



I.I.S. "Janello Torriani" (<https://www.iistorriani.it>)

Ogni giorno ci rendiamo sempre più conto che la curva dei contagi sta di nuovo risalendo. Questo ci porta a pensare a nuove soluzioni per evitare la chiusura di esercizi pubblici, palestre, piscine, ma soprattutto la nostra scuola.

Gli ingressi suddivisi in due gruppi sono sicuramente una buona soluzione, lo sono stati anche i percorsi di entrata ed uscita con i vari colori a seconda della classe di appartenenza, ma tutto questo non basta.

Il vero problema ora sono i trasporti, le radiali che ogni mattina troviamo in stazione e che fanno da navetta verso l' Itis, sono molto affollate, questo perché il loro percorso dura pochi minuti per cui è permesso che gli studenti salgano in massa e non in modo contingentato.

Cosa possiamo fare in concreto?

Semplice, andiamo a piedi!

I nostri autobus ci accompagnano tutti fino alla stazione e sono sempre molto controllati e poco affollati, anche perché sono stati aggiunti più mezzi, mentre per le radiali questo non è stato considerato.

Potremmo ritrovarci in piccoli gruppi per classe e incamminarci insieme. La passeggiata mattutina aiuta sicuramente noi studenti ad arrivare più svegli in classe, stimola la circolazione sanguigna.

Ossigenarsi all' aperto aiuta il cervello a lavorare meglio durante la mattinata, non dobbiamo temere di raffreddarci perché comunque abbiamo già una "sciarpa" obbligatoria: la mascherina, che ripara le nostre vie respiratorie.

L'aria frizzante del mattino, unita al passo spedito, stimolano il nostro sistema cardio circolatorio e ci permette di arrivare in classe più attivi e più caldi (e così di sentire meno la mancanza del riscaldamento).

Camminare significa anche guardarsi attorno, vedere la natura che con il passare dei giorni cambia, il cadere delle foglie, le prime piogge, la nebbia che avvolge tutto. E' positivo e un privilegio poter ammirare queste cose all' alba all' aria aperta e non dal vetro appannato di un finestrino con il compagno che ti spinge perché non c'è posto.

Andando a piedi, con il rispetto delle distanze il rischio di contagio si riduce di molto.

Per le classi che alle prime ore avrebbero motoria si potrebbe studiare un piano di riscaldamento durante il tragitto, in modo tale che i ragazzi, una volta arrivati, possano subito fare esercizio. Ad esempio una corsa leggera alternata alla marcia, entrambe fattibili con gli zaini pesanti.

Un' altra proposta potrebbe essere quella di camminare e ripassare nella mente la lezione.

Per chi invece vuole distrarsi prima di affrontare sei ore di lezione, anche osservare la propria città che cambia non è male, ad esempio le vetrine che si riempiono di zucche e pipistrelli ad Halloween e qualche settimana dopo iniziano con le decorazioni natalizie.

Per chi ha l'occhio più attento è interessante anche entrare nella realtà della città che si sveglia. Scoprire le abitudini, ad esempio di chi accende la luce e apre le finestre sempre alla stessa ora, di chi è sempre in ritardo e corre al lavoro in fretta, di chi prepara un buon caffè che riempie la via di aroma. Anche i profumi o gli odori sono interessanti da scoprire.

I nostri nonni non andavano certo a scuola in bus, andavano tutti a piedi, quelli che potevano permettersi il lusso di studiare. Partivano presto e affrontavano tutti gli agenti atmosferici nelle varie stagioni senza lamentarsi.

Per noi nuove generazioni supersportive è ora di dimostrare che siamo in grado ogni mattino di farlo, ci si temprà!

Andare a scuola in questo modo serve anche per ritrovare la propria forma fisica, per chi è un po' in sovrappeso sicuramente è un valido aiuto per bruciare calorie e per chi è molto pigro, per aumentare la massa muscolare.

“Mens sana in corpore sano” diceva il latino Giovenale

In effetti se vogliamo osservare i vari college sparsi in Inghilterra e in America possiamo vedere quanto l'attività fisica e sportiva sia importante e considerata come una disciplina che completa la persona. Spesso, durante la mattinata si fanno uscite per fare movimento, anche semplici passeggiate per poi ritornare allo studio che spesso ha una resa maggiore.

Anche in passato, quando si andava a scuola, si usciva in cortile per fare movimento durante gli intervalli questo per distrarre un po' i ragazzi.

La passeggiata di solito aiuta anche a rilassarsi, magari potrebbe ridurre la tensione per una verifica o un'interrogazione e migliorare la prestazione.

Il mattino si sa ha l'oro in bocca, magari camminando, quando il cervello è libero, ossigenato e ha gli zuccheri della colazione a disposizione, qualche studente potrebbe partorire qualche idea geniale...

Ritrovandosi a piccoli gruppi legati alle varie classi è bello anche che gli studenti possano provarsi la lezione, chiarirsi i dubbi, parlare un po' durante il tragitto, manca molto il dialogo, il confronto, raccontarsi le stupidate, fare qualche risata anche sotto la mascherina.

Non parliamo poi del risparmio, le famiglie sarebbero molto sollevate, l'abbonamento urbano infatti è costoso, ma anche i carnet con varie corse lo sono. Con l'alternanza che

la nostra scuola sta facendo di una settimana in presenza e una a distanza ogni studente, andando a piedi, risparmierebbe quasi 50 euro al mese.

Vivendo nella generazione Thunberg non possiamo negare che la scelta di percorrere il percorso a piedi è molto green, sicuramente in inverno quando il livello delle polveri sottili è elevato, muoversi con le proprie gambe eviterebbe la circolazione di mezzi inquinanti.

In conclusione la bilancia pende sicuramente a favore di questa scelta.

Davide Cappelletti, Aurora Arcari, Francesco Timus, 3AMAT

Inviato da gavazzi.cinzia il Lun, 26/10/2020 - 09:57

URL (modified on 26/10/2020 - 09:57): <https://www.iistorriani.it/non-solo-poesia/il-bello-di-andare-scuola-piedi>