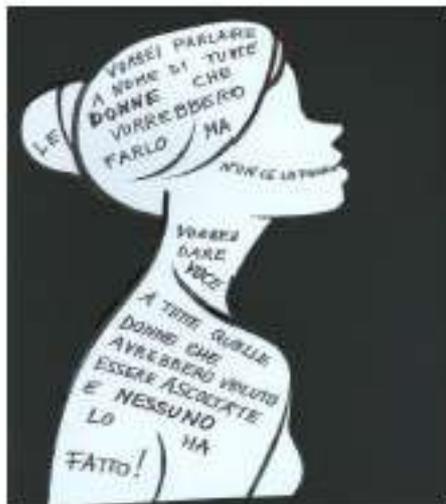


## Minimizzare fa male



*"Per tutte le violenze consumate su di lei,  
per tutte le umiliazioni che ha subito,  
per il suo corpo che avete sfruttato,  
per la sua intelligenza che avete calpestato,  
per l'ignoranza in cui l'avete lasciata,  
per la libertà che le avete negato,  
per la bocca che le avete tappato,  
per le sue ali che avete tarpato,  
per tutto questo:  
in piedi, signori, davanti ad una Donna!"*



## Minimizzare fa male



### MINIMIZZARE FA MALE

Siamo un gruppo di ragazze e ragazzi che ha partecipato attivamente a questo progetto dallo scorso anno. Tutto è iniziato dalla partecipazione ad un concorso ("Codice rosso") che prende il nome dalla legge (Codice rosso = legge che regola i reati riguardanti la violenza di genere. Il concorso nasce proprio dopo che è stato emanato il "Nuovo codice rosso" nel 2019, cioè una legge che dovrebbe, anzi, deve prevenire e punire la violenza di genere specialmente quella perpetuata sulle donne), per il quale abbiamo sviluppato un'opera multimediale che, se volete, potete vedere sul sito della scuola o cercando su YouTube "CODICE ROSSO opera multimediale IC Olcese". Per realizzarlo, abbiamo lavorato duramente ma con entusiasmo anche grazie all'aiuto dei professori che ci hanno dato la possibilità di trattare una tematica così delicata ed importante. Questo progetto è stato completamente ideato e creato da noi. È originale da tutti i punti di vista, iniziando dal video e concludendo con il muro dei pensieri sul quale si possono scrivere delle considerazioni, in alternativa potete scrivere un commento o un pensiero e lasciarlo nella scatola dei pensieri: leggerli sarà per noi un ulteriore spunto di riflessione. Come in tutte le mostre c'è stato un grande lavoro manuale che ci ha permesso di imparare ad utilizzare nuovi strumenti e tecniche (battifilo, livella, avvitatore, plastificatrice). Con questo progetto abbiamo capito l'importanza di farci valere ancora di più come individui e della non indifferenza, quindi di non rimanere neutrali ma di attivarci contro le ingiustizie e i crimini che avvengono nella società. Il nostro obiettivo è sensibilizzare tutti su questa tematica partendo da chi ci sta più vicino (amici, parenti ma anche le nuove generazioni). Oltre i disegni, ci sono due panchine rosse che sono simbolo d'assenza, di mancanza; come la panchina anche i tacchi simboleggiano la perdita di una vita: ci sarebbe potuto essere qualcuno che ora non c'è più. Inoltre, un simbolo importante della nostra mostra è la farfalla, la quale sta a significare la libertà. La libertà di uscire da una violenza, di vivere e di rinascere. I colori su cui è basata la mostra sono il rosso, il nero e il grigio. Il rosso indica la pura violenza, il nero è simbolo del buio, di un tunnel in cui una donna purtroppo si potrebbe ritrovare e da cui ha il diritto di uscire, infine il grigio: l'indifferenza, è sbagliato restare neutrale di fronte a tali ingiustizie. Siamo contente di aver potuto esporre il nostro lavoro che ci ha preso molto tempo, tanto sforzo ma soprattutto tanta dedizione. Per realizzarlo abbiamo lavorato duramente ma con l'entusiasmo di chi vuole

denunciare e farsi portavoce di un messaggio necessario. Grazie ai professori che ci hanno permesso di trattare una tematica così importante e delicata. Siamo grate, inoltre, di aver potuto partecipare visto che questo tema ci appartiene essendo noi giovani donne. Questo progetto ha reso anche i ragazzi molto più consapevoli riguardo il tema.

Rinaldi 3A.

La violenza eseguita a danno delle donne può manifestarsi nell'abuso "emozionale", in quello "psicologico", nella violenza sessuale a qualsiasi grado. Inutile dire che qualsiasi forma di violenza è dannosa e crea ferite nella donna, siano esse visibili all'occhio umano o siano impresse nella sua anima e nei suoi ricordi. L'abuso "emozionale" è l'espressione di un disprezzo della personalità della donna, che ne sottomette il pensiero e abbassa l'autostima. L'abuso "psicologico" è come quello emozionale, ma rafforzato da atti di violenza fisica. Il 25 novembre 2021 viene ricordata la giornata internazionale contro la violenza sulle donne, un argomento di fronte al quale vi è ancora, purtroppo, un'indifferenza totale. E mentre noi ci convinciamo di vivere in un paese stupendo che offre mimose e cioccolatini alle proprie mogli e fidanzate per l'8 marzo, una donna ogni tre giorni viene uccisa nella sua stessa casa, e metà degli omicidi che avvengono in Italia sono contro le donne. Secondo me, anche se si dice che ormai nella società italiana la donna e l'uomo sono allo stesso livello, questo è l'esempio che in realtà la donna è tutt'oggi considerata da alcuni uomini (non da tutti) meno importante, e considerata solo un oggetto che può soddisfare i propri bisogni personali. Trovo veramente vergognoso che alcuni uomini trattino le donne in questo modo orrendo, negandogli diritti fondamentali come la vita, la libertà e la loro dignità. Penso che la famiglia e le persone care debbano essere più vicini nel momento in cui la donna manifesti delle difficoltà, e penso anche che il nostro paese possa e debba fare qualcosa a riguardo: ad esempio ci vorrebbero leggi più severe che puniscano questi episodi, o leggi che permettano alle donne di ricevere aiuti e assistenza adeguati.

, 3L



# Minimizzare fa male



## LA PARITÀ DI GENERE

La questione della parità di genere si pose nel 1789 in seguito alla Dichiarazione dei diritti umani. Innanzitutto, voglio iniziare col dire cos'è effettivamente la parità di genere: è una condizione nella quale le persone ricevono pari trattamenti, con uguale facilità e stesse opportunità, dove tutti e due i sessi possono avere gli stessi diritti. Ma cosa dice la legge a riguardo? L'articolo 51 della Costituzione ci ricorda che "Tutti i cittadini dell'uno e dell'altro sesso possono accedere agli edifici pubblici ed alle cariche elettive in condizioni di uguaglianza": ciò mi porta a dire che le donne nel passato non avevano gli stessi diritti dell'uomo, infatti potevano solo occuparsi della casa, esercitare solo le professioni di maestra o domestica e non potevano avere il diritto di possedere propri conti correnti o libretti di risparmio. Tra le persone più importanti che hanno combattuto per l'uguaglianza tra i due sessi si ricorda Malala, che ha sempre combattuto per i diritti delle donne arrivando perfino a farsi sparare; Melati e Isabel Wijsen, Emma Gonzales ecc. La parità di genere è un obiettivo dell'agenda 2030 che tutti dovremmo sostenere, perché non può esistere una tale disuguaglianza. E la dovremmo sostenere insieme.

1E

## OGNI INDIVIDUO E TUTTI

In questi giorni con un nostro professore abbiamo guardato il documentario su Malala Yousafzai. La storia parla di una ragazza pakistana che a soli 15 anni, mentre tornava da scuola in autobus venne ferita da uno sparo alla testa, solo per non aver rinunciato ad un suo diritto: l'istruzione. Fortunatamente lei non morì, ma venne minacciata dai talebani che se fosse rimasta ancora in Pakistan, il suo paese natale, avrebbero nuovamente attentato alla sua vita. Così fu subito trasferita in un ospedale in Inghilterra. La motivazione dell'attentato era l'invasione da parte dei talebani in Pakistan che avevano vietato il diritto di istruzione alle donne, bombardando le scuole. Questo evento è accaduto nel 2012, purtroppo, però, ancora adesso, in varie zone del mondo, non viene rispettato questo diritto, nonostante l'articolo 26 dei diritti umani inizia citando: "ogni individuo ha diritto all'istruzione... deve essere alla portata di tutti...". Nelle parole di questo articolo in particolare "OGNI INDIVIDUO e TUTTI" non sono intesi solo gli uomini ma anche le donne, non c'è differenza di genere o di razza, l'istruzione non dipende dal sesso o

dal colore della pelle. L'istruzione è molto importante non solo per imparare e conoscere il mondo che ci circonda in ogni suo aspetto, ma anche per la quotidianità e per un futuro lavorativo. La scuola spesso si sottovaluta, può sembrare noiosa perché bisogna studiare, fare i compiti... però è molto importante, ci apre la mente. Ci sono molti paesi nel mondo in cui non si può avere un'istruzione, ciò riguarda soprattutto le donne, ad esempio in alcuni paesi musulmani integralisti le donne sono obbligate a restare chiuse in case, senza la possibilità di uscire, troppo spesso vengono considerate esseri inferiori fisicamente ed intellettualmente costrette a sottostare alla volontà degli uomini, forse proprio per questo motivo la donna viene limitata per paura che possa ribellarsi al volere degli uomini dimostrando di essere alla loro altezza? Questo problema comunque non riguarda solo le donne, ma anche gli uomini; infatti, nelle zone più povere del mondo anche a loro viene negato questo diritto. Negato per vari motivi, come povertà, matrimoni alla sola età di già dodici anni, gravidanze... Secondo me questo cosa non è affatto giusta, perché ci sono bambini e ragazzi che sognano di andare a scuola ed essere istruiti, sognano di diventare medici, insegnanti, e chissà cos'altro e purtroppo il loro sogno viene infranto per colpa di una società troppo spesso ingiusta o addirittura razzista. Questo è un diritto che appartiene a tutti e quindi chi lo ha deve esserne fiero e anche mostrare gratitudine nei confronti di chi ha lottato, di chi sta lottando ancora e di chi lotterà in futuro perché ogni bambino, ragazzo o adulto possa avere questo diritto. Questo è ciò che una ragazza di soli 15 anni ha voluto insegnare al mondo intero, un esempio di vita, coraggio, correttezza.

12A



# Minimizzare fa male



## IL FEMMINISMO E LE DONNE

Nel 2022 non si dovrebbe più parlare di parità di genere tra uomo e donna, invece purtroppo ad oggi questo traguardo è ancora lontano. Si è fatto molto rispetto al passato ma bisogna ancora fare tanto! Per trattare le origini di questa disparità potremmo risalire al IV secolo a.C. con Aristotele, che nell'opera Storia degli animali e politica, tra i tanti argomenti che trattò, scrisse anche la sua opinione -negativa- sulle donne: "La donna è, rispetto all'uomo, quello che è lo schiavo rispetto al padrone [...] essa se ne sta un gradino più in basso nella scala dello sviluppo". Sette secoli dopo col Medioevo iniziò un periodo sensibilmente più aperto alla realizzazione della figura femminile. In quest'epoca le donne poterono lavorare, comprare, vendere e guadagnare proprio come gli uomini. Nel Duecento, le ragazze delle grandi città potevano frequentare la scuola mentre le donne adulte potevano insegnare o persino diventare dirigenti delle scuole elementari femminili. Molte donne iniziarono anche a sviluppare tecniche mediche e chirurgiche avanzate accrescendo l'ostilità dei "colleghi" maschi. Gli uomini difesero la loro supremazia e distrussero con ogni tipo di mezzo la concorrenza femminile da loro ritenuta molto pericolosa, ad esempio la grandissima abilità delle ostetriche nell'assistere le donne partorienti ben presto si trasformò nell'accusa di stregoneria. Dal 1400 al 1700 in molte furono accusate di praticare la magia nera a causa dell'enorme disistima degli uomini nei confronti dell'altro sesso. La superstizione prese il sopravvento: le "streghe" furono accusate di bere il sangue dei bambini, le erboriste di vendere unguenti che in realtà erano pozioni magiche velenose, inoltre le ragazze vennero accusate di poter fare il malocchio con un semplice sguardo. In questo periodo sono state messe al rogo tantissime donne innocenti senza nessuna accusa fondata. L'età moderna non favorì la figura della donna a causa del forte influsso della chiesa cattolica (ricordiamo che questo fu il periodo della Controriforma e dell'affermazione della Santa Inquisizione). Nel mondo ecclesiastico era radicata la misoginia, legittimata dall'interpretazione del primo libro della Bibbia: la Genesi. In esso si narra che Eva fu creata dalla costola di Adamo e quindi per seconda, dipendente dalla figura maschile in tutto e per tutto. Inoltre, per la chiesa Eva raffigurava l'intero genere femminile: incline alle tentazioni del demonio (in riferimento all'episodio del serpente da cui Eva si lascia ingannare) e fonte di disgrazia poiché trascina Adamo nel peccato e lo fa espellere dal Paradiso Terrestre. Nell'Età contemporanea le cose iniziarono a cambiare, le donne si batterono per i loro diritti

in particolar modo per ottenere il suffragio universale, per questo motivo furono chiamate suffragette. Concentriamoci in particolar modo su una di loro: Kate Sheppard. Agli inizi del '900, Kate pensava che le donne dovessero avere esattamente gli stessi diritti e le stesse libertà che avevano gli uomini. Non voleva essere la schiava di un uomo, né tantomeno non poter votare. Kate e le sue amiche raccolsero moltissime firme in un rotolo lungo più di 74 furgoncini parcheggiati in fila! Fu la petizione più estesa che venne mai presentata in parlamento, infatti, i legislatori rimasero sconvolti. Grazie a Kate e le altre, la Nuova Zelanda divenne il primo Paese in cui le donne ottennero, dopo anni, il diritto al voto. Concludo esortandovi a riflettere sul fatto che noi donne dobbiamo ancora continuare a lottare per ottenere una reale parità e le libertà che ci spettano da sempre.

, 2H

## BODY SHAMING

Il body shaming o derisione del corpo è l'atto di deridere/discriminare una persona per il suo aspetto fisico. Qualsiasi parte del corpo viene presa di mira e ogni caratteristica. E' molto diffuso sul web, il body shaming (dall'inglese "body", corpo, e "shame", vergogna) Il body shaming si caratterizza nel rivolgere insulti piuttosto espliciti, giudizi offensivi e commenti denigratori prevalentemente verso specifiche parti o caratteristiche fisiche del corpo della vittima. Il body shaming è molto comune proprio sui social anche verso personaggi più famosi, e attraverso i social tutte le offese sono amplificate. Possiamo affermare che è quindi una tipologia di bullismo o cyberbullismo e se spinto oltre i limiti è considerato un reato

Anche il bodyshaming a delle conseguenze su chi ne è vittima tra cui:

- disturbi depressivi
- stress e disturbi di ansia
- disturbi alimentari.

, 2A



# Minimizzare fa male



## DONNE, NON NUMERI

Con il termine violenza di genere si indicano tutte quelle forme di violenza contro persone, discriminate in base al sesso. Può essere psicologica, fisica e sessuale, comprende gli atti persecutori del cosiddetto stalking fino ad arrivare al femminicidio. Secondo la Dichiarazione sull'eliminazione delle violenze contro le donne dell'Assemblea generale della Nazioni Unite del 1993 questa è la definizione più opportuna "Ogni atto di violenza fondato sul genere che abbia come risultato, o che possa probabilmente avere come risultato, un danno o una sofferenza fisica, sessuale o psicologica per le donne, incluse le minacce di tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, che avvenga nella vita pubblica o privata". Questo argomento è vicino a tutti noi, ci basti pensare che ad oggi, la nostra città, Roma, è la prima città italiana per violenza sulle donne e per numero di vittime. Solo a Roma, nel 2021 sono state uccise 14 donne, il doppio del 2020, numero seguito a distanza da quello di Milano con 8 casi nel 2021 contro i 4 del 2020. Elisa, Clara, Angelica, Chiara, Ada, Alessandra sono solo alcune delle donne morte in questi ultimi anni. Donne uccise principalmente perché volevano allontanarsi dal partner violento o da un uomo che non amavano più. 13 su 14 omicidi sono, infatti, avvenuti in famiglia per mano del marito, del fidanzato, e spesso dell'ex partner che non si rassegna al fatto che la relazione sia finita. La gelosia e il possesso sono in special modo le cause più ricorrenti degli omicidi. Dai dati emerge anche che in Italia l'80% degli autori di femminicidio si toglie la vita. Secondo i dati della Uil Lazio e dell'Eures, è l'ambiente domestico il luogo più a rischio ed il lockdown e la pandemia non hanno fatto altro che peggiorare una situazione già drammatica. Queste donne sono divenute prigioniere e non hanno potuto avere contatti verso l'esterno e chiedere aiuto. Inoltre, sempre a causa della pandemia, tra il 2019 e il 2020 il lavoro femminile è sceso del 3,1% a livello regionale e del 4% nella Capitale, ovvero 33mila lavoratrici in meno in un anno. Una situazione di precarietà economica e debolezza che non aiuta certo la donna a fuggire da un contesto spesso opprimente e violento. Sono dati che fanno impressione e che dimostrano l'urgenza di una prevenzione che parta tra i giovani nelle scuole, nella società, che ci renda attive come facenti parte di una cittadinanza civile globale.

3G



## SE NON SORRIDE PIÙ

Una donna non si tocca nemmeno con un fiore,  
a lei devi avvicinarti solamente per sentire il suo  
buon odore;  
se una donna durante una relazione non sorride più  
allora il problema a quel punto sei proprio tu.  
Una donna deve essere felice tutto l'anno,  
non solo quando è l'8 marzo o al suo compleanno.

3C

## SOLO POLVERE

Qualche anno fa  
dissi di volermi bene.  
Ora dalla tua bocca sento uscire  
solo parole di rabbia.  
Qualche anno fa  
Mi trattavi con delicatezza,  
come se fossi un vaso di porcellana,  
il più prezioso e bello del mondo.  
Ora, invece, a causa tua  
quel vaso si è rotto,  
e tu continui a nascondere i suoi frammenti alla  
gente,  
come si fa con la polvere.  
Qualche anno fa  
ero libera e felice,  
come le stelle nel cielo notturno,  
che ogni sera ammiravo dal mio giardino.  
Ora, al contrario,  
quelle stelle sono state spente,  
poiché nessuna luce  
è più visibile ai miei occhi.

3C

## A TUTTE LE DONNE di Alda Merini

Fragile, opulenta donna, matrice del paradiso  
sei un granello di colpa  
anche agli occhi di Dio  
malgrado le tue sante guerre  
per l'emancipazione.  
Spaccarono la tua bellezza  
e rimane uno scheletro d'amore  
che però grida ancora vendetta  
e soltanto tu riesci  
ancora a piangere,  
poi ti volgi e vedi ancora i tuoi figli,  
poi ti volti e non sai ancora dire  
e taci meravigliata  
e allora diventi grande come la terra  
e innalzi il tuo canto d'amore.

## Piccole penne



### UN FURTO IN PALESTRA

Io e i miei aiutanti siamo sulle tracce per scoprire chi è stato a rubare un canestro della palestra. Andiamo lì, cerchiamo e troviamo un indizio, un cacciavite sul materasso, ma profuma di marmellata alle fragole. Nella palestra ci sono solo due persone che amano quella marmellata: Daniele e la preside. Noi avevamo anche intuito che quel cacciavite è stato usato dal ladro per smontare il canestro. Poi abbiamo interrogato il primo sospettato: Daniele. Dice che non è stato lui, noi non gli crediamo, ma lui afferma che nel momento del furto era in classe a recuperare la verifica di geometria. Allora dobbiamo controllare la videocamera di sorveglianza, ma la preside dice che dobbiamo restare nella palestra e la registrazione sta nel suo ufficio. Allora noi diciamo che dobbiamo andare in bagno, siamo liberi e abbiamo solo dieci minuti e quindi andiamo nell'ufficio e troviamo il computer, ma scopriamo che la registrazione è stata cancellata e sul mouse c'è lo stesso odore della marmellata di fragole che abbiamo trovato sul cacciavite. Ci accorgiamo che abbiamo ancora un minuto per ritornare; noi andiamo e arriviamo in palestra. Ci accorgiamo che siamo a corto di indizi, così mi viene l'idea di analizzare meglio il cacciavite e scopro che questo ha la punta a stella, ma le viti, che tenevano fermo il canestro, non lo erano. Quindi perché c'era un cacciavite che di sicuro non è stato usato dal ladro? Però la persona che aveva messo il cacciavite forse era anche la persona che aveva cancellato la registrazione. Noi diciamo: "Forse abbiamo risolto il caso, vorremmo chiamare Daniele e la preside." Loro si avvicinano verso di noi. Allora noi iniziamo a spiegare come è successo: "Vedete che su questo cacciavite c'è della marmellata; quindi, supponiamo che il ladro lo abbia usato, ma è sbagliato perché non è quello adatto per smontarlo. Però anche sul mouse della preside c'è la stessa sostanza. E chi è l'unica persona che poteva cancellare la registrazione? La risposta è la preside stessa." Lei inizia a tremare e a sudare e infine dice: "E va bene, lo ammetto sono stata io; lo so che quel canestro è diventato un ricordo storico perché ai tempi della fondazione della scuola, un ragazzo di nome Andrea Sballotelli segno proprio in quel canestro e ci fece vincere la nostra prima partita; ma non lo usiamo più da

anni e pensavo di venderlo su internet per guadagnare qualche soldo." Poi diciamo: "E lei ha messo quel cacciavite per incastrare Daniele, ma non sapeva che era quello sbagliato e ha cancellato la ripresa in cui lo rubava." Infine alziamo il materasso e sotto troviamo il canestro.

G. Pochini, 2A

### CAPPUCETTO ROSSO AI TEMPI DEL COVID

C'era una volta una bambina di nome Cappuccetto Rosso che aveva una nonna molto malata, in terapia intensiva; la piccola era uscita per andare a portare un documento alla nonnina per poter fare il vaccino anti-covid; -"Che bella giornata oggi, peccato che non posso respirare l'aria fresca per colpa di queste mascherina che siamo costretti ad indossare sempre!" - pensò Cappuccetto strada facendo! Da quando, infatti, era scoppiata la pandemia da Covid-19, bisognava indossare le mascherine sempre per proteggersi, ma Cappuccetto Rosso le detestava proprio!! La bambina, camminando camminando, si addentrò nel bosco del traffico, un luogo dove ci sono solo automobili che suonano continuamente il clacson e liberano smog che oscura la luce del Sole: davvero un luogo di caos. Cappuccetto Rosso, dopo circa quattro ore, riesce finalmente a venir fuori da questo caos di traffico, quando, ad un certo punto sente una voce bisbigliare: "pppssss...vieni qua!", così la piccola si avvicinò, "Abbassati la mascherina" - bisbigliò ancora la voce sconosciuta, ma Cappuccetto capi subito che si trattava del Covid-19! Era un virus molto contagioso che in questi tempi ha preso possesso del mondo. Subito la bambina scappò via verso l'ospedale, entrò nella stanza della nonna, ma questa aveva un aspetto un po' strano: "Che cellule grandi che hai!!" - disse Cappuccetto Rosso, "Per infettarti meglio" rispose la nonna, tuttavia era ancora il Covid-19 che voleva a tutti i costi infettarla e si era impossessato del corpo della nonna. Ma ad un certo punto arrivò un dottore che, velocissimo, firmò un documento e iniettò la dose di vaccino sia alla nonna che alla piccola Cappuccetto Rosso. E così vissero per sempre felici e contenti, ringraziando i loro eroi, i medici, che avevano sconfitto il brutto virus.

# Pensieri e Parole



## IL COVID DAGLI OCCHI DI UNA UNDICENNE

Il covid è arrivato alla sprovvista, nessuno capiva cosa stava succedendo e ci hanno chiuso in casa per più di 4 mesi. Quando siamo usciti era come se fossimo rinati, pensavamo che sarebbe finito dopo poco tempo. Ma poi trascorsero i giorni, le settimane, i mesi e la situazione non migliorava. E' arrivato il 2021 e insieme a lui il vaccino. Quando le persone cominciarono a vaccinarsi pensammo che sarebbe passato, ma non passò. Ancora continuavano ad esserci persone che si assentavano da scuola a causa del covid, i banchi vuoti che ti mettevano tristezza, le finestre aperte per pulire l'aria e le maestre e i professori che dicevano di stare distanti, altrimenti ci saremmo ammalati. Adesso è arrivato il 2022 e ancora ci è vietato baciarsi e abbracciarsi...ma dopo tutto questo ci servirebbe davvero un ABBRACCIO!

, 1L

## LEZIONE DI DANZA

Dopo una giornata di scuola noiosa e pesante, l'idea di andare a danza ci rende molto felici, perché per noi è un modo di sfogarci. Di solito entriamo alle 18:00 e usciamo alle 19.00. Una volta dentro, facciamo riscaldamento (corsa, allungamenti, salti, spaccate e allenamento delle braccia); dopo il riscaldamento ci esercitiamo a fare dei balletti che dobbiamo esporre al saggio. Il giorno del saggio, il 19 giugno, ci dobbiamo presentare al Teatro di Frascati alle ore 10.00; dobbiamo portare trucchi, gli elastici, la lacca, il gel e le spazzole per i capelli, oltre ai vestiti (bodies e pantaloni di tutti i colori). Dalle 11.00 alle 13.00 proviamo i balletti; alle 13.30 di solito mangiamo il pranzo al sacco; alle 14.30 cominciamo a truccarci, sistemarci i capelli e vestirli e alle 18.00 cominciamo il saggio. Finito il saggio vediamo foto e video che il fotografo ci ha fatto durante l'esibizione e finalmente andiamo a salutare i nostri parenti che sono venuti a guardarci. Dopo averli salutati, recuperiamo le nostre cose. Alla fine la nostra insegnante, Silvia, ci porta i regali e i diplomi per il nostro percorso di danza; fa un bel discorso per ognuna di noi, ci ringrazia e saluta. Noi le vogliamo davvero bene.

, 1L

## LA MIA IDEA DI ESTATE

Il paese dove vado d'estate si chiama Corcumello e si trova in Abruzzo, ci vado da quando sono piccola. Ci sono molte persone e noi ragazzi formiamo una comitiva. Ma d'inverno è deserto ci sono solo tre amici: Elena, Matteo e Beatrice, loro abitano lì. Le mie migliori amiche si chiamano Marta e Giorgia. Gli altri amici si chiamano: Alberto, Silvia, Elio, Flavio, Marco, Enrico, Matteo e Michela. È un borgo medievale immerso nella natura: ha un castello, un parco, la piazza centrale (dove abito io), molte vie con cani e gatti e le scuole dove ora facciamo le feste ma quando mio padre era piccolo ci andava; c'è anche il bar di Francesco che si chiama "Il Muretto" e molti altri posti, soprattutto pericolosi, ma noi ci andiamo lo stesso "facendo attenzione". E poi ci sono le montagne. Come l'ho descritto sembra grande ma è piuttosto piccolo e fantastico: è il luogo dove sono felice e spensierata e respiro aria di estate!

, 1L

## LA NOSTRA CLASSE

La nostra classe è simpatica e rumorosa, litighiamo spesso ma ci vogliamo bene. Tra maschi e femmine c'è molta differenza nella nostra classe: i maschi parlano di calcio e le femmine di ragazzi. Alcune ragazze sono permalose altre no, infatti noi ragazzi le provochiamo per vedere le loro reazioni. A ricreazione ci litighiamo spesso il termosifone dietro la lavagna. Le nostre materie preferite sono educazione fisica e spagnolo. Alle ultime ore, se ci comportiamo bene i prof. ci portano in giardino: i maschi giocano a calcio con le pigne e le ragazze parlano tra loro e non ce ne vogliamo mai andare perché ci divertiamo troppo. In classe il giovedì alle ore di matematica e scienze al posto di una classe sembriamo una giungla e il venerdì ad arte nell'ultima ora ci scateniamo. All'uscita al suono della campanella sembriamo una mandria di cavalli perché non vediamo l'ora di uscire mentre all'entrata sembriamo dei bradipi specialmente quando in prima ora ci sono le verifiche. Questa è la 1L.

, 1L

# Stop Bullismo!



## BULLISMO E CYBERBULLISMO

### Bullismo

Il bullismo è un comportamento offensivo e prepotente che un ragazzo rivolge ad un altro spesso più piccolo per sembrare superiore. Il bullo può agire da solo o in gruppo. Esso può essere: verbale, fisico, psicologico, sessuale... questo avviene soprattutto in ambito scolastico.

### Cyberbullismo

Il cyberbullismo è il bullismo online attraverso strumenti digitali il messaggio in questo modo si diffonde ancora di più facendo star più male la vittima.

### Protagonisti

Cyberbullo o bullo: chi compie atti di cyberbullismo/bullismo.

Vittima: chi subisce le azioni del cyberbullo/bullo.

Spettatori o maggioranza silenziosa: chi assiste.

Questi ultimi posso reagire in tre modi:

- Facendo finta di nulla
- Schierandosi dalla parte del bullo
- Schierandosi dalla parte della vittima

Gli spettatori sono fondamentali: è importante capire che bisogna schierarsi a favore delle vittime. Come possono comportarsi gli spettatori?

- offrire il buon esempio: comportarsi in modo gentile ed educato diffondendo positività
- essere amichevole: comportarsi bene con la vittima e sostenerla
- non incoraggiare i comportamenti negativi

Cosa fare se sei vittima di bullismo?

- non rispondere con rabbia agli attacchi
- avvisa il cyberbullo che il suo comportamento ti infastidisce
- se continua chiedigli di smettere e non rispondere ai suoi messaggi
- chiedi agli amici di aiutarti a rispondere
  - chiedi agli amici di aiutarti a rispondere
  - salva i contenuti usati per infastidirti
  - blocca e segnala il cyberbullo
  - parlane con un adulto
  - denuncialo alla polizia

2A

## LA DIPENDENZA DA INTERNET

In questi tempi, sia giovani che adulti, abusano troppo di internet. Per dipendenza da internet si intende un disturbo del controllo degli impulsi, che spinge la persona che ne soffre a fare un uso smodato e patologico di computer, tablet o cellulari è stata riconosciuta una moderna forma di dipendenza definita IAD. Si tratta di una forma di abuso-dipendenza senza sostanza (come l'oniomania e il gambling) dove con il passare del tempo aumenta sempre di più il numero di ore che la persona trascorre online, fino a raggiungere la consapevolezza di non riuscire più a sospendere o ridurre l'uso. Il percorso di dipendenza si sviluppa in tre fasi: il "coinvolgimento", dove l'accesso alla rete è stimolato dalla curiosità e dal piacere; la "sostituzione", nella quale il soggetto si immergerà nella realtà virtuale a discapito delle normali attività quotidiane; la "dipendenza", dove si osserverà una vera e propria fuga dalla realtà quotidiana e dal proprio disagio emotivo. CAUSE: Internet offre la possibilità illusoria di alleviare, e allo stesso tempo sfuggire, al proprio malessere. Come nel caso delle persone dipendenti da sostanze, anche in questo caso si può osservare una propensione verso la ricerca di stimoli emotivi e sensoriali sempre nuovi, nel tentativo di allontanare o mascherare quei vissuti insostenibili di noia, vuoto e sofferenza interiore. Utilizzando internet il soggetto riesce a sottrarsi dai suoi problemi ed esso diventa un rifugio per lui che gli permetterebbe di non affrontare e proteggersi da una realtà percepita come angosciata e sofferente facendogli credere che questo strumento sia un posto sicuro. Tramite social network e altri prodotti tecnologici, le persone desiderano di allargare la cerchia dei propri contatti, cercando un confronto e tentando di rafforzare la loro immagine ideale che hanno di sé, caricando messaggi, foto e video. La maggior parte delle volte finiscono per isolarsi, perdendo la cognizione del tempo, quasi in uno stato di dissociazione, e tendono a sostituire il mondo reale a quello virtuale. Le persone affette da personalità di tipo ossessivo-compulsivo, tendenti al ritiro sociale, alla timidezza estrema e alla bassa autostima o con marcati aspetti d'inibizione nei rapporti interpersonali risultano essere quelli più a rischio. La dipendenza da Internet può essere favorita anche da situazioni ed eventi di vita sfavorevoli, quali contrasto coniugale o problemi lavorativi. CURA: La Psicoterapia può, infatti, costituire un valido aiuto per sostenere ed aiutare la persona ad uscire dalla dipendenza.

2A

## Attualità e dintorni...



### LA LEGALITÀ VISTA DAI NOSTRI OCCHI

Rispettare le leggi e il prossimo dovrebbero essere le fondamenta per vivere una vita corretta, che non leda gli altri intorno a noi. La famiglia, insieme alla scuola, è il primo luogo nel quale un bambino si interfaccia con altri esseri umani. È qui che ci vengono impartite le prime regole con eventuali punizioni se non le rispettiamo, come funziona nella vita adulta. Molte volte, dagli sbagli, si impara a non ripeterli. L'illegalità è un concetto che molto spesso viene associato alla mafia o alle grandi organizzazioni criminali; in realtà la legalità e l'illegalità sono presenti in ogni gesto che compiamo ogni giorno all'interno della società. La famiglia deve quindi educare i ragazzi al rispetto delle regole, perché anche il rispetto della più piccola di quest'ultime è legalità. Fortunatamente c'è anche la scuola, che in molti quartieri degradati di Napoli, Roma e altre città si dà da fare per allontanare i ragazzi dal crimine che domina nel loro quartiere. È importante far capire ad ogni ragazzo che abbiamo sempre una scelta, anche quando non vediamo la via d'uscita, bisogna solo cercarla bene. Ogni classe è come una cittadina e l'insieme delle classi forma una nazione. Con la scuola si impara a riconoscere il giusto e il sbagliato. Proprio come una città, anche in classe ci sarà sempre chi si crede più forte rispetto ad un altro. Molte persone sostengono che non rispettare le leggi sia comodo e conveniente. La maggior parte delle volte non vengono rispettate a causa dei soldi. Le persone vogliono arricchirsi velocemente, quindi cercano di farlo in via non sana. Alla fine, però, la società è come un domino: se degli individui sbagliano ne risentono tutti, anche chi non c'entra nulla. Cercare di insegnare il rispetto per le leggi sin da bambini, potrebbe essere essenziale per continuare a coltivare il fiore della legalità. Inoltre, un altro avvenimento attuale che preoccupa tutti da ormai più di un mese, è la guerra tra Ucraina e Russia. La Russia non ha tenuto conto della volontà della nazione e ha fatto come gli è parso e piaciuto. Gli Stati appartenenti alla Nato dovrebbero fare qualcosa, non dovremmo restare in silenzio: non dobbiamo comportarci come quelli che sanno ma non dicono nulla solo perché hanno paura di essere presi di mira anche loro dai boss mafiosi. Questa è omertà e non è certo nulla di buono.

Viviamo in un Paese in cui le leggi sono tanto numerose quanto violate, ma il trattamento per chi le viola non è sempre lo stesso: se sei qualcuno di importante, conosciuto e con tanti soldi, lo Stato, anche se sbagli o fai degli errori, non ti punirà, oppure non lo farà in modo pesante; invece, se sei

una persona comune e magari anche con problemi economici quindi che non può usare tutti i mezzi a disposizione per difendersi, finisce sempre per essere trattato in modo diverso.

Concludendo, vogliamo ribadire l'importanza del rispetto verso gli altri, sia a livello di legalità che a livello umano.

., 3A

### DROGHE LEGGERE, EFFETTI PESANTI?

Ciao ragazzi! Oggi vorrei portare alla vostra attenzione quanto ho letto recentemente su questo delicato argomento: l'uso delle droghe leggere nella popolazione giovanile e le possibili conseguenze. Nell'articolo che ho preso in esame, un noto neuropsichiatra ha raccontato la storia di una ragazza (sua paziente) di diciassette anni che presentava un "episodio psicotico", legato all'uso di cannabinoidi (sostanze ricavate dalla Cannabis); la psicosi, è una grave patologia che comporta allucinazioni, deliri, paranoie e chiusura in se stessi. Questa ragazza, che fortunatamente, dopo un mese di cure, è migliorata, ha raccontato di aver cominciato a fumare alcune sostanze con gli amici da circa un anno; infatti, i genitori avevano notato una maggiore irritabilità, insonnia, difficoltà scolastiche e difficoltà a prestare attenzione. Questo perché, come anche una ricerca del 2011 mette in evidenza, l'uso prolungato di cannabinoidi aumenta il rischio di psicosi. Anche se questo testo parlava degli effetti delle droghe leggere, penso che leggere o pesanti che siano, portino comunque molti danni, soprattutto ai giovani nell'età adolescenziale, quando "la plasticità neuronale" (così diceva lo specialista) è in evoluzione e quindi il rischio che sostanze psicotiche portino a degli effetti permanenti è concreto! Molte persone affermano anche che il fumo di sigaretta sia più dannoso della Cannabis: anche secondo lo studioso, questo è vero a livello polmonare ma, come dicevo prima, l'uso di cannabis in giovane età, può mettere a rischio la sanità mentale. Inoltre mi trovo d'accordo con il testo letto, quando dice che << è necessario che emerga un messaggio psicologico di attenzione e pericolo nei confronti di tutte le sostanze psicotrope >>. Questo perché ci sono molti ragazzi che non si fanno aiutare come questa diciassettenne e che per disperazione e per fuggire da situazioni difficili, trovano "rifugio" solo in queste sostanze, magari anche senza pensare alle conseguenze. Perciò la mia risposta alla domanda iniziale è: sì, droghe leggere, effetti pesanti!

, 3C

## La Parri per l'Ambiente



### NOI vs CRISI CLIMATICA

Cari lettori, in questo articolo voglio parlarvi di un argomento che mi sta molto a cuore: la crisi climatica. Questa è anche collegata ad un altro importante tema che molte persone stanno vivendo oggi in prima persona: la guerra. Innanzitutto, comincerei dicendo che non si può parlare di "cambiamento" climatico perché questa, come ci ricorda Greta Thunberg, è una vera e propria CRISI climatica! I cambiamenti climatici, ovvero le ondate di caldo o di gelo eccessivo, ci sono sempre stati (come, per esempio, la piccola era glaciale iniziata a metà del 1300 e terminata a metà del 1800 in cui le temperature si sono abbassate notevolmente). Tuttavia, nell'ultimo secolo, e in particolare negli ultimi anni, il "contributo" negativo da parte dell'uomo non ha fatto altro che peggiorare la situazione. La crisi attuale è causata dall'eccessivo consumismo umano, soprattutto per quanto riguarda le energie non rinnovabili che portano all'enorme produzione di gas serra e CO2 presenti nell'atmosfera che causeranno seri problemi al futuro delle nuove generazioni e in generale alla vita di tutti gli esseri viventi. Non tutti sanno però che questi gas presenti nell'aria stanno già mettendo in pericolo il presente di molte persone, in particolar modo di quelle più povere. Ad esempio il cambiamento climatico porta la formazione di un maggior numero di uragani e inondazioni che possono devastare interi villaggi. Inoltre il surriscaldamento globale porta lo scioglimento dei ghiacciai con conseguente innalzamento dei mari (dal 1994 al 2017 si sono sciolte circa 28 mila miliardi di tonnellate di ghiaccio).

Avremmo dovuto iniziare già da tempo ad utilizzare energie rinnovabili in modo da attenerci all'Accordo di Parigi, firmato nel 2015 da diversi Paesi europei tra cui l'Italia, per far sì che la temperatura globale cresca al massimo di 1,5 gradi Celsius entro il 2030. Ora, perché la crisi climatica è legata alla guerra? Faccio riferimento soprattutto all'attuale guerra in Russia ed Ucraina: l'Italia non ha investito nello sviluppo delle energie rinnovabili, dipendendo totalmente da quelle non rinnovabili (acquistate per la maggior parte all'estero). Dalla Russia,

in particolare, è stato importato per anni il gas: un'energia non rinnovabile e quindi inquinante. I soldi dello Stato italiano hanno dunque contribuito a finanziare la compra di armi per scatenare una guerra inutile, come del resto sono tutte le guerre.

Ci troviamo così di fronte a un bivio: scegliamo la strada che ci porterà alla catastrofe o quella che ci farà rinascere? Beh, io direi che la seconda sia la via migliore! Oltre che impegnarci individualmente a rispettare le regole per avere uno stile di vita il meno inquinante possibile, come possiamo fare sempre di più? Partecipando, ad esempio, a manifestazioni organizzate da associazioni che si occupano della tutela del pianeta e della vita sulla Terra, come "Fridays For Future", in modo tale che manifestando per le strade e per le piazze, facendo sentire la propria voce, i governi si accorgano della necessità di cambiare rotta.

Cari lettori...

**DOBBIAMO TUTTI CERCARE IN TUTTI I MODI DI RIPRENDERCI IL FUTURO E IL PRESENTE CHE CI SPETTA!**

, 2H

### LA SICCIÀ IN ITALIA

La siccità sta diventando un fenomeno molto grave. Da dicembre a fine febbraio c'è stato l'80% di pioggia e il 60% di neve in meno. Di questo fenomeno ne risentono soprattutto la flora e la fauna.

Secondo le rivelazioni dell'European Extreme, da ora al 2050 molte specie arboree potrebbero scomparire. Sicuramente farà più caldo nei prossimi anni e questo porterà cambiamenti al nostro settore primario. Gli allevatori dovranno tenere più spesso gli animali al chiuso e così diminuirà latte e carne e prolifereranno animali invasivi come cornacchie, cinghiali e insetti come le zanzare. La siccità è causata dalle elevate temperature invernali e dalla scarsità di pioggia.

Il primo problema innescato dalla siccità rimane in ogni caso la mancanza di acqua potabile. L'Europa è il continente che usa più acqua di tutti.

, 2G

## VA Primaria "Pergolato"



### AGENDA 2030... IL FUTURO CHE VORREI!

Siamo alunni della Classe Quinta del Plesso "Pergolato". Affrontare l'Agenda 2030 ci ha coinvolti ed appassionati perché riguarda il nostro futuro. Si tratta di un programma realizzato nel settembre del 2015 dai Governi dei 193 Paesi che fanno parte dell'ONU e, attraverso diciassette obiettivi, si propone di salvaguardare la vita del Pianeta Terra e di tutti i suoi abitanti. Importanti secondo noi sono gli obiettivi che riguardano l'ambiente, ossia fermare il riscaldamento globale che crea enormi danni in tutto il mondo. Quando respiriamo assorbiamo un gas invisibile chiamato ossigeno ed emettiamo un altro gas invisibile chiamato anidride carbonica. Le piante fanno una cosa simile alla respirazione ma al contrario: assorbono anidride carbonica e rilasciano ossigeno. Tutta l'anidride carbonica che non viene assorbita dalle piante sale nel cielo e si unisce agli altri gas serra. Questi gas mantengono caldo il nostro pianeta, come un piumino invisibile; sono importanti poiché noi esseri umani abbiamo bisogno del calore per sopravvivere. Il progresso tecnologico ha portato benefici ma anche effetti negativi nella vita delle persone. Gli esseri umani hanno iniziato a costruire macchine che utilizzano combustibili come il carbone, il petrolio e il metano che liberano nell'aria quantità di gas dannosi per l'ambiente. Non stiamo solo producendo sempre più gas serra, ma stiamo anche abbattendo molte foreste, come in Amazzonia. In questo modo ci sono meno piante che assorbono l'anidride carbonica dell'aria. A causa di tutto questo, si sta formando uno strato sempre più spesso di gas serra: un "piumino" più grosso che sta surriscaldando il nostro pianeta. Ciò comporta piogge più abbondanti, maggiore siccità, tempeste violente, che distruggono i raccolti dei campi coltivati, incendi a causa del clima caldo e secco che fanno morire gli animali e distruggono le piante, inoltre lo scioglimento dei ghiacciai e di conseguenza l'innalzamento del livello del mare (molte previsioni dicono che entro il 2100 Venezia sarà sommersa). Per limitare questi disastri? Aiutare le persone di tutto il mondo a capire che cos'è il cambiamento climatico, evitare i materiali combustibili e utilizzare le energie rinnovabili, come quella solare e quella eolica, fare la raccolta differenziata per riciclare carta e plastica, invece di bruciarla nelle discariche formando gas nocivi e piantare nuovi alberi che ci aiutano a consumare l'anidride carbonica che è nell'aria. L'Onu ha lanciato questo slogan Act now, ossia agisci subito perché se ciascuno di noi fa la sua piccola parte, il mondo può cambiare....

### LETTERE DI PACE

Egredi presidenti! Così si dice, per rivolgersi ai capi degli Stati. Una domanda: perché volete la guerra? Secondo me andava risolto tutto a parole, intorno a un tavolo. Putin, tu bombardi l'Ucraina da tanti giorni ormai. Zelensky non vuole arrendersi, la gente muore, fugge, si disperano, riparati negli scantinati, i Paesi dell'Occidente mandano viveri e medicine, ma anche armi, ma così non si finisce mai. Ci sono accordi, ma poi non si conclude. E la guerra continua...

Cari presidenti, state causando una guerra sicuramente inaspettata, non sapete quanta gente sta morendo e quante persone devono lasciare le loro case, la guerra è un modo violento per risolvere i problemi. Ma quali sono questi problemi? Non avevamo già abbastanza? Due anni di covid? Di isolamento e di malattia. Gli eserciti sono formati da ragazzi giovani che non conoscevano la guerra. Nessuno si vuole arrendere e si continua a fare distruzione e morte. Trovate un accordo. Viva la pace!

Egredi presidenti...Prima parlo con Putin, tu che hai fatto scoppiare questa guerra, perché l'hai fatto, pensa ai bambini che devono scappare dalle proprie case, pensa ai palazzi che vengono distrutti con delle persone dentro. Putin tu pensi che sia una cosa giusta? Ti sbagli, perché ti sei messo contro tutta l'Europa. Ora parlo con il signor Zelensky, tu sei andato in guerra per proteggere la tua Nazione, certo hai fatto un gran gesto con un gran coraggio, però signor Zelensky ti devi arrendere.

Egredi presidenti con questa guerra state creando caos in tutta Europa, cercate di ragionare perché siamo preoccupati, quei cittadini ucraini che scappano dalle loro case e buttano via i sacrifici di una vita, provate a risolvere questa situazione pacificamente. Per non creare altri gravi problemi.

Sono Melissa, ho 10 anni e per fortuna non sono mai stata mai vittima di una guerra. La guerra per me è ingiusta, perché prima di tutto soffrono tante persone e muore tanta gente. Il 24 febbraio è iniziata la guerra tra Russia e Ucraina. La Russia ha iniziato a bombardare l'Ucraina per conquistarla. In televisione si vede tanta gente che scappa, che si rifugia nei bunker e che soffre. Quindi secondo me sarebbe meglio la pace... MAI PIÙ LA GUERRA!



# Primaria "Sibilla Aleramo"



## NONTISCORDARDIME'

La VC ha aderito al progetto di Legambiente "Nontiscordardimè" Operazione scuole pulite per riprendere il discorso della cura degli ambienti scolastici interrotto dalla pandemia, a partire dalla riqualificazione degli ambienti esterni alla scuola attraverso giornate di volontariato dedicate alla riorganizzazione degli spazi esterni del nostro istituto per ritrovare il gusto dello stare insieme e condividere un progetto, per piantare nuovi alberi, realizzare orti, abbellire un piccolo spazio all'aperto con fiori colorati. I ragazzi con un grande entusiasmo hanno scelto di piantare in un'aiuola la lavanda, pianta officinale perenne, utile alle api e a noi per il profumo meraviglioso e quattro piante aromatiche per la gioia delle signore che si occupano della preparazione dei nostri pasti: rosmarino, timo, origano e salvia. Si sono trovati a vangare un terreno molto duro e pieno di sassi, questo è stato un imprevisto superato molto bene dai bambini che si sono accorti di quanto faticosa sia la preparazione del terreno per la coltivazione. Con zelo hanno scavato, tolto radici ed incontrato vermi e, nel comprendere la loro importanza, li salvavano dai colpi di vanga. Utilizzando alcune pietre che giacevano in giardino, dopo aver piantato ed innaffiato le piantine, hanno recintato le due aiuole. E' stato molto importante attuare un'attività collettiva che ha richiesto la collaborazione di tutti includendo anche l'alunna con il sostegno. L'attività ha richiesto una capacità cooperativistica ed ogni bambino ha dovuto mettere in gioco le proprie competenze ed abilità. Fondamentale è risultata la consapevolezza degli alunni sui comportamenti utili alla salvaguardia dell'ambiente e all'utilizzo oculato delle risorse per metterli in atto.

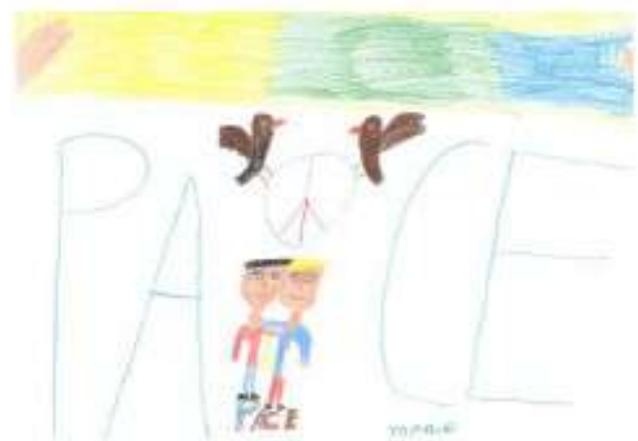
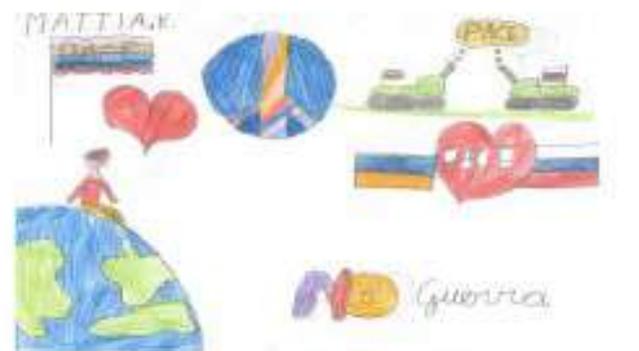
Classe 5C



## RIFLESSIONI SULLA PACE...

La pace è vivere in armonia, rispettando tutti.  
 La pace è dire sempre la verità.  
 La pace è anche perdonare.  
 La pace è avere sempre un sorriso per tutti.  
 La pace è un segno d'amore verso la tua famiglia e i tuoi amici.  
 La pace è la fine delle guerre e la fine di tutti i litigi.  
 La pace è avere rispetto per il prossimo.  
 La pace è non ferire i sentimenti degli altri.  
 Per vivere in pace basata anche un piccolo gesto.

### I bambini della 3C



## La pagina della musica



### SULLE NOTE DELLA MIA MUSICA

A gennaio 2022, la popolazione mondiale ha toccato quota 8 miliardi di persone. Ognuna di queste ha gusti diversi, usanze diverse, mentalità distinte, ma una cosa che accomuna tutti è un'arte fondata sul valore della funzionalità e la concatenazione di suoni... detto più semplicemente: la MUSICA. "La musica per molti è solo un rumore, per altri è solo un mucchio di parole ritmate, per alcuni è una droga, per me è semplicemente Vita". Questa frase tratta dal film "August Rush" rappresenta come la musica possa essere interpretata e vissuta. La musica ha la capacità di penetrare nel cuore e nel midollo di un essere umano e può influenzare dal punto di vista emotivo milioni di persone di tutto il mondo. Per questa ragione, la musica si potrebbe utilizzare come strumento di pace in situazioni di caos.

La musica, in tutte le sue forme e secondo i gusti individuali, è un importante mezzo per sfogarsi, per rilassarsi e, soprattutto per gli adolescenti, una ragione di conforto, discussione ed un modo per conoscersi e divertirsi all'interno del gruppo. La musica ci completa, ci fa stare bene e ci accompagna in diverse situazioni e momenti della nostra vita. Io penso che ci siano testi di canzoni che mi rispecchiano, altri mi dicono le cose come stanno davvero anche se io già lo so ma non voglio accettarlo. È stato fatto un esperimento condotto presso la Facoltà di Psicologia BUAP, Messico, dal professor Roberto Hernandez Valderrama. Il suo scopo era quello di scoprire quale fosse l'effetto di una melodia "forte" sull'ansia. Con melodia "forte" ci si riferisce a una melodia con ritmo irregolare, forte, veloce, ascoltata ad alto volume. Fondamentalmente, corrisponde al "heavy metal". Per lo studio sono stati scelti 137 soggetti, 31 uomini e 106 donne. L'età media era di 20 anni ed erano tutti studenti di psicologia. In primo luogo, è stato eseguito un test per misurare il loro stato di ansia. Poi gli è stato chiesto di ascoltare frammenti di heavy metal di 5 minuti ciascuno. Ogni soggetto ha ascoltato un totale di 47 minuti. Nella mia vita la musica ha il ruolo di un cerotto: di solito viene usato per fermare l'uscita del sangue; nel mio caso, ma come quello di altri, viene usato per fermare i pensieri presenti nella testa e dargli senso. Ha anche il ruolo da psicologa perché riesco a capire come sto veramente dentro, riesco a percepire qualcosa che in me sta cambiando, che sta evolvendo. Ultimamente ascoltando tanta musica vedo un miglioramento dell'umore e anche della concentrazione, inoltre, ho notato una riduzione dell'ansia, infatti, mi sento molto più calma rispetto all'inizio dell'anno. Il mio consiglio? Crea la tua playlist e accendila quando ne senti il bisogno.

### L'IMPORTANZA DELLA MUSICA

La musica è parte integrante della vita degli adolescenti, a volte è una via di fuga, un mondo in cui immergersi e sognare. Torniamo indietro nei fantastici anni '70, quando regnava la Disco Music! Era il 22 Aprile 1977 quando a New York veniva inaugurato il tempio indiscusso della musica dance: il "mitico" *studio 54*, dove non solo si ballava ma ci si sballava con sostanze eccitanti. Nelle lunghe notti del locale le canzoni dei Bee Gees accendevano l'atmosfera e l'animo dei giovani. Basti pensare alla colonna sonora del leggendario film *La febbre del sabato sera*, composta prevalentemente dai Brothers Gibb, quattro fratelli di origine anglosassone: Barry, Robin, Maurice e... Andy (cantante solista e fratello minore del gruppo). Andy nacque nel 1958 e morì giovanissimo nel 1988, all'età di trent'anni. La morte di un così promettente musicista non è stata causata da una fatalità ma da una terribile dipendenza da alcool e cocaina. A volte quando si è giovani ci si rifugia nell'abuso di queste sostanze, nella speranza che qualcosa in noi cambi: alcune droghe ti fanno sentire "più sveglio", altre più "energico", altre danno la sensazione di "calma e relax", altre causano "allucinazioni". Quello che si dimentica è che TUTTE le droghe aggrediscono le cellule del cervello, causando la diminuzione della memoria, della capacità affettiva e del giudizio critico). Chi assume sostanze stupefacenti risulta aver un minore controllo sugli impulsi, non riesce a coordinare bene i movimenti e dimostra una maggiore aggressività. È angosciante pensare al perché sono proprio i giovanissimi a cadere vittime delle sostanze stupefacenti: l'ansia sociale, i problemi adolescenziali e le insicurezze che ne derivano, minano la loro autostima spingendoli verso la dipendenza. Impariamo a dire subito "NO" alla droga, senza sentirci a disagio nei confronti di nessuno (perché la nostra salute ci deve stare a cuore). Dovremmo drogarci di esperienze positive e soddisfazioni. Cercando di mantenere uno stile di vita attivo e sano, praticando tanto sport e frequentando le giuste compagnie. Ricordiamoci che una scelta può salvarci o rovinarci la vita per sempre. L'abuso di sostanze stupefacenti non è dannoso solo per l'organismo ma anche per la salute mentale, per le finanze e per relazioni sociali. Nonostante la ricchezza, il successo, la notorietà, Andy (come altri cantanti) è precipitato nel circolo vizioso della droga. Ricordiamoci che per ricevere una scarica di adrenalina non necessitiamo di sostanze chimiche ma è sufficiente una cuffia e della buona musica, spaziando dagli anni '70 ai giorni nostri.

## Primaria "Olcese", VB



### LA VB SI PRESENTA!

Siamo a volte chiacchieroni  
Ma siamo anche tanto simpaticoni.  
Ci piace molto giocare,  
ma ci piace anche mangiare.  
I nostri libri conosciamo a memoria,  
qualsiasi evento della nostra storia.  
Con la nostra libreria  
Siamo sempre in buona compagnia.  
Così finisce la nostra poesia!

Mi piace cantare, adoro truccare le persone e mi dicono che sono brava nel lavoro che vorrei fare da grande. Mi piace studiare per un motivo, perché imparo dalle mappe.

I miei cibi preferiti sono il sushi e l'amatriciana. Il mio colore preferito il blu. Sono di Roma e la mia città preferita è Barcellona, infatti la vorrei visitare.

A scuola sono brava, gioco con i compagni e non parlo durante la lezione. Sono affettuosa verso le maestre e man mano che le conosco voglio loro sempre più bene.

Mi piacciono la pizza con il tonno e la lasagna. In TV guardo sempre "Fast and Furious", che è un film con le macchine. Sono un bambino molto silenzioso e non parlo mai.

Sono un bambino molto vivace; mi piace vedere i films di guerra, ho visto anche quello sulla guerra nel Vietnam. Vorrei tanto essere forte come un lupo e agile come la volpe.

Sono molto gentile, ma timida, solo che quando mi arrabbio o litigo, non mi fermo più! Del mio carattere vorrei cambiare la timidezza, perché non mi fa mai stare con nessuno e tendo ad isolarmi.

Da grande farò... non so, si devo ancora riflettere, ma penso che diventerò o una violinista o un'artista e un giorno vorrei andare in Giappone. Ho un po' l'ansia di andare alle Medie, ma spero che andrà tutto bene.

Vi presentiamo i nostri cibi preferiti da molti di noi assai graditi. Primo, secondo e contorno li mettiamo tutti nel forno!  
Riso, pasta e lasagna  
I primi scritti sulla lavagna.  
Pollo, pesce e carne son gustosi  
E più li mangiamo più son deliziosi.  
Le buonissime zucchine e patate molto gustose e spesso considerate.  
Mele, uva e frutti di bosco da lontano un miglio li riconosco.  
Cheesecake, cioccolato e tiramisù  
Il buon umore sale sempre di più.  
Ora vi dobbiamo salutare  
Perché dobbiamo andare a pranzare!

### I CIBI DA NOI PIÙ AMATI

Ora vi svegliamo i cibi da noi più amati gustosi e tanto desiderati:  
arancia, limone, banana, mandarino,  
ricotta, stracchino, pane, formaggio,  
prosciutto, salame, olive, mortadella,  
gelato, torrone, lattuga, caramella!  
Il primo è un alimento salutare  
ma anche gli altri non li dobbiamo dimenticare  
la pasta al sugo è la nostra preferita  
ma pure il riso, la lasagna sono in salita  
la bistecca è in maggioranza  
mentre la pizza in minoranza.  
Le patate sono le migliori  
bieta, fagiolini e melanzane per noi le peggiori!  
Frutti di bosco, uva e cheesecake deliziosi  
ciliegia, pesca, anguria e cannoli meno gustosi.  
Una cosa importante dobbiamo ricordare  
la nostra alimentazione deve variare!  
Camilla, Ilary, Riccardo, Manuel VB

Dei nostri cibi vogliamo parlare;  
Che a nostro parere son gustosi da mangiare  
Come primo piatto c'è l'amatriciana  
e per contorno la melanzana.  
Per secondo primeggia la carne deliziosa  
Che per noi è molto gustosa.  
La frutta è un alimento assai salutare;  
che tutti i bambini dovrebbero assaporare...  
... quando gustiamo il cioccolato  
Il nostro palato ne rimane esaltato.  
Dei nostri cibi preferiti vi abbiamo parlato  
E speriamo di non averne nessuno dimenticato!

## La pagina delle Emozioni



### LA SOLITUDINE

Hai tenuto per anni la solitudine, c'era chi ti feriva e non lo allontanavi anzi, lo stringevi forte al tuo petto, perché l'idea di rimanere da sola ti feriva di più. Ti sei sempre chiesta cosa si prova a essere soli? Ma quella sensazione non avresti voluto accarezzarla nemmeno per sbaglio, qualcuno aveva sussurrato nel vento che faceva troppo male prima di andar via.

La verità era che eri così spaventata dal rimanere sola da non accorgerti di esserlo già. Stare sempre in compagnia di persone ma che non ti appartengono, chiedersi che senso ci sia nel scappare dalla solitudine stando intorno a persone ma sentendosi comunque soli, perché alla fine se sei solo trovi un amico ma se sei solo con gli amici cosa fai? Impari a preferire la solitudine a volte la cerchi per bisogno, l'hai sempre tenuta allontanata mentre lei era lì che ti aspettava per insegnarti ad accettarti. Credi che la felicità dipenda dall'averle le persone giuste al proprio fianco ma il tuo pensiero si smonta quando capisci che la tua felicità dipende da te stesso e dal bisogno di star solo l'unico modo per ricordarti di essere la tua amica più vera e fedele perciò la solitudine ti insegna che tu non sei "niente", ma sei tutto quello di cui hai bisogno per essere spensierata.

3L

### L'AMORE

Non saprei dire di preciso cosa sia l'amore però posso dire che arriva sempre nei momenti più inaspettati della mia vita. Come può qualcosa che non c'è fare tanto rumore? Ignori una persona perché hai dei pregiudizi, solo perché non vuoi uscire dalla tua zona di comfort, ma poi ti accorgi che quella persona, probabilmente, ha qualcosa in comune con te, e quindi ti incuriosisci...a tal punto che non riesci a pensare ad altro se non a quello. Sono uno che tende a tagliare subito la corda appena vedo che l'interesse non è reciproco, perché non ci trovo un senso e preferisco dare onore alla mia personalità. A cosa serve inseguire chi non vuole farsi raggiungere? Credo sia inutile ostinarsi a piacere a chi non vuole. Chiaramente so che l'amore non è soltanto quello che possiamo provare nei

confronti di chi ci piace ma è anche e soprattutto quello familiare...è proprio lì che inizia la nostra educazione ai sentimenti, tra le mura delle nostre case, tra le braccia della nostra famiglia.

Quando si parla di sentimenti e del modo in cui esprimiamo amore entrano in gioco i mille modi con cui provare a comunicare le emozioni dell'amore. In questi anni mi sono accorto che non piango facilmente. Sono uno che tende a tenere tutto dentro e poi a pensarci quando sono solo con me stesso so che posso togliere le mie maschere ed essere autentico...la notte, ad esempio, i miei pensieri mi tengono sveglio ore e ore perché anche soltanto una parola può farmi pensare per molto tempo.

A volte mi chiedo quanti intorno a noi ci conoscano davvero...Se non parliamo o non sveliamo cosa viviamo dentro, come fanno gli altri a sapere chi siamo? A volte penso che in fondo nemmeno i miei mi conoscano del tutto. Capita anche a voi?

3G

### A TE

Fino a quando le notizie di incidenti di persone che non si conoscono le ascolti alla tv o lo leggi sui giornali, tutto passa in fretta e dopo qualche giorno si dimentica.

Ma questa volta è diverso. Sul giornale ho letto di te, un ragazzo di 15 anni, strappato alla vita da uno scooter. Tu sicuramente eri allegro, felice, aveva vinto la tua squadra del cuore, eri in sella alla tua bicicletta, stavi tornando a casa dalla tua mamma... Tutto è finito in quel momento. La corsa in ospedale, l'attesa di un miracolo, un miracolo mai avvenuto.

Ci hai lasciato un immenso vuoto. Che ingiustizia morire a 15 anni.

Ciao Tiziano.

2G



## Primaria "Olcese" VA



Mi chiamo \_\_\_\_\_ in arte zio, i miei amici mi chiamano così. La mia passione è giocare a calcio, io senza il calcio non posso vivere. Un altro sport che mi piace è l'hip hop, mi piace ballare. Le mie materie preferite sono matematica e grammatica e invece le materie che non mi piacciono sono inglese e geografia. Io la notte dormo con un pupazzo di nome Billy, che adoro quando mi faccio la doccia lo lavo e lo insapono.

Io sono \_\_\_\_\_ ho 10 anni. Odio andare a scuola e studiare, mi piace arrampicarmi e giocare alla xbox, gioco a GTA5 e a FORTENITE. Abito al Quarticciolo, mi piace l'italiano e le penne stabilo della tratto-pen. Mi piacciono le BMX, infatti a casa ne ho una con i cerchi giallo fluo, argento e nera con i pistoni davanti e dietro. Da grande vorrei fare il parrucchiere perché mi piace sistemare i capelli. I miei capelli infatti me li pettino quasi sempre da solo e mi piace averli ordinati.

Mi chiamo \_\_\_\_\_ la mia pasta preferita è pasta salciccia funghi e panna. Mi piace giocare tanto ai videogiochi. I compiti non mi piacciono troppo però li faccio ovviamente. Mi piace stare in chiamata con i miei amici Dido, Jajo e certe volte anche con Nico. Da grande vorrei fare il gaming con qualche mio amico Jajo e forse anche Nico. La mia materia preferita è matematica perché con i quadretti si scrive meglio molto MEGLIO!!!!!!

Mi chiamo \_\_\_\_\_ e ho 10 anni e sono a volte troppo gentile anche con la gente che non lo merita, ho molta fantasia e so fare dall'ultimo anno di asilo alcuni calcoli a mente in pochi secondi, ma per quelli più difficili ci metto un po' più di tempo e sono molto creativa. La mia passione è il nuoto, il mio cantante preferito si chiama Harry Styles. Da grande vorrei fare l'architetto a Londra e vorrei un/a figlio/a, vorrei partecipare alle olimpiadi, vorrei vedere tutti i posti del Mondo, cercherò di far sì che la mia vita possa avere pochi ostacoli da oltrepassare. Aurora

Mi chiamo \_\_\_\_\_ ho 10 anni e vivo a Roma. La mia passione è fare i balletti e giocare a pallavolo. Da grande voglio fare la dottoressa oppure l'insegnante di italiano delle scuole primarie. Il mio cibo preferito è la carbonara, la pizza, e le verdure tranne i finocchi cotti e gli spinaci, e invece non mi piace tanto il pesce. Io vorrei tanto vivere a Parigi o in Puglia.

Mi chiamo \_\_\_\_\_, da grande mi piacerebbe giocare a calcio e diventare un giocatore di serie A, il mio giocatore preferito è Francesco Totti, un giorno vorrei diventare come lui e giocare nella Roma. Per ora

faccio il difensore e gioco nella squadra dell'Alessandrino Calcio. A scuola le mie materie preferite sono matematica, storia e scienze.

Mi chiamo \_\_\_\_\_, pratico pattinaggio e frequento un corso di chitarra. Forse la chitarra è più un hobby. Io da grande vorrei diventare un'attrice cinematografica. Ho due migliori amiche; Livia, la più saggia, e Giorgia la più protettiva. Ho una cagnolina, che resta da mia nonna, si chiama Cipria ed è una coccolona. Il mio personaggio DISNEY preferito è STICH. Il mio animale preferito è il CAVALLO ed infatti ne cavalco una di nome Wischerz. Mi piace molto disegnare e leggere, sognare e fantasticare.

Mi chiamo \_\_\_\_\_, adoro la carbonara e pure giocare. Sono impegnato tutta la settimana in attività dopo la scuola: lunedì e giovedì vado a nuoto, il martedì mi alleno (a casa) a batteria, il mercoledì vado a catechismo e il venerdì vado a suonare batteria alla John Coltrane. Sono un fan di SUPER MARIO infatti ci gioco sempre con i miei fratelli. A papà chiedo sempre di andare a fare qualche passeggiata al centro di Roma, a mamma chiedo di coccolarmi quando sono depresso.

Sono \_\_\_\_\_ mi piace molto guardare anime e leggere manga. Da grande vorrei fare la mangaka (cioè una persona che crea dei manga), mi piace molto disegnare e i miei colori preferiti sono il verde e il nero. Io ho dei capelli castani a caschetto ed occhi marroni. A me piace stare molto sugli apparecchi elettronici: tablet, computer, telefono ecc. Le mie passioni sono disegnare ed andare sullo skate.

Mi chiamo \_\_\_\_\_: le cose che mi piacciono di più sono due: la mia passione per le penne, e per il pattinaggio sul ghiaccio. La mia materia preferita è Scienze perché sono appassionato dal corpo umano e i suoi organismi ad es.: lo scheletro, il cuore, i polmoni e tanto altro da scoprire. Al liceo vorrei studiare la tecnica per il disegno perché è un'altra mia passione ma probabilmente ci sono molte altre passioni. Il mio colore preferito è il nero e bianco.

Sono \_\_\_\_\_, sono una bambina molto curiosa, amo disegnare e esprimermi. Mi piacciono tante cose, cominciamo dai colori. Mi piace il nero e il bianco. Il nero è il colore della tristezza e della curiosità e il bianco è il colore della felicità. Il mio sogno è fare la dottoressa che cura i bambini. Io vorrei andare a HOLLYWOOD e in Inghilterra. Il mio piatto preferito il bastela, un cibo del Marocco che è fatto con i gamberi, il merluzzo, gli anelli di calamaro e le mandorle cotte e frullate- una delizia.

# Salute e Benessere



## COSA MANGIO OGGI?

Quest'anno la nostra classe, ovvero la 2<sup>a</sup>H, ha lavorato su tre argomenti riguardanti l'alimentazione: il primo è stato "La piramide alimentare vs il cibo spazzatura": Purtroppo, al giorno d'oggi, viene consumato molto cibo spazzatura (junk food), cioè cibo che non fa bene alla salute e che crea danni al nostro sistema cardiovascolare perché ricco di calorie, colesterolo, sale, grassi e con ridotto valore nutrizionale. Tra le tipologie peggiori di cibo spazzatura ci sono le bibite gassate, dietetiche e non, e le patatine fritte. Sarebbe ottimale mangiare sano fin da bambini in modo da evitare che da adulti si sviluppino gravi malattie. Un modo per evitare il cibo spazzatura è consultare la piramide alimentare. Si tratta di un grafico a forma di piramide che ci suggerisce cosa mangiare ogni giorno affinché la nostra dieta sia il più equilibrata possibile: gli alimenti vicino alla base della piramide devono essere consumati in maggior quantità durante la settimana perché assicurano un ottimo stato di salute (cereali e derivati, frutta e verdura), mentre quelli in cima vanno utilizzati in minor quantità perché potrebbero compromettere la nostra salute (grassi, olio e dolci). L'acqua è l'elemento fondamentale per il nostro benessere e non a caso si trova alla base della piramide! Il secondo argomento trattato è stato "lo spreco alimentare". Per spreco alimentare si intende la perdita di cibo ancora commestibile lungo tutta la catena di produzione e di consumo del cibo. Secondo le stime della FAO viene perso o sprecato all'anno circa il 30% del cibo nel mondo, che potrebbe sfamare i 795 milioni di persone denutrite, cioè l'11% della popolazione mondiale! La perdita di cibo si verifica continuamente lungo la catena di approvvigionamento alimentare, a partire dal raccolto, mentre lo spreco alimentare avviene soprattutto durante la vendita e il consumo. Nell'ultimo anno, in Italia, si sono buttati 7 miliardi di euro, cioè c'è stato uno spreco di 1.866.000 tonnellate di cibo (un aumento di circa il 15% rispetto all'anno precedente).

- In casa le cause dello spreco alimentare possono essere: l'acquisto di quantità eccessive di prodotti
- una scarsa organizzazione delle scorte
- una conservazione sbagliata.

Noi ragazzi possiamo aiutare i nostri genitori a combattere lo spreco alimentare, utilizzando delle semplici regole:

• Sistemare bene il frigorifero in modo da conservare correttamente il cibo; forse non lo sapete, ma i nostri frigoriferi sono divisi in diverse zone e ognuna ha una temperatura diversa.

In ogni frigo, c'è la zona fredda, la zona fresca, la zona moderata e, di solito, ci sono anche i cassetti. Per organizzare bene il frigo e eliminare gli sprechi, è importante scegliere il giusto ripiano. Nella zona fredda (di solito in basso) si devono conservare i prodotti crudi come carne, pesce, crostacei. Nella zona moderata (di solito in alto) si devono sistemare i piatti già cotti e avanzi da consumare velocemente. Nella zona fresca (di solito al centro), le uova, i salumi, i latticini e i dolci. Nei cassetti vanno conservati frutta e verdura e negli scomparti della porta i prodotti che hanno bisogno solo di una leggera refrigerazione, come le bevande e il burro.

• Sperimentare nuove ricette con gli avanzi alimentari. Noi della 2<sup>a</sup>H abbiamo provato a preparare dei piatti semplici, ma gustosi, usando quello che era avanzato in casa. Molti di noi hanno realizzato un video in spagnolo in cui spiegavamo la ricetta e in cui mostravamo passo passo come realizzarla. Siamo stati davvero bravi e abbiamo ricevuto i complimenti dai nostri professori!

• Non esagerare con le porzioni. Per esempio, non facciamoci mettere nel piatto tanta lasagna o tanta pizza, solo perché ci piace, per poi lasciarla lì dopo averne mangiato solo un po' perché siamo già sazi!

• Fare attenzione alle etichette in modo da non far scadere il cibo. Quindi consumiamo i cibi che scadono prima e poi gli altri!

• Organizzare la spesa in modo da non acquistare cibo che poi non consumeremo.

Infine, abbiamo imparato a leggere le informazioni nutrizionali sulle etichette. Abbiamo fatto il confronto tra due delle merendine che noi consumiamo di più: la Kinder *fetta al latte* e la Kinder *Delice*. Qual è stato il risultato? Se consideriamo 100 gr delle due merendine, Kinder *fetta al latte* è più ricca di grassi, proteine e sale, mentre Kinder *Delice* è più ricca di carboidrati e di calorie. Nessuna delle due contiene fibre, vitamine e sali minerali. Se invece consideriamo le due merendine così come le troviamo nelle confezioni (Kinder *Delice* g 42 e Kinder *fetta al latte* g 28) Kinder *Delice*, oltre a fornire più calorie e carboidrati, ha anche una quantità più alta di grassi. Quindi tra le due è da preferire Kinder *Fetta al latte*. In realtà sarebbe meglio non consumare merendine, ma cibi più salutari, ricchi di tutte le sostanze nutritive nelle giuste quantità. Ma se proprio ci piacciono stiamo almeno attenti a non mangiarne troppe!

# Pensieri e Parole



## L'AMORE

Amore... un secondo per pronunciarlo, mille emozioni per descriverlo e una vita intera per viverlo. Ormai al giorno d'oggi relazionarsi con altre persone imbattendosi nel discorso dell'amore è difficile, non perché ci faccia paura parlarne, ma principalmente perché l'amore non è altro che un insieme infinito di sensazioni per lo più soggettive, che spesso anche solo al pensiero di poterlo esporre a qualcuno, involontariamente, subentra subito il dubbio che l'altra persona possa mettere in discussione prima di tutto il tuo pensiero, ma anche la persona che sei e che sei sempre stata. Io penso che l'amore, proprio come figura in sé, abbia perso valore, agli occhi di molti di noi, non è più quello di una volta, dove le dimostrazioni non erano mai abbastanza e dove le piccole attenzioni valevano davvero più di mille parole; dico questo perché spesso quando sento parlarne mi accorgo che viene quasi sempre sottovalutato con molta superficialità; viene visto come qualcosa che provano tutti e allo stesso modo, ma io non la penso così. È vero ciò che scrive Fromm quando dice che sentiamo il bisogno dell'amore nella nostra vita, ma fin quando non si prova sulla propria pelle, tutto quello che provano gli altri è apparentemente relativo. Per esperienza personale posso dire di essermi ricreduta e aver iniziato a non condividere più certe cose che sento al riguardo. Io sono di tutt'altra idea, per me l'amore è complicità, affinità, forza, felicità... ma allo stesso tempo anche scontro, tensione e discussione e sono certa che a tutti noi questo serva, perché l'uomo ha bisogno di migliorare, e l'amore ci permette di fare proprio questo; crescere, iniziare a conoscere altri pensieri al di fuori del nostro, capire quando si sbaglia e in tal caso trarre vantaggi dai propri errori, per questo l'amore, per quanto mi riguarda, vuol dire principalmente imparare. Posso dire che intraprenderei la mia esperienza altri miliardi di volte, proprio perché mi ha insegnato a ragionare, a maturare, ma per prima cosa ad amare. Aprirsi con una persona al tal punto da dire che la si ama spaventa e questo perché una volta che ci si lega tanto, così tanto dal voler far conoscere qualsiasi parte di noi a quella persona, al solo pensiero che potremmo perderla abbiamo paura, tanta, ma in fondo il bello sta anche in questo. L'amore è quel sentimento che sappiamo potrebbe farci soffrire, ma che ogni volta che ce ne imbattiamo, indipendentemente da tutto, ci rendiamo conto sempre di più che ci farà sentire vivi e questo proprio perché ci completa, come ho detto in precedenza, ne sentiamo il bisogno. È bello pensare che un insieme di emozioni, piuttosto che opinioni che abbiamo per un'altra persona a noi inizialmente

conosciuta, ci potrebbe permettere di poter fare iniziare un nuovo percorso, un nuovo capitolo della nostra vita, che magari inizialmente potrebbe renderci insicuri. Però l'amore, ci rende fiduciosi di ciò che potrebbe essere tutto quello che potremmo vivere, abbattendo ogni nostro limite. Rispondo quindi alla domanda di Fromm, l'amore è arte? Sì lo è, perché ci rende vivi, affascinati e innamorati della persona che abbiamo al nostro fianco permettendoci di amare ogni singolo difetto.

., 3E

## LE NOSTRE REGOLE DI VITA

Come regola di vita ho scelto la sincerità perché senza non si può creare un rapporto di amicizia, ho scelto poi la fiducia perché nessuno deve dubitare dell'altro, Giuliana Ilaria. Voglio sostenere i miei amici perché io per loro ci voglio essere e voglio aiutarli, Zaida Mihai Nicole. Ho scelto il rispetto delle regole, rispettare le opinioni altrui la sincerità e l'altruismo, Viola Tamantini. La fedeltà perché se si vogliono avere rapporti veri bisogna essere fedeli, l'altruismo perché voglio quando posso aiutare gli altri, Alessio Caporali. Le mie regole di vita sono la simpatia perché nel mio essere sono simpatico e scherzoso e l'allegria, perché voglio cercare di essere sempre felice, Vincenzo Piscioti. L'onestà, la sincerità, ma anche l'umiltà e l'altruismo, Daniele Alacev. Ho scelto di essere onesto con tutti e stare insieme agli amici e giocare e scherzare, Emanuele Impronta. Ho scelto di essere altruista perché voglio mantenere i legami di amicizia più belli visto che per me un amico è il fratello che non ho Valentina Grammaroli. Ho scelto di essere sincero e disponibile perché voglio esserci per gli altri, Eleonora di Bartolomei. Ho scelto l'educazione visto che è essenziale e la sincerità che può sempre servire Leonardo Marcatelli. Ho scelto di essere educata, gentile, simpatica e non permalosa e di essere altruista, sincera e disponibile per le persone che se lo meritano, Eleonora de Fazio. La regola della mia vita è la sincerità oltre che fare il bravo, Luca Lobascio. Io come regola della mia vita mi sono data la sincerità, secondo me essere sinceri è alla base di tutto ma anche l'altruismo perché pensare agli altri è molto importante e poi sogno di rendere la mia vita piena di gioia, Iris Dovero. Io come regola della vita ho scelto di essere gentile, disponibile, sincero e altruista ma non troppo..., Daniele Passiglia. Io come regola della vita ho scelto di essere gentile divertente sincero e disponibile ma solo certe volte, Daniele Mirisola. Come regola della mia vita ho scelto di essere onesto, sincero, disponibile e altruista con le persone che se lo meritano Mathias Blasi.

Classe 2E

# Salute e Benessere



## IL CIBO: necessità, tradizione culturale, a volte ossessione e disagio

Il cibo è sicuramente una necessità perché ci dà l'energia di cui abbiamo bisogno ogni giorno. Non bisogna mai sottovalutare l'importanza del cibo per il nostro corpo, dà energia e consente di vivere la quotidianità. Spesso, sbagliando, si tende a saltare la colazione, importante perché ci dà l'energia per tutta la mattinata fino al pranzo. Avere un'alimentazione corretta non sempre aiuta ad avere uno stile di vita migliore, alla base della piramide alimentare c'è anche lo stare in compagnia, bere acqua, e fare molta attività fisica. Bisogna fare attenzione al cibo spazzatura, a volte può causare disagi e problemi di salute, si deve sempre stare attenti a ciò che si mangia, mangiare tutto ma con equilibrio. Il cibo però è anche tradizione culturale, a volte ci piace cucinare le cose tipiche dei nostri paesi, le prepariamo con gioia e passione, a volte mangiamo anche cose tipiche di altri paesi come il Fish and Chips del Regno Unito o gli hamburger degli Stati Uniti. In ogni luogo del mondo il cibo rappresenta una vera e propria tradizione pensiamo alle spezie che si usano nei paesi orientali oppure pensiamo all'Asia, dove il riso rappresenta una tradizione vera e propria, pensiamo al Giappone dove il riso e pesce (che contiene molto fosforo) sono alla base dell'alimentazione dei giapponesi. Ricordiamo che proprio ad una sana alimentazione il Giappone è il paese con la più alta speranza di vita al mondo. In alcuni paesi l'importanza di alcuni cibi è ricordata con feste importanti per la loro tradizione, in altri luoghi può capitare che non si mangiano alcuni cibi per motivi religiosi o perché ritenuti sacri e legati a qualche rito. In Italia, la dieta mediterranea è caratterizzata dal consumo di abbondanti alimenti di origine vegetale: frutta, verdura, ortaggi, legumi, noci, frutta secca. Pane e cereali (soprattutto integrali), pasta latticini, pesce, pollame, vino ed olio d'oliva extravergine. Il cibo a volte porta anche a dei problemi, citiamo l'anoressia e la bulimia. L'anoressia è un problema mortale e grave, si manifesta quando una persona non vuole più assumere sostanze nutritive e di conseguenza smette di mangiare con l'obiettivo di perdere il proprio peso. Questo problema colpisce l'80% delle ragazze ma sta pian piano interessando anche i ragazzi. L'anoressica vorrebbe scomparire, diventare trasparente agli occhi di tutti. Con la bulimia invece una persona ingurgita cibo e va in bagno per vomitare o per placare i propri sensi di colpa. Non è mortale come l'anoressia ma è sempre una cosa difficile da gestire. La persona affetta di bulimia tende a mangiare tutto quello che ha davanti esagerando anche nelle quantità, poi si pente di quello che ha mangiato provocandosi vomito autoindotto oppure

prendendo farmaci per andare in bagno. I disturbi alimentari di cui abbiamo parlato spesso sono favoriti dalle imposizioni dei modelli sbagliati modelli di bellezza o addirittura da forme di bullismo e mancata autostima. Spesso si sottovalutano i primi segnali che poi portano a gravi conseguenze. Un altro disturbo importante è l'obesità che consiste nell'eccessivo accumulo di tessuto adiposo nell'organismo, si manifesta quando si comincia a mangiare i cibi poco salutari in quantità spropositate si verifica sia negli uomini sia nelle donne in qualsiasi età e può essere anche mortale.

2E

## UN BUDINO STREPITOSO!

Cosa c'è di meglio di un buon budino in un pomeriggio grigio di inverno?

Tempo di preparazione: 20 minuti

### Ingredienti:

- 1 scatola grande di pesche sciroppate
- 2 vasetti di yogurt bianco intero
- 250 g di mascarpone
- 100 g di zucchero
- 1 scatola di biscotti savoiardi cacao in polvere

### Procedimento:

- scola le pesche nel colino e raccogli lo sciroppo nella coppa
- con il cucchiaino di legno, mescola lo yogurt, il mascarpone e lo zucchero fino a ottenere una crema
- bagna i biscotti nello sciroppo e sistemali sul fondo e sui lati dello stampo
- alterna uno strato di crema, uno strato di pesche sciroppate e uno strato di biscotti fino a esaurimento. Termina con uno strato di biscotti.
- copri lo stampo con il piatto piano, in modo da tenere il budino ben schiacciato, e metti in frigo.
- al momento di servire, rovescia il budino sul piatto da portata e cospargilo di cacao in polvere: se non riesci a sformare il budino, immergi lo stampo per qualche minuto nell'acqua calda.

Non resta che assaggiare: buon appetito!!

3, 1L

# Giallo



## LO STRANO CASO DEL 4 IN GRAMMATICA

Un sabato Riccardo stava giocando alla playstation con dei suoi amici, e intanto smetteva di pensare a come fosse andato il compito di grammatica. Ad un certo punto, sua madre si recò in salone e con aria arrabbiata disse: "Perché hai preso 4 alla verifica di grammatica?!". Riccardo non capì che cosa stesse succedendo e disse che non era possibile, non fece in tempo a dirlo che la madre se ne andò contrariata in cucina. Due giorni dopo, ritornato a scuola chiese alla professoressa Girotti come mai al compito avesse preso una insufficienza e l'insegnante di italiano rispose che la verifica era stracolma di errori. Riccardo incredulo chiese se fosse possibile vedere la verifica, l'insegnante annuì. Lo studente notò degli errori nella verifica che era sicuro di non aver commesso, disse alla prof che gli avevano modificato il compito!!! La professoressa, ovviamente scettica, rifletté sul fatto che lui era solito prendere dei 9 o dei 10 alle verifiche e decise perciò di credergli. Riccardo le chiese se fosse possibile investigare e la professoressa accettò. I più vicini al banco a Riccardo erano Damiano C. e Ivan: l'insegnante li interrogò, ma niente: non cavò un ragnò dal buco. Dalla loro voce si poteva presumere che fossero innocenti, ma avevano dato un'utilissima informazione all'insegnante. Infatti, dissero che durante la verifica si erano avvicinati alla verifica di Riccardo prima un compagno col cappuccio bianco e poi uno col cappuccio nero dal quale si potevano intravedere dei capelli biondi...ma nessuno indossava quel tipo di felpa quel giorno! Visto che l'unico alunno in classe ad avere i capelli biondi era Francesco, i sospetti della professoressa si concentrarono su di lui. Non poteva fare passi falsi e creare scompiglio in tutta la 2ªH, così chiese aiuto a Damiano P. (il migliore amico di Riccardo assente il giorno della verifica). Il ragazzo si mise a spiare, divenne gli occhi e le orecchie dell'insegnante, così lei poté risolvere il caso più rapidamente. L'insegnante andò ben presto da Francesco per parlargli dell'accaduto e gli disse: "So che hai modificato la verifica del tuo compagno Riccardo", incalzò: "ti hanno visto!". Francesco impallidito rispose: "Non ho fatto nulla,

professoressa!". Lei incalzò: "Francesco, se mi dirai la verità ti metterò solo quattro invece di sponderti". L'alunno iniziò a piangere e confessò: "L'ho fatto solo per gelosia, prendevo sempre dei voti bassi eh...eh... ho deciso di modificare la verifica mentre Riccardo era andato in bagno, m... ma non sono stato l'unico: c'era un altro ragazzo con me, volevo prendesse almeno 6!!!". Dopo un po' di giorni, la prof. si insospettì ulteriormente notando che l'alunno Mattia vestiva sempre di bianco, inoltre Damiano le aveva rivelato di averlo sentito più volte rifare il verso a Riccardo! L'insegnante andò a parlarci ma Mattia si mostrò indifferente e fece finta di non saperne nulla; tuttavia, i comportamenti strani di Mattia continuavano, ad esempio fissava sempre i compiti di Riccardo per capire che voti prendesse.

Alla fine, decise di mandarlo dalla vicepreside, che lo interrogò per tre lunghe ore. Mattia, stremato, decise di confessare. Confessò di aver istigato Francesco a sostituire il compito insieme a lui, perché Riccardo non gli era mai stato simpatico e gli serviva un aiutante per fargli prendere un brutto voto. Dopo aver apportato delle modifiche alle risposte date da Riccardo, Mattia sostituì il compito, soddisfatto all'idea del votaccio che sarebbe apparso sul Registro elettronico del compagno. La professoressa mise 4 a entrambi; Mattia fu anche sospeso. A Riccardo venne messo sul registro il 9.50 che gli spettava. Giustizia era fatta.

L. 2H



Disegni: Primaria Pergolato, Primaria Sibilla

# Pensieri e Parole



## L'IMPERATORE BRUSCHETTO

C'era una volta in un'epoca non molto lontana un imperatore di nome Bruschetto. Amava così tanto i tesori che ne aveva di ogni genere: la mano di Mida, il tesoro di Capitan Kidd, lo scettro di Dagoberto, il tesoro di Bonaparte, la pietra filosofale e tanti altri ancora. Un giorno decise che voleva anche la sfera d'oro che conferiva a chi la possedeva l'immortalità. Perciò chiamò tre avventurieri che si chiamavano Gino Giallo, Ramo Rosso e Bando Blu, ma rifiutarono perché il viaggio era troppo impetuoso. Per arrivare al tempio dove era custodita la sfera d'oro bisognava superare tre prove: la prima prova consisteva nel nuotare nel mare infuocato, la seconda, nell'attraversare la palude fangosa ed infine c'era la terza prova in cui bisognava sconfiggere il dragone Spazzaturone, cioè un drago fatto di spazzatura che sputa gas inquinanti. Perciò Bruschetto partì, ma quando arrivò non sapeva come attraversare il mare infuocato. Per sua fortuna di lì passava Faccia Cappello, un avventuriero molto generoso, che conosceva la soluzione. Perciò Faccia aiutò Bruschetto dandogli una barca cosparsa di salsa piccante. Infatti, il fuoco non si combatte con il fuoco, ma con la salsa piccante.

Dopo arrivarono alla palude fangosa ed anche Faccia non sapeva come fare. Però, ad un certo punto, Faccia pensò che la palude non fosse così profonda e provarono ad attraversarla. L'idea di Faccia funzionò perché nella vita la soluzione può essere la più semplice. Dopo un lungo tragitto Bruschetto e Faccia arrivarono davanti alla caverna del dragone Spazzaturone che stava giocando a briscola con il Goblin Goffredo. Spazzaturone sentì bussare alla caverna, si arrabbiò perché la partita si interruppe ed iniziò ad inseguire i nostri eroi sputandogli gas inquinanti. Il Dragone aveva una pessima mira e non riuscì a colpirli. Ad un certo punto il Dragone con i suoi poteri cinetici sollevò mucchi di spazzatura e colpì Faccia bloccandolo. Bruschetto si infuriò e trafisse con un palo della luce Spazzaturone nel suo cuore di buste di plastica.

Quando il Dragone morì la spazzatura che bloccava Faccia sparì e corsero al tempio. Entrati presero la sfera d'oro, ma l'imperatore la fece cadere. La sfera rotolò e rotolò e rotolò fino al mare infuocato e ci sprofondò dentro, ma all'imperatore non importò nulla perché era riuscito a salvare il suo nuovo amico Faccia e capì che l'amicizia vale più di ogni tesoro.

1G

## "COME È ANDATA A SCUOLA?" "BENE!"

Avete presente quando i nostri genitori ci chiedono: "Come è andata a scuola?"! E noi rispondiamo sempre: "Bene"! Bhè in quel "bene" c'è molto altro dietro, perché a volte lo diciamo per nascondere qualcosa di cui non vogliamo parlare... In quella parola "bene" si può nascondere una presa in giro dei compagni, un malessere o qualcos'altro che non riusciamo a dire. I nostri genitori pensano che è tutto apposto ma a volte non è affatto così!! Noi facciamo un grande errore: mantenere tutto dentro. Anche perché se tratteniamo tutto dentro per troppo tempo dopo scoppiamo !!

, 2G

## IO SONO BATMAN!

Un bambino di due anni, in una cittadina dei Castelli Romani, è uscito a tarda notte scalzo e in pigiama ed ha camminato per centinaia di metri fino a raggiungere la casa di un signore, quest'ultimo allarmato da varie segnalazioni di intrusione nella sua proprietà, alle due di notte, tornò a casa e sentì alcuni rumori così andò a controllare e vide il piccolo. Il signore chiese al bambino cosa facesse lì e lui rispose che era venuto per vedere il cane dell'uomo, poi chiamò i Carabinieri, quest'ultimi chiesero spiegazioni della sua fuga al piccolo e lui rispose "Sono Batman, io giro di notte", con in cambio del cioccolato il bambino spiegò il tutto. Infine i Carabinieri riportarono il bambino a casa su una macchina che pensava fosse la Batmobile e così si concluse l'avventura di questo bambino con un lieto fine.

, 2G

## LA MODA NELLO SPORT

Moda e sport sono sempre stati due tendenze molto attive. Infatti è stato inventato il termine athleisure (formato da athletic e leisure, ossia look sportivi indossati nel tempo libero). Questo trend è ancora oggi di moda anche se ha debuttato nella collezione primavera-estate 2021. Vestiti legati all'abbigliamento tecnico hanno preso posto nei nostri armadi. Pensiamo ai leggings, alle sneakers, alle felpe e alle tute.

H

# Parri International



## ETWINNING – COOKING PROJECT BREDAROME 2022

Have you ever done everything really exciting at school? No? Well, we haven't done yet but this year our class 3E is part of Etwinning and participates in a cooking project.

What is E-Twinning? It's a community of schools in Europe and offers a platform for teachers and their students to communicate, collaborate, develop projects and share ideas.

E-Twinning promotes collaboration between European schools through the use of information and communication technologies (ICT).

Would you like to know something about our Cooking Project?

The project is in English: we are working with a school of Breda, a Dutch city.

First we students edit our personal profile, then we exchange emails to get to know each other. After that, with the students of Breda, we share typical dishes to discover the roots of our countries and our ancient traditions. We prepare various dishes: pasta cacio e pepe, pasta carbonara, pasta amatriciana, tiramisù, jam tart.

To realize the project we make videos and photos while we cook, with background music. We publish our videos in the TWINSPACE section of the Etwinning website.

To prepare our recipes we use the school's kitchen lab. It is small but there is everything you need for cooking. There is the oven, the kitchen, some pots and pans, some bowls and utensils.

We enjoy working in small groups. We haven't worked as a team for a long time because of Coronavirus. Now we have the chance to have fun together. Have you ever tried to speak in front of a cam? We assure you that speaking in English in front of a cam is fun but also hard and embarrassing.

Some of us have a hard time cooking, while others learn to cook easily. For example, some girls have a hard time breaking eggs and separating the yolk from the white; someone else is very good at cutting bacon. Someone doesn't know when the water for the pasta is boiling; but someone knows how to weigh pasta and it cooks too much. Someone else enjoys tasting in secret. Are you curious to know what the TwinSpace is? The place where all the magic of E-Twinning happens is the TwinSpace, a secure platform, visible only to teachers participating in a project. Students can also be invited to the TwinSpace to meet and collaborate with students from partner schools. We hope to get the certificate with our project. The eTwinning School Certificate recognizes the work

done in schools and the fact that these schools are leaders in the local and national community.

Did you know that 43 countries participate in eTwinning across Europe and beyond?

, 3E



## UNA FRASE DE FRIDA PARA APRENDER

"Me pinto a mi misma porque soy a quien mejor conozco" -Frida Kahlo.

Esta frase de Frida Kahlo es una frase muy significativa, que expresa lo mejor de sí misma. Nos esta diciendo que se ama y que ha aprendido a vivir con sus padecimientos.

Para mí, Frida es una mujer extraordinaria, que ha marcado la historia; nació al principio de 900, y no era como otras mujeres de México... no.

Ella era diferente. Aparecía en toda esa multitud, vestía ropas coloridas que la representaban mejor, zapatillas con tacón y pelo recogido en pinzas lujosas pues, esto también construyó su icono.

A mi parecer Frida era, es y será una mujer increíble. Esta es Frida, Frida Kahlo.

3L

## LA ROMANIA

In Romania fa davvero freddo in inverno, infatti nevicata; mentre in estate si sta bene perché non fa né troppo freddo né troppo caldo. Si mangia molto bene, in Romania, soprattutto la carne: se ne mangia proprio tanta! Un piatto rumeno tradizionale sono gli involtini di nome "Sarmale", fatti di verza e ripieni di carne: li mangio sempre a casa di mia nonna, che si trova in un paese molto piccolo in mezzo alle montagne, pieno di casette fitte fitte e piccoli negozi. Al centro del paese si trova una banca, il supermercato, una scuola e un parco per bambini, in cui a Natale viene addobbato un grande albero colorato. In Romania il Natale si festeggia travestendosi da mostri, per cacciare gli spiriti maligni in vista dell'anno nuovo. I bambini girano per le strade, vanno per le case e cantano canzoni natalizie: sembra l'America!

, 1L

## La pagina dei Ricordi



### LA MAESTRA ANTONELLA

La mia maestra preferita si chiama Antonella Caroni, l'ho conosciuta nella seconda elementare della scuola Bonafede. Insegnava matematica, scienze e geografia ma poi anche storia perché la maestra che ce la insegnava era anziana e non riusciva a spiegare bene, a volte si dimenticava le cose. Bassa, con i capelli biondi, aveva la voce non troppo alta e non urlava quasi mai. Quando ti rimproverava ti faceva rimanere male, qualche volta ti spingeva quasi a piangere ma durante la ricreazione ti chiamava da lei e ti faceva tranquillizzare. Era magra con un visino piccolo e tondeggiante, occhi verdi, sopracciglia fine e bocca piccola. Si vestiva sempre molto elegante con borsa e foulard abbinati all'outfit. Caratterialmente era buona, si faceva rispettare parlava con la classe, a ricreazione ci raccontava delle cose che succedevano in famiglia e ci parlava molto anche di cose divertenti. Preferiva metterci in gruppo con lo scopo di farci collaborare partendo dal problema per trovare la soluzione tutti insieme.

Quando ci interrogava ci faceva dividere i paragrafi tra i componenti del gruppo, a turno ripetevamo pian piano ognuno la propria parte a tutta la classe. A volte ci faceva individuare delle frasi e delle parole da altre lingue visto che lei conosceva il francese e lo spagnolo, però ce lo faceva indovinare principalmente dallo spagnolo. Ci insegnò anche il coding con cui ci fece fare delle pixel art o la programmazione delle storie su Scratch nell'aula di informatica. A lei mi legava il suo carattere, mi piaceva moltissimo e vorrei essere anche io come lei. Mi ha insegnato a rispettare e a dare il valore agli oggetti perché quando rovinavamo, strappavamo o scarabocchiavamo qualcosa, ci sgridava sempre e man mano non l'abbiamo fatto più. I suoi consigli hanno migliorato il mio carattere mi portano a rispettare le cose e a valorizzarle cosa che prima non facevo.

È stato speciale conoscerla perché mi ha dato molti consigli e mi ha fatto capire moltissime cose alle quali prima non pensavo.

2E

### LA MAESTRA LUIGINA

Due maestre mi hanno insegnato tanto ma lei rimarrà sempre nel mio cuore e nei miei pensieri, si chiamava Luigina della scuola Bonafede ma non ne ricordo il cognome. Era la mia maestra delle elementari, insegnava italiano ed è stata nella mia classe dalla seconda fino a metà quarta in quanto purtroppo poi morì per una malattia. Era alta, magra, capelli grigi corti sopra le spalle e poco sotto le orecchie, si vestiva sempre comoda con la sua immancabile sciarpa a portata di mano insieme ai suoi immancabili occhiali da sole anche quando c'era il buio più totale. Non era proprio di Roma, aveva circa sessanta anni e non aveva né marito né figli, aveva solo la madre e la sorella. Al suo funerale hanno deciso di seppellirla nel suo paese di nascita. Ha sempre sorriso anche quando avrebbe dovuto mettersi a piangere, non alzava mai la voce e avrebbe dovuto farlo perché noi eravamo una delle peggiori classi, anzi forse la classe peggiore di tutta la scuola o almeno così dicevano; però ci adorava eravamo i figli che non aveva mai dovuto. Mi ha insegnato ad amare molto ciò che ora apprezzo, a non mollare anche quando pensi di cadere a pezzi e vuoi lasciar perdere tutto, anche con la malattia continuava a sorridere ed essere felice. Ho sempre voluto bene alla maestra, mi sento legata a lei soprattutto per gli insegnamenti che mi ha dato e per il suo affetto. Se ora sono così è grazie a lei, se prima non mi piaceva l'italiano ora lo apprezzo, lei mi ha insegnato ad esprimermi e ad aprirmi, prima ero una che dava poca importanza alla scuola ma lei mi ha dato forza è riuscita ad insegnarmi tutto ad impegnarmi ad essere presente senza urlare. Ricorderò sempre il suo affettuoso sorriso sgargiante.

2E



## La pagina sportiva



### LA PRIMA SQUADRA DI CALCIO E IL PRIMO CAMPIONATO ITALIANO

Il calcio in Italia è nato a fine '800 con il "PIEMONTE"- "LIGURIA" e "LOMBARDIA". È lo sport più praticato al mondo. Negli ultimi anni dell'800 erano poche le squadre esistenti in Italia. Prima della "JUVENTUS" (1897), c'era il "TORINO FOOTBALL E CRICKET CLUB", fondata nel 1887 a Torino. Il club scelse la maglia ROSSA NERA, creata da Edoardo Bosio a Nottingham, dove venne a conoscenza di questo sport. Il calcio non era l'unico sport praticato dal Torino, che si cimentava anche nell'alpinismo e nel canottaggio. Nel 1891 i Nobili e il "FOOTBALL CRICKET CLUB di Torino si unirono per creare l'Internazionale Torino. In un'unica giornata a Torino, l'8 Maggio 1898 si è concluso il primo campionato con la vittoria del "GENOA" al suo primo titolo.

, 2L

### IL NOSTRO POST DERBY

Il ritorno del derby di Roma finisce con un netto 3-0 per la Roma che segna 3 goal nel primo tempo e il secondo tempo gestisce. Una Lazio che veniva ritenuta favorita, ma a quanto pare non è scesa in campo. La Roma invece dilaga, con un Abraham in forma e un Pellegrini da urlo. Una doppietta di Abraham e una punizione magica dalla lunga distanza per Pellegrini bastano per aggiudicarsi il derby della Capitale. La difesa, da incubo per la Lazio, poteva seriamente fare meglio, soprattutto se confrontata con quella della Roma, ordinata e compatta. La Roma ha vinto la gara sotto diversi aspetti. Iniziamo da una analisi del centrocampo delle rispettive squadre: in mezzo al campo, la Lazio ha avuto tanta qualità, ma poca sostanza e aggressività; il centrocampo della Roma ha fatto un'ottima partita sotto tutti gli aspetti, qualitativamente e tanta aggressività; quindi, la Roma è riuscita a dominare in mezzo al campo e a vincere grazie a questi aspetti. Adesso parliamo dell'attacco delle due squadre: il tridente della Lazio, composto da Pedro, Immobile e Felipe Anderson, era un po' sottotono, non riusciva a tirare in porta, sbagliava l'ultima giocata, dando i meriti anche alla difesa della Roma; mentre

l'attacco della Roma è stato irresistibile grazie ad un Abraham da show e al contributo di Mkhitaryan e Pellegrini.

1L

### 8 AGOSTO 2021, il giorno del trionfo per la GINNASTICA RITMICA ITALIANA

Le Farfalle volano e conquistano la medaglia di bronzo nel campionato olimpionico: si chiude alla grande la spedizione azzurra in terra giapponese con 40 medaglie: 10 ori, 10 argenti e 20 bronzi, mai così nella storia. L'ultima medaglia di bronzo è arrivata dalle Farfalle della ginnastica ritmica che hanno volato rendendo così l'Olimpiade azzurra indimenticabile. *Martina Centofanti, Agnese Duranti, Alessia Maurelli, Daniela Mogurean e Martina Santandrea* si sono portate a casa il terzo posto nella finale All-around a squadre totalizzando un punteggio straordinario! Il quintetto parte bene con un ottimo esercizio con le cinque palle, con un punteggio di 44,850 punti nonostante venga penalizzato da una difficoltà giudicata inferiore a quella di diverse rivali. Il primo round si chiude con la Bulgaria in netto vantaggio, seconda la Russia, terza la Bielorussi, staccate le altre nazionali. Negli esercizi con i tre cerchi e le quattro clavette Israele compromette le sue poche chance rimaste con qualche sbavatura di troppo. L'Italia invece è impeccabile e si prende il terzo posto meritato davanti alla Bielorussia che troppo imprecisa deve dire addio ai sogni di poter portare a casa una medaglia. L'Italia ottiene dunque i punti necessari per salire sul podio ma non per agguantare e superare l'imprendibile Bulgaria, che vince così con merito la medaglia d'oro, e la Russia che ambiva a qualcosa di più ma che si è invece dovuta accontentare della medaglia d'argento. *"Stiamo vivendo emozioni stupende, che non si possono descrivere: questa gara incarna tutto quello che abbiamo vissuto negli ultimi cinque anni. In questa medaglia ci sono tutte le lacrime che abbiamo versato", queste le parole del capitano Alessia Maurelli, dopo la consegna della medaglia di bronzo, la quarantesima dell'Italia alle Olimpiadi di Tokyo 2020.*

3L

## Pensieri e parole



### LA NOVITÀ DELLA SETTIMANA

Questa settimana è cominciata con un piccolo cambiamento per il corso B della scuola media "Ferruccio Parri". Infatti, agli studenti è stato comunicato che, data la fine dello stato d'emergenza, i ragazzi sarebbero dovuti entrare dalla porta che prima era esclusivamente dedicata al corso H. Sembra una notizia di poca rilevanza ma ha un significato importante, perché segna l'inizio della graduale fine delle restrizioni. Ci sono state negate cose elementari che davamo per scontato: chiacchierare per le scale mentre si raggiungono le proprie classi, incontrarci in corridoio durante il tempo della ricreazione, conoscere i compagni delle altre sezioni e salutare quelli con i quali abbiamo condiviso cinque anni delle elementari ma che non sono in classe nostra. Questi interminabili due anni ci hanno segnato nel profondo, non poterci abbracciare o uscire insieme il fine settimana è stata dura, ma ci ha rafforzato e fatto diventare le persone coraggiose e pronte a tutto che siamo ora. La libertà esiste se esistono gli uomini liberi, muore se gli uomini hanno gli animi dei servi (Luigi Einaudi)

, 2B

### PENSIERI E PAROLE

I primi giorni di scuola sono volati. Ho fatto nuove amicizie. Mi sono sentito bene. È passato il primo quadrimestre e ho avuto dei buoni voti, da non lamentarsi. Poi, però, sono arrivati i problemi ai miei talloni che non solo fanno male ma mi hanno portato ad avere delle idee in mente che ancora girano per la mia testa. A gennaio comincio ad essere stanco non fisicamente ma mentalmente. Anche il mio rendimento è cambiato e quelle idee che mi tormentavano diventavano sempre più vere. Cerco di distrarmi e di concentrarmi anche se non mi riconosco neanche più io. Di queste idee non ne ho parlato con nessuno e mi hanno portato a essere scontroso anche con me stesso. In questi ultimi mesi ho sentito come un vuoto dentro di me come se fossi in un nuovo corpo e anche oggi non mi sento più lo stesso. Sono diventato scontroso: ogni volta che stavo da solo con me stesse in camera o in qualunque altro posto mi arrabbiavo

con me stesso. Qualunque cosa facessi per me era sbagliata. Mi è capitato di pensare tanto ed è come se avessi iniziato a farmi nella mia testa dei test, come le bozze per i temi... In questi test che mi esprimo tutto quello che ho lasciato da parte. Ho scoperto anche un'altra cosa... se cominci a piangere non finisci più se ti tieni tutto dentro. So che posso parlare con qualcuno di cui mi fido per stare meglio

, 1G

### IL RESPIRO DELLA COERENZA

Cari ragazzi, voglio condividere con voi questa esperienza che mi aiuta nei momenti di difficoltà, ansia, tristezza e solitudine. La chiamano "coerenza" (un termine per me troppo complicato) io, invece, la vedo come un'opportunità per "stare insieme a me", un'esortazione al "qui e ora" o come se qualcuno mi dicesse di stare "tranquillo, perché non sono da solo" o mi sussurrasse frasi come "cuore mio", "amico mio". La coerenza è un respiro o imparare a respirare. Sì, perché sta tutto nel respirare profondamente e immaginare di accarezzare il mio cuore, la mia mente e la mia anima e poi tutti e tre insieme sconfiggiamo le difficoltà. Si parte dalla frequenza: quando sono a casa è facile perché non c'è rumore e mi concentro meglio, poi mi aiuto con la musica che ha una frequenza particolare 432Hz. Ci sono musiche che si trovano su YouTube e vi metto un link di esempio <https://www.youtube.com/watch?v=lvvPEvdPdSw&t=53s>

Anche la posizione è molto importante: seduti con le gambe non incrociate, la testa dritta, un dito della mano destra tra le sopracciglia ed un dito della mano sinistra sotto l'ombelico. Poi si passa all'evento: l'evento consiste nell'inspirare dal naso e portare l'aria fino al dito della mano sinistra che sta sotto l'ombelico e dopo di che far passare l'aria attraverso le 33 vertebre fino al dito della mano destra che sta tra le sopracciglia ed infine espirare. Buona coerenza a tutti!

1G

## Racconti.... Fantasy



### FLATLANDIA

Inizialmente un quadrato di Flatlandia spiega il suo mondo, come per esempio, il peculiare che ogni abitante è una forma geometrica bidimensionale e tra di loro vedono solo linee rette con contorni luminosi perché non hanno né sole né altre fonti di luci. Come da noi ci sono quattro punti cardinali, le case sono senza finestre e le abitazioni hanno forme pentagonali ci sono due entrate diverse per gli uomini e le donne. Invece gli edifici governativi hanno forme proibite (quadrato e triangolari). Gli uomini possono essere triangoli isosceli, la classe più bassa, fino a essere cerchi perfetti, la classe superiore. Questo implica una differenza sociale, che varia dal numero dei lati e angoli. Maggiore è l'intelligenza, maggiore è l'angolo acuto. Triangoli isosceli sono operai e soldati. Oltre a questi ci sono anche triangoli equilateri, i quadrati sono professionisti, i pentagoni sono i gentiluomini fino ai cerchi che sono i sacerdoti. Le donne sono linee rette, un urto con loro può essere fatale, possono divenire invisibili, hanno scarsa memoria e intelligenza. Le donne hanno delle leggi da seguire devono emettere il loro grido di pace per essere notate, alcune non possono uscire se non accompagnate, sono sopresse se affette da malattie che provocano il movimento involontario, devono muovere il posteriore di continuo, nelle case hanno un'entrata diversa da quella degli uomini. A Flatlandia ci sono tre modi per riconoscersi:

- attraverso l'udito nonostante l'imprecisione;
- la tecnica del tastarsi, che è pericolosa, perché si possono urtare gli spigoli altrui, è considerata riprovevole dai ceti alti;
- il riconoscimento visivo, usato dai ceti alti, migliore da usare nei climi temperati, permette il riconoscimento dei ceti medi e inferiori, con il nebbione la vista migliora, ma l'utilizzo è complesso.

Gli abitanti sono figure regolari, l'irregolare è visto con diffidenza dalla società. Se supera il limite massimo di devianza angolare, è soppresso. Infatti, se tutti i lati non fossero uguali, non lo sarebbero nemmeno gli angoli e non sarebbe più necessario testare o valutare a vista una figura.

Durante l'antica pratica della pittura scoppiò la rivoluzione cromatica, rendendo così immediato il riconoscimento di un amico. A capo della rivoluzione c'era Cromatiste, l'inventore di questa pratica. Durante questo periodo le donne e i sacerdoti si dipingono per metà di rosso e metà di verde, nonostante la disapprovazione dei sacerdoti. Le donne, invece, erano allettate da ciò, perché sarebbero state uguali a un sacerdote. La situazione precipita nel caos quando un triangolo isoscele inganna una donna dipingendosi di dodici colori diversi. Quindi la rivoluzione cessa con l'uccisione di Cromatiste. Un giorno Linelandia appare in sogno al protagonista, gli abitanti di questo mondo sono linee rette, c'è una sola dimensione, cioè la lunghezza. I punti sono donne mentre le linee sono uomini. In quel luogo, il quadrato protagonista incontra il monarca, che è la linea più lunga. Svegliatosi dal sogno fatto, il quadrato, la sera prima del terzo millennio incontra una sfera, che irrompe in casa sua. Grazie ad essa viene a conoscenza del regno di Spacelandia, un mondo con la terza dimensione. La sfera tenta di spiegare al quadrato cos'è Spacelandia, ma invano. Quindi passa ai fatti e decide di portarlo in un'altra dimensione, Pointlandia. L'unico abitante di questo luogo è un punto, che parla di sé in terza persona e si definisce onnipotente. Dopo questa esperienza il quadrato propone alla sfera un mondo con una quarta o quinta dimensione, ma la sfera a questa decisione lo rimanda a Flatlandia, perché lo trova assurdo.

Quindi il quadrato, divenuto apostolo della sfera, prova a trasmettere il vangelo delle tre dimensioni, cioè afferma che esiste una terza dimensione. Per sua sfortuna il quadrato non riesce a convertire nessuno a quel vangelo e viene messo in prigione per aver detto un'eresia.

3D



# Stop alla Guerra!



## LA GUERRA

La storia che ho letto sul libro di Epica è una storia che parla di guerra, distruzione e di dolore. Ogni guerra in qualsiasi epoca storica ha qualcosa in comune alle altre. La guerra tra Russia e Ucraina è una gran brutta storia. Gli uomini lasciano la propria famiglia, per andare a combattere. Rimangono in patria a fare il loro "dovere" come ci insegna la storia di Ettore e Andromaca. Ognuno deve rimanere fedele al proprio ruolo. Donne, mogli, mamme, bambini, scappano per salvarsi. Uomini e donne hanno la paura di non rivedersi mai più. E' questo quello che mi ha colpito di più del video in cui il soldato ucraino piange perché teme che la propria moglie e i propri figli non riescano a scappare, a salvarsi. La guerra crea distruzione, morte, povertà. Per la volontà dei potenti ci rimettono i civili, coloro che non c'entrano niente, povera gente che perde tutto, perde soprattutto gli affetti. C'è chi non sa nemmeno dove sono i corpi senza vita dei loro cari. La guerra è strage, è odio, è perdita di tutto, dei sacrifici di una vita...in un attimo vengono distrutti. Papà e mariti lasciano i propri figli e le proprie mogli, sapendo che forse non li vedranno mai più. Sono coraggiosi, sono i veri eroi! Penso a quanto possa star male un figlio che lascia suo padre, può essere l'ultimo abbraccio, forse non lo vedrà mai più. Per questo ogni guerra per me è una guerra ingiusta! Questa guerra, come tutte le altre guerre, non è un gioco, non si scherza, se una persona muore non si può premere "restart" e ricominciare. In Ucraina si muore veramente. Quando si gioca, ai videogiochi sulla guerra, non ci sono le emozioni come in quella reale, là c'è sofferenza, tristezza. Noi dobbiamo sostenere, aiutare bambini, donne e uomini, di questa terra. Come vorrei che l'uovo di pasqua di questi bambini contenesse come sorpresa: la PACE.

1G

## DOLORE E POTERE

Camminavo insieme a mio fratello, Giovanni, mia guida e mio maestro, colui che mi aveva insegnato lingue, virtù e vizi degli uomini. Un gelido vento soffiava, forte e terrificante, sopra al lago dei traditori di patria, parenti e benefattori.

Chiesi al fratello mio chi andavamo cercando tra la perduta gente, e mi rispose solennemente chi, tempo fa, sterminò donne, uomini e bambini e represses nel sangue le voci di protesta del suo stesso popolo. Chi fosse costui proprio non sapeva, ma la guida mia e Chi Muove il Sole e le altre Stelle avevano un piano. Finalmente arrivammo al cospetto del Traditore di patria e innocenti: lo guardai in faccia e riconobbi chi Giovanni tanto cercava. Vladimir Putin, credo fosse questo il suo nome, ma non mi disse di più. Quell'uomo (se uomo ancora lo possiamo chiamare) era incastonato nel ghiaccio e si dimenava, imprecava, bestemmiava per essere liberato. Quando si accorse della nostra presenza serrò i pugni e la mascella, insultando il nostro popolo e la patria da cui venivamo. Divenni di pietra alle offese, ma la mia guida zitti il presidente e gli chiese di raccontare la sua storia. Lusingato dalla richiesta, raccontò dei suoi quattro emendamenti: dal 1999 al 2008, da qui fino al 2012 fino al 2015 fino a data della sua morte. I numeri mi spaventarono, cosicché mi appoggiai a mio fratello, che mi disse di ascoltare. Disse che gloriosi furono gli anni della sua presidenza e stupidi coloro che si opposero a lui. Ma l'età non gli permise di vedere la conquista definitiva dell'Ucraina. Putin maledisse colui che lo uccise, per non essere all'Inferno con lui, per non essere stato punito e per amministrare la Russia in un modo così deplorabile. L'uomo dai capelli di paglia raccontò delle crasse risate che si fece guardando il popolo ucraino morire inerme, schiacciato dalle sue armate. E lacrime rigarono il viso mio provando immenso dolore per tutte le persone che soffrirono in quegli anni ma al tempo stesso provando nessuna pietà per l'anima superba che narrava ai miei piedi. Mio fratello, mia guida e mio maestro, mi prese la mano tremante e mi portò lontano, percependo il mio cuore vacillare a ogni parola del vecchio, ricolme di superbia e disonestà.

2A

**STOP the  
WAR**

# Stop alla Guerra!



## STOP ALLA GUERRA

Purtroppo stiamo vivendo un brutto periodo perché non ci bastava solo il covid ma anche la guerra tra Russia e Ucraina. Questa guerra sta causando delle stragi non solo a edifici, case, appartamenti, scuole, negozi ma anche alle persone, infatti stanno morendo molte persone sia adulti che bambini molto piccoli. All'inizio quando si parlava di questa terza guerra mondiale non ci credevamo tanto, noi ragazzi andavamo a chiedere ai nostri genitori se questa notizia che girava era vera e loro dicevano di no. Insomma se ne è parlato tanto, vi racconto un po' come io ho reagito quando l'ho saputo.

Partiamo con il fatto che l'ho saputo attraverso una mia amica. Era un normalissimo giorno di scuola e quando stavamo per entrare questa mia amica mi ha detto "è ufficialmente iniziata la guerra" io a quel punto ero rimasta scioccata infatti all'inizio non ci credevo, ho pensato sarà uno scherzo, ma in realtà non era così perché sentivo parlare solo di questo, poi ho avuto la conferma che era vero attraverso il telegiornale. La stessa notte quando ho saputo della guerra la Russia cominciò a bombardare l'ucraina verso le cinque del mattino hanno bombardato anche Kiev che è la città più importante dell'Ucraina. C'erano anche dei video sui social ma anche al telegiornale dove facevano vedere le esplosioni della città. Queste bombe hanno danneggiato un sacco di case e nell'arco di cinque giorni erano morte già un sacco di persone. Alcuni ucraini sono scappati già altri stanno cercando di rifugiarsi in dei bunker per cercarsi di salvare, altre persone stanno ancora cercando di scappare dalla loro città. Pensate che alcuni si sono cercati di rifugiare nell' aeroporto. Molti bambini hanno dovuto lasciare il loro papà perché doveva andare in guerra. Quindi pensate il dolore che hanno provato e che stanno ancora provando quei poveri bambini ma anche i papà stanno soffrendo perché hanno dovuto lasciare mogli e figli per salvare la propria città.

Per fortuna ci sono adesso delle associazioni che stanno aiutando gli ucraini donandogli del cibo, vestiti e giocattoli per i loro bambini. Spero che Putin un giorno capirà il male che sta facendo all'ucraina e agli ucraini e spero che si pentirà., l'obbiettivo di Putin è che vuole evitare che l'ucraina trovi un' accordo con l'Europa e vuole che in ucraina ci sia un governo favorevole.

2A

## DOVE C' E' LA GUERRA

Se c'è la guerra nessuno è più sincero: la verità è la prima a morire.

Dove c'è la guerra non c'è felicità: regnano l'odio e la distruzione.

Dove c'è la guerra non c'è libertà: gli uomini perdono i loro diritti ed è quasi impossibile avere pensieri belli e positivi.

Dove c'è la guerra si perdono le certezze nulla si dà più per scontato: in poco tempo, chi aveva tutto può ritrovarsi con niente.

Dove c'è la guerra non contano i propri averi: tutti sono pedine facilmente vulnerabili.

Dove c'è la guerra tutto quello che era stato costruito in tempo di pace ora è stupidamente distrutto: gli occhi vedono solo il grigio delle macerie.

Dove c'è la guerra le abitudini della gente sprofondano in un buco nero.

Dove c'è la guerra non ci sono più sorrisi sulla faccia delle persone: solo paura.

Dove c'è la guerra non c'è dignità: sono i civili a rimetterci, i potenti guadagnano solo.

Dove c'è la guerra spesso non c'è né amicizia né lealtà: per la sopravvivenza anche amici possono diventare potenziali nemici.

Dove c'è la guerra le priorità cambiano: l'unico obbiettivo è sperare che la guerra finisca.

Dove c'è la guerra non ci sono vincitori: sono tutti vinti perché l'odio e la distruzione hanno preso il sopravvento.

Insomma, la guerra è distruzione, ti toglie il tempo per parlare, ridere, amare ed annulla ogni aspetto della vita quotidiana.

Arrivati a questo punto ci viene da dire cosa ci ha insegnato la storia se l'uomo continua a farsi la guerra?

3 E

## LA GUERRA

Si combatte con le armi, senza vantaggi e guadagni.

Si combatte costantemente, fino a perder la mente.

Non si perde e non si vince, ma attenzione, il tempo stringe.

Con la guerra si distrugge la terra, con la pace il male tace.

. 2B