

SUN SOUL 4

LA NOSTRA GUIDA AL VOSTRO BENESSERE

CUCINA SANA E GUSTOSA

Ricette per il corpo e la mente: Mangia bene, vivi meglio.

ORGANIZZA IL TEMPO LIBERO

Ritrova il tuo equilibrio:
Come gestire il tempo per ricaricarti.

MENTAL COACH

Potenzia la tua mente:
Strategie per superare le sfide e crescere.

INTERVISTA ESCLUSIVA

Un'approfondita conversazione sulla crescita personale.



INDICE



CUCINA SANA E GUSTOSA

6

ORGANIZZA IL TEMPO LIBERO

11

MENTAL COACH

13

INTERVISTA ESCLUSIVA

17



SUN
SOUL

Sun4soul

<http://sun4soul>



sun4soul



sun4soul

Contributi

Direttore

Anna Pesce

Grafiche

Dennisse Garofalo

Irene Piccione

Marketing

Angela Quaye

Redazione

Ambra Alvod

Emma Di Santo

Mariana Lazarova

LETTERA DEL DIRETTORE



**“IL BENESSERE
NON È UN
OBIETTIVO DA
RAGGIUNGERE, MA
UNA SCELTA
QUOTIDIANA.”**

Salve cari lettori,
sono molto felice di presentarvi la prima edizione di Sun4Soul, il nostro magazine dedicato al benessere fisico e mentale. Dopo un’attenta ricerca e riflessione, abbiamo deciso di creare questo magazine per sottolineare l’importanza di prendersi cura di sé ogni giorno, in tutti gli ambiti della vita quotidiana.

Ci tengo a sottolineare il nostro impegno nella realizzazione di ogni contenuto che troverete nelle pagine di questa edizione, e di quelle future. Ogni parola è stata scritta con la voglia di offrire un aiuto concreto a chiunque decida di dedicarci del tempo.

Nelle prossime pagine, troverete articoli esclusivi, interviste e tanto altro. Questa prima edizione segna solo l’inizio di un viaggio che speriamo di affrontare insieme a voi, per farvi appassionare e, soprattutto, per farvi sentire rappresentati dai valori che sosteniamo.

Vi ricordiamo che siamo sempre aperti ai consigli che vorrete condividere con noi! Perché il nostro non è altro che un percorso di crescita! Concludo augurandovi una buona lettura e speriamo che ciò che troverete vi piaccia.

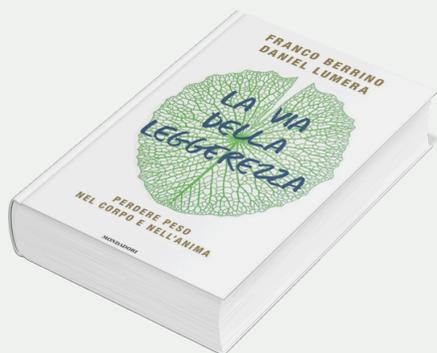
Con affetto,

Anna Pezza

Scelte Imperdibili: Libri, Film e Serie TV

Se sentite il bisogno di migliorare il vostro benessere, sia fisico che mentale, e vorreste esplorare percorsi di crescita personale che vi aiutino a ritrovare un equilibrio interiore, vi consigliamo vivamente un film, una serie TV e un libro che, seppur diversi tra loro, offrono una visione profonda sul significato del cambiamento, della consapevolezza e del prendersi cura di sé stessi.

“Mangia, prega, ama” è tratto dal libro autobiografico di Elizabeth Gilbert e racconta la storia di Liz, una donna che, dopo una crisi personale, intraprende un viaggio intorno al mondo per riscoprire il significato della felicità. In Italia, ritrova il piacere del cibo e la gioia di vivere nel presente; in India, esplora la meditazione e la spiritualità; e infine, a Bali, trova l’amore, non solo romantico, ma anche per se stessa. Il film è un viaggio interiore che invita a riflettere su cosa ci rende veramente felici e a vedere il cambiamento come un’opportunità di crescita personale.



“La via della leggerezza”, scritto da Franco Berrino e Daniel Lumera, è una guida pratica per migliorare il benessere a 360 gradi, che unisce alimentazione sana, meditazione e pratiche di consapevolezza. La “leggerezza” di cui parlano gli autori non riguarda solo il dimagrimento fisico, ma anche la capacità di liberarci dai pesi emotivi e mentali. Il libro offre consigli nutrizionali, esercizi di respirazione e meditazione, aiutandoci a sviluppare pensieri positivi e a coltivare relazioni armoniose. Un testo ideale per chi cerca un approccio integrato al benessere, migliorando sia la salute fisica che quella mentale ed emotiva.

“The Good Place” è una serie che, pur sembrare una semplice sitcom, affronta temi complessi come etica, moralità e miglioramento personale in modo spassoso e surreale. La protagonista, Eleanor, finisce per errore nell’aldilà, dove dovrà imparare a diventare una persona migliore per restarci.

Attraverso battute brillanti e situazioni assurde, la serie ci invita a riflettere su cosa significa essere veramente “buoni” e sull’impatto delle nostre azioni quotidiane.

Un mix perfetto di umorismo e riflessioni filosofiche sul senso della vita e sul miglioramento personale.



A close-up photograph of a white plate containing a healthy meal. The plate features a sunny-side-up fried egg with a bright yellow yolk and a white, slightly browned egg white. To the left of the egg are several slices of ripe avocado, showing their green flesh and dark pits. To the right of the egg is a portion of fresh green lettuce leaves. In the bottom right corner, there are several halved cherry tomatoes. The background shows a textured, light-colored surface, possibly a tablecloth or placemat, and the tines of a silver fork are visible in the upper left corner.

CUCINA

SANA E

GUSTOSA

Negli ultimi anni, l'attenzione verso una dieta sana e bilanciata è cresciuta notevolmente, contribuendo al recupero e al benessere generale. Un'alimentazione sana è una delle chiavi fondamentali per mantenere un corpo sano e una mente equilibrata.

Che si tratti di **praticare sport o semplicemente di affrontare la vita quotidiana con energia**, o ciò che mettiamo nel nostro piatto ha un impatto diretto sulla nostra salute e sulle nostre performance fisiche e mentali. Per gli sportivi, una dieta equilibrata è essenziale per ottimizzare l'energia, facilitare il recupero muscolare e migliorare la resistenza durante l'allenamento.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute, un'alimentazione non corretta, infatti, oltre ad incidere sul benessere psico-fisico rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di malattie come diabete, ipertensione, obesità e alcuni tumori, da cui una sana alimentazione ci protegge. Ho pensato quindi di suggerirvi dei piatti con ingredienti semplici e genuini che vi daranno tanta energia e grinta!

Oggi vi propongo, infatti, **7 ricette**, dei piatti gustosi e al tempo stesso leggeri che ci daranno la giusta energia senza appesantire. Che sia in palestra o all'aria aperta, lo sport fa sempre bene, ma è importante accompagnarlo con una giusta alimentazione.

1. **Insalata di quinoa con pollo e avocado.**
2. **Bowl di salmone e riso integrale.**
3. **Omelette con verdure e formaggio feta.**
4. **Insalata di lenticchie con tonno e verdure.**

5. **Spaghetti di zucchine con sugo di tacchino.**

6. **Tacchino al forno con patate dolci.**

7. **Polpette di quinoa e lenticchie.**



Insalata di quinoa con pollo e avocado



Un piatto ricco di proteine magre e grassi sani. La quinoa, fonte di carboidrati complessi, si combina con il pollo grigliato e l'avocado per un pranzo nutriente e saziante.

- **Ingredienti:** Quinoa, petto di pollo grigliato, avocado, pomodorini, spinaci, olio d'oliva, limone, sale e pepe.
- **Preparazione:** Cuoci la quinoa e lascia raffreddare. Griglia il pollo e taglialo a strisce. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola, condisci con olio d'oliva, limone, sale e pepe.

Bowl di salmone e riso integrale

Un piatto perfetto per recuperare energia grazie all'alto contenuto di acidi grassi omega-3 e proteine. Il salmone è anche un eccellente alleato per la salute del cuore e dei muscoli.

- **Ingredienti:** Salmone fresco, riso integrale, spinaci, cetriolo, carote, salsa di soia a basso contenuto di sodio.
- **Preparazione:** Cuoci il riso integrale, nel frattempo fai cuocere il salmone alla griglia. Prepara una bowl con il riso, aggiungi il salmone e le verdure tagliate a julienne. Condisci con la salsa di soia. Aggiungi corpo del testo.



Omelette con verdure e formaggio feta



Un piatto ricco di proteine e micronutrienti grazie alle verdure. Perfetto per chi ha poco tempo ma non vuole rinunciare a un pasto completo.

- **Ingredienti:** uova, peperoni, zucchine, cipolla rossa, formaggio feta, olio d'oliva.
- **Preparazione:** Sbatti le uova e cuoci le verdure in una padella con un filo d'olio. Aggiungi le uova e cuoci fino a che l'omelette non è dorata. Completa con formaggio feta sbriciolato.

Insalata di lenticchie con tonno e verdure



Le lenticchie sono un'ottima fonte di proteine vegetali e carboidrati complessi. Abbinare al tonno, forniscono un pasto ricco e nutriente per il recupero dopo l'allenamento.

- **Ingredienti:** Lenticchie cotte, tonno al naturale, pomodorini, cipolla rossa, cetriolo, olio d'oliva, aceto balsamico.
- **Preparazione:** Mescola le lenticchie cotte con il tonno e le verdure tagliate. Condisci con olio d'oliva e aceto balsamico.

Spaghetti di zucchine con sugo di tacchino

Una variante sana della classica pasta, con zucchine al posto della pasta e un sugo di tacchino magro per una dose extra di proteine.

- **Ingredienti:** Zucchine, petto di tacchino macinato, pomodori pelati, aglio, olio d'oliva, basilico, sale e pepe.
- **Preparazione:** Crea degli spaghetti con le zucchine usando un spiralizzatore. Cuoci il tacchino in una padella con aglio, aggiungi i pomodori pelati e fai cuocere fino ad ottenere un sugo. Servi con gli spaghetti di zucchine.



Polpette di quinoa e lenticchie

Un piatto ricco di proteine vegetali e fibre, ideale per gli sportivi che seguono una dieta vegetariana o vegana.

- **Ingredienti:** Quinoa cotta, lenticchie cotte, cipolla, prezzemolo, aglio, pangrattato, sale e pepe.
- **Preparazione:** Frulla lenticchie e quinoa, aggiungi cipolla tritata, aglio e prezzemolo. Forma delle polpette e cuocile in una padella antiaderente con un filo d'olio.

Tacchino al forno con patate dolci

Un piatto ricco di proteine magre e carboidrati a basso indice glicemico, ideale per un pasto serale che favorisca il recupero notturno.

- **Ingredienti:** Petto di tacchino, patate dolci, rosmarino, aglio, olio d'oliva, sale e pepe.
- **Preparazione:** Cuoci il tacchino al forno con patate dolci tagliate a cubetti. Condisci con olio d'oliva, rosmarino, sale e pepe e fai cuocere fino a doratura.



I nostri servizi

MASSAGGI

50 minuti di massaggio per rilassare mente e corpo, grazie alle proprietà dello speciale olio di mandorle dolci con Saturnia Bioplacton, che dona una profonda sensazione di benessere.

PREZZO: €85 (50 MINUTI)

MANICURE E PEDICURE

Regala alle tue mani e piedi un trattamento completo con la nostra manicure e pedicure professionale. Il servizio include limatura, trattamento delle cuticole, massaggio idratante e applicazione di smalto a scelta.

PREZZO: €45 (MANICURE) | €45 (PEDICURE)

TRATTAMENTO VISO

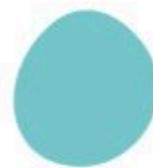
I nostri trattamenti viso sono pensati per nutrire e rivitalizzare la tua pelle. Personalizzati in base al tuo tipo di pelle, i trattamenti includono deterzione profonda, esfoliazione, maschere nutrienti e massaggio viso per un risultato luminoso e rigenerato.

PREZZO: €75 (60 MINUTI)

Contatti

WWW.MONTICELLOSPA.COM
VIA SAN MICHELE 16/D-LOC. CARTENUOVA
@MONTICELLOSPA.IT
+39039.923051

MON
TIC
CELLO
SPA & FIT



ORGANIZZA IL TEMPO LIBERO





Saper organizzare il tempo libero, per chi pratica uno sport, e non solo, è davvero molto importante per riuscire a gestire al meglio tutte le attività evitando stress e ansie inutili.

Oggi vi mostreremo i nostri consigli per farlo!

Il primo metodo che suggeriamo è l'utilizzo di uno schema, o grafico, al cui interno verrà scritto tutto ciò che dobbiamo fare, come gli appuntamenti presi, lo studio, i compiti da fare e gli orari, se possibile, in cui queste attività verranno svolte. Questo strumento ci permetterà di avere tutti gli eventi in un unico schema e di riuscire a pianificare tutto al meglio.

Il secondo consiglio che diamo è quello di riuscire a prendersi una pausa dopo tante ore di attività; gli esperti ci dicono che la nostra mente, dopo 45 minuti, ha bisogno di un intervallo che può durare da un minimo di 5 minuti, fino ad un massimo di 15; questo ci consentirà di riprendere al meglio ciò che stavamo facendo in precedenza. Nel tempo di pausa che riusciamo a ricavare sarebbe ideale dedicarci ad attività di recupero attivo come, ad esempio, esercizi di yoga oppure delle passeggiate all'aria aperta, o ancora, attività di meditazione o di respirazione profonda; questi esercizi ci aiutano non solo a staccare la mente dalle attività a cui ci stavamo dedicando, ma anche a ridurre lo stress, l'ansia quindi contribuirebbero al nostro benessere.

Un altro consiglio che vi possiamo dare è quello di dividere le attività di maggior importanza dalle attività secondarie, così da non perdere troppo tempo con lavori di minor valore.

Un'altra attività ottimale è quella di silenziare le notifiche distaccandosi dai cellulari, per evitare di continuare a fare interruzioni e in modo da aumentare la concentrazione e di perdere tempo; questo potrebbe essere difficile da fare, soprattutto per i giovani, ma non solo, perché l'utilizzo degli smartphone e dei dispositivi digitali è diventato essenziale, ma allo stesso tempo distraente.

Molto importante è, anche, il saper essere flessibili e il sapersi adattare anche agli imprevisti, infatti, nel momento in cui non riusciamo a seguire i nostri schemi di organizzazione è importante non preoccuparsi e riuscire a trovare un equilibrio tra tutte le attività.

Questi consigli sono indirizzati a tutti coloro che vorrebbero degli spunti per riuscire a lavorare al meglio, sapendosi organizzare nelle loro attività. In particolare, vorremmo aiutare gli atleti e gli studenti atleti che, a volte, trovano delle difficoltà nel gestirsi, per le troppe attività che gli si presentano davanti.

L'IMPORTANZA

DELLA SALUTE

MENTALE



Sapete qual è il vero segreto dello sport di cui nessuno ci parla? La parte mentale.

Tutto nasce dalla testa e ogni azione che compiamo affonda le proprie radici da lì, è per questo motivo che ignorarla e sottovalutarla può influire sulle nostre performance, compromettendo quelli che sono i nostri obiettivi.

Molteplici motivi concorrono a compromettere la nostra salute mentale, ed è importante individuarli per evitare quello che è definito “burn out sportivo”

ASPETTATIVE E PRESSIONI

Gli atleti sono costantemente sovrastati da aspettative (dettate dagli allenatori, da sé stessi, dai familiari e così via) che spesso non riescono a soddisfare, sviluppando la paura di fallire, deludere gli altri e se stessi. Tutto ciò provoca stress e ansia che rendono difficoltosa la vita dell' atleta.

OVERTRAINING (SOVRALLENAMENTO)

L'allenamento eccessivo, senza il giusto riposo, può provocare fatica cronica, perdita di motivazione e irritabilità, oltre a problemi con l'insonnia e la concentrazione. È importante saper dosare e riconoscere quando si esagera, ricordando che allenarsi eccessivamente per troppo tempo è solo controproducente.

INFORTUNI

Non si parla abbastanza dell'impatto che può avere un infortunio nella carriera dell'atleta, soprattutto in un momento cruciale della propria carriera. Basta un solo secondo, una gamba messa male, un attimo di distrazione per mandare all'aria tutti i sacrifici e investimenti fatti.

Il tempo lontano dalla competizione, la paura di non poter tornare ai propri livelli di prestazione, il dolore fisico e la riabilitazione prolungata possono provocare depressione, ansia e perdita di autostima

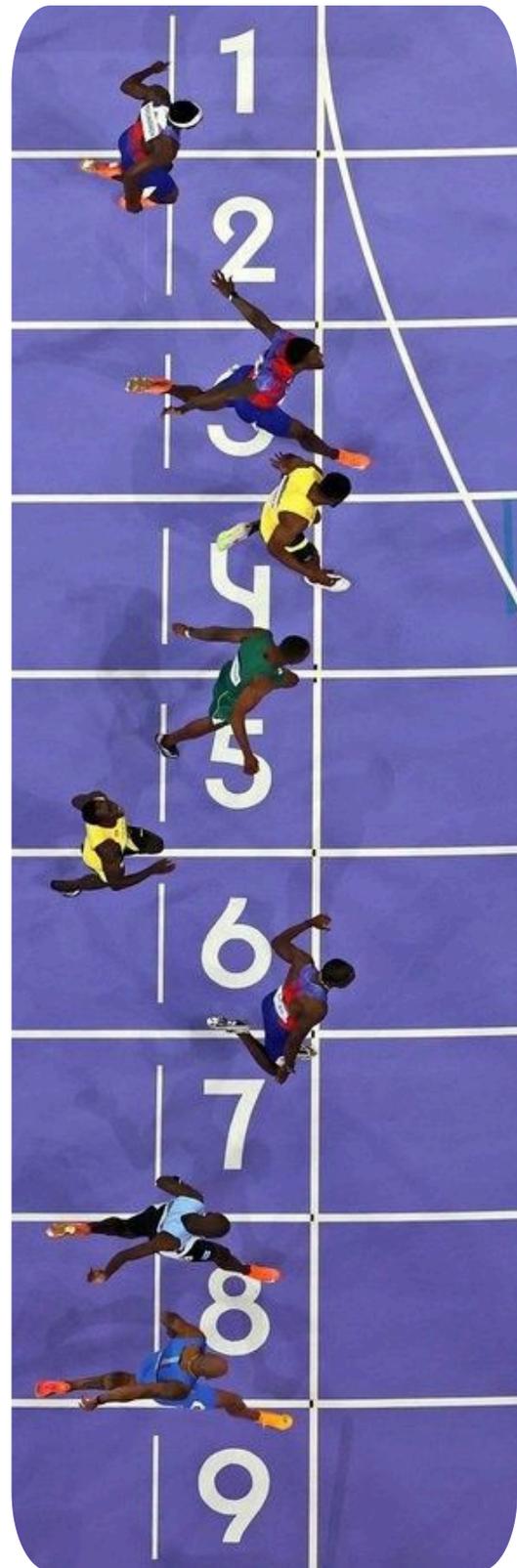
AMBIENTE ESTERNO

La presenza di un forte sistema di supporto, composto da allenatori, compagni di squadra e familiari, può contribuire in modo positivo alla salute mentale. Un ambiente di supporto aiuta a gestire lo stress e promuove il benessere psicologico.

Ci sono milioni di esempi di atleti che hanno perso l'amore e la passione per uno sport per colpa di allenatori troppo pretenziosi e carenti di empatia.

Questi sono solo alcuni degli esempi più rilevanti, che ovviamente variano dall' atleta e dal proprio temperamento personale.

Dopo aver individuato le varie motivazioni, andremo a darvi dei consigli, guidati da un mental coach professionista, Daniele Trevisani, per superare questi ostacoli e percorrere una carriera sana e di successo.



I CONSIGLI DEL PROFESSIONISTA: DANIELE TREVISANI

Cari atleti e appassionati di sport,

Oggi sono qui per aiutarvi a superare o prevenire il burn out sportivo, ma come primo passo dobbiamo saperlo riconoscere.

Il burnout si manifesta lentamente, spesso in modo subdolo, attraverso la stanchezza cronica, la perdita di motivazione, e la sensazione di non avere più energie, né fisiche né mentali. Non si tratta solo di sentirsi stanchi dopo un allenamento intenso, ma di vivere una vera e propria disconnessione dallo sport che amiamo, una demotivazione cronica. Ecco perché è fondamentale imparare a riconoscere i segnali e agire per evitarlo.

Il primo errore è quello di ignorare i segnali di allarme. Gli atleti, spinti dalla passione, dall'ambizione o dalla pressione esterna, tendono a pensare che la fatica estrema sia una condizione normale, qualcosa da affrontare stringendo i denti. Ma dobbiamo capire che non è così. Quando il nostro corpo e la nostra mente ci dicono che qualcosa non va, dobbiamo fermarci e ascoltarli. Non si tratta di essere deboli, ma di prendersi cura di sé in modo intelligente e strategico. Questo significa accettare che il riposo non è tempo perso, ma un elemento essenziale per il miglioramento delle prestazioni. È durante il riposo che il corpo si rigenera e la mente si ricarica.

Un aspetto altrettanto importante è la pianificazione a lungo termine. Spesso gli atleti cadono nella trappola di fissarsi obiettivi troppo ambiziosi in tempi troppo ristretti. Il desiderio di eccellere è una forza potente, ma può diventare pericolosa se non è bilanciata da una visione realistica del proprio percorso. Gli obiettivi devono essere sfidanti, sì, ma anche raggiungibili. È fondamentale costruire una programmazione che preveda tappe intermedie, piccoli successi che possano motivarci e darci la spinta a proseguire, senza schiacciare il nostro spirito sotto il peso delle aspettative.

In questo viaggio, la resilienza mentale gioca un ruolo cruciale. È la capacità di affrontare le difficoltà senza farsi sopraffare, di restare concentrati e positivi anche nei momenti di crisi. Ma la resilienza non si sviluppa da sola: va allenata, proprio come il corpo. Pratiche come la mindfulness, la meditazione, o semplicemente il prendersi del tempo per riflettere e gestire lo stress in modo consapevole possono fare una differenza enorme. Quando impariamo a trasformare i pensieri negativi in opportunità di crescita, diventiamo più forti, più capaci di affrontare le sfide senza cedere.

Anche l'ambiente che ci circonda è determinante per prevenire il burnout. Gli atleti spesso tendono a isolarsi nei momenti difficili, pensando di dover affrontare tutto da soli. Ma non è così. Il supporto di un allenatore consapevole, di compagni di squadra solidali, di amici e familiari può essere fondamentale. Saper chiedere aiuto, o anche solo condividere le proprie sensazioni con qualcuno di fiducia, è un atto di forza e non di debolezza. Nessuno di noi è una macchina: abbiamo bisogno di un ambiente positivo e di persone che ci sostengano.

In ultimo, ma non meno importante, dobbiamo riscoprire il piacere del gioco. Lo sport non dovrebbe mai diventare solo una fonte di stress o di obblighi. Ricordate il motivo per cui avete iniziato a praticare: perché vi divertiva, perché vi faceva sentire vivi. Tornare a quel piacere originario, magari con qualche sessione di allenamento più leggera o semplicemente lasciando da parte la competizione per un momento, può aiutarci a ritrovare quella scintilla che forse abbiamo perso lungo il cammino.

Grazie per la vostra attenzione e vi auguro tutto il meglio per il vostro futuro sportivo.



I nostri servizi

CORSI DI GRUPPO ILLIMITATI

fitActive, grazie alla sua lunga esperienza nel settore, ha studiato e realizzato tantissimi corsi di gruppo importanti sul divertimento, la passione e la felicità.

Potrai allenarti al ritmo delle musiche più belle del momento, con i migliori professionisti del fitness che non saranno solo istruttori ma anche coach appassionati, solari e coinvolgenti

PREZZO: €55 (MENSILE)

RELAX MASSAGGIANTE ILLIMITATO

Avvolgente, rilassante e riposante..

Con le sue funzioni di massaggio localizzate, specifiche per ogni zona del tuo corpo, si prenderà cura di te, mentre ti concederai il tuo meritato momento di relax!

La poltrona Relax FitActive ti rigenererà dopo un o splendido allenamento e ti renderà più sorridente e felice!

PREZZO: €25 (AL GIORNO)

LAMPADINE ABBRONZANTI ILLIMITATE!

Rimani abbronzato tutto l'anno e goditi il piacere di una lampada abbronzante dopo il tuo allenamento!

Le nostre lampade abbronzanti FitActive avvolgono uniformemente il tuo corpo per garantirti un'abbronzatura omogenea rispettando anche le pelli più sensibili!

PREZZO: €15 (SETTIMANALE)

Contatti

WWW.FITACTIVE.COM
VIA TRIPOLITANIA 5, CASTELLETTO SOPRA TICINO
@FITACTIVE.IT
+393398800544
LA STRUTTURA È COMPLETAMENTE AUTOMATIZZATA
ED APERTA 24H/24H, 7 GIORNI SU 7!

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —
FITACTIVE ★



INTERVISTA
ESCLUSIVA

Intervista a Ilaria Sorrentino - 12 Marzo 2025

Quest'intervista è stata condotta per esplorare le idee e le esperienze lavorative della professoressa Ilaria Sorrentino, docente della scuola superiore "Carlo Alberto Dalla Chiesa" presso Sesto Calende.

In questa intervista vorrei dedicarmi al suo percorso partendo col chiederle che cosa l'ha spinto a voler diventare insegnante?

Non è una decisione che ho preso fin da subito, avendo l'esempio di mia madre e di altri membri della famiglia insegnanti mi hanno aperto gli occhi sul mondo della scuola in abito lavorativo. Dopo essermi laureata ho provato ad abilitarmi all'insegnamento comprendendo che questa strada mi piaceva ho proseguito con questa attività lavorativa. Al giorno d'oggi ringrazio mia madre per avermi consigliato questa professione che regala tante soddisfazioni.

Qual era il suo lavoro ideale prima di intraprendere la strada dell'istruzione?

Prima di intraprendere questa professione, soprattutto quando ero più piccola, pensavo di fare l'etologa o la veterinaria.

Da bambini tutti tendono a propendere per qualcosa piuttosto che per un'altra però crescendo si comprende che la realtà è un'altra, si approfondiscono certi argomenti e si cresce come individui capendo cosa veramente si è portati a fare e in che cosa si può essere utili, per questo la mia idea crescendo è cambiata.

Quale percorso di studi l'ha portata a questa professione?

Ho frequentato il liceo classico per poi laurearmi in scienze e tecnologie alimentari, inizialmente insegnavo sulla mia materia e poi ho sperimentato in un periodo particolare della mia vita l'insegnamento sul sostegno e mi è piaciuto molto tanto da sceglierla come professione da una decina d'anni a questa parte.

Ha incontrato molte difficoltà oppure è stato un percorso semplice per lei?

La mia è stata una doppia difficoltà perché ho affrontato il mio percorso in un ambiente diverso da dove mi ero formata come studente.

Sono nata a Salerno e mi sono trasferita in Lombardia quando mi sono formata come donna, per me rappresentava una realtà completamente diversa, ho riscontrato molte differenze tra il Nord e il Sud Italia, mi sono formata in un ambiente che aveva una base culturale diversa.

Nonostante non sia stato un percorso semplice sono riuscita a raggiungere i miei traguardi prima alla statale, al Politecnico di Milano ed ho studiato poi in Bicocca dove mi sono sentita catapultata nuovamente in un'altra realtà. Queste difficoltà non mi hanno spaventata ma al contrario mi hanno donato più forza perché ho scoperto l'esistenza di diversi modi di pensare e di affrontare il mondo del lavoro. Al Sud non mi aveva ispirata la possibilità lavorativa che mi era stata offerta, mentre invece al Nord ho colto delle opportunità e mi sono sentita libera di esprimermi. Le difficoltà sono diventate una risorsa e dei traguardi che sto raggiungendo.

Cosa ama di più del suo lavoro?

Amo relazionarmi con le persone, la parte umana è quella che mi piace maggiormente. Dal punto di vista della formazione professionale mi piace utilizzare tutto quello che ho studiato e per me è un'opportunità per mantenermi viva a livello intellettuale. Il rapporto con le persone è per me impagabile.

Come gestisce le difficoltà degli studenti nel comprendere diversi argomenti?

Ogni ragazzo è a sé, le difficoltà possono essere di diversa natura, la cosa bella è trasformarle in punti di forza capendo che non è strano avere difficoltà su un qualcosa di nuovo e questo rappresenta il punto di partenza per scoprire che le cose che si sanno fare sono molte di più di quelle che ci danno problemi.

Come vede l'evoluzione della scuola negli ultimi anni?

Negli anni in cui ho lavorato ed ho potuto toccare con mano questo argomento posso dire che un punto fondamentale è l'ambiente, esso fa la differenza. Non riesco a dare una risposta univoca, mi sono fatta un'idea generale ma più sugli utenti che sul sistema scolastico. Credo che in quest'ultimo ci siano molte cose che potrebbero essere migliorate, si può migliorare sempre in tutto attraverso l'esperienza.

Nella scuola in cui insegna dovrebbe essere migliorato qualcosa?

Ovviamente sì, come in tutte le scuole si può e si deve fare di più. Ho lavorato solo in quattro scuole e questo non mi permette di fare un largo confronto, ma con spirito costruttivo si può sempre migliorare.

Quale aspetto negativo incontra di più negli studenti?

La paura del giudizio, questo atteggiamento mi tocca particolarmente, ed è quello che io cerco di evitare provando in primo luogo a far sentire i ragazzi a loro agio. Cerco di fargli comprendere che valutare e giudicare sono due cose diverse. Giudicare ha un senso negativo e spesso gli studenti non comprendono la differenza tra i due aspetti vivendo male questa situazione, come se il ragazzo si sentisse preso in causa come persona e non come studente, che invece deve far capire che ha compreso, acquisito determinate competenze.

Cosa pensa dell'uso della tecnologia nelle classi?

Credo sia funzionale se i ragazzi sono recettivi, se il professore pone il lavoro in un certo modo e se quindi porta a un qualcosa di buono. Può essere un buon metodo per alcune classi e disastroso per altre.

Qual è il miglior consiglio che darebbe ai suoi studenti?

Ciò che è stato illuminante per me in base alla mia esperienza è stato riuscire ad uscire dallo stereotipo secondo cui se una persona va bene a scuola avrà successo nella vita.

“Se andrai male a scuola sai sempre uguale, non potrai mai crescere”. Frasi di questo tipo non sono per niente da considerare, in base alla mia esperienza ho conosciuto una persona che ha fatto emergere i miei talenti, delle capacità che avevo ma che nessuno mi aveva mai mostrato e partendo da ciò ho capito che soltanto sperimentando e avendo il coraggio di esprimermi osando potevo aprirmi altre strade, sia dal punto di vista scolastico sia dal punto di vista della formazione e lavorativo. Questo concetto mi ha insegnato che mi dovevo mettere in discussione, che mi dovevo assumere le responsabilità delle mie scelte e che niente è irreversibile.



Se una persona va in contro ad una strada che non porta a nulla si può tornare indietro e riprendere da dove si è partiti arricchiti però di un bagaglio in più, quello dell'esperienza negativa da cui si comprende ciò che è più giusto per la persona. Nella vita si può sbagliare l'importante è ricominciare senza abbattersi. Auguro ai ragazzi di sperimentare, di non avere paura, di avere stima di sé stessi, di non abbattersi e di non pensare che le difficoltà possano impedire di raggiungere ciò che non sa ancora di poter raggiungere.

Ultima domanda, cosa spera che gli studenti ricordino di lei in futuro?

Allora, io spero che ricordino di me il fatto di essersi sentiti valorizzati, saprebbe bello se pensassero: “quella professoressa mi ha guardato e ha visto in me una persona che poteva farcela, che aveva delle doti, ha creduto in me, questa cosa mi ha lasciato libero di provare ad intraprendere la strada che in quel momento era giusta”. Mi piacerebbe lasciare questo messaggio.

La ringrazio molto per il suo tempo e per aver condiviso le sue idee e la sua esperienza.

Grazie a te.

In conclusione, quest'intervista alla docente di sostegno Ilaria Sorrentino dell'istituto “Carlo Alberto Dalla Chiesa”, ci ha offerto molte informazioni sul mondo della scuola, consigli sul lavoro e per il futuro.

Sono a lei grata per avermi dedicato il suo tempo, condividendo le sue esperienze, le sue idee ed i suoi preziosi consigli.



Non perderti nulla!

Goditi enormi risparmi.
Semplice da leggere.
Prendi la tua copia prima di tutti gli altri!



Trovateci Online

Cattura le caratteristiche più fresche.
Aggiornato mensilmente.
Leggi sempre e ovunque!