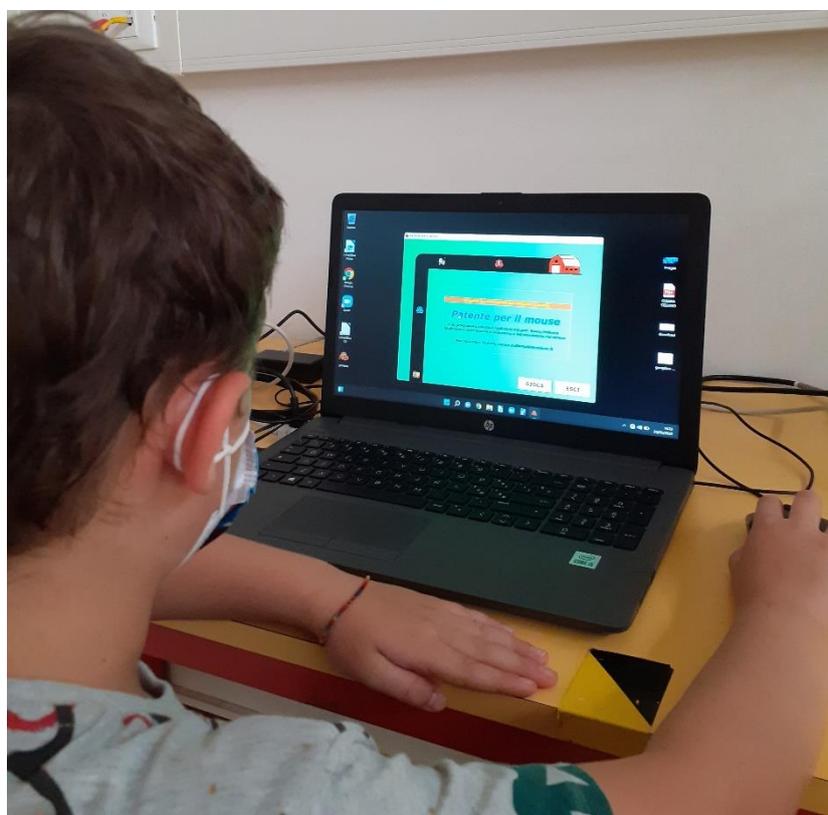


IL GIORNALINO DELLA SCUOLA PRIMARIA DI LESTIZZA



ABBIAMO PRESO LA PATENTE!

Noi alunni della classe prima della scuola primaria di Lestizza abbiamo ottenuto la patente del mouse!



Imparare a utilizzare il mouse non è facile come sembra, all'inizio è come una macchinina che si muove qua e là un po' come gli pare, ma noi (insistendo, insistendo, insistendo...) abbiamo imparato a guidarla come si deve. Abbiamo superato quattro livelli di difficoltà e siamo riusciti a trascinare un mezzo di trasporto all'interno del garage seguendo attentamente la strada, senza sbandare e senza sbattere!

E' quindi con grande orgoglio e pura gioia che possiamo mostrare a tutti la nostra patente:



IL GIRO D'ITALIA

Per rendere partecipi i bambini al giro d'Italia abbiamo riprodotto il logo e fatto colorare a tutte le classi le bandierine che poi sono state appese lungo tutto il recinto della scuola. Gli alunni sono stati molto partecipi e hanno scelto di usare i colori della bandiera italiana per colorare la scritta. Inoltre il giorno del Giro in ogni classe si è parlato del ciclismo e di quali siano le caratteristiche generali di questo sport. È stato un momento di condivisione e di festa anche per gli alunni della scuola primaria di Lestizza.







LA MINDFULNESS IN CLASSE

Noi alunni delle due classi terze dalla scuola Primaria di Lestizza, con la maestra Chiara Savorgnan, da tre anni meditiamo tutti assieme in classe almeno due volte la settimana per 5 minuti, ma il tempo che dedichiamo alle condivisioni e all'ascolto delle storie è di circa 20-25 minuti alla volta.

Abbiamo imparato tante cose in questi momenti: abbiamo capito che meditare ci fa essere felici, sereni e calmi anche quando siamo agitati, annoiati, o un po' in ansia; stiamo imparando, un po' alla volta, cosa voglia dire essere consapevoli e restare attenti a ciò che facciamo in ogni momento della nostra giornata senza pensare sempre al dopo o al prima. Ora sappiamo ascoltare quello che il nostro corpo ci dice e abbiamo anche scoperto che meditando ci concentriamo di più a scuola.

C'è chi ama sedersi a terra con le gambe incrociate nella posizione del loto o del semi loto oppure resta seduto sulla sedia con la schiena diritta, ma rilassata, e i piedi che toccano il pavimento.

Andando dentro un posto in noi riusciamo a mandare via i pensieri, a guardare il lato positivo delle cose e abbiamo scoperto che il respiro diventa lento, il corpo sta fermo e la mente è calma.

Non sempre la meditazione è facile: qualche volta facciamo fatica a seguire la voce della maestra che ci guida, ci disturbano i rumori dell'ambiente o i nostri stessi pensieri della mente, ma ci accorgiamo, così, che siamo agitati, arrabbiati, preoccupati, tristi e se riusciamo a dare un nome a queste emozioni è più facile uscire da esse e trovare un po' di calma e di serenità.

Abbiamo capito che se restiamo attenti saremo meno stressati e ascoltando i brani del libro: "Oggi sono nuvola, domani arcobaleno", che la maestra ci legge prima di ogni meditazione, possiamo dare "un cazzotto allo stress" portando l'attenzione al respiro (all'aria che entra ed esce), alle sensazioni del nostro corpo (dolore, prurito, tensione, benessere...) e alla mente (ai pensieri che, come le nuvole, passano nel cielo della nostra mente sotto forma di desideri, ricordi, storie...).

Questo mese abbiamo imparato a osservare "il meteo interiore" cioè il tempo che fa adesso dentro di noi: se riusciamo a fare questo esercizio più volte durante il giorno, possiamo accettare ciò che viviamo e ad essere un po' meno impulsivi cioè precipitosi nelle nostre azioni perché ci siamo accorti che a volte ci comportiamo senza pensare.

Secondo la maggior parte di noi è meglio meditare tutti assieme perché sentiamo una bella energia che passa anche se siamo fermi, in silenzio, con gli occhi chiusi; spesso riusciamo a seguire il respiro dei nostri amici e a respirare secondo lo stesso ritmo: è bello stare tutti assieme in silenzio e fermi eppure sentirsi tutti uniti.

Alcuni, però, preferiscono meditare da soli a casa nel silenzio e nella calma perché, a volte, stare assieme un po' disturba.

Al termine dei 5 minuti di meditazione chi vuole può dire quello che ha scoperto dentro di sé, se ha avuto difficoltà o problemi o se, invece, è stato bene nella calma della "mente bianca". Condividere le nostre esperienze è bello perché ci fa capire i pensieri e le sensazioni dei compagni e impariamo anche da loro.

L'anno scorso abbiamo letto assieme un bel libro dal titolo "Respira con l'orso" che aveva esercizi da poter fare anche a casa per migliorare la concentrazione e la consapevolezza (che vuol dire sapere quello che si sta facendo in qualsiasi momento) e cercare di sciogliere l'ansia con la mindfulness.

Ho insegnato a meditare alla mia nonna ed è bello quando ci sediamo in silenzio sulla sedia.

Anche la mia mamma medita e qualche volta meditiamo insieme.

Gli alunni delle classi
terza A e terza B
della Scuola primaria di Lestizza



Meditiamo assieme.

HO MEDITATO
MALISSIMO!
LA MIA TESTA
PESAVA COME
SASSO ED ERA
PIENA DI PENSIERI

Avevo tanti
pensieri, ma ho
aperto gli occhi
e loro se ne sono
andati

Era come
se non fossi
me stessa

Ero in una
cascata e
cadevano colori
come d'arcobaleno

IL MIO CORPO
NON RIUSCIVA
A STARE
FERMO

QUANDO
ANDAVA VIA UN
PENSIERO NE
ARRIVAVA
UN ALTRO

-STAVO
FLUTTUANDO-
ERO CULLATO
DAL SILENZIO-

ERO COST
CONCENTRATO SUL
RESPIRO CHE
MI PAREVA DI
ESSERE SENZA
VITA

ERO ENTRATO
BENE IN
GO INSIDE

DOPO LA
MEDITAZIONE
NON MI
SENTO DIVERSO

MI SONO
ADDORMENTATO
PER
DAVVERO

IL MIO RESPIRO
ERA AFFATICATO
FORSE AVEVO
ANSIA.

DURANTE LA
MEDITAZIONE
IL RESPIRO ERA
PIÙ LENTO

DICEVO A ME
"GO INSIDE"
COME UN
MANTRA

MEDITO MEGLIO
SEDUTA SULLA
SEDIA
PIUTTOSTO CHE
PER TERRA

AVEVO LA
MENTE BIANCA
SENZA ALCUN
PENSIERO

SENTIVO IL
RESPIRO DI
MATTIA E SOFIA
ED ERO MOLTO
SERENO

SE MEDITAVO
CON IL
SORRISO
MEDITAVO
MEGLIO

MEDITAVO
BENE NEL
PAESE DEL
SILENZIO

AVEVO UN
VUOTO DENTRO
E SENTIVO
TUTTE LE
EMOZIONI

IL VENERDI' NON
MEDITO BENE
PERCHÉ HO
TANTI PENSIERI
SU QUELLO CHE
DEVO FARE

AVEVO LA
MENTE BIANCA,
SENZA
PENSIERI

IL RESPIRO
DEL MIO AMICO
MI
TRANQUILLIZZAVA

NON HO MEDITATO
PER NIENTE BENE
PERCHÉ AVEVO
TANTO MAL DI
SCHIENA

LA MIA TESTA
ERA PESANTE
COME UN
SASSO

LA STANCHEZZA
È USCITA
DALLE GAMBE
E ORA STO BENE

CON IL BODY SCAN
SENTIVO CHE LE
PARTI DEL MIO
CORPO SI
SCIOLGIEVANO

SENTIVO L'ECO
NELLA MIA TESTA
E I PENSIERI
ERANO SFERE
NERE

LA MIA MENTE
PARLAVA SUL
FUTURO, MA IO
L'HO FATTA STAR
ZITTA.

AVEVO UNA
CANZONE STRANA
CHE MI DISTURBAVA
MA POI SE N'È
ANDATA

AVEVO LE MANI
SULLE GAMBE
MA MI PAREVA
DI TOCCARE
IL VUOTO

MI SEMBRAVA
DI AVERE LA
TESTA PIÙ
GRANDE DEL
CORPO

LA TESTA
SCENDEVA NEL
CORPO E LI HO
VISTO UN ARCOBALE,
NO È LE SENSABILI
NI CHE PASSAVANO

LA MIA TESTA ERA
UN SASSO VUOTO
DENTRO.
SENTIVO IL MIO
CUORE NELLA
PANCIA

AVEVO TANTA
ENERGIA CHE
NON RIUSCIVO
A STARE FERMO

L'ENERGIA
DENTRO DI ME
NON MI FACEVA
VEDERE LE
EMOZIONI

Meditiamo assieme...

OSILLAVO COME UN ALBERO AL VENTO, MA IL TRONCO ERA FERMO

ERO IN UNA BAIA CORALLINA E LÌ MEDITAVO TRANQUILLA

AVEVO UN DOLORE ALLE GAMBE, MA POI È PASSATO, ERO COME UNA Piuma

ERO IN UNA BOLLA ROSSA

CON IL RESPIRO HO FATTO SPARIRE IL DOLORE AL BRACCIO

ERO UN PONTE E SOTTO SCORREVA ACQUA E LÌ MEDITAVO

Meditavo in mezzo ai pesci e i miei pensieri scorrevano via come i pesci

AVEVO UNA GRANDE SCATOLA IN CUI METTEVO I MIEI PENSIERI

DICEVO AL PENSIERO "VOLA!" E LUI SE NE ANDAVA

PIÙ ANDAVO DENTRO DI ME PIÙ SENTIVO IL MIO CUORE

MI RIPETEVO "MINDFULNESS" ED ERA UNA COSA BELLISSIMA

ERO TIPO SOTT'ACQUA E LÌ STAVO BENE

C'ERANO DUE BOLLE, UNA DEI PENSIERI E UNA DEI RUMORI

HO VOLUTO SENTIRE LE SENSAZIONI DEL MIO CUORE

LA PARTE DEL MIO CORPO CHE PENSAVO SI ILLUMINAVA

LA MIA MENTE STAVA ZITTA, SENTIVO SOLO IL MIO CUORE

HO DETTO TANTE VOLTE "VIPASSANA" E HO RESPIRATO IN MODO RILASSANTE

IL MIO RESPIRO ERA COME IL VENTO: SOFFIAVA

PIÙ ANDAVO DENTRO DI ME, PIÙ MI CALMAVO -

PAURA E PREOCCUPAZIONE ANDAVANO NEI PALLONCINI E FOI SCOPPIAVANO

UNO SCANNER DENTRO DI ME MI DICEVA LE EMOZIONI CHE PROVAVO

RESPIRAVO E MI SEMBRAVA DI VOLARE

ERO DENTRO UNA BOLLA E I PENSIERI CHE VOLEVANO ENTRARE, RIMBALZAVANO E NON ENTRAVANO

IL MIO METEO INTERIORE È SOLE E ARCOBALENO

ERO DENTRO UNA BOLLA CON IL SOLE E L'ARCOBALE, NO È FUORI C'ERA LA PIOGGIA

APPENA HO COMINCIATO A MEDITARE LA MIA MENTE SI È ALLEGERITA

IO FACCIO TANTA FATICA. NON RIESCO A CONCENTRARMI

IL MIO CUORE BATTEVA MOLTO FORTE E VORREI SCOPRIRE IL MOTIVO

“Open your book and open your mind”

La scuola gioca un ruolo centrale nella formazione dei giovani lettori. Consapevoli che la lettura agevola lo sviluppo più completo del pensiero e la partecipazione sociale del cittadino, noi insegnanti ci teniamo molto a moltiplicare le occasioni d’incontro dei nostri alunni con un gran numero di libri diversi, perché la possibilità di scegliere e leggere un libro, trovandolo a scuola o in casa o in biblioteca o altrove, è un fattore di libertà.

In questi anni di scuola primaria, gli alunni della 5^aA e della 5^aB sono stati protagonisti di diverse e significative esperienze per la promozione della lettura, presentata come attività ricreativa intelligente e divertente, partecipando a progetti e iniziative stimolanti e sempre da loro molto graditi.

I bambini hanno imparato ad apprezzare, e più di qualcuno anche ad amare, la lettura.

Da qui è nata l’idea di realizzare un murales che potesse esprimere, con poche ma significative immagini, sia la gioia di leggere e di scoprire sia l’influsso che una buona lettura può esercitare sulla



nostra mente e perciò su diversi aspetti della nostra vita.

Al centro di un prato, gli alunni hanno disegnato un grande libro aperto con la copertina rossa (colore simbolo di vita e di passione), strumento d’importanza fondamentale nella trasmissione della conoscenza e nella comunicazione delle idee.

Dalle pagine aperte del libro nascono e fuoriescono foglie e fiori di ogni foggia e colore, che crescono e potranno dar vita a nuovi fiori: immagini che simboleggiano lo sviluppo dell’immaginazione e di

una propria vita interiore, lo sbocciare della fantasia e della creatività, l'apertura a molteplici nuove conoscenze, l'attenzione nei confronti del mondo esterno e degli altri, il libero scambio dell'informazione...

Sono davvero tanti i benefici che si possono trarre dalla lettura!

Complimenti agli alunni che hanno lavorato tutti con grande impegno, precisione e determinazione, in corsa contro il tempo per riuscire ad ultimare il murales!