REGIONE PUGLIA

Associazione di Promozione Sociale la città che sale

Città di Monopoli

Comune di Polignano a Mare

Diocesi Conversano-Monopoli

Monopoli Sociale

Istituto Comprensivo "G. Modugno – G. Galilei" Monopoli

CAROLINA BREGANTE ALESSANDRO VOLTA

ISTITUTO COMPRENSIVO "VIA DIETA" - "VINCENZA SOFO"

ISTITUTO COMPRENSIVO MELVIN JONES - ORAZIO CONES

ISTITUTO COMPRENSIVO SARNELLI DE DONATO RODARI

Alessia Civetta - 3ª D I.C. "G. Galilei" Monopoli

LA GESTIONE DEL TEMPO

Testo di Educazione alla Salute per gli Studenti delle Scuole Superiori I Grado

TESTI SCIENTIFICI: *Donato Torelli - Pierpaolo Napoletano - Teresa Nacci*
Emilio Romani - Marino Pellico - Stefano Bosi - Santa Vetturi - Giorgio Spada
COORDINAMENTO: *Emilio Nacci*
REDAZIONE: *Giorgio Munno - Daniela Sabato*
REALIZZAZIONE GRAFICA: *Beppe Girolami*

ILLUSTRAZIONI E POESIE:
Studenti delle Scuole Superiori I Grado di Monopoli e Polignano a Mare

Noemi Borselli - 1ªA I.C. "V. Sofo" Monopoli

PREFAZIONE

Una giusta informazione sulle diverse opportunità offerte da una saggia gestione del tempo è l'obiettivo di questo Testo.

In questo ambito è auspicabile che gli Adolescenti imparino a gestire nel modo migliore il loro tempo extrascolastico, la qual cosa contribuirà a una crescita sana e consapevole e a una migliore qualità di vita.

La partecipazione diretta degli Studenti alla realizzazione dell'opera, mediante gli splendidi ***Elaborati Pittorici*** che illustrano i contributi scientifici dei qualificati Esperti, renderà certamente più gradevole la consultazione del Testo, che è impreziosito anche dalle ***Poesie*** degli Studenti vincitori del concorso sul tema "La gestione del tempo".

Nel Testo sono anche riportati i risultati, molto interessanti, dell'***Indagine*** sullo stesso tema, condotta su 505 Studenti delle Scuole Superiori di I Grado del nostro territorio.

Questa pubblicazione di Educazione alla Salute è espressione di una strategia globale intesa a trasformare gli Adolescenti da passivi fruitori di accadimenti in ***protagonisti responsabili della propria salute***.

Questo è possibile solo mediante una politica integrata scuola-territorio.

In quest'ottica va interpretata la realizzazione di questo Testo sul tema "***La gestione del tempo***", che nasce dalla fruttuosa collaborazione tra l'Associazione di Promozione Sociale "La città che sale", l'Assessorato allo Sport della Regione Puglia, le Città di Monopoli e di Polignano a Mare, la Diocesi Conversano-Monopoli, l'Associazione di Promozione Sociale "Monopoli Sociale", la Banca Popolare dell'Emilia Romagna, i Dirigenti Scolastici, i Docenti e gli Studenti degli Istituti Comprensivi "Via Dieta-Sofo", "Modugno-Galilei", "Jones-Comes", "Bregante-Volta" di Monopoli e "S. G. Bosco", "Rodari-Sarnelli-De Donato" di Polignano a Mare.

Un grazie particolare a Massimo Lamanna, Pierpaolo Napoletano, Teresa Nacci, Emilio Romani, Marino Pellico, Stefano Bosi, Santa Vetturi e Giorgio Spada, Autori dei Testi Scientifici, e agli Studenti che hanno realizzato gli Elaborati Pittorici e le Poesie che rendono davvero "***speciale***" questo Testo.

Presidente dell'Associazione di Promozione Sociale
"La città che sale"
Emilio Nacci

AFFETTIVITÀ

Dr. MASSIMO LAMANNA

Pedagogista

Maria Leogrande - 3ªB I.C. "Sarnelli-De Donato" Polignano a Mare

Raffaella Paladino - 3ªC I.C. "San Giovanni Bosco" Polignano a Mare

Vuol dire qualcosa agli Studenti che hanno risposto di non appartenere a nessun gruppo?

Il gruppo svolge una funzione essenziale per acquisire la *sicurezza* necessaria ad affrontare le *difficoltà* presenti non solo nel *contesto sociale* ma anche in quello *domestico*. Qui l'adolescente esprime il suo bisogno di crearsi un'*identità* che può, a volte, differire da quella che fino a quel momento aveva costruito nel nido familiare.

Ma, allo stesso tempo, l'appartenere ad un gruppo è importante perché:

- **Consente di stringere *rapporti profondi*. Al suo interno nascono *amicizie* e le prime relazioni *sentimentali*.**
- **Permette di conoscersi meglio. Sviluppando l'appartenenza ad un gruppo ognuno consolida la *propria identità*.**
- **Favorisce, attraverso le esperienze di *condivisione* e di *empatia* tra i componenti, la creazione di *relazioni autentiche*.**

Marco De Meo - 1ªA I.C. "V. Sofo" Monopoli

Angela Chiantera - 3ªB I.C. "San Giovanni Bosco" Polignano a Mare

Cosa consiglia agli Adolescenti che si annoiano, che non sanno cosa fare?

La *noia* è una condizione causata da *mancanza* di *stimoli* o da una *mancanza* di *interesse* nel fare qualsiasi *attività*.
I sintomi più tipici sono un perenne senso di *stanchezza* e *svogliatezza*, l'*incapacità* di *concentrarsi*. Un recente studio ha rilevato che oltre l'*85%* dei *giovani* in *età scolare* dichiarano di annoiarsi facilmente.

Fortunatamente esistono alcuni modi per evitare di annoiarsi. Il primo passo è quello di riconoscere che si è annoiati e che si desidera fare qualcosa al riguardo. Inoltre, di seguito possiamo elencare alcuni consigli

- *Leggere* - Che sia un libro, una rivista o un quotidiano, poco importa: la lettura *stimola* la *mente* e l'*immaginazione* ed è un ottimo passatempo adatto ad ogni situazione.
- *Ascoltare musica* - La musica è in grado di condizionare *positivamente* l'*umore* ed è un forte *antidoto* contro la *noia*. Bastano un paio di auricolari e la giornata prende subito un'altra piega.

Antonio Biasi - 2ªD I.C. "G. Galilei" Monopoli

- ***Interrompere la routine*** **- *Interrompere* gli *schemi* della propria vita aiuta moltissimo a contrastare quel senso di *stanchezza* e *disinteresse* verso ciò che ci circonda, come ad esempio: cucinare qualcosa che non si hai mai provato a cucinare, leggere un libro che si discosta dalle letture cui siamo abituati ecc.**
- ***Trovarsi un hobby*** **- La *curiosità* uccide la *noia*. Nel mare di hobby e corsi esistenti, ci sarà sicuramente quello in grado di coinvolgerci e l'unico modo di trovarlo è provare, magari approfittando di lezioni dimostrative.**
- ***Parlare*** **- Telefonare ad un amico è un'attività tanto banale quanto utile a sconfiggere la noia. Recenti studi hanno dimostrato che chiacchere e pettegolezzi sono in grado di abbassare il livello di *stress* e *depressione*.**

Marialuisa De Mola - 3ªC I.C. "Sarnelli-De Donato Polignano a Mare

- ***Riscoprire la città*** **- Abitare in città significa avere la possibilità di scoprirne o riscoprirne angoli e luoghi sempre nuovi, magari andando a visitare quel *museo* che ancora non si ha avuto l'occasione di vedere o quella *mostra* di successo che a breve non ci sarà più.**
- ***Viaggiare*** **- Certo un viaggio non è una cosa fattibile per riempiere qualche ora buca, ma se si programma di viaggiare dopo alcuni mesi sarà facile riempire le ore buche magari leggendo qualche guida per capire di più sul paese dove si andrà. Programmare l'itinerario può richiedere molti giorni o settimane e se fatto nel modo giusto può essere una valida alternativa per sconfiggere la noia.**

Pierpaolo Guida - 3ªB I.C. "M.Jones - O. Comes" Monopoli

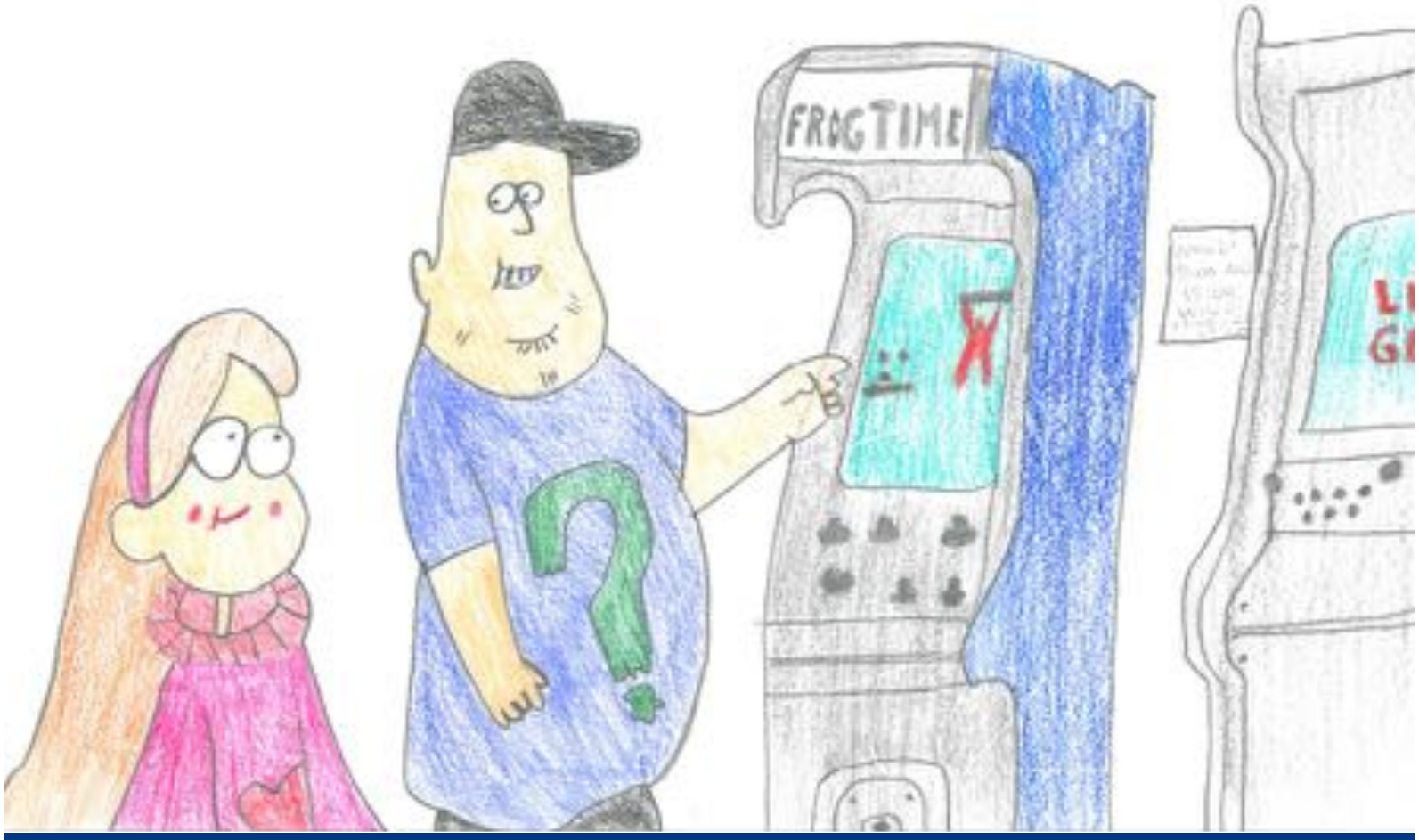
Quali i fattori che spingono tante persone, anche giovani, verso il gioco d'azzardo e le scommesse?

Si può parlare di una vera e propria "dipendenza dal gioco d'azzardo" se sono presenti sintomi come il *bisogno* di *aumentare* la *quantità* di *gioco*, sintomi di *astinenza*, come malessere legato ad *ansietà* e *irritabilità* associati a comportamenti *criminali impulsivi* e *sintomi* di *perdita* di *controllo* manifestati attraverso *incapacità* di smettere di *giocare*.
Ci sono stati numerosi studi hanno cercato di individuare i *fattori* che predispongono a diventare "*giocatori d'azzardo impulsivi*" o perfino "*gioco-dipendenti*", ricorrendo a tre aspetti, generalmente ritenuti in interazione fra loro:

- ***Aspetti Biologici* - Questi aspetti sono principalmente legati a fattori neurofisiologici, ancora non ben dimostrati, ossia allo squilibrio che si potrebbe determinare nel funzionamento del sistema di neurotrasmettitori cerebrali atti a produrre serotonina, una sostanza chimica cerebrale, responsabile di un equilibrio *affettivo - comportamentale*, che nei giocatori patologici scenderebbe sotto i livelli comuni rispetto alla media;**

Alessandro Petrosillo - 2ªC I.C. "M.Jones - O. Comes" Monopoli

- ***Aspetti ambientali-educativi*** **– Questi aspetti, invece, sono legati sia all'educazione ricevuta (caratterizzata da situazioni problematiche e da una tendenza a stimolare e ipervalorizzare le possibilità di felicità legate al possesso del denaro), sia alla presenza di difficoltà economiche legate ad esempio allo stato di disoccupazione che sembra un particolare fattore di rischio per l'insorgenza della ludomania;**
- ***Aspetti tecnici*** **- I giochi che sembrano predisporre maggiormente al rischio sono quelli che offrono maggiore vicinanza spazio-temporale tra scommessa e premio, quali le slot-machines e i giochi da casinò, ma anche i videopoker e il Bingo.**



Alessandro Goffredo - 3ªD I.C. "A. Volta" Monopoli

Annalisa Giancola - 3ªB I.C. "San Giovanni Bosco" Polignano a Mare

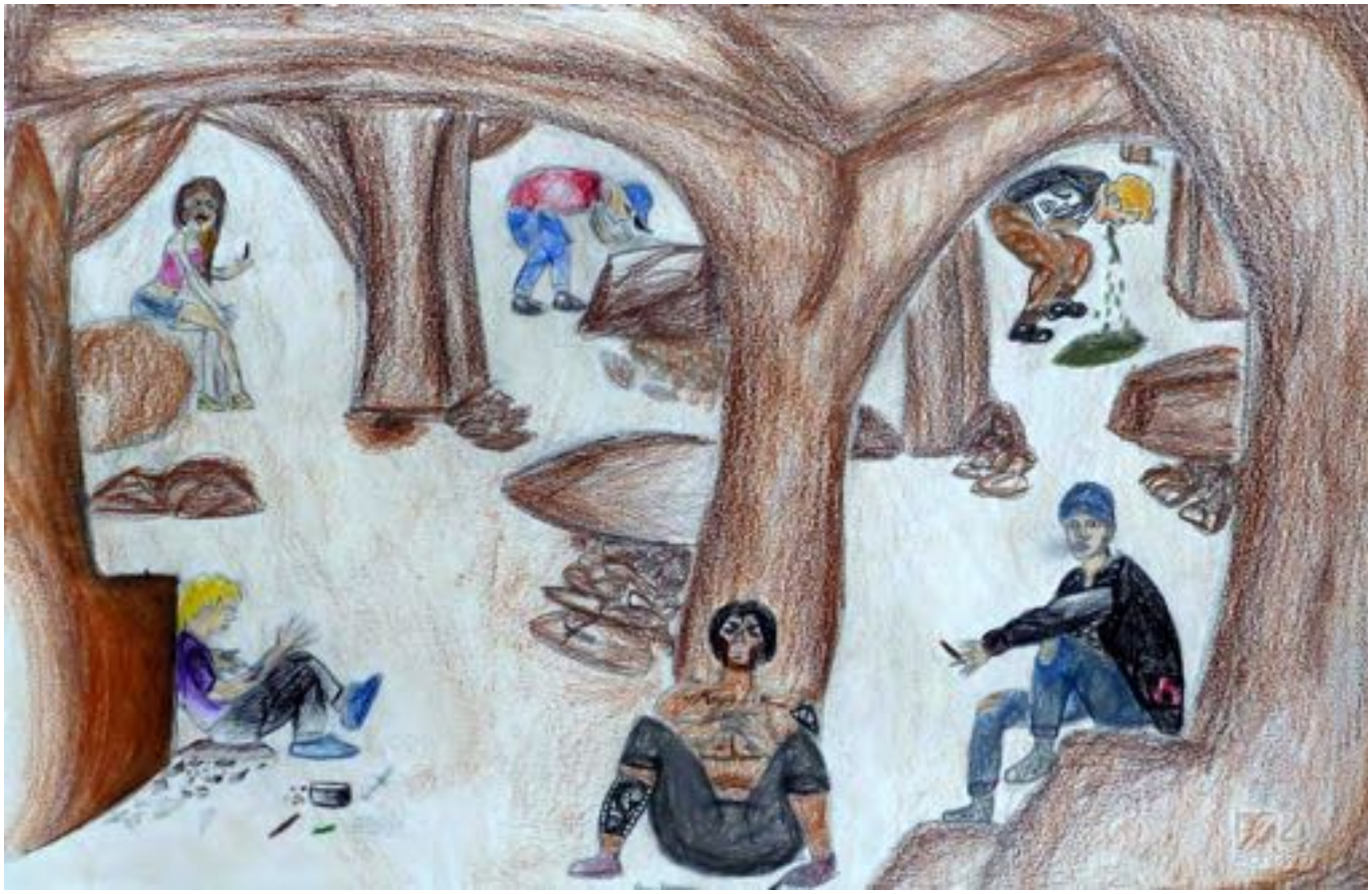
Quali i fattori che spingono tanti Adolescenti verso il fumo, l'abuso di alcol o la tossicodipendenza? Quali consigli per loro?

L'analisi delle abitudini dei giovani rispetto all'uso di fumo, alcol e droghe mostra che si tratta di un fenomeno in crescita.

Secondo i dati dell' Osservatorio Adolescenti di Telefono Azzurro, al *50,6%* degli adolescenti intervistati dagli *11* ai *19* anni è capitato di bere alcolici; di questi il *49,9%* si è ubriacato almeno una volta. Inoltre, il *13%* dei ragazzi intervistati ha dichiarato di fare uso di droghe (senza distinzione tra "leggere" e "pesanti"), percentuale almeno in parte sottostimata, dato che più della metà dei ragazzi (*53,6%*) conosce almeno una persona che ne fa uso.

Rosanna Mazzone - 3ªB I.C. "San Giovanni Bosco" Polignano a Mare

Si tratta di percentuali non trascurabili se consideriamo che i ragazzi che vengono a contatto con tali sostanze spesso non ha la *percezione* del *rischio* connesso ai danni che esse provocano. I giovani usano spesso queste sostanze per *sperimentare* sensazioni di piacere e per sentirsi a proprio agio nel trascorrere una serata con i coetanei, eliminando le inibizioni e le barriere psicologiche alle proprie capacità espressive e comunicative, sia fisiche che verbali; altre volte si fa uso di sostanze di fronte ad un insuccesso scolastico o ad una lite familiare, per fare qualcosa di diverso in gruppo, per non sentirsi diversi dai propri amici, per assomigliare agli adulti, per noia, curiosità o desiderio di rilassarsi. Alcool, cannabis e altre sostanze psicoattive sono spesso un mezzo per evitare l'ansia e la paura legate al presente e al futuro.



Lisa Bellipario - 3ªC I.C. "Sarnelli-De Donato" Polignano a Mare

Un primo approccio al problema è rappresentato dalla prevenzione. È indispensabile cercare di valutare in anticipo le fasi a rischio per intervenire e aiutare i giovani ad abbandonare la concezione falsa, ma purtroppo diffusa, secondo cui è possibile abusare di alcol e droghe mantenendo il controllo su tali sostanze. Più precisamente possiamo:

- **acquisire maggiori conoscenze su cosa sono le sostanze e come agiscono;**
- **aiutare l'adolescente a comprendere i rischi connessi all'abuso di sostanze;**
- **prestare attenzione ad ogni cambiamento nel comportamento dei ragazzi;**
- **favorire la comunicazione ed essere sempre disponibili all'ascolto e al dialogo;**

Raffaele Casalino - 3ªH I.C. "A. Volta" Monopoli

- **incoraggiare comportamenti alternativi e propositivi;**
- **Non esitare a contattare un professionista, qualora ci sia la preoccupazione che il proprio figlio o un alunno abbia un problema legato all'abuso di sostanze.**

Kimberly Galetti - 3ªH I.C. "A. Volta" Monopoli

Su quali principi devono fondarsi l'Amicizia e l'Amore?

Un vero legame d'amicizia si basa su tre principi fondamentali: *fiducia*, *lealtà* e *reciproca stima*. Il rapporto che si crea rispettando questi tre principi sarà *duraturo*.

Se due amici si perdono di vista, anche per un lungo periodo, il loro incontro, anche se a distanza di tempo, assumerà un carattere sicuramente positivo. In questo caso il sentimento di simpatia sarà maggiore a quello che c'era in precedenza, in quanto la mancanza e la distanza avranno contribuito ad accrescerlo.

Angela Narracci - 2ªB I.C. "M.Jones - O. Comes" Monopoli

Non bisogna per forza perdere di vista un amico per sentire questo sentimento, ma d'altronde si capisce quanto si vuole bene a una persona solo quando questa si allontana, o nel peggiore dei casi quando la si perde.

In alcuni casi, per non perdere o rovinare un'amicizia, si è disposti a fare degli enormi sacrifici, col fine di far star bene prima l'altro e poi se stessi. Non è mai tempo perso quello trascorso con un vero amico perché non si smette mai di imparare. Sia dalle esperienze positive che da quelle negative si riesce a trarne un vantaggio. Che si parli di cose belle o di cose brutte è indifferente, parlare con una persona cara è sempre di grande conforto.

L'amore, inteso come rapporto di coppia è per sua natura caratterizzato da un'interazione dinamica e persistente tra due persone e si poggia, in genere, su tali principi.

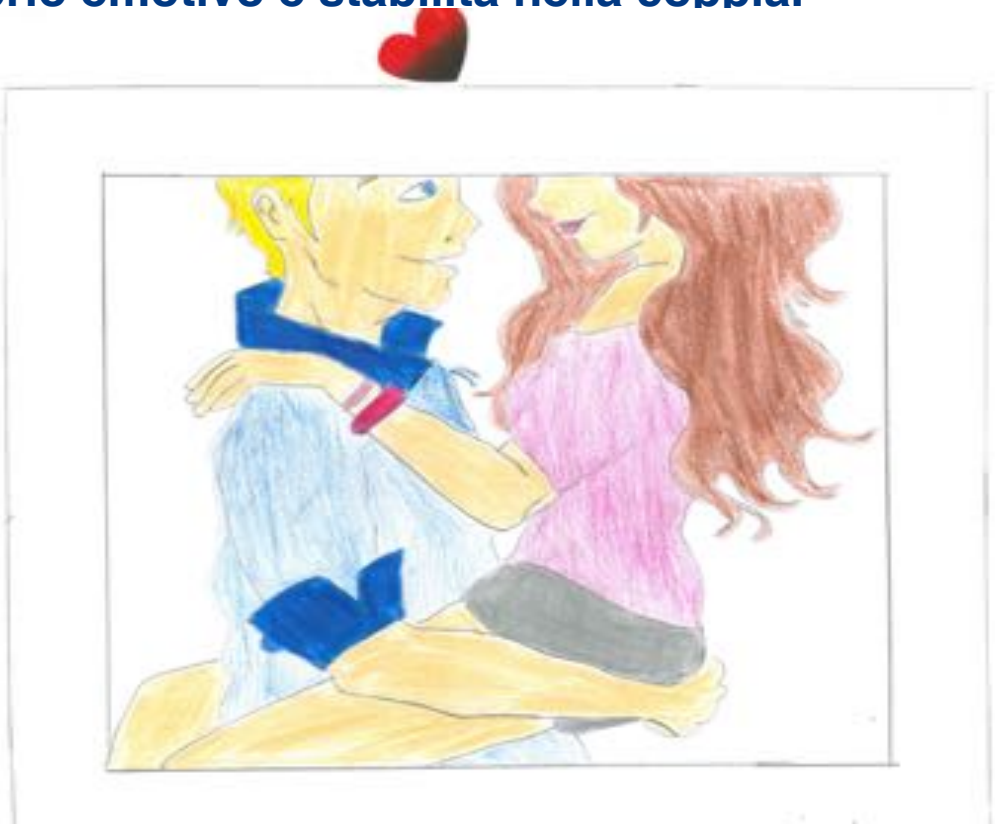
- ***Coerenza*. L'amore va soprattutto dimostrato e non solo dichiarato. Attenzione, dire al proprio partner "ti amo" e poi non essere presenti nei momenti importanti e nelle decisioni che contano nella vita di coppia, equivale a mentire spudoratamente.**
- ***Comunicazione leale*. In situazioni di divergenza di opinioni è importante confrontarsi serenamente e ascoltare con calma, rispetto ed empatia anche le ragioni e i punti di vista dell'altro senza alcun pregiudizio, e soprattutto con la piena consapevolezza che l'apparente vittoria dell'uno sull'altro equivale in realtà alla sconfitta di entrambi.**
- ***Autocritica*. Riconoscere i propri errori sembra facile, ma non è da tutti riuscire a farlo perché riconoscere di aver sbagliato richiede umiltà, coraggio e soprattutto intelligenza sociale ed emotiva.**

Angela Labalestra - 1ªF I.C. "G. Galilei" Monopoli

• ***Perdonare***. L'amore è anche e forse soprattutto capacità di perdonare. Il perdono è un atto d'amore che appartiene alle persone generose di cuore. Chi non sa perdonare, non può dire di saper veramente amare..

• ***Unione***. Sembra banale dirlo, ma la coppia è composta da due persone con bisogni, motivazioni, obiettivi, interessi, aspettative e desideri diversi; e fino a quando nella coppia prevarranno interessi personali e forme di egoismo, comunque espresse, non si andrà molto lontano sul difficile cammino della crescita emotiva, dell'amore e della felicità.

• ***Impegno verso l'altro***. Questa è in assoluto la regola di buon senso più difficile da seguire in un rapporto di coppia. Infatti, l'impegno implica da un lato l'assunzione di responsabilità nei confronti del proprio partner, dall'altro la volontà e il desiderio di non deludere mantenendo in qualsiasi situazione un comportamento adeguato che garantisca condizioni di equilibrio emotivo e stabilità nella coppia.



Gaia Lorusso - 3ªG I.C. "A. Volta" Monopoli

• ***Passione***. Insieme a tutti quelli elencati, la passione è un elemento cardine del rapporto di coppia da cui dipende la stabilità relazionale; e forse è anche l'aspetto più difficile da gestire nel tempo.

ASSOCIAZIONISMO

Avv. PIERPAOLO NAPOLETANO

Presidente Associazione di Promozione Sociale

“Monopoli Sociale”

Francesco Teofilo - 1ªB I.C. “Sarnelli-De Donato” Polignano a Mare

Francesca Maria Pertosa - 1ªA I.C. "V. Sofo" Monopoli

Quali le motivazioni che L'hanno spinta a impegnarsi nel campo dell'associazionismo?

Ritengo che una parte della esistenza, oltre alle esigenze vitali e alle iniziative finalizzate al proprio sostentamento debba essere dedicata o messa a disposizione del prossimo. Questo tempo dedicato agli altri può essere destinato in un "contenitore", ovvero nelle formazioni sociali, che a loro volta in maniera coordinata ed organizzata lo finalizzano alla realizzazione degli scopi del soggetto associativo. Non dimentichiamo che la nostra Carta Costituzionale all'art. 2 richiama espressamente le formazioni sociali.

E' opportuno ricordare, specie dal dopoguerra sino ai nostri giorni, il compito straordinario che hanno svolto le formazioni sociali in termini di tutela e sviluppo della persona e quindi della società. Molte formazione sociali dal dopoguerra in poi hanno garantito e tutelato i diritti e non solo dei cittadini assistendoli in varie forme.

Alessandra Indiveri - 3ªD I.C. "A. Volta" Monopoli

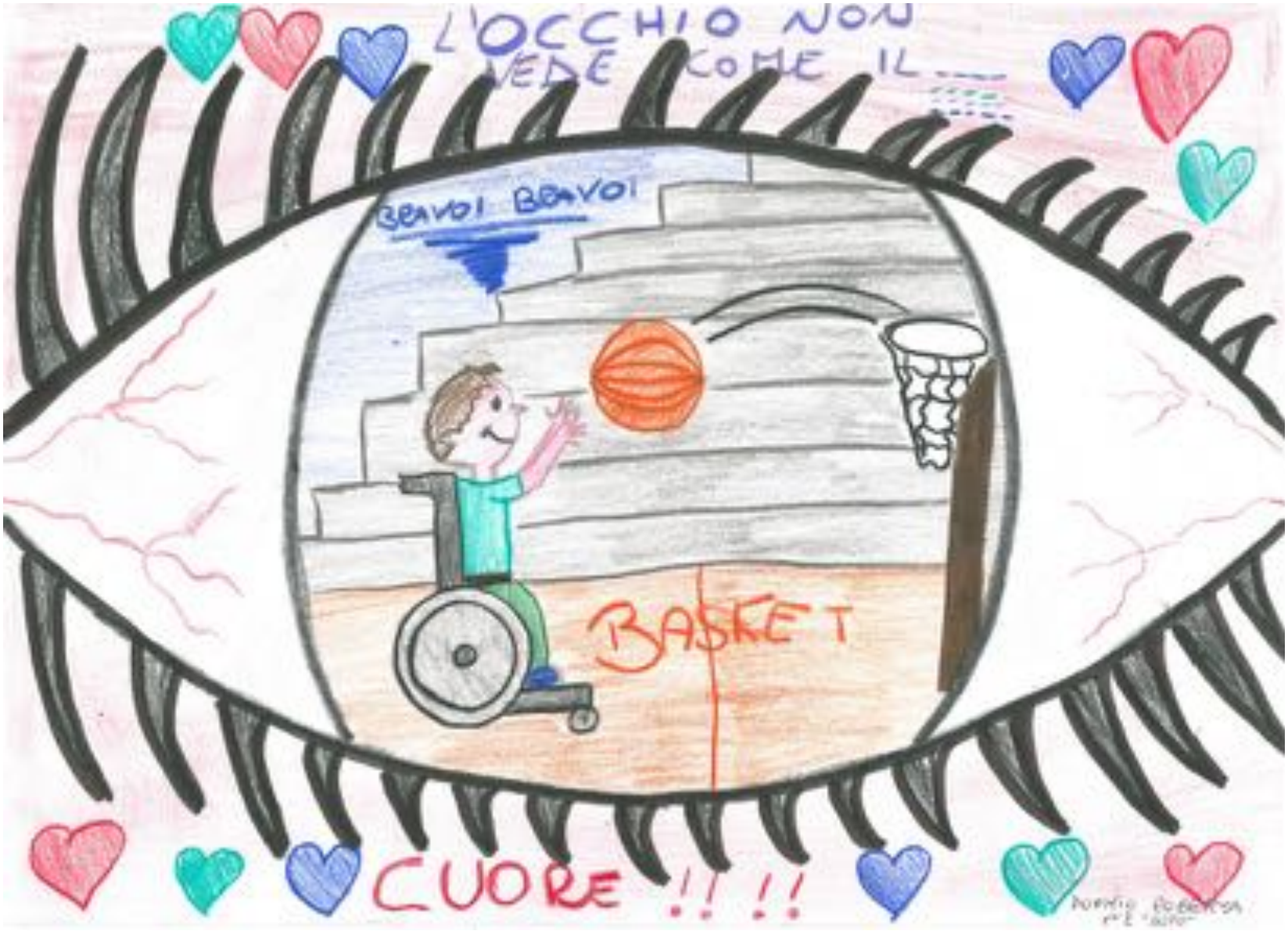
Consideriamo inoltre che oggi molti servizi pubblici sono erogati grazie all'impegno e alla professionalità del mondo associativo. Pertanto, a mio modo di vedere, l'essere umano si arricchisce molto non solo destinando una parte del proprio tempo a favore del prossimo ma anche confrontandosi e collaborando. In relazione a tutto ciò la Costituzione tutela le principali espressioni delle formazioni sociali attraverso il diritto di associarsi, e nello specifico tutelando e garantendo l'organizzazione sindacale, i partiti ecc. Oggi è al vaglio del Parlamento la riforma organica del Terzo Settore dove si evidenzia la necessità di un nuovo inquadramento giuridico di tutte le formazioni sociali.

Marica Giannoccaro - 3ªA I.C. "A. Volta" Monopoli

Sara Savaro - 3ªD I.C. "A. Volta" Monopoli

L'impegno nell'associazionismo, quali ripercussioni ha avuto sulla Sua vita sociale?

Non vi è dubbio che l'impegno nell'associazionismo ha delle ripercussioni sulla vita sociale. Ritengo che tale impegno predisponga maggiormente al dialogo e alle relazioni generando rapporti stabili e duraturi maggiormente finalizzati al bene comune.



Roberta Dormio - 1ªE I.C. "V. Sofo" Monopoli

Barbara Aversa - 3ªB I.C. "M.Jones - O. Comes" Monopoli

Quali consigli vuol fornire agli Studenti che desiderano impegnarsi nel campo dell'associazionismo?

Consiglio agli studenti di impegnarsi nell'associazionismo (indipendentemente dall'ambito) in quanto è un percorso che favorisce la crescita della persona sotto vari profili è predispone maggiormente alla cura del bene comune e quindi al miglioramento della società in cui viviamo.

Oat Serino - 1ªE I.C. "V. Sofo" Monopoli

VOLONTARIATO

TERESA NACCI

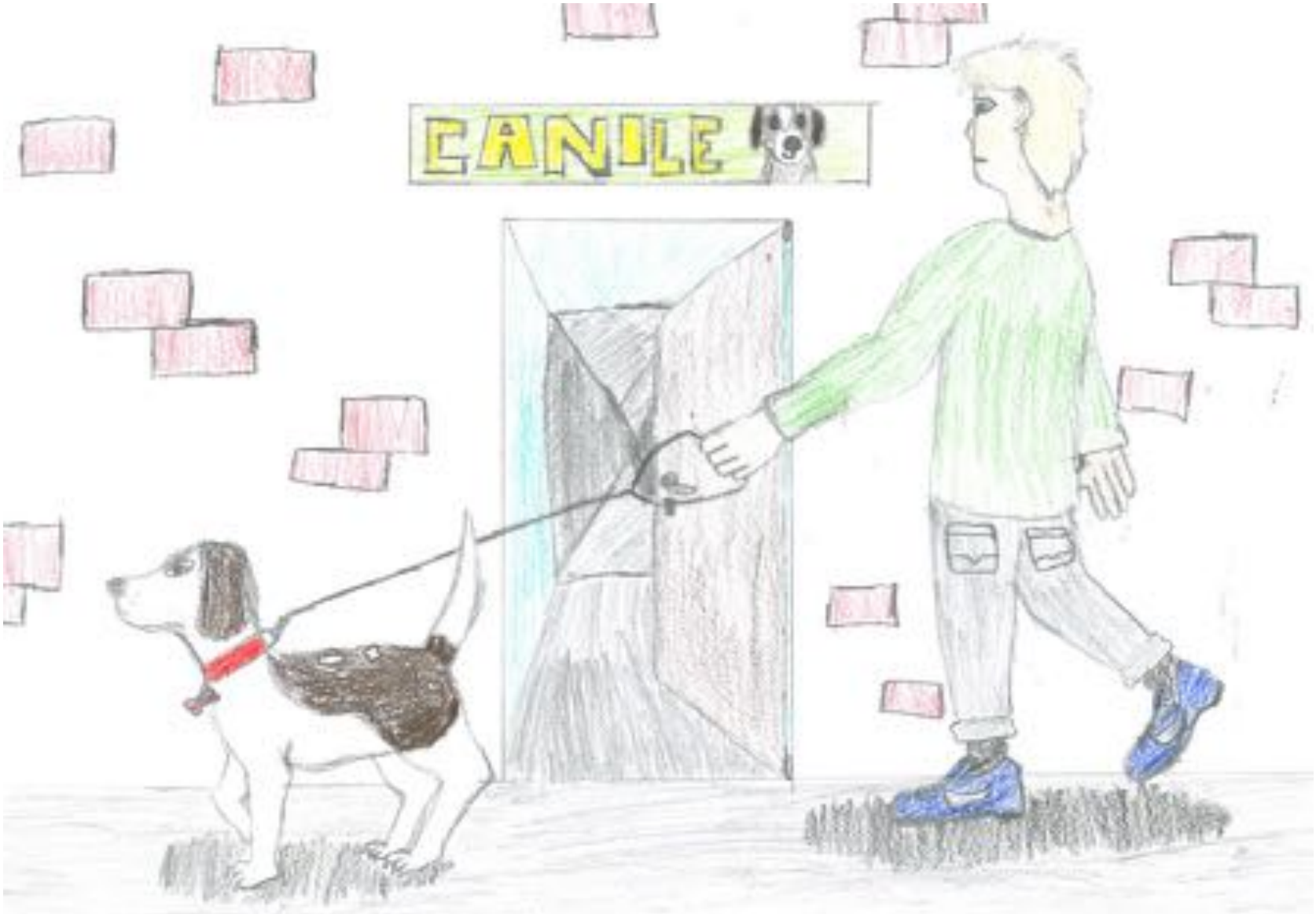
Volontaria presso il Rifugio Canile di Monopoli

Nicolas Cisternino - 1ªE I.C. "M.Jones - O. Comes" Monopoli

Sara Vinci - 2ªA I.C. "V. Sofo" Monopoli

Cosa L'ha spinta ad impegnarsi nel volontariato a favore del canile di Monopoli?

Qualche anno fa decisi di adottare un cane e mi rivolsi al canile di Monopoli, lasciai che mia figlia scegliesse quale cane e la portammo a casa. Mentre uscivamo dal canile mi guardai dietro...ne avevamo scelta una e ne lasciavamo lì più di 200... Capii che potevo far di più x loro: dedicar loro un po' del mio tempo.



Roberto Dicarolo - 3ªG I.C. "A. Volta" Monopoli

Martina Contento - 2ªE I.C. "V. Sofo" Monopoli

Quali ripercussioni sulla Sua vita sociale ha avuto il Suo impegno a favore del canile di Monopoli?

Dedicando tempo ai cani, ho avuto modo anche di conoscere tanta gente. Come spesso accade c'è chi entra a far parte della tua vita, chi fa solo da comparsa.

Anna Maria Fabbiani - 5ª C Liceo Artistico Monopoli

Pasqua Mileti - 5ª C Liceo Artistico Monopoli

Quali consigli agli Studenti che intendono impegnarsi nel volontariato a favore del canile di Monopoli?

Chiunque abbia una certa sensibilità verso gli animali e in particolare i cani dovrebbe conoscere la realtà del canile. E comunque alleviare le pene di qualcuno ripaga. Un cane non dimentica la mano di chi gli ha fatto una carezza o che gli ha dato un boccone di pane.

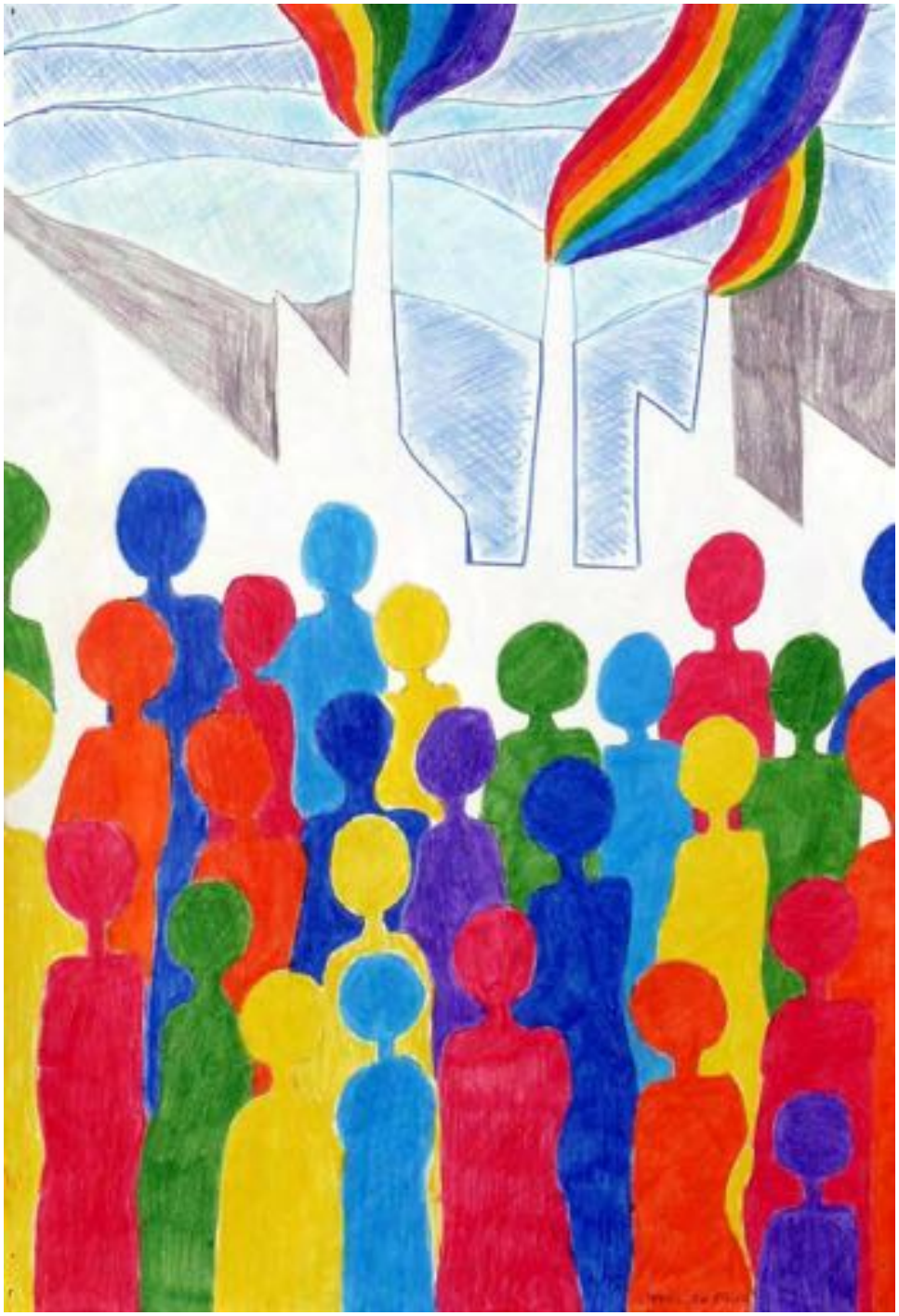
Kelly Cometa - 4ª B Liceo Artistico Monopoli

POLITICA

Ing. EMILIO ROMANI

Sindaco di Monopoli

Gabriele Guglielmi - 1ªE I.C. "V. Sofo" Monopoli



Paolo Ippolito - 1ªC I.C. "V. Sofo" Monopoli

Quali le motivazioni che L'hanno spinta ad occuparsi di politica?

Le motivazioni che mi hanno spinto a fare politica? È solo una: la passione. Ritengo, infatti, che una base di passione ci deve essere sempre in tutte le cose che si fanno della vita.

Maria Rosaria Tria - 3ªB I.C. "A. Volta" Monopoli

Politicamente sono nato in un partito che non aveva ambizioni di governo. Poi, in seguito all'evoluzione che la politica ha avuto nella prima metà degli anni novanta, si è creata un'opportunità.

Anicka Centrone - 2ªD I.C. "M. Jones - O. Comes" Monopoli

Quali ripercussioni sulla Sua vita sociale ha avuto il Suo impegno in politica?

Il tempo, in generale, accompagna la vita di una persona. Se è importante per tutti si comprende come sia importante per chi come me ricopre una carica pubblica, in questo caso quella del Sindaco.

Se sei a capo di una comunità il tempo va organizzato. Bisogna evitare di voler fare tutto e, poi, scoprire di non riuscire a far nulla. Io cerco di non farmi prendere dalla vita frenetica.

Alessandra Maccurio - 3ªG I.C. "A. Volta" Monopoli

Corrado Palmitessa - 3ªG I.C. "A. Volta" Monopoli

Quali consigli agli Studenti che vorrebbero impegnarsi in politica?

Alle nuove generazioni che vogliono impegnarsi in politica dico solo che seguire un ideale politico può andare bene ma è più importante concentrare la propria attenzione su degli obiettivi.

L'idea di realizzare qualcosa di importante per la propria città e vederla concretizzata è la soddisfazione migliore.

Quindi il mio suggerimento è quello di appassionarsi ad un progetto per la propria comunità.

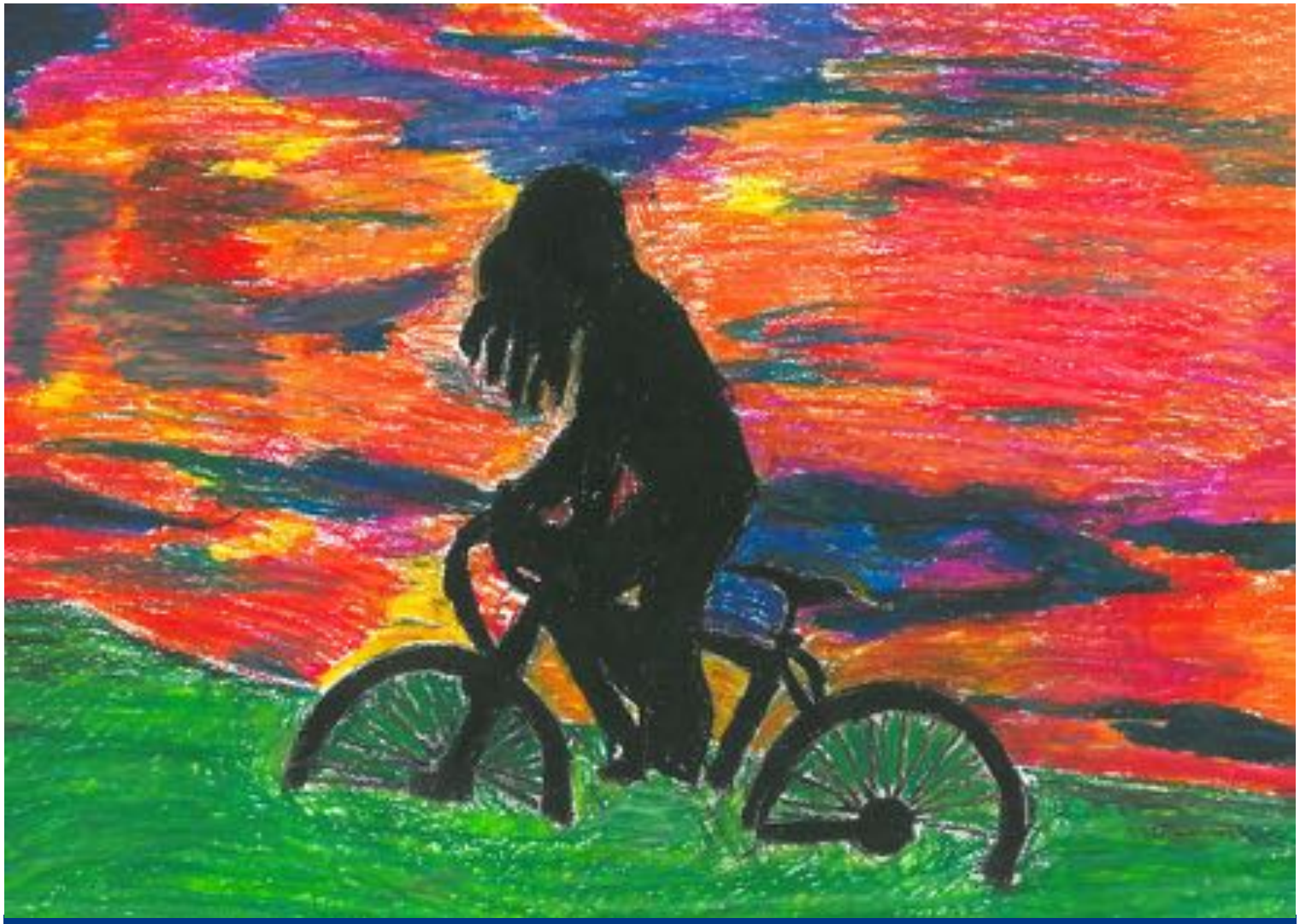
Elena Comes - 1ªG I.C. "V. Sofo" Monopoli

SPORT

Prof. MARINO PELLICO

Coordinatore Attività Motoria, Fisica e Sportiva

U.S.R. Puglia



Rebecca Sancio - 3ªB I.C. "G. Galilei" Monopoli

Rossana Labalestra - 1ªF I.C. "G. Galilei" Monopoli

Quali le motivazioni che L'hanno spinta a impegnarsi nel campo dello sport?

Provenendo da una attività sportiva praticata, prima per divertimento e poi, dopo gli studi universitari, come attività di lavoro a scuola, ho ricercato una mia identità in tale ambito, impegnandomi molto nella organizzazione dello stesso. Essendomi occupato per anni come "Organizzatore" del tempo libero presso strutture turistiche, ho maturato esperienze importanti che potevano essere messe a disposizione delle attività sportive sia per la scansione temporale che per la organizzazione vera e propria delle stesse. Ritengo fondamentale che nel campo dello sport educativo non si debba improvvisare nulla e che tutto ciò che viene proposto debba essere il frutto di una attenta ed oculata programmazione, principalmente per avere la possibilità di prevedere ed ottimizzare gli obiettivi da raggiungere.

Vito Messa - 3ªA I.C. "San Giov. Bosco" Polignano a Mare

Presentatami la opportunità di concorrere al posto di "*ORGANIZZATORE DELLO SPORT SCOLASTICO*" ho coronato una mia forte aspirazione: divertirmi a lavorare per concorrere alla formazione dei giovani! Attualmente coordino tutte le attività sportive scolastiche delle province di Bari e BAT in particolare ed anche della Regione Puglia in generale; promuovo iniziative sportive per tutti gli ordini di scuole e coinvolgo in questa operazione centinaia di Docenti e Dirigenti scolastici.

La ricaduta, in tanti anni, è sempre stata positiva e gratificante perché al centro del mio impegno in ambito sportivo c'è sempre il bambino e le sue aspettative gioiose.

Giulia Selicato - 1ªC I.C. "V. Sofo" Monopoli

Piermatteo Garganese - 3ªB I.C. "G. Galilei" Monopoli

L'impegno nello sport quali ripercussioni ha avuto sulla Sua vita sociale?

Il mio impegno sportivo è stato, ed ancora è, in crescendo, consentendomi di avvicinarmi a tanta gente, tante problematiche, tanti aspetti diversi della vita di tutti i giorni. Chiaramente con un lavoro crescente, con una serie di eventi sempre diversi, anche la mia vita personale e familiare si è dovuta adattare a ritmi spesso convulsi e privi di regolarità nella scansione degli impegni. Ho dovuto spesso sacrificare la famiglia, la salute, il tempo libero e la privacy, per diventare sempre più pubblico, disponibile e mediatore per consentire la realizzazione degli obiettivi di lavoro. Devo dire, però, che, poiché il lavoro non mi pesa ma mi arricchisce giorno per giorno, il condizionamento ricevuto nella sfera personale e le ripercussioni avute sulla vita sociale, le posso considerare non negative, anche se sicuramente presenti.

Roberto Alò - 3ªG I.C. "A. Volta" Monopoli

Lo Sport ha sempre rappresentato l'imprinting fondamentale anche in questi cambiamenti: per ottenere un risultato è necessario sacrificarsi, lavorare sudando e programmare ogni aspetto della preparazione; durante le performance non bisogna distrarsi e conoscere bene gli avversari; il risultato ottenuto è sempre il punto di partenza per nuovi obiettivi; le sconfitte aiutano a crescere perché consentono di valutare i limiti ed analizzare i percorsi;…. e via dicendo.

Kevin Todisco - 3ªA I.C. "M. Jones-O. Comes" Monopoli

Natalia Netti - 2ªC I.C. "M. Jones-O. Comes" Monopoli

Quali consigli vuol fornire agli Studenti che desiderano impegnarsi nel campo dello sport?

Sicuramente quello di avvicinarsi allo sport con l'umiltà dell'atleta con la A maiuscola. Deve essere educato e rispettoso nei confronti del prossimo, dei compagni e dell'allenatore. Deve accettare i consigli e rispettare il proprio ruolo: esecutore di programmi di lavoro, di schemi di gioco, di strategie agonistiche e di confronti leali. Se decide di fare sport non agonistico deve provare divertimento e soddisfazione a sudare, stancarsi e sacrificarsi per gioire dei risultati ottenuti. Se decide di fare sport agonistico deve aggiungere maggiore spirito di sacrificio e di condivisione in quanto il miglior risultato tecnico rappresenta sicuramente l'obiettivo principale del percorso di formazione.

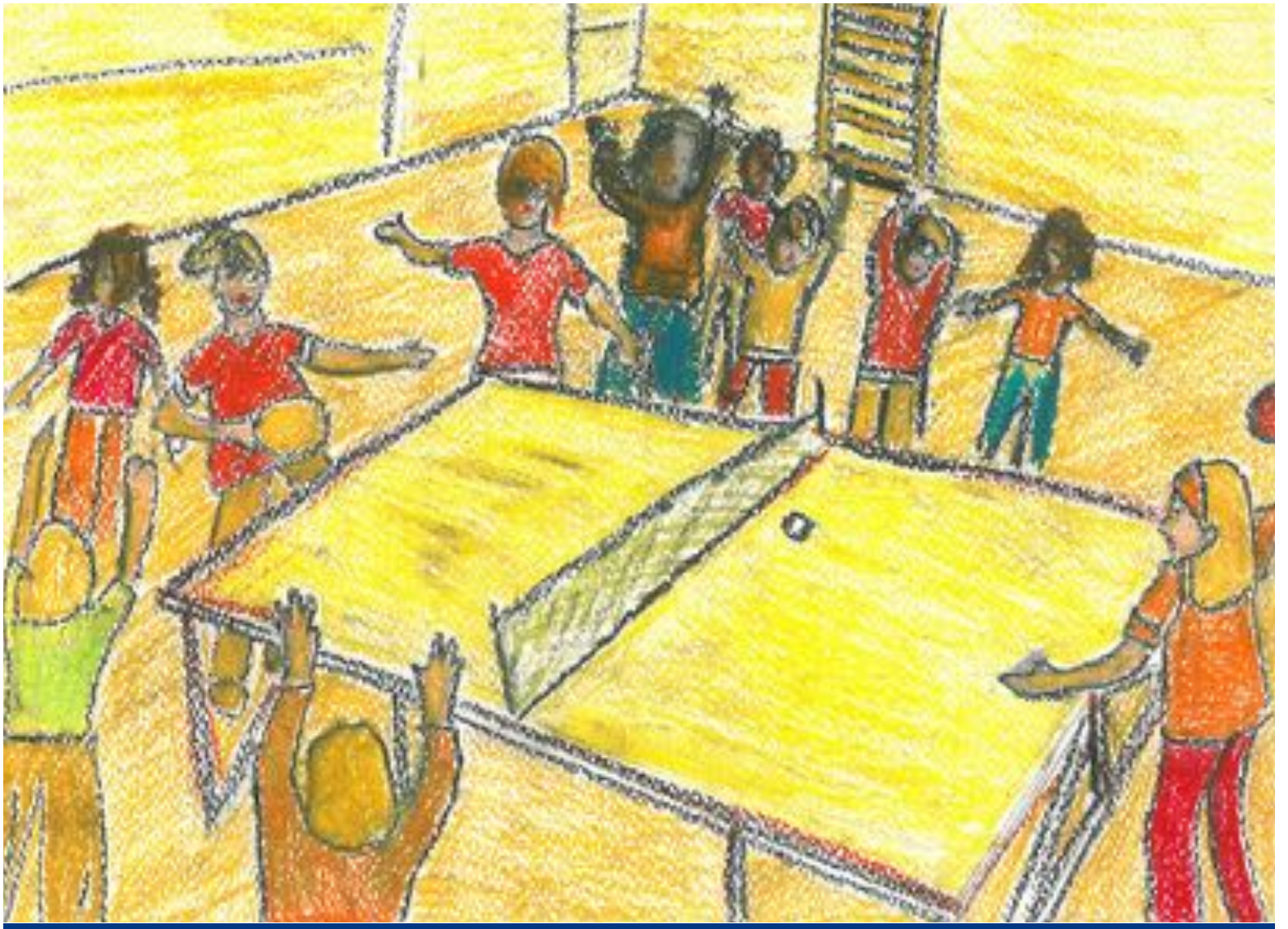
Sicuramente in tempi successivi e se il percorso ha dato buoni risultati sul piano della formazione, sarà possibile ipotizzare una attività lavorativa in ambito sportivo. I soldi devono essere l'ultima cosa e non possono condizionare scelte di vita così importanti.

Alessio Guglielmi - 3ªA I.C. "S. Giov. Bosco" Polignano a Mare

SPORT

STEFANO BOSI

Campione Italiano di Tennistavolo



Caterina Cazzorla - 3ªC I.C. "G. Galilei" Monopoli

Flavio Lacatena - 2ªA I.C. "M. Jones-O. Comes" Monopoli

Quali le motivazioni che L'hanno spinta verso lo Sport?

Al di là degli aspetti legati alla necessità di movimento, fare sport rappresentava, per un bambino degli anni sessanta che viveva in un quartiere di Firenze privo di strutture, un modo di affrontare la vita, le regole e gli altri, non legato all'attività di strada, allora unico spazio per i giochi dei piccoli.

Le possibilità non erano molte: vicino al Ponte Vecchio, nella zona di Piazza Pitti, un maestro elementare insegnava ai ragazzi a giocare a ping pong….

Una disciplina considerata un passatempo che, negli anni, sarebbe diventata il mio sport, la mia passione, il mio lavoro e la mia vita…

Riccardo Andriani - 3ªB I.C. "A. Volta" Monopoli

Caterina Palmitessa - 3ªG I.C. "A. Volta" Monopoli

Quali ripercussioni ha avuto sulla Sua vita sociale l'impegno nello sport?

Il Tennistavolo ha rappresentato tutto per me.
Nell'infanzia e nell'adolescenza, permettendomi di entrare in contatto con culture diverse e di apprezzare lo studio e la scuola come strumento di comunicazione con gli altri.

Nella giovinezza, come professionista, ma soprattutto come persona curiosa di conoscere atleti di altre città e di altri paesi.

Nell'età adulta, facendomi conoscere la ragazza che poi è diventata mia moglie e la compagna della mia vita.

Nella maturità, come dirigente e come funzionario di questo sport, sempre coltivando la mia grande curiosità verso "usi e costumi" diversi e stabilendo meravigliose amicizie, che ancora durano, con colleghi di altri paesi…

Antonio Laterza - 2ªB I.C. "M. Jones-O. Comes" Monopoli

Chiara Polignano - 3ªC I.C. "San Giovanni Bosco" Polignano a Mare

Quali consigli agli Studenti che vogliono impegnarsi nello sport?

Lo sport, qualunque disciplina si decida di intraprendere (sono tutte bellissime…), non è soltanto un importantissimo veicolo di regole e di vita; lo sport è società, è convivenza, è tolleranza, è … cultura…

In quanto grandissima gioia e passione, lo sport non è sacrificio, ma disciplina, piacere e .. curiosità..

Angela Di Palma - 3ªB I.C. "A. Volta" Monopoli

Bisogna seguire il piacere, la disciplina e mantenere sempre viva la curiosità…

Serve il desiderio di guardare, di studiare "gli altri"..

Solo "scoprendo" gli altri, vedendo che cosa sanno fare, come essi migliorano le loro qualità, come reagiscono e come soffrono.. si possono far crescere, con umiltà, i nostri risultati.

Ma, soprattutto, si può imparare a guardare dentro noi stessi e "tentare" di capirci…con i nostri limiti fisici e temporali… e le nostre infinite debolezze…

LETTERATURA

Prof.ssa SANTA VETTURI

Scrittrice

Tiziana Cobo - 3ªB I.C. "Sarnelli-De Donato" Polignano a Mare

Naide Dervishi - 2ªA I.C. "M. Jones - O. Comes" - Monopoli

Quali le motivazioni che L'hanno spinta a impegnarsi nel campo della letteratura?

Scrivere è per me, da sempre, un'esigenza insopprimibile, un modo per esprimere il mio mondo interiore. È una voce che nasce spontaneamente, assumendo di volta in volta forme e linguaggi diversi, dalla poesia alla narrativa, dall'italiano al dialetto, se non all'inglese.

Molti anni fa, per mettermi alla prova, ho iniziato a partecipare a dei concorsi letterari. I riconoscimenti che nel tempo ne ho ricevuto mi hanno incoraggiato ad andare avanti e introdotto nel mondo letterario, non solo locale ma anche nazionale, tanto che ho voluto farmi io stessa promotrice culturale per la mia terra.

Eleonora Calderaro - 3ªD I.C. "A. Volta" Monopoli

Ho dato così vita a un premio artistico/letterario, "*Creatività itinerante*", che nelle sue quindici edizioni è riuscito a convogliare in Puglia numerosissimi autori, da tutta l'Italia.

Il desiderio di coniugare insieme la creatività con la solidarietà mi ha poi portato, per ben tre volte, a riunire in sinergia, intorno a un progetto editoriale a scopo benefico, quasi cento, tra scrittori e artisti. Sono nate così le antologie di cui ho curato la pubblicazione: "*Haiti chiama Bari*", "*SOS Bangladesh*" e "*BangladesHelp*".

Giovanni Lovece - 3ªA I.C. "San Giovanni Bosco" Polignano a Mare

Rebecca Giancola - 3ªH I.C. "A. Volta" Monopoli

L'impegno nella letteratura quali ripercussioni ha avuto sulla Sua vita sociale?

La mia vita sociale è fortemente intrecciata con l'impegno nel campo letterario. Spesso vengo invitata a leggere in pubblico qualcosa di mio, ed è sempre una gioia poter condividere le proprie emozioni.

Ma è soprattutto l'aver messo al servizio degli altri il "talento" ricevuto che ha dato un senso al mio essere scrittrice. Attraverso le tre antologie di cui vi ho detto, noi autori siamo riusciti a devolvere € 25.000. Con la prima abbiamo donato dieci lettini all'Ospedale pediatrico di Haiti, dopo il terribile terremoto che sconvolse il paese qualche anno fa. Con le due successive, abbiamo creato in Bangladesh dieci biblioteche, in altrettanti villaggi della foresta, e costruito due scuole, a beneficio dei fuori casta Munda, una tribù afflitta da povertà, ignoranza ed emarginazione.

Naide Dervishi - 2ªA I.C. "M. Jones-O. Comes" Monopoli

Credo fermamente che solo l'istruzione possa offrire un'opportunità di riscatto e creare le condizioni per l'autosviluppo, di quello come di ogni popolo che soffre. In cinque anni di impegno, ho portato dovunque i miei libri, sui mass-media, in librerie e biblioteche, in piazze e scuole, a Bari e in giro per l'Italia. Ho incontrato gente modesta e personalità del mondo letterario. Ho fatto conoscere la realtà dei Munda e promosso le adozioni a distanza.

È stata un'esperienza esaltante, che io definisco di volontariato culturale. Ne ho ricevuto sicuramente più di quanto io abbia dato, e adesso sono pronta a ripartire con un nuovo progetto!

Sara Savaro - 3ªD I.C. "A. Volta" Monopoli

Annalisa Fasano - 3ªD I.C. "A. Volta" Monopoli

Quali consigli vuol fornire agli Studenti che desiderano impegnarsi nel campo della letteratura?

Da insegnante ho sempre spinto i ragazzi a scrivere e oggi la mia soddisfazione più grande è vedere che tanti di loro coltivano questa passione. Anche da pensionata continuo a farlo. In ognuna delle mie antologie c'è un contributo "giovane" e molti altri sono stati incoraggiati dal mio Premio, che prevede una sezione apposita.

A voi dico ciò che ripeto sempre a tutti: il primo passo della scrittura è la lettura. Leggete sempre, di tutto. Leggete ad alta voce, sforzandovi di "interpretare" il testo, immedesimandovi nei personaggi, immaginando i luoghi. Leggete e rileggete, fermatevi a considerare non solo la storia, ma anche come viene espressa. Osservate l'uso della punteggiatura, sottolineate i passi che vi colpiscono o le parole sconosciute, perché non si finisce mai di arricchire il proprio vocabolario. Imparate a memoria una poesia e lasciate che la sua musica vi entri nell'anima. Andate ad ascoltare gli scrittori affermati, da cui potete imparare. Il segreto è avere curiosità, verso la gente, verso il mondo.

Tiziana Cobo - 3ªB I.C. "Sarnelli-De Donato" Polignano a Mare
dettaglio

Contrariamente a ciò che potete pensare, la scrittura non è un fatto soggettivo, nasce dalle esperienze che facciamo, dalle sollecitazioni che riceviamo, dall'ambiente e dagli altri, e da come esse agiscono su di noi. Nasce dalla vita, in sostanza.

Rebecca Giancola - 3ªH I.C. "A. Volta" Monopoli

Guardatevi intorno, cercate di capire, fatevi un'opinione vostra su ciò che succede, nel vicino e nel lontano. E soprattutto guardate in voi stessi. Emozioni, sentimenti, fantasie, sogni e desideri troveranno facilmente la strada per riempire il bianco di un foglio. Scrivete e riscrivete, sperimentate.

Non importa quale sarà la qualità delle vostre produzioni, è l'atto stesso dell'impugnare una penna che vi farà star bene. E quando sarete soddisfatti di ciò che avete scritto, non esitate a rivolgervi a chi potrà aiutarvi a migliorarlo, un insegnante, un amico, o anche a me. Basta cercarmi su Facebook.

MUSICA

GIORGIO SPADA

Musicista

Eleonora Di Lorenzo - 2ªA I.C. "M. Jones-O. Comes" Monopoli

Luca Taveri - 3ªA I.C. "G. Galilei" Monopoli

Quali le motivazioni che L'hanno spinta a impegnarsi nel campo della musica?

Partiamo dal fatto che, avendo iniziato ad imparare uno strumento musicale sin dall'età di 5 anni, io proprio non sapessi cosa fosse, e a tuttora non sappia che sia, una vita senza la musica e senza uno strumento musicale.

Ciò premesso, il vero impegno è arrivato naturalmente ed esattamente nel momento in cui gli studi musicali hanno smesso di essere un impegno scolastico o accademico per tramutarsi in un puro *piacere* di vita.

Allora ho iniziato a nutrire tutta la più sana *curiosità* su quanto non conoscessi ancora dell'universo della musica, intraprendendo le vie della sperimentazione, della musica concreta ed elettronica nonché dell'utilizzo di software per l'autoproduzione ovvero ciò che mi ha portato ad acquisire, in pochi anni, la consapevolezza e l'esperienza per potermi giocare delle carte nel lavoro.

Si trattava, a quel punto di una perfetta coincidenza tra una passione, con motore a propulsione galattica, e la soddisfazione, appunto, di un lavoro.

Giuseppe Lacitignola - 3ªB I.C. "A. Volta" Monopoli

Marcello Bovino - 3ªC I.C. "Sarnelli-De Donato" Polignano a Mare

L'impegno nella musica quali ripercussioni ha avuto sulla Sua vita sociale?

Non appena ebbi il coraggio di intraprendere la strada del musicista a tutti gli effetti fui costretto, tuttavia piacevolmente all'età di 23 anni, ad "emigrare" nella città di Roma e a cercare, con ogni mezzo dell'arte della *diplomazia*, a tessere delle *relazioni* interpersonali che potessero agevolare il mio percorso.

Il risultato fu che iniziai a lavorare per uno studio di registrazione, dopo aver presentato dei lavori dimostrativi realizzati nel mia stanza di casa, già per produzioni di nomi come Alex Baroni ed Eugenio Finardi.

Queste esperienze, poi proseguite in giro per l'Italia e con base a Milano, mi permisero di accrescere la mia *autostima*, la mia consapevolezza, oltre che il parco delle conoscenze tanto che, infine, decisi di voler tornare a Monopoli per fondare una mia etichetta discografica, a distribuzione nazionale, utilizzando i cosiddetti "ganci" relazionali per promuovere quanto in Puglia stava, contemporaneamente, crescendo come *movimento* musicale.

Alessia Intino - 2ªC I.C. "M. Jones-O. Comes" Monopoli

Fondamentale fu la concomitanza con le innovazioni introdotte nel settore del web in grado di poter quasi "*annullare le distanze*" non solo nella comunicazione sociale o di settore ma anche, tecnicamente, nella trasmissione di file importanti.

Saide Zeka - 3ªB I.C. "M. Jones-O. Comes" Monopoli

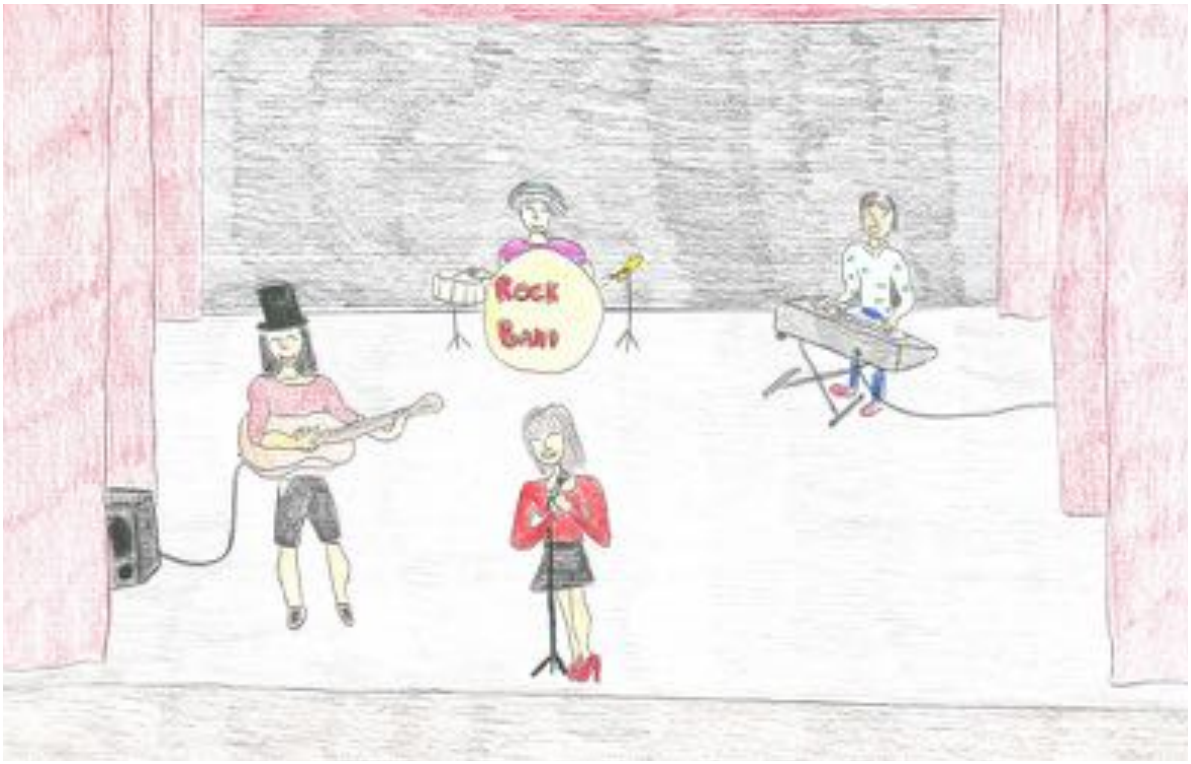
Quali consigli vuol fornire agli Studenti che desiderano impegnarsi nella musica?

Che la musica diventi o meno la propria ragione di vita è sempre spettacolare imbattercisi! Che la si coltivi, poi, con rigore accademico o in autonomia, porta inevitabilmente all'*esercizio* fisico e mentale "linguisticamente" più universale tra le più nobili ed alte arti e *virtù* che l'uomo possa conoscere in questa vita.

Sebbene appaia, talvolta, come un buon rifugio dalla realtà, la musica non è la salvezza dai problemi bensì la superiorità rispetto ai problemi perché essa stessa è motivazione di vita.

Essere, più o meno che lo si voglia, artisti, e *coltivare* quindi l'arte, significa riconoscersi come più in altro rispetto alle contingenze terrene decise, troppo spesso, oltre che da se stessi anche dagli altri. Non bisogna aver paura di dare e di darsi perché solo quando c'è *autenticità* nello slancio, e si mira con precisione a qualcosa mettendo in circolo *energia* positiva, allora possono accadere cose meravigliosamente inaspettate o, più precisamente, fortemente volute.

La mente, in purezza, è più forte di ogni accadimento casuale: può ottenere cose proprio mentre le sta pensando....e la *purezza* appartiene alla giovinezza!



Laura Tagliente - 3ªA I.C. "M. Jones-O. Comes" Monopoli

LA GESTIONE DEL TEMPO, QUESTO SCONOSCIUTO

del Dr. DONATO TORELLI

Roberta Rizzi - 2ªA I.C. "M. Jones-O. Comes" Monopoli

Cari ragazzi, queste sono le considerazioni di uno che, avvicinandosi agli 80 anni, ha meno tempo di voi, ma, indubbiamente, più esperienza.

Se così non fosse, chi vi scrive, sarebbe un imbecille!

Diceva S. Agostino (XX. *Le Confessioni*): "*Una cosa ormai chiarissima è che non esiste né futuro né passato, che non è esatto parlare dell'esistenza di tre tempi, passato, presente e futuro. Forse sarebbe giusto dire che i tempi sono tre, cioè un presente che riguarda le cose del passato, un presente che riguarda le cose presenti, un presente che riguarda le cose future. E questi tre tempi sono nella mente non altrove: il presente del passato è la memoria, Il presente del presente è la visione, il presente del futuro è l'attesa*".

Giorgia Sapolnaro - 3ªH I.C. "A. Volta" Monopoli

State attenti! Quello che S. Agostino voleva dire è di tenere sempre a mente, giorno dopo giorno, ciò che vi è capitato prima, ciò che state vivendo ora, e cosa volete che vi accada. E' il vostro tempo, non quello degli altri!

E' la vostra partecipazione attiva alla "*gestione del tempo*" che deve essere intesa come "tempo unico", unico come unica è la vostra vita!

Su alcuni quotidiani nazionali recentemente è comparsa una bella pubblicità rivolta ai giovani, invitandoli a far esperienze di studio all'estero, che così recitava: "*Non so cosa troverò. Ma so che vorrei cercarlo*". Riempite, perciò, il vostro presente di una "*tensione verso il futuro*". Significa mettere insieme *progetti, sogni ed utopie*.

Marialuisa De Mola - 3ªC I.C. "Sarnelli-De Donato" Polignano a Mare

Non affidate la vostra vita a *Google*, fate invece di lui il vostro servitore, il vostro schiavo, non il contrario. Usatelo, non fatevi usare!

Non invidiate ciò che gli altri "*hanno*", ma ciò che gli altri "*sanno*", dal momento che è la "*Conoscenza*" che rende realmente "*liberi*" e "*ricchi di sapere*".

Basta saper attendere, ma con le idee chiare su ciò che si vuole, e il mondo, prima o poi risponde! Questo è certo.

Sostituite parole come “*Velocità*” ed “*impazienza*” con “*calma*” e “*riflessione*“. Senza questi due ultimi concetti non potrete mai realizzare, ad esempio, un buon disegno, una buona poesia, una buona musica.
“*Calma*” e “*riflessione*” generano “*armonia*”, laddove “*velocità*” ed “*impazienza*” producono solo rumore!

Usando bene il vostro tempo, poco per volta costruirete il vostro “*stile di vita*”, che vi permetterà di essere riconosciuti come “*entità unica, ed irripetibile*” e non come “*uno dei tanti*”.

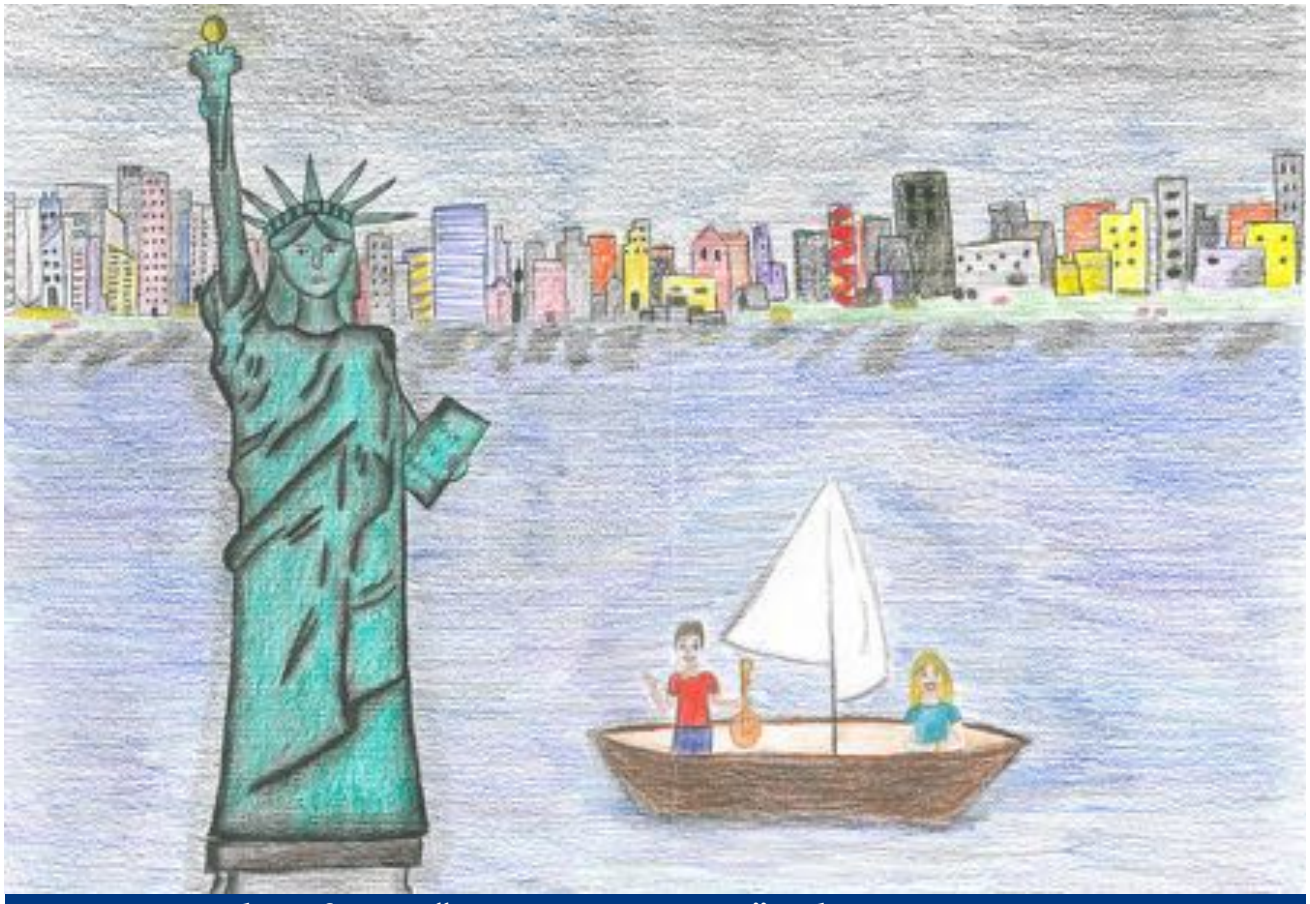
Prendete da Bob Dylan, dai Rolling Stones, dai Beatles, da Bono degli U2, da Bruce Sprigsteen e da altri ancora, quello che dicono nelle loro canzoni e non come vestono o come si muovono. E’ necessario, infatti, non confondere la cultura con la moda.

Valentina Benedetto - 3ªA I.C. “M. Jones- O. Comes” Monopoli

Come vedete, qui non parlo del tempo della lettura o della scrittura. A questo ci pensano i vostri Professori. Un consiglio però voglio ugualmente darvelo: quando entrate in un Book-store per ascoltare musica (come può essere da "Feltrinelli" a Bari), date anche una occhiata anche a qualche libro. Non è detto che dobbiate acquistarlo, sfogliatelo soltanto. I libri hanno anche il pregio di "saper attendere". Loro non invecchiano, stanno li! Sapendo che, prima o poi, vi incontrerete. E' ineluttabile!

Se non riterrete assurdo ciò che Vi ho detto, giorno dopo giorno (...ancora una volta il "tempo" che torna!), costruirete un vostro stile di vita, unico ed irripetibile, che vi permetterà di essere riconoscibili tra quella massa amorfa di persone che riempie le strade e le piazze. Qualcuno ha detto che "*vi sono persone che sono solo <transiti di cibo>*" perciò l'augurio sincero che vi faccio è che Voi diventiate sempre più portatori di "cervello" e di "cuore" più che di "intestino" (anche se serve anche quello!)

Vi saluto cordialmente.



Noemi Lippolis - 3ªB I.C. "San Giovanni Bosco" Polignano a Mare

PROGETTO “SALUTE PER TUTTI”

Anno Scolastico 2014-2015

CONCORSO DI POESIA SUL TEMA:

“LA GESTIONE DEL TEMPO”

Maria Leogrande - 3ªB I.C. “Sarnelli-De Donato” Polignano a Mare

1ª classificata
"*PRIMA DELLA SFIDA*"
di ERIKA SARDELLA
3ªB I.C. "G. Galilei" Monopoli

Roberta Alò - 3ªG I.C. "A. Volta" Monopoli

Una linea.
Un faro.
Una barca.
Una fotografia dove tutto è perfetto…
Poi la voce del mare
ed il suono costante dei remi,
un ragazzo e la sua barca.

Caldo,
freddo,
vento,
pioggia,
nulla frena la sua passione.
Il ragazzo e la sua barca.

E' ancora buio,
lui aspetta ogni giorno.
L'aria è fresca,
il profumo è forte ed intenso…
Lui aspetta.
Aspetta le prime luci
per godere pienamente dei colori dell'alba
e della sua energia.

Tutto è perfetto.
Il muscolo è caldo,
il respiro costante,
il cuore batte seguendo il ritmo dei remi:
la sfida con se stesso è cominciata.

2ª CLASSIFICATA
"*SILENZI*"
di GIOVANNA D'ALESSIO
3ªB I.C. "O. Comes" Monopoli

Annalisa Fasano - 3ªD I.C. "A. Volta" Monopoli

Il bimbo in silenzio, lo sguardo era triste
gli occhi guardavano cose mai viste.

E poi disse al vecchio, con voce sognante:
"Mi piacciono le fiabe,
per piacere raccontane altre"!

Il nonno in silenzio lo guardò
E capì che la vita
è fatta di nostalgia.

3ª CLASSIFICATA
"*MUSICA E MAGIA*"
di ALESSIO GUGLIELMI
3ªA I.C. "S. Giovanni Bosco" Polignano a Mare

Luca Taveri - 3ªA I.C. "G. Galilei" Monopoli

Mani come piume leggere
Carezzano i tasti bicolori di un piano.

Sette note unendosi nell'aria s'innalzano,
componendo una musica dolce e soave;
musica che in pochi attimi sa regalare la pace,
pace che spesso si perde nel caos del mondo.

Resto affascinato e in silenzio l'ascolto.
E mentre il pianista sta ancora suonando,
divento il protagonista di qualcosa di magico,
perché una poesia dal niente nella mia testa già è nata.

E' nata come nasce un fiore selvatico,
senza ricevere alcun tipo di cura,
eppure è lì, con i suoi vivi colori,
vera opera d'arte di Madre Natura.

4ª CLASSIFICATA
"*LEGGERE*"
di CARLOTTA PETRINI
3ªA I.C. "Sarnelli - De Donato" Polignano a Mare

Tiziana Cobo - 3ªB I.C. "Sarnelli-De Donato" Polignano a Mare

L'emozione di un nuovo libro
non ha prezzo.
Aprirlo, inebriarsi
del suo odore,
e iniziare a leggere
le prime parole,
immergersi nella storia
per non uscirne più,
nemmeno quando mamma
chiama per la cena.
I genitori
ti insegnano a vivere,
i libri invece
ti insegnano a volare.
Leggere un libro
non è uscire dal mondo,
ma entrare nel mondo
attraverso un altro ingresso.
Quello della mente.

5ª CLASSIFICATA
"*LA STESSA DIREZIONE*"
di MELANIE SCISCI
2ªC I.C. "M. Jones" Monopoli

Kimberly Galetti - 3ªH I.C. "A. Volta" Monopoli

L’amore è un sentimento strano
e lo senti fin da lontano,
mostrando il nostro amore
possiamo far cambiare umore.

L’amore è un bacio infinito
come il nostro sentimento imbizzarrito,
un fiore è nato
come un amore e appena sbocciato.

L’amore è disegnato
su un foglio colorato,
prendiamoci per mano
e scappiamo lontano.

Amare non è avere la stessa intenzione,
ma guardare nella stessa direzione.

La musica non è concreta,
non si può toccare,
ma percepire.

Solo chi la comprende,
può godere della sua bellezza.

La musica unisce tutti.

La musica è l'energia,
di cui è composto l'Universo.

La musica è passione:
LA MIA!

Indagine su
“La gestione del tempo”

a cura di

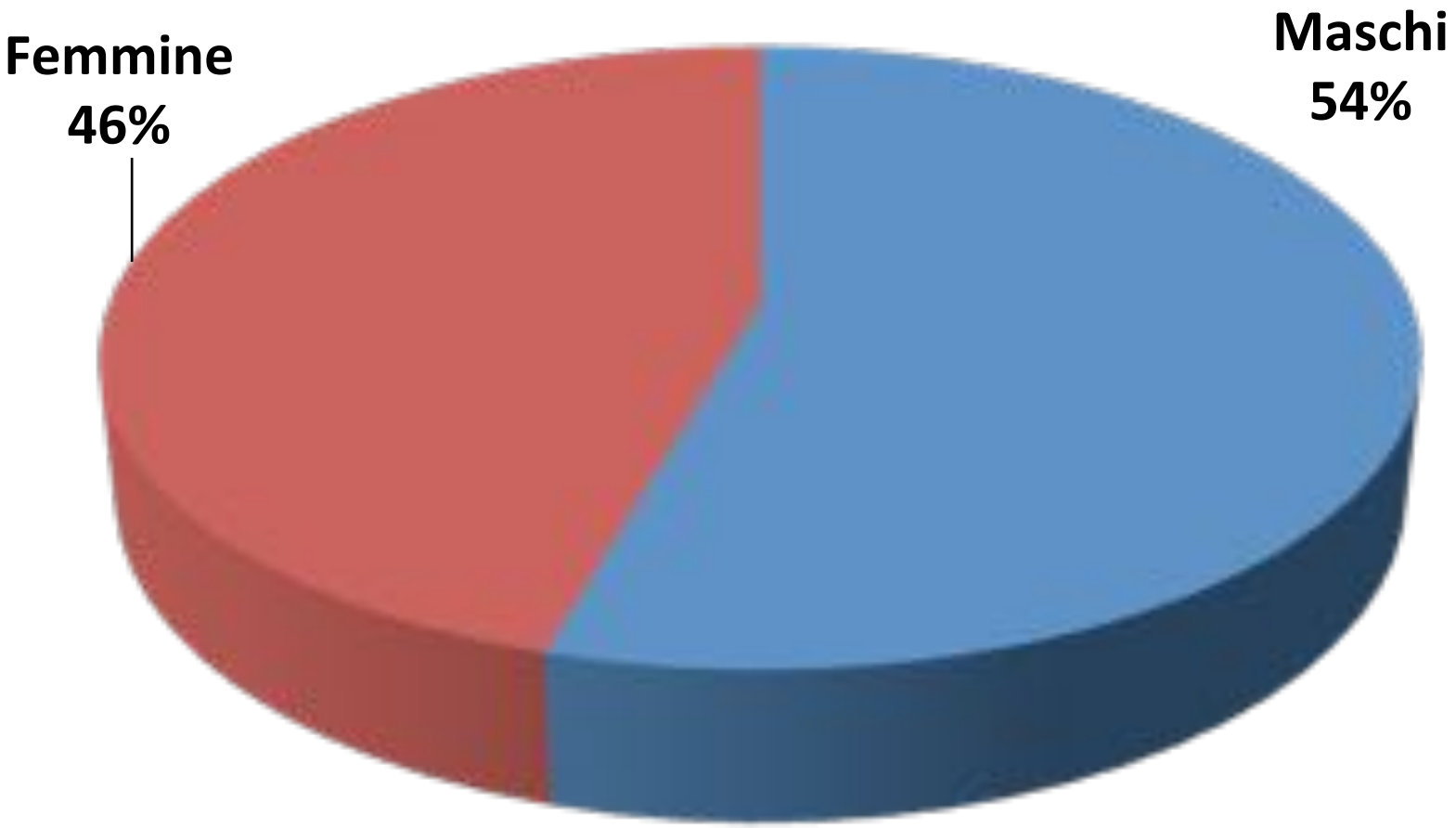
Dr. Emilio Nacci

Elaborazione dati

Ing. Giovanni Montanaro

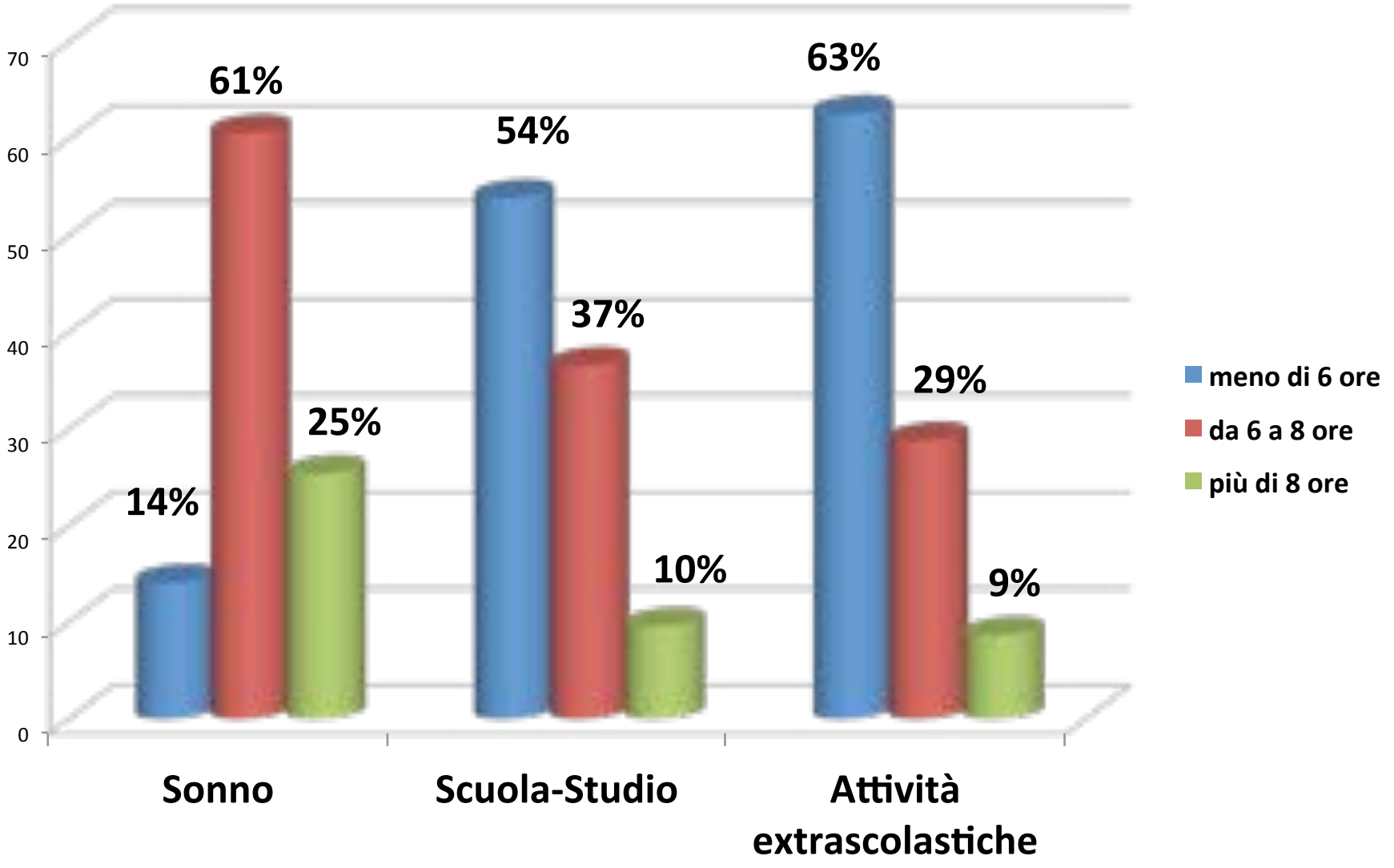
Andrea Ignazzi - 2ªE I.C. “V. Sofo” Monopoli

Percentuale studenti per sesso

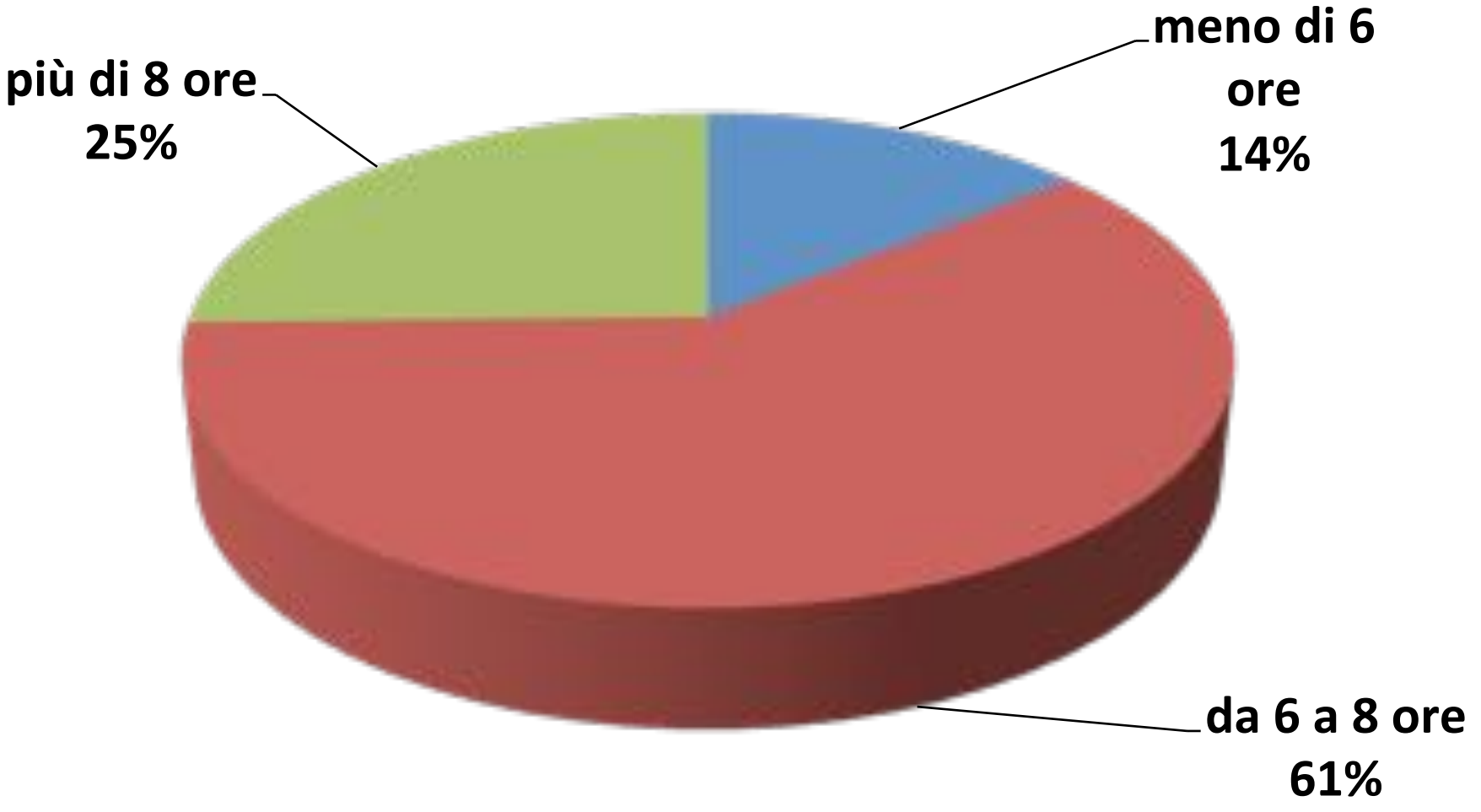


L'indagine, eseguita nei mesi di gennaio e febbraio 2015, ha coinvolto 505 Studenti, prevalentemente di sesso maschile (il 54%), appartenenti alle Scuole Secondarie di Primo Grado di Monopoli e Polignano a Mare

1. Durante una giornata feriale quante ore dedichi alle seguenti attività?



Durante una giornata feriale quante ore dedichi al sonno?

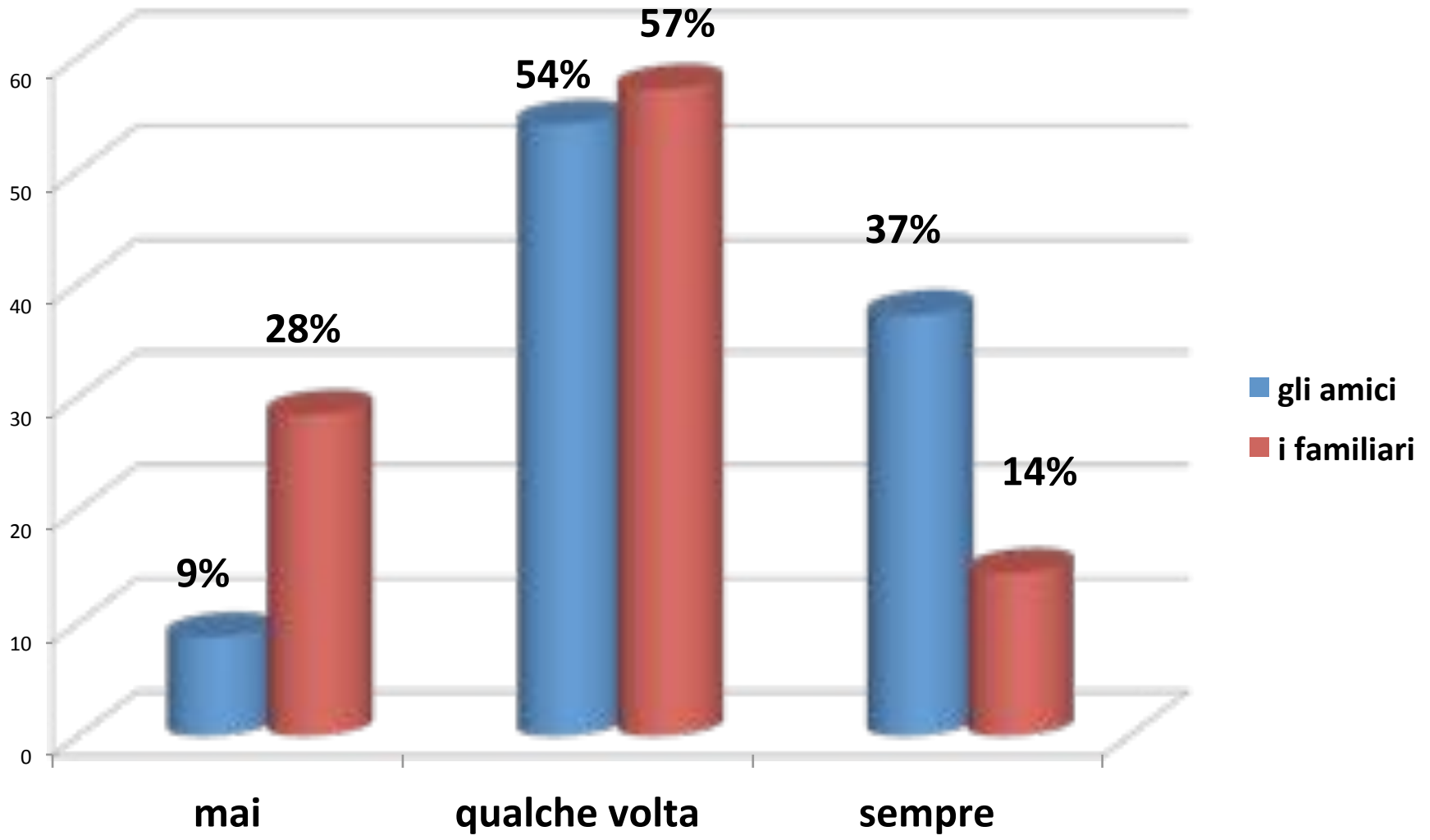


Solo il 25% degli Studenti intervistati dorme per un numero sufficiente di ore di sonno (almeno 8 ore al giorno).

Durante una giornata feriale quante ore dedichi allo studio

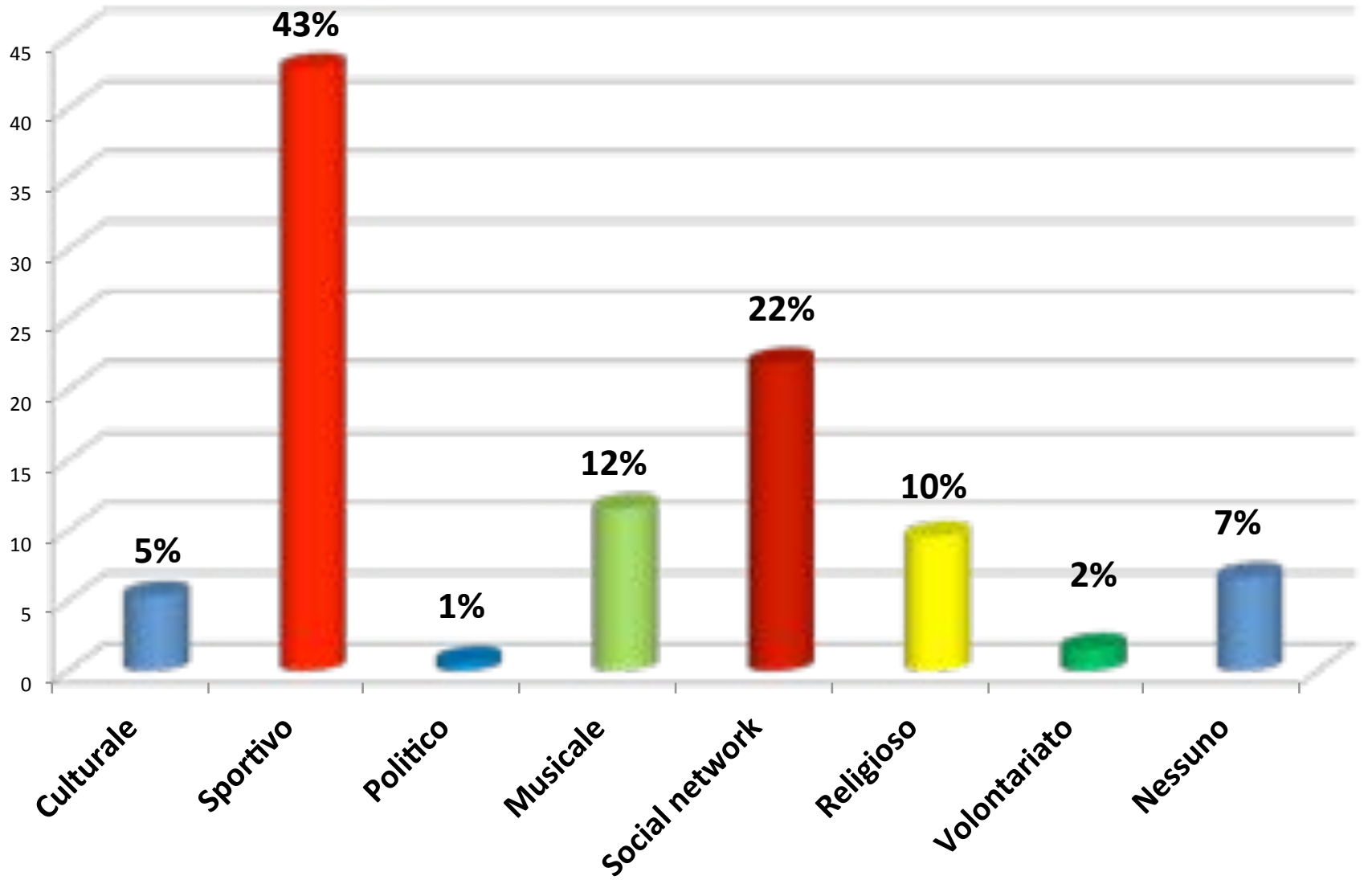
Durante una giornata feriale quante ore dedichi alle attività extrascolastiche?

2. Le attività extrascolastiche le svolgi con:

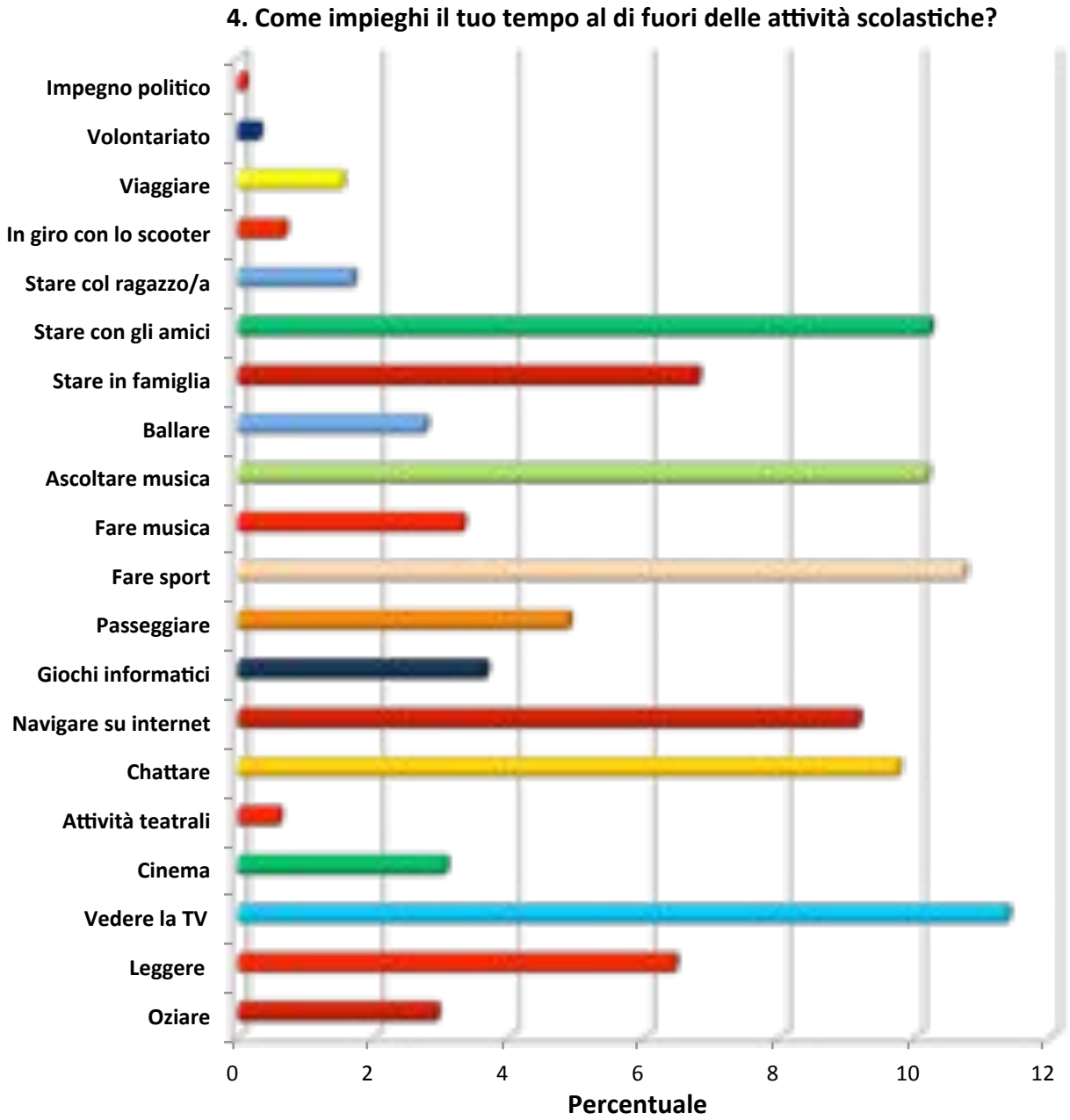


Gli Studenti svolgono le attività extrascolastiche più frequentemente con gli Amici che con i familiari.

3. A quale dei seguenti gruppi appartieni?

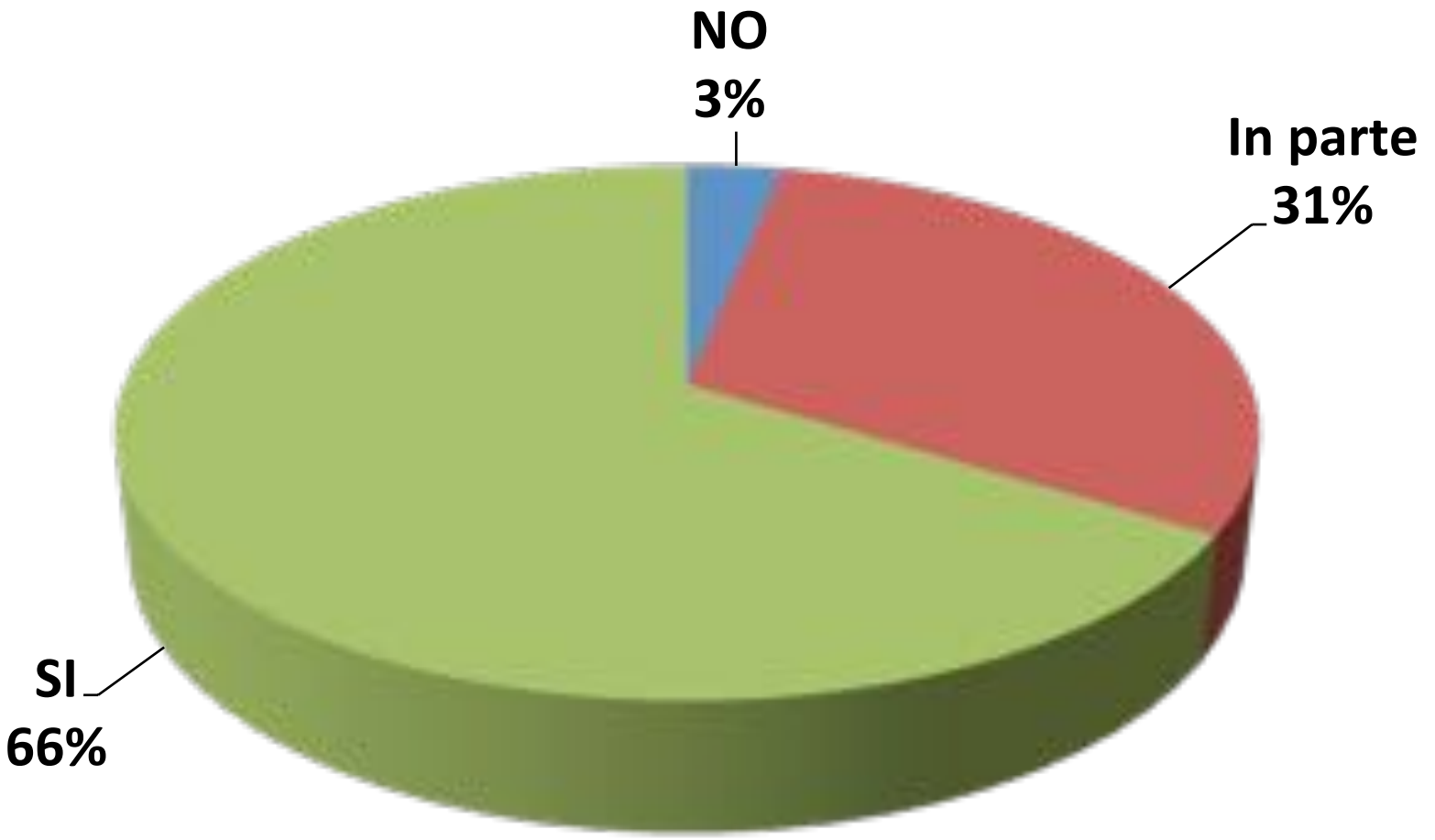


L'Attività Sportiva è il più diffuso fattore di aggregazione tra gli Adolescenti Monopolitani. A seguire Social Network, Musica e Religione. Solo il 2%, però, si dedica al Volontariato. Purtroppo il 7% degli intervistati non appartiene a nessun gruppo: questo potrà creare loro seri problemi!

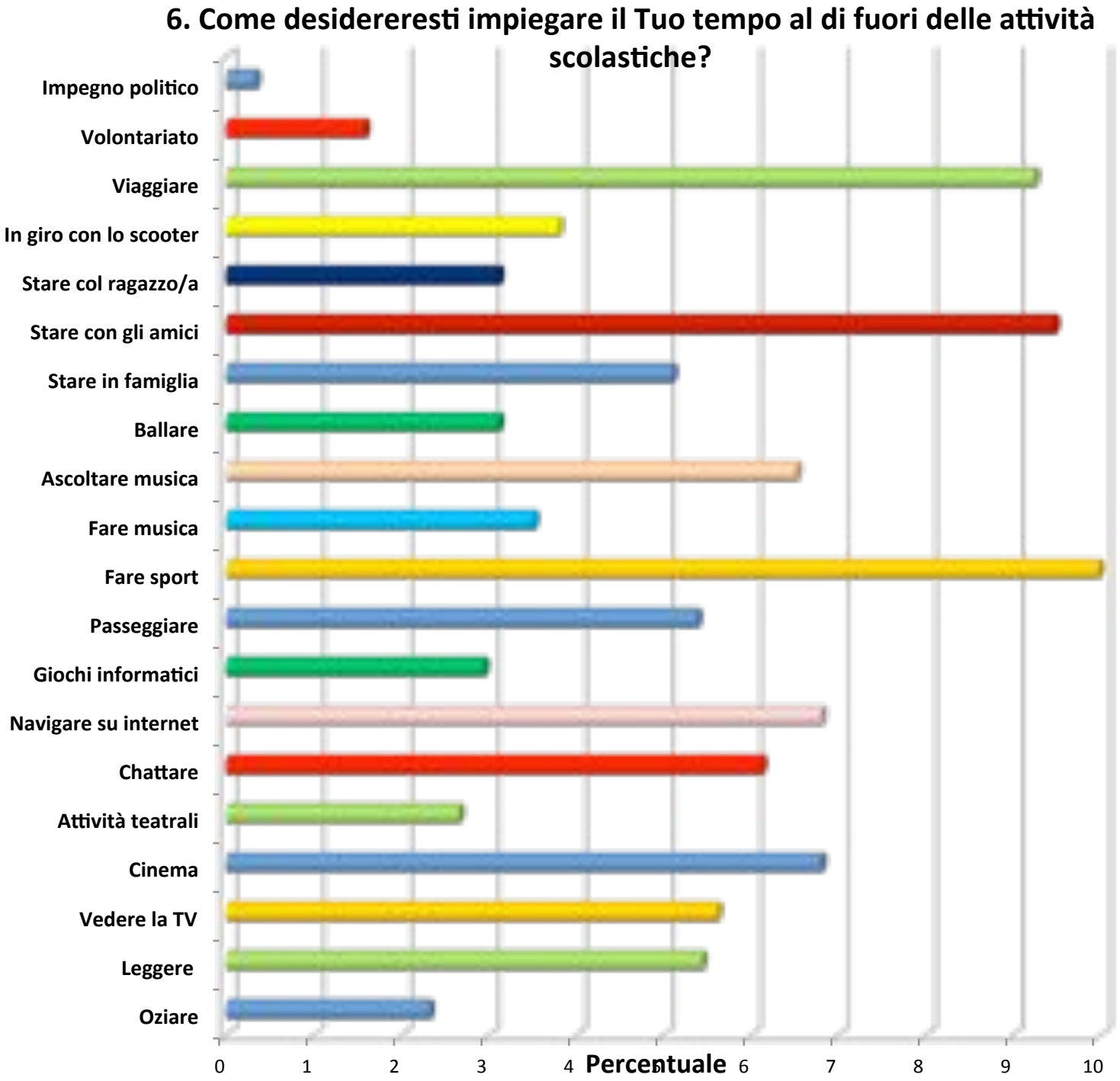


E' confortante verificare che un gran numero di Adolescenti trascorra il tempo libero con gli Amici o in Famiglia, così come è bello che tanti altri preferiscano dedicarsi alla Musica, allo Sport, alla Lettura o alle Passeggiate. C'è però una larga fetta di Adolescenti che dedicano il tempo libero a vedere la TV, navigare su Internet, Chattare o ai Giochi Informatici che, se utilizzati in eccesso, possono creare problemi. Troppo pochi sono invece gli adolescenti che si dedicano al Volontariato!

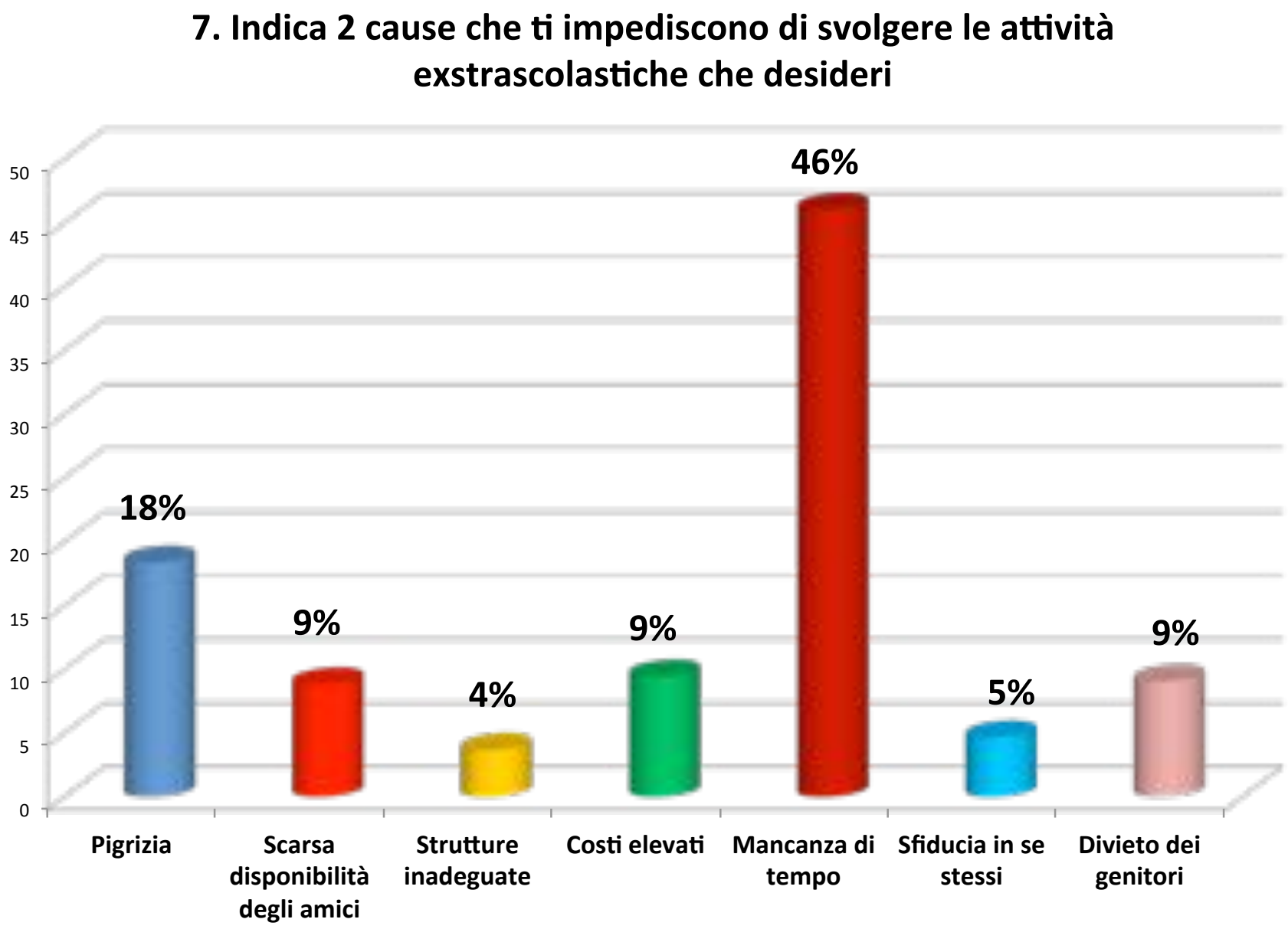
5. Sei soddisfatto delle tue attività exstrascolastiche?



Il 34% degli intervistati non è pienamente soddisfatto delle proprie attività extra-scolastiche.



Decisamente positivo è il fatto che la maggior parte degli Adolescenti desidera dedicarsi alla Musica, fare Sport, stare con gli Amici, Viaggiare, andare a Cinema o a Teatro o dedicarsi alla lettura!



E' necessario che gli Adolescenti gestiscano il proprio tempo in modo da trovare lo spazio per dedicarsi alle attività preferite, così come è importante vincere la pigrizia, che spesso impedisce lo svolgimento di tante bellissime attività.