



Scuola Secondaria di primo grado

Sermide

Life skills news

Anno Scolastico
2016-2017

Life skills news

Sommario:

Abilità per la Vita: terza annualità

Il Progetto **LIFE SKILLS TRAINING** è giunto alla terza annualità. Tutte le classi delle Scuole Secondarie di Sermide e Carbonara di Po partecipano alla proposta della Regione Lombardia e realizzano il percorso in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Regionale. Ricordiamo cosa sono le **LIFE SKILLS**: sono l'insieme di **abilità personali e relazionali** che i nostri giovani ragazzi devono possedere per affrontare la vita che si sta aprendo davanti a loro. Devono trovare dentro di loro la stima personale, comprendere cosa desiderano fare nel futuro, come rapportarsi tra coetanei e con gli adulti, quali pericoli riconoscere e quali sfide affrontare.

Grazie alla formazione, che ha coinvolto tutti i docenti della Scuola Secondaria e che si è realizzata nel mese di settembre-ottobre presso l'Istituto Comprensivo di Sermide, ora Life Skills Training è un'attività portante dell'Offerta Formativa che coinvolge tutti i docenti dei Consigli di Classe.

I nostri ragazzi sono guidati nel percorso di conoscenza di se stessi e nella riflessione sui temi della dipendenza, nelle decisioni importanti che devono prendere, dalle competenze e dalla sensibilità che i docenti possiedono, conoscendoli e condividendo con loro momenti di crescita.



L'attività, per i temi affrontati, è anche l'occasione per dialogare e discutere in famiglia su aspetti e problematiche attuali che i nostri ragazzi devono affrontare (come la dipendenza, la diversità, l'accettazione degli altri e la solidarietà).

Anche quest'anno gli alunni partecipano attivamente alla realizzazione di questo tabloid "LIFE SKILL NEWS" portando le loro esperienze, le attività, i punti di vista emersi durante i percorsi.

Emanuela Bernardelli
Docente coordinatrice del Progetto LST



Abilità per la Vita: terza annualità	Pag.
- Le regole: la base della scuola e le regole "Life skills" adottate in 1 ^a A	1
- Le Regole che ci custodiscono	2
- Abuso di sostanze: cause ed effetti	3
- Prendere decisioni	4
- Abuso di sostanze: le ragioni che portano i giovani ad iniziare ad usare sostanze	4
- Ricordiamo sempre i Diritti dei non fumatori	5
- Tabacco e biofeedback: danni da fumo a breve e a lungo termine	5
- I veleni contenuti nelle sigarette	6
- Alcol: miti	6
- Vita stupefacente	7
- Alcol: realtà	7
- Abilità sociali...protagonisti alle "Stanze della Poesia"	8
- Galleria di alcuni testi poetici presentati alle manifestazione "Le stanze della Poesia"	9
- Abilità comunicative in Musica e Arte (Canzone contro le droghe)	10
- In palestra: gestione dell'ansia	11
- "Il fumo che t'inganna"	11
- Abilità comunicative in Inglese (Classe Seconda) e Arte	12
- Abilità sociali in Inglese (Classe Terza) e Arte	13
- Abilità comunicative in Inglese (Classe Prima) e Arte	14
- L'indagine statistica: questionario di gradimento A.S. 2016-2017	15-16
- Cibo e Movimento: amici per la salute	16



FONDI STRUTTURALI EUROPEI **pon** 2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

Le regole: la base della scuola e le regole "Life skills" adottate in 1^aA

Andare a scuola senza regole è come andare a scuola senza zaino.

Nei primi giorni di Scuola Secondaria, durante il percorso di accoglienza, abbiamo discusso e condiviso le regole dello stare bene insieme in questa nuova classe prima. Molti di noi già si conoscevano dalla Scuola Primaria ma altri sono arrivati dalla Scuola di Felonica. Abbiamo così stabilito con l'insegnante di Lettere, professoressa Catia Barbieri, le dieci regole d'oro da ricordare per stare bene in classe, anche se la maggior parte di noi non riesce ancora a rispettarle. La principale "alzare la mano" è la regola che nessuno considera perché ognuno vuole dire subito la propria idea e non aspetta il proprio turno. All'inizio del percorso di "Life skills training", insieme alla professoressa Emanuela Bernardelli, abbiamo ritrovato ancora le regole per poter intervenire e partecipare a questo percorso che faremo insieme a tutti gli altri docenti di classe.

Le "Life skills" sono delle lezioni tenute dai nostri professori per spiegarci come fare scelte importanti e non sbagliate per il nostro futuro.

Le regole di "Life skills" sono poche, semplici e fondamentali:

star seduti in cerchio in modo da vedersi in faccia, rispettare gli altri, far partecipare tutti ma non forzarli se non se la sentono; bisogna eseguire i compiti assegnati per casa e per poter parlare bisogna alzare la mano, parlare una persona alla volta e mantenere la riservatezza sulle tematiche affrontate in classe. Nella classe 1^aA alcuni però ancora non rispettano le regole, né quelle di "Life skills" né quelle generali.

Le regole sono fondamentali per star bene in classe e al di fuori della scuola. Pertanto le regole vanno rispettate da tutta la classe per far sì che i professori riescano ad eseguire le lezioni e che gli alunni possano usufruirne in modo corretto.

Luca Calciolari, Ludovico Gasparini e Matteo Moreschi
(Classe 1^aA - Scuola Secondaria Sermide)



LE REGOLE CONDIVISE

- STARE TUTTI SEDUTI IN CERCHIO IN MODO DA VEDERSI IN FACCIA E FAVORIRE LA COMUNICAZIONE;
- DARE A CIASCUNO L'OPPORTUNITA' DI PARTECIPARE ATTIVAMENTE;
- PARLARE UNA PERSONA PER VOLTA;
- NON FORZARE NESSUNO A PARTECIPARE SE VERAMENTE NON VUOLE, ANCHE SE OGNUNO DOVREBBE FARLO;
- DARE A CIASCUNO LA POSSIBILITA' DI ESPRIMERE LE PROPRIE OPINIONI O PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DELLA CLASSE SENZA ESSERE SOGGETTO A CRITICHE;
- MANTENERE LA RISERVATEZZA SULLE COSE CHE SONO DISCUSSE IN GRUPPO;
- SPERIMENTARE E ALLENARSI A CASA SULLE TEMATICHE AFFRONTATE IN CLASSE ATTRAVERSO ESERCIZI, SCHEDE E RUOLI ASSEGNATI;
- STARE SEDUTI AL PROPRIO POSTO;
- ASCOLTARE ATTENTAMENTE GLI ALTRI;
- NON CHIEDERE DI USCIRE.

LE REGOLE CHE CI CUSTODISCONO

La nostra vita è piena di regole: esistono regole per avere una vita positiva, regole per far funzionare bene i nostri reni o il nostro fegato, regole per il cuore, regole sulla strada, regole per rispettare l'ambiente, regole per difendere i risparmi, regole della vita sociale, regole della vita quotidiana, regole laiche e regole religiose, regole per i giochi, per la matematica, la grammatica, le lingue. Bastaaa! Sono troppe. Come faccio a ricordarle e a rispettarle? A cosa servono? Posso infrangerle? Molte di esse vengono acquisite per abitudine, perché quotidianamente i nostri genitori e gli educatori ce le ricordano, altre le impariamo e poi le dimentichiamo, altre ancora le impariamo dopo aver pagato una multa, se ci va bene, o dopo una grave conseguenza. Tutte le nostre regole hanno una origine comune: provengono da quei fondamenti che gli uomini, in tempi lontani, si sono dati per poter convivere in armonia.

Ma i fatti che accadono attorno a noi e che spesso leggiamo sui quotidiani o sentiamo alla radio e in TV ci fanno pensare che, sempre più spesso, gli antichi dieci comandamenti sono stati dimenticati, rimossi dalla nostra memoria. Nell'attività fatta in classe, sfogliando le cronache su alcuni giornali locali e nazionali, abbiamo letto articoli che descrivono giovani corrotti per pochi euro, disposti a delinquere o addirittura ad uccidere.

Persone che non rispettano il fratello, la madre, il padre, il figlio, l'amico, la fidanzata e che colpiscono con insulti ma anche con azioni che tolgono prima la dignità e poi la vita.

Le regole di vita vengono continuamente trasgredite e ignorate, come se non fossero mai state scritte, stipulate, condivise. Se rispettiamo le regole ci accorgiamo di rispettare innanzitutto noi stessi, i genitori, i fratelli, gli amici e ci sentiamo sicuramente meglio. Queste regole sono quelle che ci hanno fatto progredire, che ci hanno fatto

diventare ciò che siamo oggi, che ci hanno insegnato a vivere nella nostra società.

Non siamo bestie, abbiamo comandamenti e altre regole per poter vivere meglio; proprio per questo dobbiamo ricordarci le nostre origini, non rimuoverle, poiché sono quelle che ci hanno formato.

Le regole, che siano i dieci comandamenti o il codice della strada, ci custodiscono: rispettandole ci proteggiamo da situazioni di pericolo per la nostra vita.

Alessandro Arrigo Savoia
(Classe 3^aA - Scuola Secondaria Sermide)



ABUSO DI SOSTANZE: CAUSE ED EFFETTI

Lunedì 23 Gennaio abbiamo affrontato il problema dell'abuso di sostanze. Ci siamo chiesti: ma perché le persone usano in modo incontrollato una o più sostanze che alterano la loro mente? Discutendo, abbiamo avanzato le seguenti ipotesi:

- perché non sanno quanto sia pericolosa l'assunzione di queste sostanze;
- perché non credono alle parole degli esperti;
- perché sono sole, tristi, annoiate e depresse;
- cercano conforto in queste sostanze, accecati da una delusione sentimentale;
- vogliono condividerle per socializzare con amici che le utilizzano;
- si fanno trascinare dalla voglia di provarle;
- pensano che assumere sostanze li faccia diventare più grandi, più machi;
- pensano che l'utilizzo di sostanze li farà divertire di più.

Queste ragazzi non possiedono la capacità di "dire NO".

Si lasciano coinvolgere dalle situazioni, trascinare dagli amici, dal gruppo. Sono accecati dalla voglia di provare e

sentendosi sotto pressione non riescono a dire di no, senza pensare alle conseguenze.

Per esempio se provano e poi iniziano a fumare non riusciranno a smettere e non pensano che danneggeranno gravemente il loro corpo, oppure sottovalutano che sotto l'azione di queste sostanze psicotrope potrebbero commettere un delitto e rovinarsi così tutta la vita per una bravata fatta senza usare il cervello.

In classe abbiamo lavorato a gruppi; ogni gruppo, formato da tre o quattro alunni, si è occupato di un tema che mette in relazione l'abuso di alcol e di altre sostanze con la violenza. Abbiamo utilizzato i quotidiani per cercare articoli sui temi della "Violenza sulle donne", sul legame tra "Abuso di sostanze e violenza" e su "La violenza nei giochi e la violenza nella realtà". Ognuno di noi ha letto e raccolto articoli di cronaca sulla violenza alle donne, sugli omicidi compiuti da ragazzi molto giovani e su delitti alla base dei quali vi era la mancanza di interessi e di regole, il disprezzo per le



cose belle della vita, i giochi violenti, l'uso di sostanze che alterano la mente. Abbiamo ritagliato e incollato gli articoli che ci hanno maggiormente colpito e ci hanno fatto discutere e riflettere, per poi comporre alcuni poster che abbiamo appeso in classe.

Elena Bassi Andreasi e Giulia Moreschi
(Classe 3^aA - Scuola Secondaria Sermide)

Prendere decisioni



Nel terzo livello, l'unità 2 del percorso di LST è dedicata a potenziare una abilità molto importante, quella di **prendere decisioni** appropriate, consapevoli e responsabili. Dopo aver ripassato *la regola dei tre passi* ci siamo soffermati su una decisione che ci sta particolarmente a cuore e che, proprio in questi giorni, siamo chiamati a prendere, la scelta della Scuola Superiore. Ci siamo chiesti dunque: che cosa è necessario fare per scegliere in modo consapevole?

Dalla lettura del testo della psicologa G. Giuffredi "La prima scelta importante" e dalla discussione fatta in classe, al termine del percorso di Orientamento, sono emerse queste priorità:

- approfondire la conoscenza di sé, cercando di definire le proprie attitudini e inclinazioni, gli interessi, le abilità che si possiedono, le difficoltà che si incontrano (ad esempio nello studio e nel rapporto con gli altri), l'autonomia (intesa soprattutto come capacità organizzativa e metodo di lavoro), il senso di responsabilità, la capacità di auto valutare, di comprendere cambiamenti e trasformazioni nel carattere e nella personalità;
 - arricchire le proprie conoscenze sull'ambiente circostante, a partire dal territorio in cui si vive, con le sue caratteristiche risorse;
 - cercare di capire le principali trasformazioni che si stanno verificando, in particolare nei settori dell'economia e del lavoro.
- In questo processo decisionale, però, fortunatamente non siamo soli.

Anche gli adulti, come i nostri genitori e gli insegnanti, possono costituire un punto di riferimento ed offrire un aiuto prezioso, a condizione che ci dedichino tempo, non propongano soluzioni affrettate e soprattutto ci ascoltino senza preconcetti e ci consiglino senza mai sovrapporre le loro personali aspirazioni o aspettative alle nostre attitudini e inclinazioni.

Classe 3^aA - Scuola Secondaria Sermide

ABUSO DI SOSTANZE: le ragioni che portano i giovani ad iniziare ad usare sostanze

Non esiste una singola ragione per cui le persone utilizzano sostanze. Il loro uso può essere causato da una combinazione di fattori. Le cause che portano ad iniziare a usare sostanze possono essere:

- L'**ignoranza**, poiché non sanno quanto sia veramente pericoloso l'abuso di sostanze;
- Le **convinzioni**, poiché non credono che usare sostanze sia così pericoloso come dicono gli esperti. Sono a conoscenza che l'utilizzo sia pericoloso e ci credono, ma non pensano che questo riguarderà loro;
- Gli **atteggiamenti**, poiché hanno atteggiamenti positivi rispetto alle sostanze, l'uso di sostanze o gli utilizzatori;
- La **socializzazione**, poiché hanno amici che utilizzano sostanze.
- La **curiosità**, poiché vogliono sperimentare cosa si prova;
- Una **cosa da grandi**, poiché pensano che usare sostanze voglia dire essere "grandi";
- L'**immagine pubblica**, poiché pensano che l'utilizzo di sostanze li farà apparire agli occhi degli altri "alla moda" e più "in gamba" ed attraenti;

- L'**ansia**, poiché pensano che l'utilizzo di sostanze li farà sentire meno ansiosi;
- Il **divertimento**, poiché pensano che l'utilizzo di sostanze li farà divertire di più;
- La **difficoltà a dire "no"**, poiché non possiedono la capacità di rifiutare l'utilizzo di sostanze;
- La **resistenza**, poiché usano sostanze nel tentativo di resistere a sentimenti di tristezza, depressione, solitudine, bassa autostima e noia;
- L'**eccitazione**, poiché pensano che l'utilizzo di sostanze sia eccitante.

Arianna Menghini, Francesca Vitiello
(Classe 3^aA - Scuola Secondaria Sermide)



Oggi su tutti i pacchetti di sigarette sono riportate frasi che informano i fumatori sui danni del fumo alla salute, a breve e a lungo termine.



Ricordiamo sempre i Diritti dei non fumatori

N°1 - DIRITTO AL BENESSERE

Tutti hanno il diritto di crescere in un ambiente in cui il fumo non impedisca, con le sostanze che diffonde, il regolare sviluppo psico-fisico;

N°2 - DIRITTO ALL'ARIA PULITA

Tutti hanno il diritto di respirare aria pulita ovunque, soprattutto nell'ambiente domestico;

N°3 - DIRITTO ALL'ARMONIA

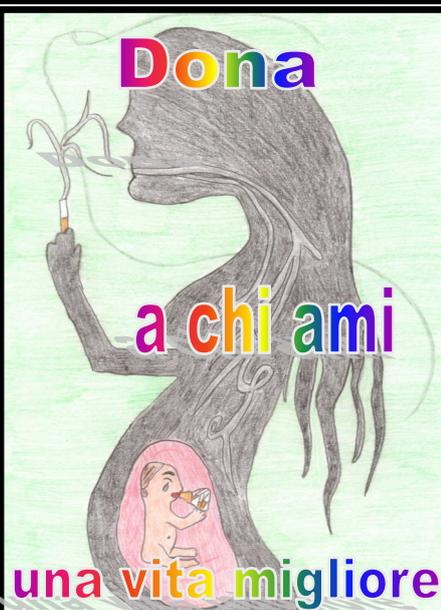
Tutti hanno il diritto di abitare in un ambiente profumato senza che tende, divani, vestiti e tappeti puzzino di sigarette;

N°4 - DIRITTO ALL'INFORMAZIONE

Tutti hanno il diritto di essere informati sui danni estetici e fisici che il fumo di sigaro e sigaretta, attivo e passivo, può provocare;

N°5 - DIRITTO AL GIOCO

Tutti hanno il diritto di correre, giocare e fare sport senza tossire o avere gli attacchi d'asma che provoca il fumo anche passivo;



Luppi Ilaria

(Classe 1^aA - Scuola Secondaria Sermide)

N°6 - DIRITTO ALLA SALUTE

Tutti hanno il diritto di avere polmoni e vasi sanguigni puliti e un cuore ben funzionante;

N°7 - DIRITTO ALLA LIBERTÀ

Tutti hanno il diritto di essere liberi da qualsiasi sostanza che crei abitudine, assuefazione e dipendenza come la nicotina;

N°8 - DIRITTO ALLA DIVERSITÀ

Tutti hanno il diritto di essere considerati belli, forti e bravi anche senza fumare;

N°9 - DIRITTO ALLA PAROLA

Tutti hanno il diritto di criticare chi fuma in loro presenza;

N°10 - DIRITTO ALL'ASCOLTO

Tutti hanno il diritto di essere ascoltati se dicono che il fumo dà fastidio.



**Tabacco e biofeedback:
danni da fumo a breve e a lungo termine**



Irene Roncada (Classe 1ªB - Scuola Secondaria Sermide)

CALCIO AL FUMO

*Se dai un calcio al fumo,
starai bene te lo assicuro.*

*Quindi non farti ingannare,
imparalo a domare.*

*Se lo respingi vivrai,
ma se lo cerchi te ne andrai.*

*Sei migliore senza,
e non c'è nessuna differenza.*

*Chi si fa ingannare,
ci resterà male.*

*Perché ti prenderà il fiato
e ti stenderà sotto al prato.*

Giulia Basaglia

(Classe 2ª A - Scuola Secondaria Sermide)



-Arsenico

-Acido cianidrico

-Catrame

-Nicotina

-Ossidi nitrosi

-Monossido di carbonio



I VELENI CONTENUTI NELLE SIGARETTE

LA SIGARETTA CONTIENE NICOTINA: UNA SOSTANZA STIMOLANTE DEL SISTEMA NERVOSO, CHE DA' ASSUEFAZIONE E VERSO CUI I FUMATORI SVILUPPANO UNA VERA E PROPRIA DIPENDENZA, CHIAMATA TABAGISMO, CHE RENDE DIFFICILE SMETTERE DI FUMARE.



Alcol: miti



Noemi Pellegatti (Classe 2ª B - Scuola Secondaria Sermide)

MITO: Un bicchiere ti mette allegria!
L'alcol deriva dalla trasformazione che alcuni lieviti compiono sugli zuccheri semplici come quelli della frutta, oppure sugli amidi contenuti nei cereali, trasformandoli in alcol etilico.

I ragazzi non possono e non dovrebbero consumare bevande alcoliche.

Nell'adulto un consumo di grandi quantità provoca intossicazioni, rallentamento dei riflessi, che sono conosciuti come ebbrezza o ubriachezza.

Il consumo di alcol in dose eccessiva porta a un vero stato di dipendenza psicologica; l'alcolismo è considerato come una forma di tossicodipendenza. L'alcol è come una droga e la sua mancanza scatena crisi.

Larisa Gheorghinoiu
(Classe 2ªA - Scuola Secondaria Sermide)

VITA STUPEFACENTE

*Vivere è stupefacente,
l'alcol non serve a niente.*

*Non metterlo nel bicchiere devi,
altrimenti la tua vita ti bevi.*

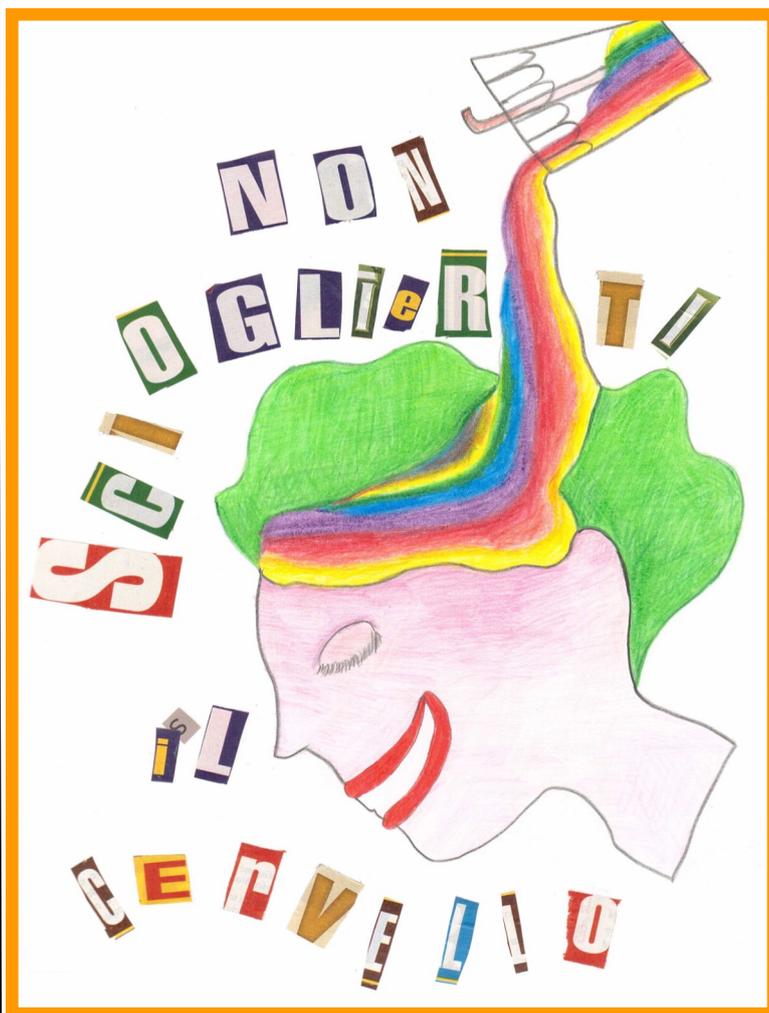
*Se l'alcol doserai,
non ne risentirai.*

*Ma se ti piace rischiare,
stai attento a non sbagliare.*

*Perché ti uccide lentamente,
se pensi al futuro e non al presente.*

*La vita è da donare,
quindi la devi apprezzare.*

Giulia Basaglia
(Classe 2ªA - Scuola Secondaria Sermide)



Sofia Maretti (Classe 2ªA - Scuola Secondaria Sermide)

Alcol: realtà

REALTA': Il codice della strada proibisce di mettersi alla guida se si è ubriachi. Il continuo consumo di alcol in dosi eccessive porta a uno stato di dipendenza psicologica e fisica: l'alcolismo.

L'abuso di alcol è molto dannoso in quanto viene subito assorbito dalla mucosa della bocca e poi entra nel circolo del sangue e passa attraverso il fegato, una ghiandola annessa all'apparato digerente che ha funzione disintossicante, che se viene sottoposta ad uno sforzo eccessivo può ammalarsi di epatite o cirrosi epatica.

Andrea Casari

(Classe 2ªA - Scuola Secondaria Sermide)



Andrea Casari

(Classe 2ªA - Scuola Secondaria Sermide)



Elisa Bonini

(Classe 2ªB - Scuola Secondaria Sermide)

Abilità sociali...protagonisti alle "Stanze della Poesia"

Le classi 2^A e 2^B della Scuola Secondaria di Sermide continuano il percorso creativo di laboratorio della poesia. Guidati dalle insegnanti di Lettere Catia Barbieri e Marinella Ghisi, hanno analizzato e reinterpretato testi poetici. Dal loro percorso sono scaturite le opere presentate il 26 Marzo scorso alla manifestazione sermide "Le stanze della Poesia".



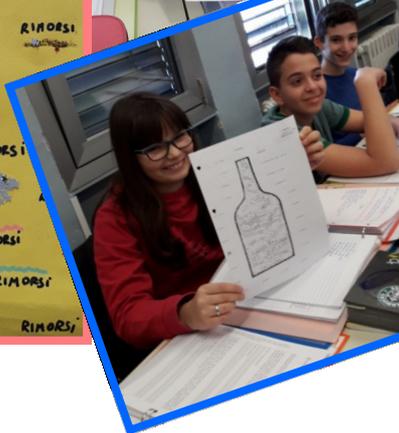
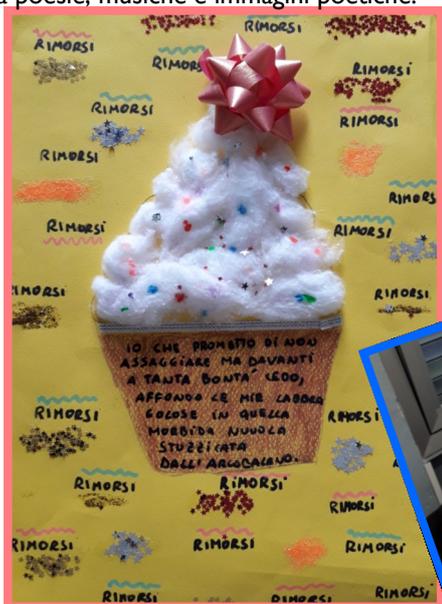
Classe 2^A - Secondaria Sermide
"Le stanze della Poesia"

La manifestazione organizzata dall'Amministrazione Comunale assieme alla Biblioteca e coordinata dalla scrittrice Zena Roncada ha dato spazio alle creazioni poetiche degli alunni del Comprensivo di Sermide, dalla Scuola dell'Infanzia alla Scuola Secondaria.

Giulia Bertolasi e Giulia Masi
(Classe 2^A - Secondaria Sermide)



Sabato 25 Marzo, alle ore 15.30, a Palazzo Cavriani di Felonica, è iniziata l'edizione 2017 de "Le stanze della Poesia". I protagonisti sono stati: rime, filastrocche, poesie dialettali, musica dal vivo, recital e alla fine un rinfresco per tutti. A Sermide domenica 26 Marzo, a partire dalle ore 12, nel Palazzo delle Associazioni in Piazza IV Novembre, sono state allestite 13 stanze per dare voce a poesie, musiche e immagini poetiche.



Interpretazioni poetiche degli alunni della Classe 2^A (Scuola Secondaria Sermide)

Galleria di alcuni testi poetici presentati alla manifestazione
“Le stanze della Poesia”

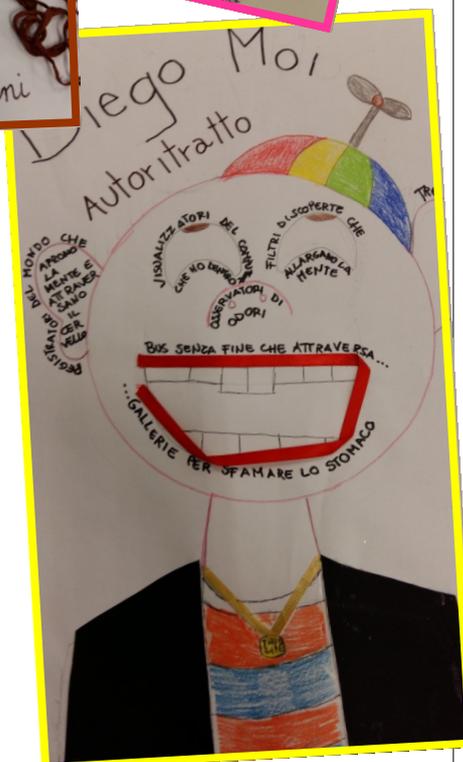
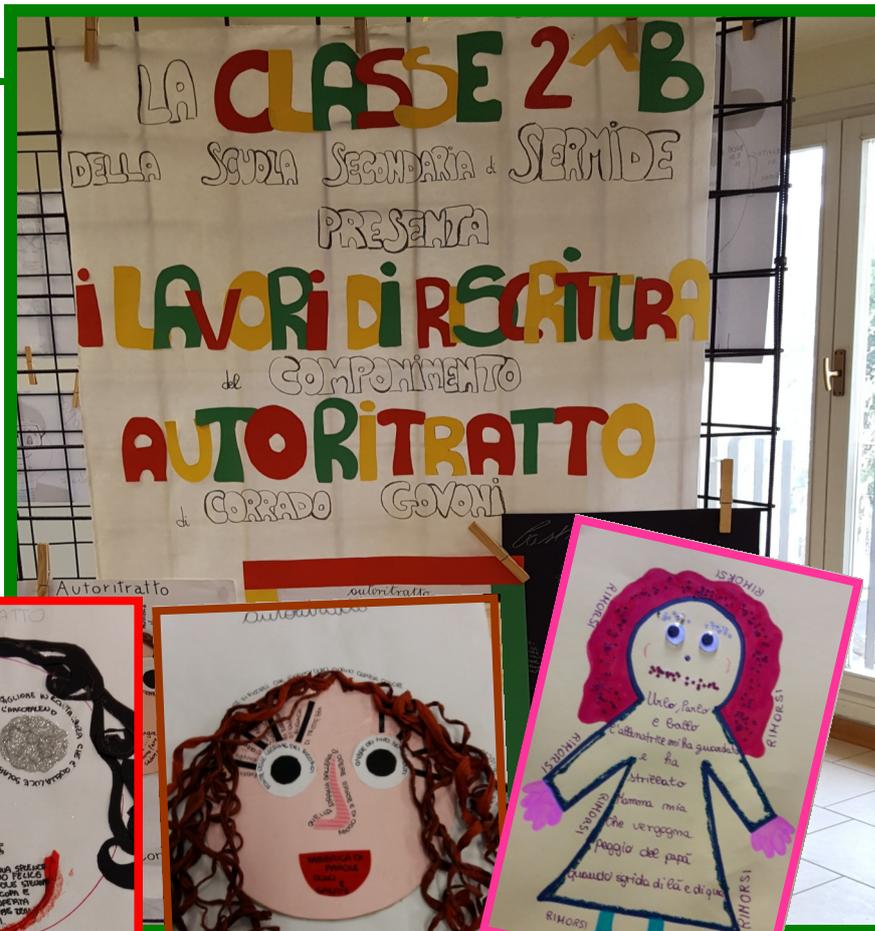
Riscrivere le poesie di grandi autori contemporanei risulta un eccellente lavoro di manipolazione testuale e di introspezione creativa.

L'hanno sperimentato gli alunni delle classi Seconde della Scuola Secondaria dell'I.C. di Sermide nell'ambito del Laboratorio di Poesia.

Gli alunni della Classe 2^aA, dopo aver analizzato la poesia “*Rimorsi*” di Dino Bedino, hanno reinterpretato il componimento secondo la propria esperienza personale, ciascuno mettendo in rilievo il proprio vissuto.

Gli alunni della Classe 2^aB hanno utilizzato l'analogia e il linguaggio figurato per far emergere il proprio sé sulla base di un'analisi attenta e di una riscrittura del testo “*Autoritratto*” di C. Govoni.

Poesie visive esposte poi nelle stanze che hanno accolto eventi, letture e manifestazioni afferenti ai diversi linguaggi poetici: “*Le stanze della Poesia*”.



Interpretazioni poetiche degli alunni della Classe 2^aB (Scuola Secondaria Sermide)

Abilità comunicative in Musica e Arte



Canzone contro le droghe

Se ti vuoi drogare,
 ti puoi direttamente ammazzare.
 Se ti vuoi sballare,
 non ci pensare,
 piuttosto vai a ballare.
 Se qualcuno ti chiede
 se ti vuoi drogare,
 mandalo a cantare.
 Io piuttosto vado in giro
 col mio motorino,
 a tutta velocità supero il Pandino
 Se vuoi fumare,
 non ci pensare.
 Mangia un panino,
 non cadere in quel tranellino.
 Non andrò in galera,
 perché non fumerò mai di sera.
 L'Inter ha finito in pareggio
 ed io non fumerò al pomeriggio.
 Se tu ti vuoi drogare,
 ti puoi direttamente ammazzare.
 Se ti vuoi sballare,
 non ci pensare,
 piuttosto vai a ballare.
 Se qualcuno ti chiede
 se ti vuoi drogare,
 mandalo a cantare.
 Quelle persone non le ascoltare,
 meglio se le lasci stare
 e vai a cazzeggiare
 Ma mi raccomando non ti drogare,
 per favore lascia stare!

Gabriele Costa
 (Classe 3^aA - Scuola Secondaria Sermide)



Hind Thairi
 (Classe 3^aA - Scuola Secondaria Sermide)

In palestra: gestione dell'ansia

Occhi Chiusi e meditate ragazzi!

Per gestire l'ansia che ci prende prima di una interrogazione o di un incontro sportivo o sentimentale o poco prima di andare in scena in una rappresentazione teatrale si può provare, più volte, questa **Tecnica di Respirazione Profonda**:

- *Inspirare profondamente contando fino a quattro;*
- *Trattenere l'aria contando fino a quattro;*
- *Espirare contando fino a quattro;*
- *Ripetere per quattro volte.*

Altrimenti si possono ripetere mentalmente le frasi che vogliamo dire o le azioni da fare, così potremo essere più rilassati, tranquilli e sicuri.

Ma prima di affrontare una interrogazione ci si prepara leggendo e studiando, poi se la nostra ansia è ancora alle stelle, potremmo applicare la **Tecnica della Respirazione Profonda**, per scacciare via i pensieri negativi e ripeterci "Posso farcela" "Devo Farcela".

Samuele Buganza e Orlando Hoxaj
(Classe 2ªA - Scuola Secondaria Sermide)



IL FUMO CHE T'INGANNA

**IL TUO ALITO T'INGANNA,
È IL FUMO CHE T'AZZANNA.**

**LA DIPENDENZA TI INSEGUE,
NON AVRAI MAI PIÙ TREGUE.**

**SOLO SPEGNENDO LA SIGARETTA,
AVRAI UNA VITA PIÙ CHE PERFETTA.**

Gabriele Costa, Hossam El Khatyb e Bryan Marchetti
(Classe 3ª A - Scuola Secondaria Sermide)



Ilaria Luppi (Classe 1ªA - Scuola Secondaria Sermide)

Abilità Comunicative in Inglese (Classe Seconda) e Arte

Gli alunni, sotto la guida delle insegnanti di Lingua Inglese Federica Righi e di Lingua Francese Ivana Natali, si sono esercitati in presentazioni personali e in dialoghi per migliorare l'abilità di esprimersi e di comprendere nelle lingue comunitarie. Le insegnanti, partendo dalla guida delle Unità relative alle Abilità comunicative e sociali, hanno condotto gli alunni in un percorso di comunicazione per presentarsi e per comunicare con altri, superando la timidezza, mantenendo e concludendo una conversazione in lingua.

THE NEW STUDENT

It is the 7th of September 2017; I'm a new student. I come into my new classroom.

I greet shyly the teacher and I sit down on my chair.

I introduce myself to my classmate sat next to me.

Kate: Hello...

Lisa: Hello!

Lisa: How are you?

Kate: Fine. Thanks. And you?

Lisa: Me too.

Kate: What's your name?

Lisa: My name is Lisa. And you?

Kate: My name is Kate.

Lisa: How do you spell that?

Kate: K-A-T-E

Lisa: Where are you from?

Kate: I'm from England.

Lisa: Which city?

Kate: Oxford.

Lisa: Wow! I love that city!

Kate: Yes, it is very beautiful.

Lisa: How old are you?

Kate: I'm 11 years old.

Lisa: And when's your birthday?

Kate: My birthday is today.

Lisa: Really?!

Kate: Yes!

Lisa: So, happy birthday!

Kate: Thanks.

Lisa: What's the time?

Kate: I don't know.

Lisa: What's the time Mike?

Mike: It's ten to eleven. The bell is ringing in five minutes.

(Five minutes later...Driin!!!)

Lisa: That's the bell, it's the break.

(During the break...)

Mike: Hi!

Lisa e Kate: Hi!

Mike: Are you the new student?

Kate: Yes, I'm Kate.

Mike: Do you like this school?

Kate: Yes, I do. The teachers are nice and the school is beautiful.

Mike: Do you like sport?

Kate: Yes, my favourite sport is volleyball.

Mike: Really?! Good! We do it during PE lessons.

Kate: And when is it?

Mike: It's the next lesson.

Kate: Wow!

Angelica Luppi e Giulia Sganzerla
(Classe 2^aA - Scuola Secondaria Sermide)



Ambra Sgarbi
(Classe 1^aA - Scuola Secondaria Sermide)

Abilità Sociali in Inglese (Classe Terza) e Arte



“We are in Miami at the beach and we meet a new friend”

Giulia: Hello!

Omar: Hi.

Giulia: We are Francesca and Giulia and we are 13.

Omar: My name is Omar and I am 16.

Francesca: Great! We are friends and this is our first holiday together. We live in Italy in a small village called Sermide in province of Mantua, in the north-east of Italy. Where are you from?

Omar: I am from Australia and I live in Sidney. I'm here with my friends, for our summer holiday.

Giulia: What are your hobbies? What sport do you do?

Omar: I love reading books, playing the violin and I do international competitions of violin. My favourite sport is polo. What's your favourite sport?

Francesca: My favourite sport is swimming.

Giulia: And mine is football.

Omar: Great! I like football. I always watch football matches on TV with my dad in the evenings, but I don't play football.

Giulia: Ahh... If we meet again I'll teach you to play football.

Omar: Thank you very much!!! Why don't we go for a walk tomorrow afternoon?

Francesca e Giulia: Ok. That's a good idea!

Francesca: When and where can we meet?

Omar: We can meet here at 4 o'clock p.m. Ok?

Francesca e Giulia: Ok. See you tomorrow. Bye bye!

Omar: Bye!

**Luca Bassi, Ivan Carrà, Arianna Menghini,
Giulia Moreschi, Alessandro Savoia, Francesca Vitiello
(Classe 3^aA - Scuola Secondaria Sermide)**

“I'm on holiday in Honolulu, it's Saturday evening, I go to a party and I see a handsome boy who is alone in a corner”

Veronica: Hello! I'm Veronica. What is your name?

Maicol: Hi! I'm Maicol. How old are you?

Veronica: I am 14 years old. And you?

Maicol: I'm 15.

Veronica: I live in Italy. Where do you come from?

Maicol: I come from Spain.

Veronica: Do you like sports?

Maicol: Yes, I play football. And you?

Veronica: I play girl football. It is fantastic!

Maicol: Really? Wow..... Do you want to come to the park with me tomorrow?

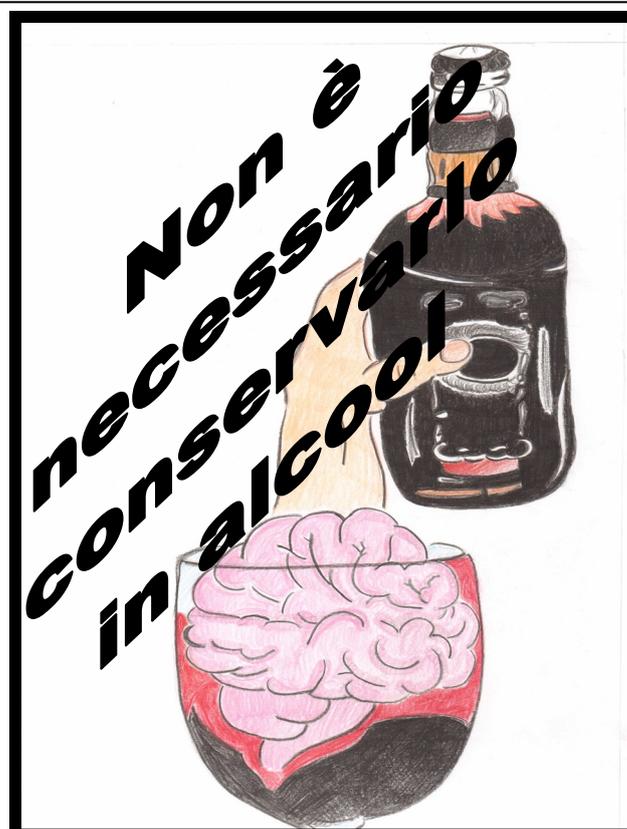
Veronica: Yes nice idea! What time?

Maicol: At four, all right?

Veronica: Yes, see you tomorrow. Bye!

Maicol: Goodbye!

**Elena Bassi Andreasi, El Khatyb Hossam,
Alessio Ganzarolli, Veronica Zanotti
(Classe 3^aA - Scuola Secondaria Sermide)**



**Silvia Ogliani
(Classe 2^aB - Scuola Secondaria Sermide)**

Abilità comunicative in Inglese (Classe Prima) e Arte

I introduce myself

Hi!

I'm Ilaria and I'm Italian. My favourite day is the 12th March: it's my birthday. I'm twelve years old and I live in Santa Croce, a small village in Italy. I live in a very big detached house: it has got three floors.

My school is not very big and quite old. I don't mind school: my favourite subjects are History and Italian and I can't stand Maths or Geography. My favourite colours are blue and green, I hate yellow!

In my free time I like walking my dog, meeting my friends and listening to music.

My favourite sport is football, I love watching it in TV! My favourite football team is Milan. My favourite food is pizza, I love it and I can't stand salad.

My family isn't very big : my mother, my father, my sister and I. My sister's name's Arianna and she is sixteen years old.

I've got six little dogs and a cat too! They are very beautiful!

I like lots of types of music: my favourite singer is Ed Sheeran, he's an Irish singer and I love him! My favourite song by Ed Sheeran is "Happier".

My favourite films are Harry Potter saga, because I love fantasy.

**Ilaria Luppi, Ilyas Harakat, Matteo Morschi,
Lanzafame Mirko, Yasmine Zahir**
(Classe 1ªA - Scuola Secondaria Sermide)



Hello!

My name is Sara. I'm eleven years old. My birthday is on 5th of August. I have got long, dark brown hair and brown eyes. I often wear jeans, t-shirts and sneakers. I live in Sermide, in province of Mantua, with my father and my stepmother. I have got a stepsister and a stepbrother too. I have got a dog, her name is Luna. I have got a cat, his name is Astro, too. I go to school in Sermide. My favourite subjects is Science and i can't stand Maths. On school days I always get up at seven o'clock because school starts at eight o'clock and it finishes at one o'clock. I often go back home by bus. I always have lunch at half past one. After lunch I do my homework, text my friends and I sometimes ride my bike with my friends. At half past six I have a shower and I usually have dinner at eight o'clock. After dinner I listen to music or I text my friends. I usually go to bed at half past ten, and sometimes I go to bed at eleven o'clock. On Sunday I often get up at eleven o'clock and I have breakfast at half past eleven. I have biscuits with milk for breakfast. I always have lunch at half past one. After lunch I meet my friends or sometimes I go shopping. In the evening I go to the cinema with my best friend.

**Sara Karim, Ambra Sgarbi, Fatima
Kamal, Marzia Varini, Sophia Zaidi**
(Classe 1ªA - Scuola Secondaria Sermide)

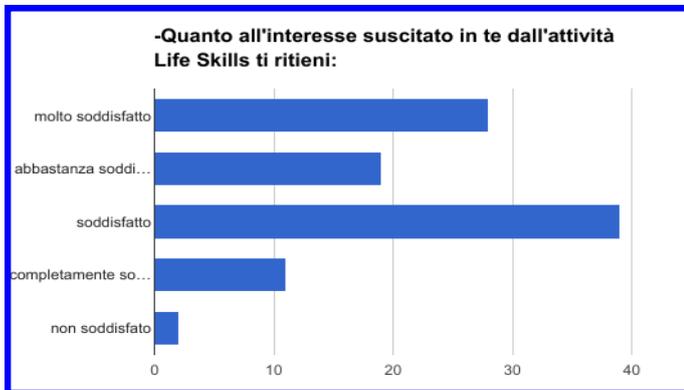


Luca Bassi
(Classe 3ªA - Scuola Secondaria Sermide)



L'indagine statistica: questionario di gradimento A.S. 2016-2017

Il questionario di soddisfazione alunni 2017 è stato condotto sulle classi 1ªA, 1ªB, 2ªA, 2ªB, 3ªA della Scuola Secondaria di Sermide. Gli alunni della classe 3ªA hanno realizzato il sondaggio on-line attraverso l'applicazione *Google Moduli* e poi hanno rielaborato i dati in grafici.



Domanda 1:

- Quanto ti ritieni soddisfatto relativamente all'interesse suscitato in te dall'attività Life Skills?

Relativamente all'interesse, anche quest'anno come nei due precedenti, gli alunni si ritengono soddisfatti o molto soddisfatti dell'Attività Life Skills.

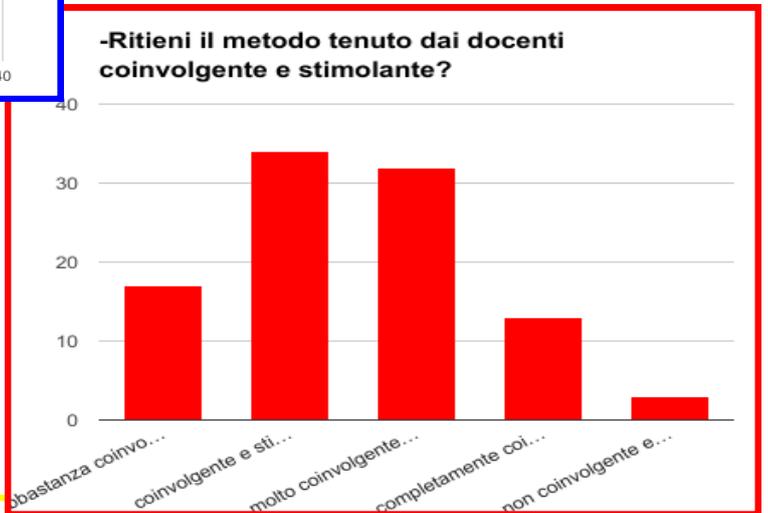
Domanda 2:

- Ritieni il metodo tenuto dai docenti coinvolgente e stimolante?

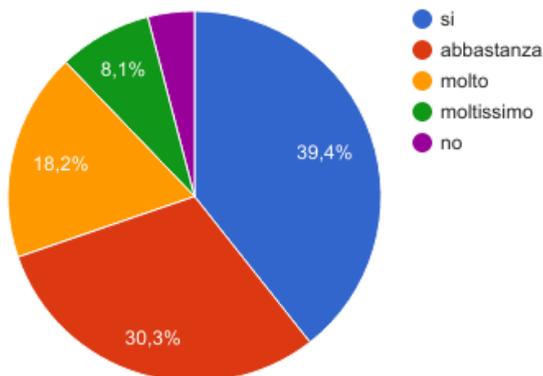
Per quanto riguarda il metodo tenuto dagli insegnanti lo ritengono, prevalentemente, da coinvolgente e stimolante a molto coinvolgente e stimolante.

Un parere.....

"Sono molto soddisfatta del percorso che abbiamo svolto questo anno perché è stato eseguito con l'aiuto di diversi professori ed è stato quindi molto interessante e coinvolgente."



-L' attività Life skills ha migliorato te stesso e le relazioni con i tuoi compagni?



Domanda 3:

- L'attività Life Skills ha migliorato te stesso e le relazioni con i tuoi compagni?

Gli alunni intervistati ritengono che l'Attività Life Skills abbia migliorato se stessi e le relazioni con i compagni.

Un parere.....

"Mi sento molto contenta e felice perché all'inizio ero molto timida con gli altri e con i miei compagni di classe però adesso non lo sono più."

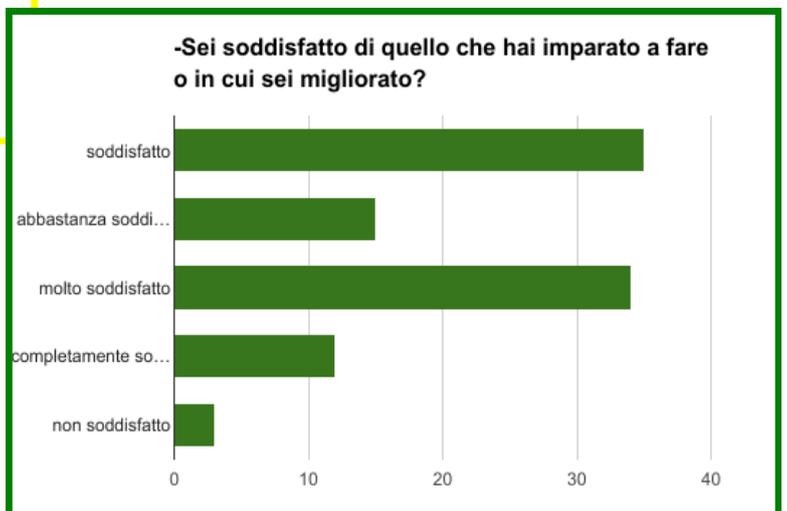
Domanda 4:

- Sei soddisfatto di quello che hai imparato a fare o in cui sei migliorato?

Il grado di soddisfazione per quello che si è imparato varia da soddisfacente a molto soddisfacente.

Un parere.....

"Questa attività mi ha fatto capire che devo risolvere i miei problemi con la mia testa, di non bere, drogarmi ma anche di aiutare il prossimo senza pregiudizi."



-Ti senti ora più sicuro nell'affrontare le richieste degli amici?



.....continua da pag. 15 il sondaggio

Domanda 5:

- Ti senti ora più sicuro nell'affrontare le richieste degli amici?

Dopo il percorso Life Skills gli alunni si sentono più sicuri nell'affrontare le richieste e consapevoli.

Un parere.....

"Secondo me, il percorso Life Skills mi ha aiutato moltissimo. Ho imparato a stare molto più calma e non arrabbiarmi subito. Sono migliorata molto e ora quando mi chiederanno di bere, di fumare o cose del genere saprò di sicuro cosa rispondere e come rispondere."

Il nostro Istituto Comprensivo da anni collabora con Regione Lombardia per la promozione della salute.

Prosegue anche quest'anno il Progetto "CIBO E MOVIMENTO: amici per la salute", che coinvolge tutti gli alunni dell'Istituto Comprensivo di Sermide.



CIBO E MOVIMENTO: amici per la salute

Il Dott. Pietro Bottura e la Dott.ssa Cosetta Gamboni sono intervenuti, il 26 ottobre 2016, all'assemblea aperta a genitori ed insegnanti per presentare il percorso di questa seconda annualità del progetto triennale che nel suo primo anno ha voluto indagare sulle abitudini alimentari dei nostri bambini e ragazzi a riguardo della prima colazione e della merenda di metà mattina. Nel secondo anno gli alunni e le loro famiglie hanno aderito al "patto dell'acqua e della frutta". Mentre alla Scuola dell'Infanzia la frutta viene offerta giornalmente ai bambini dagli insegnanti, nella Scuola Primaria si realizza l'attività "Frutta nella scuola", con frutta di stagione. Nella Scuola Secondaria a tutti i ragazzi è stato proposto di consumare

frutta/verdura o yogurt e acqua nella merenda di metà mattina per due giorni alla settimana in due differenti periodi: l'autunno e la primavera, per favorire il consumo di frutta di stagione.

L'adesione all'iniziativa è stata alta, oltre l'80% degli alunni della Scuola secondaria si è attrezzato per consumare, al martedì e al mercoledì, frutta/verdura o yogurt e come bevanda l'acqua.

I comportamenti osservati dagli insegnanti e dagli alunni, anche attraverso la raccolta di dati, verranno inviati al Dott. Pietro Bottura, sociologo dell'ATS Val Padana, che li elaborerà assieme alla Dott.ssa Cosetta Gamboni, pediatra del nostro distretto.

Giorgia Franchi e Angelica Luppi
(Classe 2^aA - Scuola Secondaria Sermide)

In collaborazione con:
Ufficio Scolastico Regionale

ORed (Osservatorio Regionale sulle Dipendenze)



Regione
Lombardia



Eupolis Lombardia
Istituto superiore per la ricerca,
la statistica e la formazione

La Redazione di LIFE SKILLS NEWS

Editore: Istituto Comprensivo Sermide

Direttore responsabile: Emanuela Bernardelli

Vicedirettore: Alessandro Bizzarri

Docenti che hanno collaborato nella realizzazione dell'attività: Antonioli Giulia, Barbieri Catia, Barbieri Patrizia, Bernardelli Vanna, Bersani Laura, Bortesi Mattia, Brandimarte Paola, Ghisi Marinella, Motta Anna, Motta Paola, Natali Ivana, Negrini Mara, Osti Massimo, Reggiani Sara, Righi Federica, Rognetta Andrea, Scaglione Massimo, Tomasi Anna, Turci Daniela, Turek Renata

Redattori: Alunni delle classi coinvolte

Fotoreporter: Emanuela Bernardelli, Alessandro Bizzarri