

Cronisti in classe **QN** il Resto del Carlino 2023



Scuola media 'Benedetto Croce'

Il sorriso sui banchi: un alleato per lo studio

Il 20 marzo ricorre la Giornata internazionale della felicità: i ragazzi suggeriscono alcuni spunti per migliorare l'apprendimento

Durante la settimana del 20 febbraio, in occasione del Carnevale, noi ragazzi della classe 3^aL abbiamo affrontato un tema veramente particolare: la felicità. Ci siamo confrontati aprendo un dibattito su che cosa si intende per benessere e su quanto ridere sia salutare. Abbiamo letto articoli in proposito e abbiamo scoperto che esiste una Giornata del sorriso che si celebra il primo venerdì di ottobre e una Giornata della felicità che si celebra ogni 20 marzo. Tutti concordiamo nel dire quanto sia importante stare bene anche nell'ambiente scolastico, sia con i compagni, che con i professori. La Giornata del sorriso è stata inventata dal grafico pubblicitario Harvey Ball nel 1963, dopo avere inventato l'icona dello Smile che tutti oggi conosciamo e usiamo come emoji. Questa ricorrenza è stata celebrata per la prima volta il 7 ottobre del 1999 e riconosciuta in tutto il pianeta come il 'World Smile Day'.

ESEMPIO

Favorire il metodo cooperativo: lavorare in piccoli gruppi è produttivo

In classe abbiamo fatto la considerazione che durante questi ultimi anni ci sono stati eventi molto drastici che hanno rattristato le nostre giornate come l'epidemia mondiale del Covid-19 o la guerra russo-ucraina che ormai perdura da oltre un anno, ma la nostra conclusione è stata che l'umanità riesce sempre a trovare il modo di sorridere e soprattutto che noi adolescenti vogliamo impegnarci ad essere positivi. Riteniamo che sia importante trovare dei modi per favorire il benessere anche a scuola. Il ben-essere, cioè stare bene, consiste in uno stato di equilibrio momentaneo e dinamico dal punto di vista biologico, psichico, e sociale dell'essere umano; coinvolge tutti gli aspetti e si può suddividere in 3 tipi: fisico, mentale e sociale. Alcune ricerche hanno provato che tra i 15enni solo il 10% delle ragazze e l'8% dei ragazzi dicono di amare



La classe 3^aL della scuola media Benedetto Croce

la scuola. Quindi, per aiutare gli alunni ad essere più felici nell'ambito scolastico cosa si potrebbe fare? Secondo noi sarebbe proficuo favorire ambienti inclusivi in classe, pianificare delle lezioni laboratoriali, proporre più uscite

scolastiche e lavori di gruppo. Sarebbe importante creare un programma che includa la partecipazione di tutti e che incoraggi il successo degli alunni, svolgendo delle lezioni in base ai bisogni degli studenti e parlando di un ap-

prendimento che si concentri su ciò che gli studenti sanno fare e su ciò che vorrebbero imparare a fare. Noi, ad esempio, stiamo scrivendo tutti insieme l'articolo, con ognuno il proprio computer, nell'aula di informatica Leonar-

do, un ambiente in cui possiamo sviluppare lavori come questo, condividendo in tempo reale ciò che esprimiamo e annotiamo. Ovviamente non bisognerebbe cambiare radicalmente la scuola, ma portare solo piccoli miglioramenti. Tra le strategie didattiche inclusive, quella dell'apprendimento cooperativo è la più facile da realizzare perché studiando insieme in piccoli gruppi, noi alunni ricordiamo meglio i concetti grazie all'interazione e sviluppiamo qualità come responsabilità, maturità e abilità sociali.

Ci siamo accorti, parlandone in classe, che il sorriso non è solo un fattore estetico, ma è uno strumento per il benessere psicofisico dell'individuo. Infatti secondo vari studi questo può contrastare paure, insicurezze, dolore psicologico e inoltre, può essere anche un antidepressivo e può influire sulle nostre capacità empatiche, creative, di apprendimento e di memorizzazione.

Nella storia, il primo a capire l'importanza di un sorriso fu addirittura Ippocrate, il padre della medicina, che sui suoi trattati affermò che 'Da un sorriso ne nasce sempre un altro'. Sembra incredibile, ma il sorriso può essere un importante alleato, anche quando si lavora e si fa lezione. Per portare benessere e serenità nella nostra classe, per esempio, siamo soliti fare tra un'ora e l'altra dei piccoli giochi come 'Dieci', 'Nomi cose e città' e altri, molto utili, secondo noi, perché ci fanno staccare anche per poco tempo rendendo così le lezioni più leggere e ci fanno risultare più propensi allo studio e alla concentrazione. La felicità, concludendo, è una molla potente: il suo desiderio ci spinge ad andare avanti, a migliorare l'umore giorno per giorno, senza di essa non avremmo prospettive e vivremmo senza apprezzare le bellezze che ci orbitano attorno. Queste riflessioni ci hanno portati a cambiare un pochino la nostra percezione degli altri, a favorire il benessere di tutti i compagni cercando di non escludere nessuno e, anzi, coinvolgendo tutti nella ricerca della felicità a scuola. Siamo perciò tutti pronti per celebrare il 20 marzo!



I ragazzi hanno preso spunto da questa ricorrenza, ma esiste anche il 'World Smile Day' in ottobre

Classe 3^aL