneamente ho svolto la professione di avvocato civilista; la libera professione è fattibile in concomitanza con l'insegnamento con autorizzazione del dirigente scolastico; anche qui tra i docenti di questa scuola c'è qualcuno che è docente e nello stesso tempo svolge libera professione. Quindi ho per tanti anni svolto in realtà due professioni. Prima ancora ho lavorato in banca, alla direzione del personale di una banca bresciana.

Era una brava studentessa?

Sì ero brava, massimo dei voti all'esame di stato, sempre una buona carriera scolastica, niente note. Ero diligente e molto curiosa di apprendere, quindi quando dai docenti venivano spunti, stimoli, inviti a seguire percorsi di conferenze -c'erano meno occasioni di quelle che avete voi adesso, non c'era internet, la possibilità di seguire videoconferenze a distanza, non c'era youtube, ma c'erano occasioni qui a livello bresciano, per esempio all'ateneo piuttosto che altri centri culturali, e quindi coglievo queste opportunità.


A

spettata di diventare dirigente? Quando si hanno 17-18 anni non arrivi forse a pensarci, non hai il concetto di dirigente.

Però è anche vero che una formazione liceale tende a dire ‘poi si prosegue all’università e poi si prosegue in ruoli di un certo tipo, quindi benché non focalizzata, non chiara in quel momento, ci poteva stare l’idea di svolgere anche questo tipo di incarico. Al liceo avrei voluto fare filosofia, che era un’altra materia che mi interessava molto, poi la scelta è andata verso uno studio di giurisprudenza pensando a un più immediato ingresso nel mondo del lavoro. Poi la libera professione insieme all’insegnamento e poi questo ultimo passaggio, quindi è stata abbastanza vario il mio percorso lavorativo.

Nella sua esperienza scolastica ha mai avuto un dirigente che le facesse da modello?

Sono stata fortunata perchè ho incontrato più di un dirigente scolastico che col suo esempio ha anche stimolato l’idea di dire ‘ma perchè non fare il percorso per diventare dirigente scolastico?’, quindi sì, li ho presi come modello e in realtà mi stanno tornando in mente anche quest’anno episodi che io ho vissuto come docente ma che possono essere un punto di riferimento. Modelli di dirigenti molto impegnati che hanno molto creduto in quello che facevano, che sapevano che dovevano agire con spirito di servizio. Il dirigente rappresenta l’amministrazione pubblica e quindi ha un ruolo di equilibrio in questa comunità complessa che è la scuola, e da questo modo di incarnare la professione che ho visto in dirigenti scolastici che si sono alternati nelle scuole dove io lavoravo direi proprio sì, che può essere un modello, e quindi a seconda dei casi e delle situazioni io ripenso a come è stato approcciato da altri. Poi ognuno la vive personalmente, però rimangono un punto di riferimento.

Se non fosse preside, quale lavoro le piacerebbe fare?

Vi dicevo che ne ho fatto più di uno, dal lavoro di dipendente di una banca alla libera professione al docente e adesso dirigente scolastico. Apprezzo questa possibilità di essermi messa in gioco in diversi ruoli. Se ne dovessi scegliere un altro ne sceglierei uno completamente diverso, per avere il gusto di approfondire discipline e campi al momento non esplorati, quindi penserei all’aspetto scientifico che finora non ho misurato. La professione di medico, per esempio, è una bellissima professione, bisogna averne la vocazione, bisogna studiare tanto per diventarlo e quindi mi sa che ne dovrei riparlare in un’altra vita, però sarebbe un bellissimo mestiere anche quello, un nuovo campo.



PROGETTI A SCUOLA

La biografia familiare di Bruno Roveda

Giovedì 27 gennaio 2022, in occasione della Giornata della memoria, nell'aula magna del Liceo Gambara e on line, via GMeet, si è tenuto l'intervento, organizzato dal professor Pino Marchetti, referente per la Biblioteca d'Istituto in collaborazione con alcuni docenti e studenti della scuola, del professor Bruno Roveda che ci ha raccontato la storia della sua famiglia materna di origine ebraica, ripercorrendo gli anni dal 1895 al 1945.

La storia delle famiglie del professore, Bonyhadi e Morgenstern, è caratterizzata da diverse migrazioni che hanno come meta finale la città di Trieste, centro commerciale dell'epoca e luogo che, ai tempi, pullulava di intellettuali ebrei. Le famiglie hanno vissuto in serenità fino al 1938, anno in cui vennero pubblicate le prime riviste sulla difesa della razza che limitavano drasticamente le loro libertà. Il culmine delle loro sofferenze venne raggiunto a pochi anni di distanza quando vennero deportati al campo di concentramento di Dachau, situato nel sud della Germania, e la loro successiva liberazione ebbe luogo solo nell'aprile del 1945. Ognuno dei deportati aveva una vita normale, un passato e una famiglia che gli sono stati portati via insieme alla dignità umana. Nel corso del collegamento, il professore ci ha mostrato reperti inediti che vengono custoditi nel suo archivio personale e che sono considerati testimonianze d'epoca dal valore inestimabile e sono stati anche eseguiti dei brani suggestivi dagli studenti del Musicale. L'intimità con cui il dottor Roveda ha presentato la storia della sua famiglia è ciò che lo ha fatto emozionare al ricordo del passato, che, grazie a giornate come questa, non viene mai dimenticato. Come Todorov scrisse "la singolarità del fatto non impedisce l'universalità della lezione che se ne trae".

Alessia Tagliaferri e Lara D'Intinosante 5 A Linguistico



PROGETTI A SCUOLA

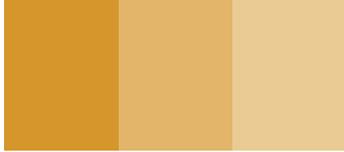
Cosa dirà la gente?

S Stephen Hawking disse “Il più grande nemico della conoscenza non è l'ignoranza, è l'illusione della conoscenza.” Ma è davvero così? Se riflettiamo, molti dei nostri pensieri ed ideologie quotidiane sono dettate da una rete di stereotipi in cui fin da piccoli rimaniamo intrappolati...

“Gli italiani sono tutti mafiosi!”, “Gli stranieri giungono in Italia e rubano il lavoro agli italiani!”, “Gli uomini non devono essere fragili e non possono piangere”.

Quante ne sentiamo ogni giorno... Nello studio della psicologia si ricorda che lo stereotipo deriva da un pregiudizio; il pregiudizio rappresenta quello schema mentale di cui l'essere umano, necessariamente e a causa della propria natura, deve usufruire per semplificare la realtà circostante e i suoi gruppi sociali; esso diviene uno stereotipo nel momento in cui, questa volta consapevolmente, viene utilizzato per criticare negativamente una categoria sociale. E' stato proprio su questo argomento che, assieme alla mia classe, ho potuto discutere durante un progetto in collaborazione con il “Centro Antiviolenza Il Cerchio della Luna” e con due ragazzi musulmani, i quali sono stati disposti a rispondere ad alcune delle nostre curiosità, domande ed interventi. Il materiale di discussione è stato il film “Cosa Dirà la Gente” della regista norvegese-pakistana Iram Haq, che abbiamo potuto visionare nella prima fase del progetto; la protagonista norvegese e sedicenne di nome Nisha vive due vite. Quando si trova a casa, in compagnia della sua famiglia pakistana, è la figlia perfetta, ma quando è fuori con le sue amiche desidera comportarsi come una normale adolescente norvegese. Sarà quando il padre Mirza sorprende Nisha con il suo fidanzato che i due mondi si scontreranno. I genitori la ingannano e la portano in Pakistan da alcuni parenti, dove Nisha apprende le abitudini culturali dei suoi genitori fino ad essere costretta, dopo essere stata riportata dal padre in Norvegia, a sposare con un matrimonio forzato, un coetaneo che non conosce minimamente.

Questo film, a parer mio, è molto interessante da analizzare, soprattutto dal punto di vista della differenza tra i generi, argomento molto presente in tante scene del film, anche tra le più quotidiane come quella in cui, durante un pranzo di famiglia, la madre riprende Nisha per non essersi alzata a sparecchiare la tavola e risponde alla sua lamentela: “Ci sono anche loro...” riferendosi ai fratelli, dicendo che loro non lo possono e non lo devono fare perché sono maschi. Oppure anche nella scena in cui in Pakistan, quando la polizia avverte e minaccia i parenti di Nisha di diffonderle delle immagini e dei video che ritraggono la ragazza in rapporti intimi con il cugino Asif, è evidente come questi ultimi scarichino tutta la presunta colpa soltanto su Nisha. E ancora nel corso delle scene finali, in cui a Nisha viene comunicato che si dovrà sposare con il figlio di un amico di famiglia, la madre dello sposo le comunica anche che, una volta sposata non sarà più costretta a studiare per badare alla cura della casa e della famiglia.



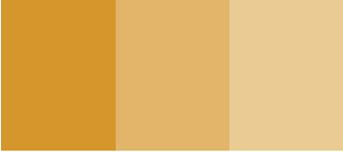
Durante la discussione, successivamente alla visione del film, ci siamo proprio concentrati su questo aspetto e ci siamo domandati se effettivamente, come è mostrato dalle scene di questo film, nella cultura pakistana la donna sia così oppressa e considerata inferiore rispetto all'uomo, indegna di studiare, di costruirsi una vita indipendente e libera. In seguito, anche grazie agli interventi e alle riflessioni dei due ragazzi presenti, abbiamo ragionato sul fatto che in realtà, la domanda che dovremmo porci vedendo questo film non è "Quest'estremizzazione è inclusa nella cultura pakistana?" ma piuttosto dovremmo chiederci cosa porta un padre o una madre a compiere il passo di rapire la figlia, mortificarla e costringerla a vivere una vita che lei non desidera, penalizzandola semplicemente per essere stata una semplice e comune adolescente.

Spesso, infatti, quando ci rapportiamo con una cultura diversa dalla nostra tendiamo a criticarla fin dal primo momento e questo succede perché rimaniamo intrappolati fin dalla più tenera età in un'immensa rete di stereotipi che non fanno altro che storpiare ciò che ci circonda e tutto ciò che è lontano dalla nostra quotidianità. Vediamo le culture diverse dalla nostra come una minaccia, un pericolo o addirittura un nemico ma in realtà esse sono le radici del nostro passato ed il tesoro della nostra società. Le nostre reali nemiche sono tutte quelle estremizzazioni, che a differenza di quanto spesso crediamo, non consistono nella cultura stessa ma derivano da essa quando con la nostra ignoranza e illusione di conoscenza, la "additiamo" con stereotipi e giudizi. Tendiamo a sentirci superiori e crediamo di essere a conoscenza del "giusto" e del "corretto" in ogni circostanza.

Non a caso Socrate disse che *"L'unico sapiente è colui che sa di non sapere, non chi ignora e si allude perfino di sapere"*.

Le critiche non costruttive appartengono agli ignoranti, a coloro che non sanno costruirsi un pensiero critico e che non saranno in grado di farlo finché non si renderanno conto di non sapere. La differenza tra un ignorante ed un sapiente consiste nel fatto che mentre l'ignorante, illuso di conoscere, non si impegna nella scoperta del mondo e nel miglioramento del proprio, il sapiente, pur sapendo di non sapere, si mette in gioco ogni giorno mettendosi in discussione e riscoprendo ogni singolo istante di avere ancora tante cose da imparare. Quando comprenderemo questa differenza, tutti noi, nel nostro piccolo, miglioreremo e daremo inizio ad una società progredita e moderna, in cui ci potremo considerare degni di essere definiti "esseri umani".

Angeli Rebecca (2D Isu)



SALUTE E BENESSERE

La salute mentale negli adolescenti

Per Salute Mentale si intende uno stato di benessere emotivo e psicologico per cui un individuo può esercitare la propria funzione e le proprie abilità all'interno della società, rispondendo alle esigenze quotidiane, stabilendo relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipando costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente e adattandosi alle condizioni esterne ed interne.

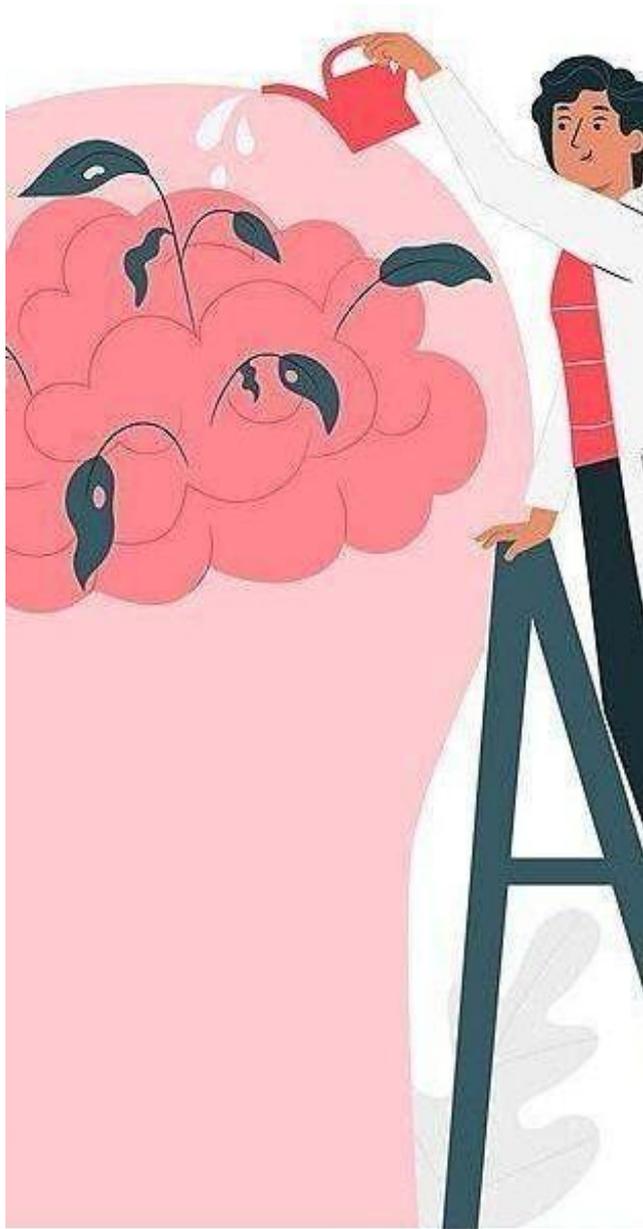
Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la malattia mentale è al secondo posto per incidenza, dopo le patologie cardiovascolari e prima di quelle oncologiche. I disturbi mentali infatti, si presentano in tutte le fasce d'età, senza particolari differenze di genere o di ceto, sono associati a difficoltà nelle attività quotidiane, nel lavoro e nei rapporti interpersonali o familiari e alimentano spesso forme di indifferenza, di emarginazione e di esclusione sociale. I primi anni di vita in particolare, sono cruciali per la promozione della salute mentale e la prevenzione dei disturbi mentali, poiché fino al 50% delle patologie psichiatriche iniziano prima dei 14 anni d'età. Nel nostro Paese, il numero di adolescenti in condizioni di disagio psicologico, che potenzialmente può sfociare in disturbo vero e proprio, rappresenta circa il 7-8% della popolazione giovanile. La salute mentale, come altri aspetti della salute generale, può essere influenzata da molti fattori:

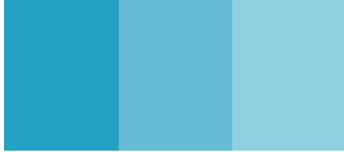
- _status economico e lavorativo
- _livello di scolarità
- _standard di vita
- _salute fisica
- _coesione familiare
- _discriminazione
- _violenza
- _abuso e trascuratezza

In molti paesi il sotto finanziamento porta alla mancanza di politiche mirate alla prevenzione dei comportamenti a rischio e all'intercettazione della fragilità nei ragazzi. In nessun'altra patologia è "normale" arrivare a farsi curare dopo anni dai primi sintomi, poiché questo è un periodo di sofferenza, che potrebbe essere evitato o migliorato, come in ogni altra branca della medicina, dalla terapia precoce che è il metodo più efficace.

COME PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE MENTALE

Fin da piccoli ci viene insegnato come curare il nostro corpo: con la ginnastica, l'attenzione per l'alimentazione, la pulizia e tutti quegli strumenti che possono aiutarci anche a migliorarlo, come trucchi, creme etc. Tutt'altra storia riguarda invece, l'attenzione verso la cura del proprio stato mentale. Non sempre, infatti, ci vengono dati gli strumenti adatti per comprendere e affrontare le emozioni che proviamo, per interpretare i pensieri che ci passano per la testa e riconoscere i nostri veri bisogni. Ciò accade perché esiste un tabù alla base, che ci vieta di parlare del nostro stato psicologico: vi è una fortissima paura di essere deboli o di essere discriminati, isolati e allontanati. Così il problema, invece di affrontarlo, spesso lo si nasconde, come la polvere sotto il tappeto. Le conseguenze però sono diverse: c'è chi riesce a trovare un proprio equilibrio spontaneamente e chi invece vive grosse difficoltà. Proprio per questo sarebbe necessario ricevere una buona educazione alla salute mentale fin da piccoli, soprattutto nell'ottica della prevenzione, per evitare di dover curare in futuro. Stabilire routine, segnare date importanti e rimanere attivi, sia fisicamente che mentalmente, sono alcune abitudini sane che consentono di prenderci cura della nostra salute mentale. In situazioni difficili in cui sembra che tutto crolli intorno a noi, è importante gestire le emozioni e i pensieri in modo che non ci danneggino, ed evitare così di cadere in uno stato di depressione, ansia, sopraffazione o altri problemi. Per far ciò è essenziale osservare i segnali che la nostra mente ci invia, che si esprimono attraverso il nostro stato: irritabilità, sbalzi d'umore, estrema stanchezza, irrequietezza, noia ... Tutti questi indicano che qualcosa nella nostra mente non funziona correttamente.





CONSIGLI PER PRESERVARE LA SALUTE MENTALE:

- **Ridere di più:**

Una risata intensa libera il corpo dallo stress e permette ai muscoli di rilassarsi. La risata contrasta le emozioni dolorose e diminuisce la rabbia, ha anche il potenziale di alterare la visione delle cose in una prospettiva più positiva. Distribuisce endorfine che fanno sentire meglio e riducono il dolore fisico. È importante perciò passare del tempo con persone che tirano fuori il meglio di noi e che ci fanno ridere.

- **Dedicarsi ai propri hobby:**

È importante conservare del tempo per i nostri hobby, per rinfrescarci la mente e avere un po' di tregua dai pensieri. Praticare ciò che si ama può portare più energia e motivazione per andare avanti con i nostri compiti e impegni quotidiani.

- **Scrivere un diario:**

Scrivere un diario ci dà la possibilità di sfogarci ed è bene per questo ritagliarsi qualche minuto al giorno per esprimere i propri pensieri e le proprie emozioni. Ciò aiuta a lasciar andare ciò che blocca la mente.

L'uso delle mani, inoltre, può scaricare molte tensioni fisiche nel corpo.

- **Cercare un incoraggiamento positivo;**

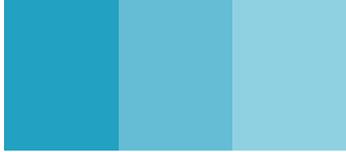
- **Mantenere la mente il più attiva possibile Stabilire obiettivi e intraprendere progetti Rimanere fisicamente attivi e fare esercizio:**

L'esercizio fisico può fare veri miracoli nel miglioramento della salute mentale. Se si ha a che fare con l'ansia o con la depressione, può essere facile cadere in un circolo vizioso di pensieri travolgenti che potrebbero anche farci perdere il controllo. Tuttavia, l'esercizio fisico è una teoria di provata efficacia per alleviare i sintomi associati alla salute mentale e per rendere molto più rilassati e in grado di affrontare le sfide a testa alta.

- **Avere una dieta sana che promuova una buona condizione fisica e mentale**

- **Mantenere delle abitudini sane**

Cristiana Qose, 4B Isu



SALUTE E BENESSERE

Gioventù bruciata?

N

egli ultimi decenni c'è stato un aumento di sintomi di stress, depressione, ansia e pensieri suicidi negli adolescenti, a causa della pandemia e dalle problematiche che derivano da

Rispetto al periodo pre-covid sono infatti più numerosi i casi di sintomi di spettro ansioso-depressivo, ossessivo-compulsivo e post-traumatico da stress adolescenziali.

L'emergenza sanitaria ci ha reso molto tesi e stressati per la paura dei contagi e per la quarantena, poiché la carenza (o assenza) di interazioni sociali aumentano la sensazione di solitudine e tristezza in ognuno di noi. Un altro fattore che sta facendo aumentare il senso di angoscia e paranoia in questa generazione è la Guerra tra l'Ucraina e la Russia, che è la più presente sui media a cui hanno accesso molti, se non tutti, i ragazzi. Gli studenti che stanno vivendo questi anni di pandemia provano sensazioni e preoccupazioni premature rispetto a dieci anni fa. Personalmente ho notato che molti giovani tendono a sottovalutare l'aiuto di un esperto in questo ambito e in conclusione, consiglio vivamente, anche solo per una chiacchierata, il consulto di una psicologa o di uno sportello gratuito. Anche per evitare le molte autodiagnosi.



SALUTE E BENESSERE

Consigli per il metodo di studio

S

iete stanchi e stressati per lo studio?

Non avete più tempo libero e non sapete come gestire tutti gli impegni scolastici?

La risposta è: **METODO DI STUDIO!**

Cosa vuol dire avere un metodo di studio?

Il termine “metodo” designa “la via da seguire per svolgere una certa attività in modo ottimale”. Nell’ambito scolastico è il percorso che lo studente deve compiere per apprendere le conoscenze, abilità e competenze previste dalle varie discipline.

Quanti metodi ci sono?

Non esiste un solo metodo di studio: ognuno deve scoprire quello più consono alle proprie caratteristiche cognitive ed emotive. Si sviluppa un buon metodo di studio anche quando si conoscono i propri stili cognitivi che sono come predisposizioni nell’esecuzione di compiti.

I principali stili cognitivi riconosciuti in psicologia sono:

- **stile indipendente o dipendente dal campo:** il soggetto dipendente dal campo non riesce a prescindere dal contesto a percepire i diversi elementi che lo circondano, mentre quello indipendente dal campo riesce a isolarli e ad analizzarli individualmente.
- **stile globale o analitico:** lo stile globale (o sintetico) tende a guardare la totalità e gli aspetti d’insieme, lo stile analitico invece tende a soffermarsi più sui particolari.
- **stile visuale o verbale:** lo stile visuale preferisce avvalersi di figure, immagini, schemi e tabelle, lo stile verbale invece si serve più delle parole.
- **stile impulsivo o riflessivo:** lo stile riflessivo si serve di più tempo ma è più preciso e difficilmente sbaglia; lo stile impulsivo è più veloce ma incorre più facilmente negli errori.
- **stile convergente o divergente:** lo stile convergente si dirige verso una soluzione unica e prevedibile al contrario dello stile divergente che “diverge” in modo autonomo e imprevedibile verso più soluzioni.



1. Organizzate bene il vostro tempo:

il tempo è la principale risorsa degli studenti e sta a loro capire come gestirlo; è meglio avere un apprendimento distribuito, per cui dividiamo per ciascun giorno le varie unità da studiare, piuttosto di un apprendimento massivo, nel quale ci si riduce all'ultimo momento a studiare. È bene studiare giorno per giorno ma sono fondamentali anche degli intervalli di tempo per prendersi una pausa e riposare la mente.

2. Prendete appunti:

oltre ad essere molto utile durante la fase di studio, è anche un buon esercizio che aiuta ad ascoltare in modo attivo che poi continua a casa. Ogni studente dovrebbe riservare un quaderno degli appunti che è come un diario personale ed è giusto che l'organizzazione sia lasciata libera allo studente.

Per affrontare al meglio il carico di lavoro scolastico, vorrei darvi *alcuni consigli utili* :

3. Elaborate organizzatori anticipati:

si tratta di rappresentazioni visive dei contenuti da studiare che sarebbe bene inserire nel quaderno degli appunti perché aiutano ad organizzare le idee chiave in modo chiaro

4. Riassumete:

il riassunto è un esercizio ormai un po' trascurato nelle classi ma è utilissimo per imparare a scrivere, per questo motivo per avere un buon metodo occorre sintetizzare e fare schemi

5. Personalizzate i libri di testo:

i libri devono essere sottolineati, devono avere spiegazioni a lato, note a margine; un libro deve essere vissuto!

6. Costruite dei glossari:

ogni disciplina possiede un proprio lessico specifico fatto anche da termini comuni ma che nell'ambito disciplinare assumono un'accezione particolare.

Spero di essere stata di aiuto....

.....Adesso tocca a voi, allora buon lavoro!



LINGUE

Un'immersione nella cultura Sami

Durante il mio viaggio in una terra lontana e fredda, ma magnifica e piena di magia, ho incontrato Päiviö, un allevatore di renne appartenente alla popolazione Sami. Dopo esserci seduti in una kota a bere il glögg, ho cominciato a fargli un po' di domande sulla cultura Sami e ne è venuta fuori un'interessante intervista.

Who are the Sámi? Chi sono i Sami?

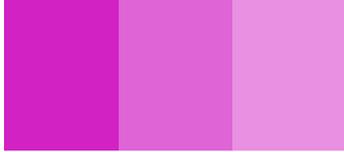
There are approximately 10,000 Sámi people living in Finland, where the Sámi region includes the municipalities of Enontekiö, Inari and Utsjoki as well as the Lappi reindeer herding cooperative in the northern part of the municipality of Sodankylä. According to the Act, a Sámi is a person who considers himself/herself a Sámi, provided that he/she learnt Sámi as his or her first language or has at least one parent or grandparent whose first language is Sámi.

In Finlandia vivono circa 10.000 Sami; la regione Sami comprende i comuni di Enontekiö, Inari e Utsjoki, nonché la cooperativa di allevamento di renne Lappi nella parte settentrionale del comune di Sodankyla. Secondo la legge, un Sami è una persona che è da considerarsi un Sami, se lui/lei abbia imparato il Sami come sua prima lingua o abbia almeno un genitore o nonnola cui prima lingua è Sami.

What are their origins? Quali sono le loro origini?

The Sámi are descendants of the people who first inhabited the northern regions of Fennoscandia shortly after the end of the ice age 10,000 years ago. Despite the fact that the Sámi are linguistically related to the Finns the Sámi genetic heritage has retained features which distinguish them from all their neighbouring peoples. The origin of the Sámi people is still a mystery which scholars in many different fields are trying to solve.

I Sami sono discendenti delle popolazioni che per prime abitarono le regioni settentrionali della Fennoscandia poco dopo la fine dell'era glaciale 10.000 anni fa. Nonostante il fatto che i Sami siano linguisticamente imparentati con i finlandesi, il patrimonio genetico dei Sami ha conservato caratteristiche che li distinguono da tutti i popoli vicini. L'origine del popolo Sami è ancora un mistero che gli studiosi in molti campi diversi stanno cercando di risolvere.



What can you tell me about the Sámi language?

Cosa mi puoi raccontare della lingua Sami?

There are altogether ten different Sámi languages. The Sámi language and the Finnish language share a common parent language. The divergence of the two languages started some 3000 - 3500 years ago. In Finland, there are speakers of three different Sámi languages: North Sámi, Inari Sámi, and Skolt Sámi. All the Sámi languages spoken in Finland are endangered languages, but it is especially the Inari Sámi and Skolt Sámi which are in danger of disappearing altogether. Each of the two languages has approximately 300 native speakers depending on how one defines the notion of being able to speak a language.

Is it true that the only job the Sámi do is to breed reindeer? È vero che l'unico lavoro che svolgono i Sami è allevare le renne?

The traditional Sámi livelihoods include fishing, gathering, handicrafts, hunting and reindeer herding as well as the modern ways of practising them. Some of the Sámi people still earn their living by the traditional methods, but a great deal of them are working in modern professions. Contrary to popular belief, the Sámi practising reindeer herding never constituted a majority of the Sámi population.

A Sámi language nest is a day care centre based on a comprehensive language immersion method. The method has sought to increase the number of both children and adults speaking the language. Ci sono complessivamente dieci diverse lingue Sami. La lingua Sami e la lingua finlandese condividono una lingua madre comune. La divergenza delle due lingue è iniziata circa 3000 – 3500 anni fa. In Finlandia si parlano tre diverse lingue Sami: Sami del Nord, Inari Sami e Skolt Sami. Tutte le lingue Sami parlate in Finlandia sono lingue a rischio di estinzione, ma sono soprattutto l'Inari Sami e lo Skolt Sami che rischiano di scomparire del tutto. Ciascuna delle due lingue ha circa 300 madrelingua a seconda di come si definisce la nozione di essere in grado di parlare una lingua. Un nido linguistico Sami è un centro diurno basato su un metodo di immersione linguistica completo. Il metodo ha cercato di aumentare il numero di bambini e adulti che parlano la lingua.

I mezzi di sussistenza tradizionali Sami includono la pesca, la raccolta, l'artigianato, la caccia e l'allevamento di renne, nonché i moderni modi di praticarli. Alcuni Sami si guadagnano ancora da vivere con i metodi tradizionali, ma molti di loro lavorano in professioni moderne.

Contrariamente alla credenza popolare, i Sami che praticavano l'allevamento delle renne non costituirono mai la maggioranza della popolazione Sami.



I see you're wearing a traditional dress... Vedo che indossi un abito tradizionale...

The most visible of the national Sámi symbols is the Sámi dress. The dress used to be worn as a piece of everyday clothing, but it is now worn mostly on festive occasions. In Finland, there are five main versions of the Sámi dress: The river Teno dress, the Enontekiö-Koutokeino dress, the Sodankylä Vuotso dress, the Inari dress, and the Skolt Sámi dress. The dress design varies from region to region, which is why the designs, colours and decorative sashes indicate the bearer's Sámi group and even family. The prototypes of the Sámi dress are folk dresses made of leather and fabric, but today there are dresses in different colours made of a variety of materials such as cotton and artificial fabrics, silk and even lace.

Il più visibile dei simboli Sami nazionali è l'abito Sami. L'abito era usato per essere indossato come un pezzo di abbigliamento di tutti i giorni, ma è ora indossato per lo più in occasioni di festa. In Finlandia, ci sono cinque versioni principali dell'abito Sami: l'abito del fiume Teno, l'abito Enontekiö-Koutokeino, l'abito Sodankilä Vuotso, l'abito Inari e l'abito Skolt Sami. Il design dell'abito varia a seconda della regione, motivo per cui i disegni, i colori e le fasce decorative indicano il gruppo Sami del portatore e persino la famiglia. I prototipi dell'abito Sami sono abiti popolari in pelle e tessuto, ma oggi ci sono abiti in diversi colori realizzati con una varietà di materiali come cotone e tessuti artificiali, seta e persino pizzo.

Kiitos Päiviö, nähdään!

Nicole Barbarossa 4B LL



LINGUE

Intervista a Annalisa Sfravara, exchange student

Ogni anno migliaia di studenti italiani decidono di partire per vivere un periodo di Scuola Superiore all'estero: sono i cosiddetti exchange students- e negli ultimi anni sono sempre di più. Anche nel nostro istituto non mancano alunni che hanno scelto di sperimentare questa audace esperienza e così mi sono messo in contatto con uno di loro per indagare intorno al loro viaggio.

In quest'intervista andremo a sviscerare l'argomento a tuttotondo e cercheremo di restituire un quadro più completo possibile riguardo la vita di un exchange student con l'obiettivo di rendere noti aspetti sconosciuti e schiarire le idee sul tema trattato.

Ciao Annalisa, cominciamo con le presentazioni.

Ciao Leonardo e ciao a tutti! Sono Annalisa Sfravara e prima di partire frequentavo la 4C linguistico. Ho deciso l'anno scorso di voler intraprendere quest'esperienza negli Stati Uniti, sono partita a Gennaio e oggi sono quasi tre mesi che vivo qui, più nello specifico in Oklahoma.

Come hai organizzato il tutto? Quali pratiche hai dovuto sbrigare prima di partire?

La prima cosa da fare è mettersi in contatto con un'agenzia, che spiegherà come funziona tutto tramite dei colloqui. Una volta fatto questo, se si è ancora convinti di voler partire, si procede avvisando la scuola e con la parte burocratica: ci saranno documenti da firmare e alcuni test di inglese da fare; fatto questo, l'agenzia inizierà ad inviare le varie informazioni per compilare l'application, ossia una serie di domande a cui rispondere che verranno poi spedite in America per permettere alle future famiglie ospitanti di scegliervi.

Quando hai deciso di partire quindi ti sei rivolta a un'agenzia. Sei stata tu in seguito a scegliere il luogo dove stabilirti o ha deciso l'agenzia per te?

Funziona così: come ho precedentemente anticipato, l'agenzia farà compilare la cosiddetta "application", nella quale si deve scrivere una lettera di presentazione, rispondere a delle domande, descrivere i propri interessi e un'altra serie di cose che aiuterà le famiglie che vogliono ospitare uno studente straniero ad avere un quadro generale su di voi. Dipende comunque tutto dalle famiglie ospitanti e dalla loro disponibilità: il posto in cui si capita è quindi il distretto nel quale vive la famiglia che vi sceglie.

Dovendo effettuare iscrizioni e pagamenti prima di conoscere la meta e la famiglia c'è il rischio di capitare in zone indesiderate o semplicemente di non personale gradimento. C'è un modo per ovviare a questa cosa?

Le probabilità di capitare nelle grandi città o in quelle più gettonate sono davvero poche, si finisce infatti spesso in dei paesi particolarmente piccoli, e questo è stato anche il mio caso. Non c'è un modo per evitare questo perché il placement una volta arrivato si deve accettare. Si possono però esprimere delle preferenze al momento dell'iscrizione pagando una quota più alta.



Non si perde l'anno?

No, ogni periodo di studio all'estero è un'esperienza riconosciuta dal Ministero dell'Istruzione e come tale viene accreditata esattamente come un normale anno in Italia. Ovviamente al rientro sono previsti dei recuperi delle materie che non si sono svolte, ma si è comunque automaticamente promossi all'anno successivo.

Bene. Perdonami l'indiscrezione ma questa domanda è nell'interesse di molti, cosa puoi dirci riguardo ai costi?

Il costo, purtroppo, non è sicuramente basso, ci si può fare un'idea visitando il sito web di una qualsiasi agenzia che si occupa di questo tipo di viaggi.

Nonostante questo, ci sono diversi modi per riuscire a partire pagando un po' di meno. Ad esempio provare a vincere una borsa di studio può aiutare a coprire una buona parte dei costi, oppure rivolgersi ad un'agenzia americana senza avere quella italiana come intermediario ti permette di risparmiare.

Ma ora concentriamoci maggiormente sulla tua personale esperienza.

Ti trovi negli Stati Uniti, meta sognata e mitizzata da noi europei, ciononostante partire come exchange student, non conoscendo la zona con precisione sin dall'inizio, può essere, come dicevamo prima, molto rischioso e anche deludente. È questo il tuo caso?

Parlando degli Stati Uniti la maggior parte di noi si immagina le grandi città, i grattacieli e la vita notturna: non è purtroppo sempre così... Io, come la maggior parte degli exchange student, sono capitata in una zona molto rurale e diversa da come ci si potrebbe immaginare. Vivere in un paese di 700 abitanti, lontano dalla città e senza la disponibilità di mezzi pubblici non è sicuramente il sogno di tutti pensando di andare a vivere in America. È un rischio che si deve comunque correre se gli Stati Uniti sono la vostra meta desiderata perché, come ho precedentemente detto, le probabilità di capitare in una grande città sono quasi nulle. Nonostante ciò, sono le persone che faranno l'esperienza, e se trovate quelle giuste il posto passerà in secondo piano!

E com'è stata l'accoglienza?

Essendo anche la scuola molto piccola non è stato difficile per gli americani capire che fossi nuova, ciononostante, a differenza di come mi aspettavo, non sono stati quasi mai loro a fare il primo passo per venirmi a conoscere. Quando si decide di fare quest'esperienza bisogna mettere in conto il fatto che non tutto venga per forza da sé e che molte volte l'iniziativa debba partire da noi, cosa che non trovo del tutto negativa perché permette di mettersi più in gioco. Direi quindi di non farsi troppe aspettative in questo campo e non dare tutto per scontato!



**Scolasticamente cosa è cambiato?
Quali sono le differenze,
didatticamente parlando, tra scuola
americana e italiana?**

La scuola americana è un po' come si vedenei film: si va generalmente dalla mattina al pomeriggio, si possono scegliere le materie da studiare e ogni ora si cambia classe. È tutto concentrato molto più sullo sport che sulla scuola in sé e, forse per questo, il livello di difficoltà delle materie è davvero molto diverso dal nostro: le interrogazioni non esistono e la maggior parte delle verifiche, per esempio, sono a risposta multipla. La scuola è infatti presamolto più serenamente e, spesso, anche con meno serietà rispetto all'Italia.

**Raccontaci un po' di come vivi la
scuola. A questo cambio così
"drastico" ti ci sei abituata subito?
Come sono, ad esempio, gli studenti?
Ti trovi bene con loro o hai fatto
fatica a integrarti?**

Vado a scuola dal lunedì al giovedì, dalle sette alle quattro. Ho tutti i giorni le stesse nove materie ma una materia e una classe diversa ogni ora. All'inizio è stato un po' difficile abituarci a questo tipo di giornata particolarmente lunga ma, avendo a disposizione un fine settimana altrettanto lungo, con il passare dei giorni ha cominciato a bilanciarsi tutto. Gli studenti, anche in relazione al diverso sistema scolastico, hanno un modo di fare differente dal nostro.

Non è stato facilissimo integrarmi, il fatto di dover cambiare classe ogni ora ed avere compagni sempre diversi non aiuta in questo senso, permette sì di conoscerne molte più persone, ma è allo stesso tempo altrettanto difficile riuscire ad instaurare un legame più stretto.

**A livello sociale invece, quindi fuori
dall'ambiente scolastico, com'è la
vita di un ragazzo americano? Lo
stereotipo dell'adolescente in
America è quello di un, senza inutili
giri di parole, festaiolo.
L'immaginario comune rispecchia la
realtà?**

Sembrerà strano ma, a differenza di come si vede nei film, questo stereotipo non rispecchia la realtà. Gli adolescenti americani infatti non sono abituati ad uscire dopo scuola e nemmeno nei weekend, questo perché in generale non è una cosa usuale per loro ed essendo inoltre impegnati nei vari sport o lavorando non trovano molto tempo libero. Sono addirittura rimasti stupefatti quando parlando ci ho avuto modo di raccontare loro com'è la nostra vita dopo scuola e di come passiamo i fine settimana.

**Qual è la cosa più difficile a cui ti sei
dovuta abituare trovandoti negli
Stati Uniti?**

Sono molte le cose diverse a cui ci si deve abituare, che sono comunque parte dell'esperienza e sono quindi positive ma altre sono certamente un po' più difficili da superare. Per quanto mi riguarda, la cosa meno facile è stata abituarci allo stile di vita degli adolescenti, come ho raccontato prima è molto raro che escano, di conseguenza, sono stati molti i momenti in cui mi sono ritrovata da sola. In principio avevo aspettative molto alte per le amicizie che mi sarei create ed è proprio per questo che sono rimasta un po' delusa all'inizio.



Nostalgia di casa?

Prima di partire non l'avevo completamente presa in considerazione ma, una volta arrivata qui, la nostalgia è stata una delle cose peggiori da affrontare. Quando ci si rende veramente conto di essere completamente dall'altra parte del mondo da soli sembra surreale. Ho iniziato a metabolizzare tutto con il tempo anche se è inevitabile che la nostalgia poi torni, stare così lontano da tutto e tutti per così tanto tempo non è facile ma allo stesso tempo mi ha fatto rivalutare molte cose che prima davo per scontate!

Conoscendo meglio la tua situazione a questo punto la domanda sorge spontanea: tornando indietro, rifaresti quest'esperienza?

È una domanda che mi sono posta spesso, rifarei sicuramente l'esperienza ma prendere in considerazione altri paesi in cui farla, gli Stati Uniti sono molto gettonati ed è forse lo stereotipo americano che mi ha spinto a sceglierli senza valutare altre alternative.

Direi quindi di sì, lo rifarei, ma quasi sicuramente in un altro posto.

Ti senti di consigliare ad altri studenti un viaggio come exchange students? Perché?

Assolutamente sì! Come ho appena detto consiglieri di non prendere in considerazione solo gli Stati Uniti ma di spaziare e scegliere bene la vostra meta ideale. Penso che passare un periodo di tempo all'estero permetta di crescere in molti campi oltre al fatto di aiutare molto con la lingua, se vi si dovesse presentare l'occasione non fatevela sfuggire!

Essere e realizzare di essere oltreoceano non dev'essere di certo facile. Ma tornando a parlare di scuola, quando tornerai in Italia, come tu hai anticipato, dovrai recuperare parte del programma. Ti hanno già spiegato le modalità? Dovrai sostenere un esame?

Non essendo ancora rientrata non so esattamente come funzioni. Il mio è un caso un po' particolare in realtà perché rientrerò poco prima della fine della scuola italiana, mentre generalmente si torna a scuola già finita. Per ora so solo che avrò tutto il primo quadrimestre della quinta per sostenere i recuperi delle materie che non ho potuto svolgere qui in America.

Secondo te perché questo fenomeno, specie negli ultimi anni, è in aumento?

Fare un periodo all'estero è un'esperienza a 360 gradi che forma in molti sensi oltre ad essere un modo per mettersi alla prova. Per quanto mi riguarda anche il periodo Covid ha influito ed è in un certo senso aumentata la voglia di viaggiare ed allontanarsi dalla normalità di casa, soprattutto alla nostra età. Per questo, secondo me, andare a vivere lontano e in una quotidianità diversa dalla nostra, sembra essere la soluzione più adatta.

Ti ringrazio per l'interesse e il tempo che ci hai dedicato, sono sicuro che da questa piccola intervista sono emersi dettagli non irrilevanti e sconosciuti ai più. Annalisa, buona permanenza negli Stati Uniti!

Grazie a te e a tutti i lettori!

Leonardo Protano, 5B LSU

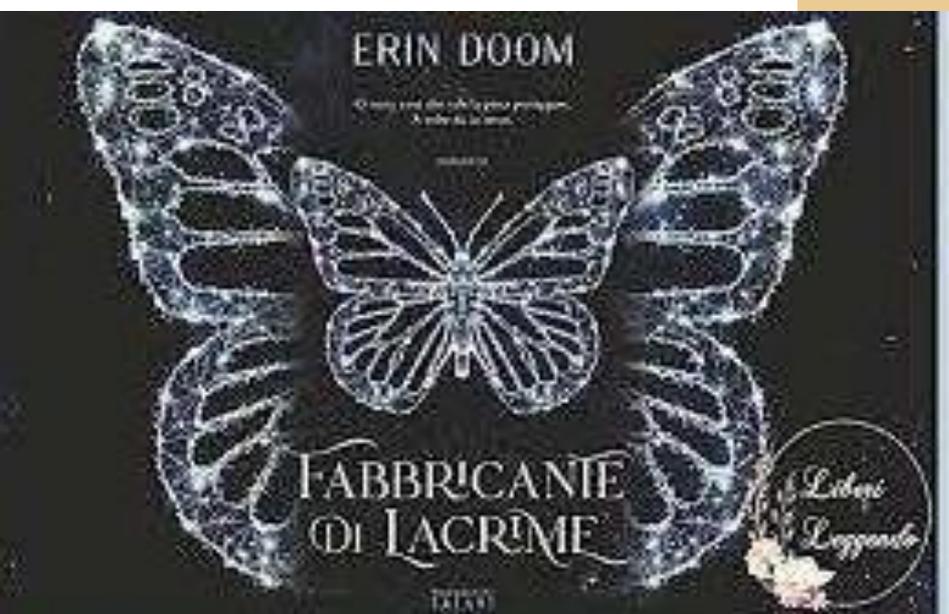
LETTURA

Consigli di lettura

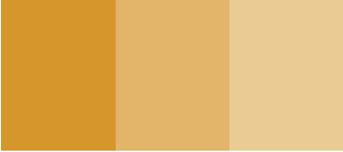
Cari studenti del Liceo Gambara, questo mese ho letto un libro che secondo me è veramente bello. È un romanzo, si chiama “Il Fabbricante di Lacrime” la cui autrice è Erin Doom (pseudonimo di una giovane scrittrice italiana). Quando l’ho preso in mano la prima volta in libreria e ho letto la trama (che non anticipa quello di cui poi racconta effettivamente il libro) mi ha subito attratto e invogliato a prenderlo, adesso che l’ho letto penso sia stata proprio una buona scelta. Di questo libro amo veramente tutto, ma ci sono delle cose che prevalgono su altre:

Amo il modo in cui è scritto perché si capisce, anche solo leggendo la trama, che ogni parola è stata analizzata e scelta con cura; amo le descrizioni perché pur descrivendo una situazione dolorosa e poco piacevole,

la scrittrice riesce a farla diventare delicata, lasciando comunque trasparire le emozioni che suscita il momento o la persona descritta. Questo libro mi piace molto anche perché in alcuni attimi, in alcuni istanti mi ci sono ritrovata in quello che l’autrice ha scritto, alcune volte riuscivo a capire la soddisfazione di trovare un amico con cui parlare, la felicità di avere una mamma, ma anche la tristezza di dover lasciare, anche per poco tempo, la persona che ami; oppure ancora la rabbia e il dolore di rimuginare sul passato, cercando risposte ma trovando solamente più domande, la fatica di essere costretti a parlare con qualcuno riprovando emozioni angoscianti e rivivendo situazioni traumatiche.



Nonostante questo e forse proprio per questo, è un libro meraviglioso che consiglio di leggere a tutti. Buona lettura!



PILLOLE DI VITA

La felicità

In questi giorni ho guardato la serie su Netflix "Alessandro Cattelan: una semplice domanda" e mi sono interrogata molto riguardo a questo argomento. Poi ho chiuso gli occhi e ho semplicemente ascoltato i miei pensieri.

Ha proprio ragione Cattelan, una domanda così semplice a cui nessuno sa dare una risposta. Sembra facile dire di essere felici ma la vera difficoltà sta nello spiegarlo a parole, perché la felicità sta in quei piccolissimi istanti in cui nemmeno ci rendiamo conto di provarla e invece eccolo lì, un sorriso puro.

I modi per esprimerla sono moltissimi e tutti sono un pezzetto che compone la nostra vita: un abbraccio da una persona cara, un gelato con le amiche, leggersi un libro, passare del tempo con se stessi, salutare il proprio fidanzato che non si vede da tempo, fare quella cosa che desideravi da tanto, comprare quel vestito che ti fa tanto sentire bella, ecc... insomma gli esempi sono davvero infiniti.

Ci sono talmente tanti modi per esprimere la felicità, alcuni anche non convenzionali. Anche il dolore può essere felicità?? E perché no, secondo me può. Come possiamo sorridere senza avere mai pianto? Sono due emozioni opposte ma complementari.

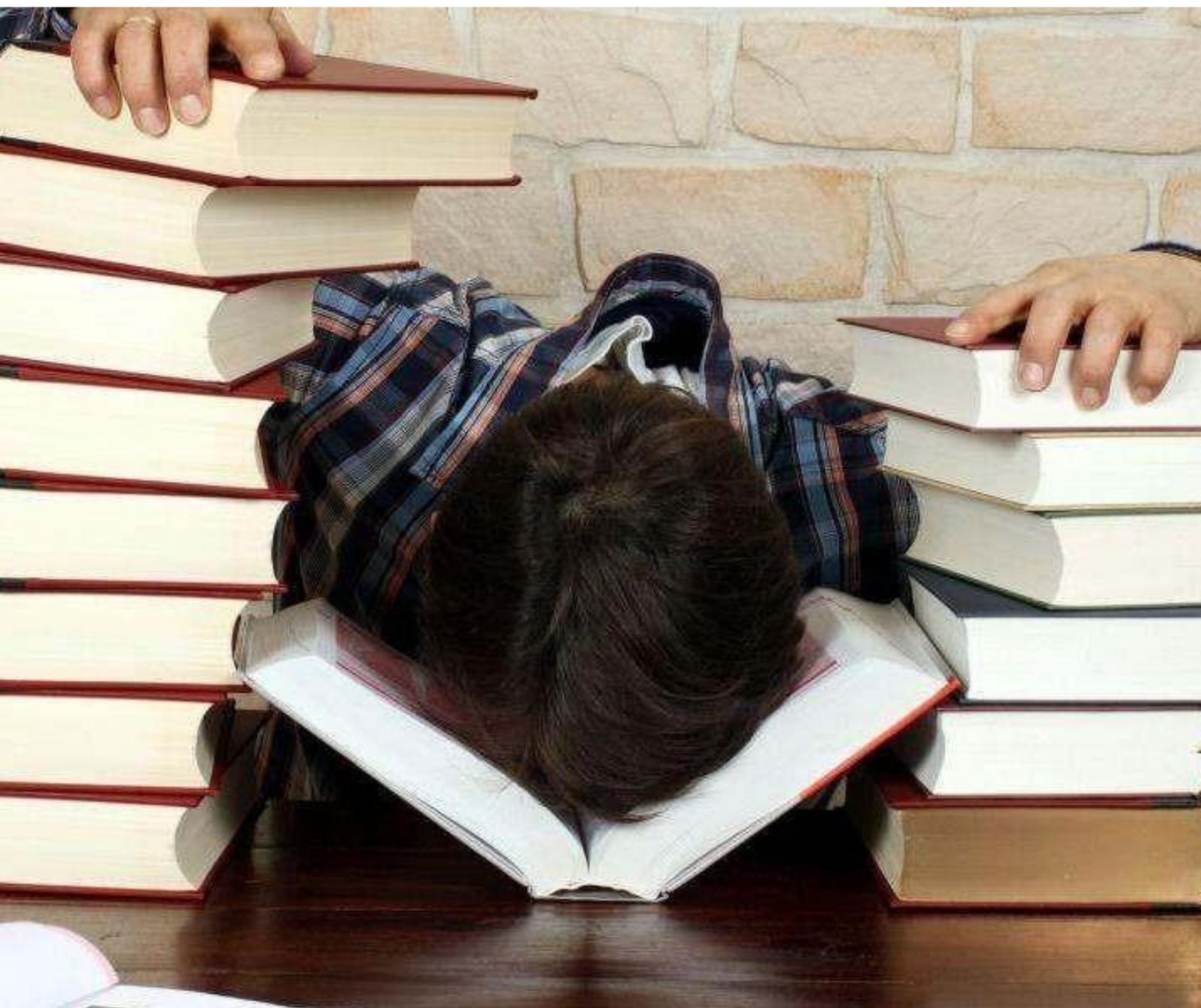
La vera felicità si mostra dopo il dolore, come quando i raggi del sole che si riflettono sull'acqua ti riempiono già di ossigeno attirandoti verso la superficie. E nella solitudine invece, c'è uno spiraglio di felicità? Tipo una sorta di luce che ti spinge a sperare... ma davvero è solo una cosa negativa? La solitudine insegna, emoziona, ci cambia e ci fa crescere. Perché no, la felicità è ovunque. Quindi, per quanto questa sia una questione soggettiva penso che la mia definizione di felicità potrebbe essere più o meno questa:

“Felicità è viverla la vita.

E poi riapri gli occhi...”

Claudia Bá 4B LSU

-La redazione e tutti i suoi membri vi ringraziano per aver creduto a questo progetto e vi lasciano con l'augurio di una buona estate e con la promessa che questa, nonostante sia la prima e ultima edizione di questo anno scolastico, sarà anche la rampa d' lancio per molteplici nuove edizioni dell'anno successivo!!-



Per quest'anno
dal Gambarara è tutto
BUONA ESTATE GAMBARINI!!

