

VIVEVAMO IMMERSI NELLA ZONA GRIGIA...

Il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella ha nominato senatore a vita Liliana Segre il 19 gennaio 2018, anche per chiedere scusa delle leggi razziali volute dal Partito Nazionale Fascista e da Mussolini nel 1938.

La nomina di Liliana Segre sottolinea i valori sanciti dalla Costituzione della Repubblica Italiana sulla libertà religiosa e concretizza l'uguaglianza tra tutte le fedi senza nessuna discriminazione.

Liliana Segre nacque a Milano in una famiglia ebraica, visse con suo padre, Alberto Segre, e i nonni paterni, Giuseppe Segre e Olga Loevvy. La madre, Lucia Foligno, morì quando Liliana non aveva neanche compiuto un anno. In seguito alle leggi razziali fasciste del 1938 venne espulsa dalla scuola. Dopo l'intensificazione della persecuzione degli ebrei italiani, suo

padre la nascose a casa dei suoi amici, utilizzando documenti falsi. Il 10 dicembre 1943 provò, assieme al padre e due cugini, a fuggire in Svizzera: i quattro furono però respinti dalle autorità del Paese elvetico. Il giorno dopo, venne arrestata all'età di tredici anni. Dopo alcuni giorni di carcere, il 30 gennaio 1944 venne portata al campo di concentramento di Auschwitz - Birkenau. Appena arrivata nel campo nazista fu divisa dal padre, che morì il 27 aprile 1944.

Compiuti cinquanta anni ha dedicato la sua vita alla testimonianza, raccontando nelle scuole e nelle Università la sua esperienza nei campi di concentramento. Lei è una delle pochissime sopravvissute rimaste ancora in vita. Il suo messaggio è di grande importanza per evitare che tragedie come queste vengano ripetute in futuro.

Francesca Angeli, Caterina Maria Cucco, Martina Pesci

Perché quel filo spinato non è ancora del tutto tagliato...

"Solo negli anni capii che l'unica colpa era di essere nata ebrea: colpa inesistente, paradosso artificiale ma allora spaventosamente reale"

"Vivevamo immersi nella zona grigia dell'indifferenza. L'ho sofferta, l'indifferenza. Li ho visti, quelli che voltavano la faccia dall'altra parte. Anche oggi ci sono persone che preferiscono non guardare"

"Il mio numero 75190 non si cancella: è dentro di me. Sono io il 75190"



"Lo racconto sempre ai ragazzi perché devono sapere, e quando si passa in una stazione qualsiasi e si vedono i vitelli o i maiali portati al mattatoio, penso sempre che io sono stata uno di quei vitelli, uno di quei maiali"

"E lì su quelle strade, io ho visto un corteo di fantasmi in marcia. Come abbiamo fatto non lo so: forse era quella che chiamano la forza della disperazione"

"Eravamo in 605 sul convoglio che arrivò il 6 febbraio del 1944. Fummo scelti per la vita in 128"

LA DISCRIMINAZIONE NON HA COLORE

"Discriminazione" = ideologia, teoria e prassi politica e sociale fondata sull'arbitrario presupposto dell'esistenza di razze umane biologicamente e storicamente «superiori», destinate al comando, e di altre «inferiori», destinate alla sottomissione, e intesa, con discriminazioni e persecuzioni contro di queste, e persino con il genocidio, a conservare la «purezza» e ad assicurare il predominio assoluto della pretesa razza superiore" definizione tratta dal vocabolario Treccani.

La diversità, che nel mondo viene considerata come un difetto, in realtà è un pregio poiché ognuno è unico e particolare a modo suo.

Nel corso del tempo le varie civiltà hanno discriminato altre persone in base al loro sesso, alla loro religione, alla loro età e in base al loro colore della pelle. Nonostante tutti gli errori commessi nel passato, anche oggi si discriminano persone per esempio per il colore della pelle, come gli albin in Africa.

Nascere con la pelle bianca in Africa può essere un grave problema. I bambini affetti dall'albinismo sono considerati portatori di sventura, vengono discriminati a tal punto da essere torturati, mutilati e poi uccisi.

Ci sono addirittura alcuni turisti che

vanno appositamente in Africa per riportare a casa come souvenir arti e organi di questi poveri bambini. Esiste anche un mercato nero che vende clandestinamente organi di albin, a partire da qualche decina di migliaia di euro. Inoltre sono considerati esseri immortali, fantasmi che si dissolverebbero nella pioggia e che svanirebbero nel vento; a causa di queste superstizioni alcuni stregoni utilizzano parti del loro corpo come ingredienti per pozioni contro il malocchio e che, secondo alcune dicerie, porterebbero ricchezza e fortuna. Vengono allontanati dalla società e rinchiusi in strutture collocate nelle campagne africane, abbandonati dalla famiglia e in condizioni pessime.

La Campagna Internazionale "Aiutiamo gli albin africani" si mette in gioco per riuscire a sensibilizzare le persone sulle condizioni di vita degli albin africani. Uno dei più grandi sostenitori di questa Campagna è Papa Francesco.

In Malawi c'è una bambina di 10 anni, affetta dall'albinismo, di nome Annie Alfred che da grande sogna di diventare un'infermiera. È circondata dai suoi amici e dalla sua famiglia, anche se alcune persone la chiamano fantasma e vogliono rubarle i capelli e le ossa, ma tuttavia lei vive felice ed è amata.

**Maria Chiara Natalizi,
Arianna Sportoletti**

Perché quel filo spinato non è ancora del tutto tagliato...



Perché quel filo spinato non è ancora del tutto tagliato...

L'ANGOLO DELLA LETTURA



WONDER di R. J. Palacio

Il titolo del libro che vi illustreremo è "Wonder", pubblicato da Giunti il 14 febbraio del 2012.

L'autrice è Raquel Jaramillo Palacio, che oltre alla

saga "Wonder" (Wonder, Julian, Christopher e Charlotte), ha scritto anche "365 giorni con Wonder" e la versione illustrata della storia di Auggie (il protagonista).

Ha vinto l'ambito premio "Goodreads Choice Awards Best Picture Books" e in più è stata candidata ai premi "Carnegie Medal" e "Goodreads Choice Awards".

Questo libro fa parte

"Il modo migliore per misurare quanto sei cresciuto non sono i centimetri o il numero di giri che puoi percorrere ora attorno alla pista. E ciò che hai fatto con il tuo tempo, come hai scelto di trascorrere le tue giornate e di chi ti stai prendendo cura. Questa, per me, è la misura più grande del successo"

della letteratura per ragazzi ed il finale è drammatico.

Il protagonista del libro è un bambino di nome August Pullman, detto Auggie, affetto da una malattia cranio-facciale, che deve affrontare la prima media; fino alla quinta elementare

ha ricevuto l'istruzione da parte della madre, che per seguire

il figlio aveva lasciato l'università, pur mancandole solo la tesi. La lettura di questo libro è stata molto educativa ed emozionante!

Tra risate e pianti, questo libro ci ha insegnato

ad amare gli altri per come sono dentro e non per il loro aspetto fisico e anche che l'importante nella vita è essere se stessi senza farsi condizionare dagli altri.

Una delle frasi più celebri tratte da questo libro è "Penso che ci dovrebbe essere una regola secondo la quale tutti nel mondo dovrebbero avere una

standing ovation almeno una volta nella vita Sicuramente vi consigliamo questa serie, per farvi capire che nella società di oggi ci sono molte persone che considerano "mostri" gente con alcuni problemi o con qualche disabilità fisica o mentale.

In conclusione, questo libro è perfetto per farci capire come ambientarci nella società di oggi e, che in fondo...non bisogna "Mai giudicare una persona dalla faccia!"

Per chi fosse interessato, a fine dicembre 2017 è uscita la versione cinematografica del romanzo con protagonisti Julia Roberts nel ruolo della madre e Owen Wilson nel ruolo del padre.

Maria Chiara Natalizi, Arianna Sportoletti

"Niente è lasciato al caso. Se non fosse così, l'universo ci avrebbe abbandonato completamente e questo l'universo non lo fa. Si occupa delle sue creazioni più fragili in modi che non possiamo vedere. L'universo si prende cura di tutte le sue creature"

"Coraggio,, Gentilezza. Amicizia. Carattere. Queste sono le qualità che ci definiscono esseri umani e ci spingono, a volte, alla grandezza"



I giovani e la tecnologia

di Emanuele Marcos Pulido Robles

Nuovi aggiornamenti da WhatsApp

Un'importante nuova funzione dell'app di messaggistica istantanea è (perché è stata rilasciata proprio in questi giorni) WhatsApp Business. Questa modalità sarà utile soprattutto agli imprenditori aziendali per dividere le chat personali da quelle lavorative.

Per attivare questa nuova faccia di WhatsApp basterà, appunto, scaricare dallo store l'app WhatsApp Business; poi entrare e inserire il numero di telefono. Avremo subito a disposizione tutti i nostri contatti e in pochi giorni avremo

l'account verificato, cioè i server di WhatsApp confronteranno i nostri due account e se corrisponderanno avremo una certezza in più.

Un'altra importante riforma che si farà sarà quella di poter scambiare soldi tra gli utenti. Questa comporterà anche dei rischi: le truffe ONLINE.

Quindi dobbiamo fare attenzione a non farci adescare da persone, anche che conosciamo, che ci chiedono denaro in cambio di qualcosa che probabilmente non ci daranno mai!

In questa ondata di novità del 2018 verrà inoltre dato maggior potere agli amministratori dei gruppi, cioè chi ha creato i gruppi. I Fondatori non potranno più essere eliminati dal gruppo dagli altri amministratori, come spesso si faceva; e inoltre potranno penalizzare un membro del gruppo per "calmarlo" dandogli una specie di cartellino giallo: il penalizzato non potrà più inviare messaggi per un certo lasso di tempo che deciderà l'amministratore stesso.



La realtà virtuale

Prima di tutto bisogna specificare che cos'è! La realtà virtuale è tutto quello che c'è in Internet: dalla e-mail di un amico fino ad un video di YouTube; cioè è tutto il mondo, appunto virtuale, che c'è nel nostro computer. Uno stadio successivo della VR (dall'inglese Virtual Reality) è la Realtà Virtuale Aumentata. Per Realtà Aumentata si intende la sovrapposizione di informazioni e contenuti digitali tridimensionali sull'ambiente reale attraverso l'utilizzo di dispositivi mobili come smartphone o tablet oppure con l'utilizzo di dispositivi indossabili di ultima generazione come visori e occhiali 3D. La Realtà Virtuale Aumentata è più difficile da elaborare ed è costituita da diversi elementi: il trigger, cioè l'immagine stampata o segnalata dal sistema da cui parte il segnale per azionare il tutto; l'overlay, cioè quello che scaturisce dalla visione del TRIGGER sul nostro dispositivo; infine vi sono i mezzi per "vedere" la realtà virtuale: i tablet e i telefoni dotati di fotocamera e i nuovi visori o occhiali per la realtà aumentata.

Tutti questi termini sono riferiti anche all'applicazione che noi usiamo a scuola: AURASMA. Un esempio che sarà noto a tutti è il famosissimo gioco Pokemon GO: i Pokemon che apparivano nell'ambiente in 3D sono uno degli esempi più noti nel mondo e dimostrano che la realtà virtuale, aumentata o no, non è niente di troppo complicato.



Un entusiasmante progetto che è in fase di sviluppo in questi ultimi anni sono le HOLOLENS: speciali visori di realtà aumentata che permettono di interagire direttamente con le immagini facendo solo dei gesti, come in un vero film di fantascienza!

Questi speciali occhiali ci potrebbero cambiare la vita, per esempio se un giorno decidessimo che il colore della nostra auto ci ha stufato, basterebbe muovere qualche dito su uno schermo virtuale per cambiarlo virtualmente, cioè solo ai nostri occhi; inoltre le HoloLens aiuterebbero molto nell'industria, ad esempio per progettare e disegnare nuovi modelli di palazzi, motori e altro.

A cura di
Chiara Capranica,
Caterina Lanna, Chia-
ra Pietrangeli e Livia
S. Properzi



AL PASSO CON LA MODA

MA DOVE VAI SE LA BORSA NON CE L'HAI!?

La borsa, per ogni donna, è uno scrigno pieno di tesori, l'accessorio per eccellenza che dà quel tocco finale ad ogni outfit: una vera e propria ciliegina sulla torta! La borsa è un accessorio, dal latino "accedere" che significa aggiungere, accrescere, quindi, non indica qualcosa di secondario e superfluo, ma qualcosa che completa e arricchisce il look.

Le origini della borsa risalgono a molti secoli fa, quando gli uomini la utilizzavano per portarsi dietro gli arnesi da lavoro e soltanto durante il Rinascimento inizia ad apparire ai polsi delle ricche signore dell'epoca che la indossavano solitamente di velluto e ornata di nastri.

Nel Novecento diventa simbolo dell'emancipazione femminile, nata nell'epoca, con modelli sempre più numerosi ed adatti ad ogni circostanza.

Oggi come oggi la borsa ha cambiato completamente funzione, mentre per le donne del passato serviva a contenere oggetti usati nella loro quotidianità come ad esempio specchietti, pettini eccetera, attualmente per qualunque donna è il "contenitore" per eccellenza, l'oggetto dove riporre qualsiasi cosa.

Relativamente a questo fatto le borse di questi tempi sono totalmente cambiate, ingrandendosi e diventando sempre più capienti.

Ma visto che la moda ritorna, se la borsa è nata in realtà dal mondo maschile, ecco che ora tenta di ritornare nel guardaroba del proprio sesso d'origine.

Chi, infatti, ha detto che la borsa è un "di più" esclusivamente femminile?

L'alta moda impone che l'abbia anche l'uomo ma la società fatica ad accettare questa nuova tendenza.



Borsa ottocentesca



SECCHIELLO:

riproposta durante la scorsa stagione, è la più famosa borsa di Louis



BAGUETTE: è una piccola borsa con un manico largo e corto.



TOTE: grande e capiente, è la tipica borsa da giorno e da shopping

Questo accessorio è diventato negli ultimi anni di comune uso tra i maschi: dalla cartella da postino, agli zainetti



DOCTOR BAG: la tradizionale borsa da dottore, un bauletto che si chiude con i magneti

studenteschi; dalla ventiquattre cara agli uomini d'affari, al



SATCHEL: la tipica cartella da studente

borso-
ne
sportivo fino alla pochette "portat-
tablet".

È oramai consueto per gli stilisti far sfilare l'uomo con una borsa, di qualsiasi forma, colore, materiale e dimensione. Le più popolari sono cer-

tamente le valigette da viaggio, gli zaini e i tipici borselli molto diffusi.

Il primo modello ad apparire è stato il borsello firmato Dolce&Gabbana, ripescato dallo stile hipster anni '70. Di sicuro, la tipologia più gettonata è

quella dello zaino. Tra i più belli troviamo quelli di Ermenegildo Zegna, quelli di Dolce&Gabbana, con scritte e loghi e quelli di Marni, con inserti di pelliccia.

Ritornando al mondo femminile, andiamo a conoscere più nel particolare le tipologie di borse più diffuse

Come modelli specifici, le più famose borse sono oltre al Secchiello di Vuitton, già nominato, la mitica Chanel 2.55, creata nel febbraio del 1955, piccola borsa con tracolla a catena in pelle matelassè, la Kelly e la Birkin ispirate alle due famose attrici.

Secondo noi la borsa non è altro che il riflesso della personalità della donna che la possiede, che fa la differenza in ogni coordinato.



Quell'accessorio che da molti anni è e continua ad essere di fondamentale importanza in qualsiasi look.

BIRKIN: DALLE ORIGINI AD OGGI

La Birkin di Hermès è una delle borse più desiderate del mondo da sempre: icona di stile e amata da ogni celebrità, negli anni, è diventata un vero e proprio simbolo di eleganza. Ma cosa ha contribuito a farla diventare leggenda?

È il 1983 quando, Jean-Louis Dumas, a capo di Hermès, su un volo Parigi-Londra, si ritrova ad avere come vicina di posto la cantante e attrice Jane Birkin. Tra loro, subito, inizia una vivace conversazione, fino a che l'agenda di Jane non le cade dalle mani, spargendo ovunque i suoi appunti. «Nessuna agenda e nessuna borsa è in grado di contenere tutti i miei fogli», dice lei. E allora Jean, nell'intento di soddisfare i suoi bisogni, le promette di creare apposta per lei una borsa che sia capiente e allo stesso tempo elegante: nasce la Birkin. La Birkin da lì in avanti è apparsa molte volte sul grande e piccolo schermo. Le celebrità di tutte il mondo la amano: da Kim Kardashian a Olivia Palermo ma nessuna batte Victoria Beckham, che ha una collezione di Birkin il cui valore complessivo supera il milione e mezzo di sterline. Nel 2016 la Birkin "Nilo Crocodile" è stata venduta per più di 300mila dollari, diventando la borsa più cara mai venduta nella storia.



Jane Birkin da giovane



grande e piccolo schermo. Le celebrità di tutte il mondo la amano: da Kim Kardashian a Olivia Palermo ma nessuna batte Victoria Beckham, che ha una collezione di Birkin il cui valore complessivo supera il milione e mezzo di sterline. Nel 2016 la Birkin "Nilo Crocodile" è stata venduta per più di 300mila dollari, diventando la borsa più cara mai venduta nella storia.



"L'abbandono di un animale è un atto crudele e degradante"



Possedere un animale non è un obbligo, ma una scelta. L'abbandono degli animali consiste nell'allontanamento di un animale domestico o d'affezione del quale si è responsabili. L'animale viene in genere liberato in luoghi lontani dall'abitazione in cui era tenuto. Spesso, purtroppo, l'abbandono non nasce da una necessità, ma solo dalla scomodità di prendersi cura dell'animale in occasione, ad esempio, della nascita di un figlio, del decesso del proprietario, del comportamento e delle necessità dell'animale o dell'arrivo di cucciolate indesiderate. Questo gesto, già criticabile moralmente, dalla legge viene definito reato; un caso esemplare di maltrattamento e abbandono è quello che riguarda il cane Angelo, un cane abbandonato, finito nelle mani di quattro ragazzi di Sanginetto (CS) ce

lo hanno torturato fino alla morte. Chi decide, dunque, di prendere un animale, si deve prendere cura di lui come se fosse un figlio e non lo deve lasciare solo. In Italia l'abbandono degli animali è vietato dalla legge secondo i sensi dell'art. 727 del codice penale, che recita: "Chiunque abbandona animali domestici o che abbiano acquisito abitudini della cattività è punito con l'arresto fino ad un anno o con la multa da 1.000 a 10.000 euro". Anche la Dichiarazione universale dei diritti dell'animale sancisce all'art. 6 che «L'abbandono di un animale è un atto crudele e degradante». A parer nostro l'abbandono degli animali non è solo un reato, ma è un segno di grave mancanza di rispetto nei confronti dei nostri amici animali.

Francesca Angeli, Caterina M. Cucco e
Martina Pesci

Il rapporto uomo-animale



Riguardo il rapporto uomo-animale ci sono diverse opinioni: ci sono gli

animalisti, vegetariani o vegani, che non vogliono uccidere gli animali perché pensano che siamo proprio noi uomini i responsabili dell'estinzione di molte specie di animali. D'altra parte ci sono persone che pensano, invece, che per la sopravvivenza degli uomini sia necessario continuare a uccidere animali così come facevano gli uomini primitivi che uccidevano gli animali per nutrirsi. Anticamente anche per la religione gli animali diventavano vittime, offerte in sacrificio. Non bisogna dimenticare, però, che gli animali, oltre ad essere fonte di cibo, possono essere un rimedio contro la tristezza, possono aiutare a superare un momento difficile, poiché la loro sola presenza può portare effetti benefici nella nostra vita, che valgono molto più di tante parole. Quindi non è un luogo comune quando sentiamo dire che l'animale (cane, gatto o altro animale addomesticato, cioè con cui l'uomo ha stretto una relazione) è il migliore amico dell'uomo.



La zooantropologia

È una disciplina che studia la relazione tra l'essere umano e le altre specie animali e favorisce gli aspetti relazionali del rapporto uomo/animale.



Gli animali, infatti, con il loro corpo e i loro versi ci comunicano qualcosa, che dovremmo essere capaci di capire in modo da evitare brutte sorprese, come graffi, morsi o altro.

Shanesia Mancini, Diana Ragnotti

W L'OCEANO!!

Vi siete mai chiesti dove va a finire l'olio esausto che viene usato per friggere i chili di manicaretti che gustiamo durante le feste?

E che dire dei litri di detersivi che usiamo decine di volte al giorno?

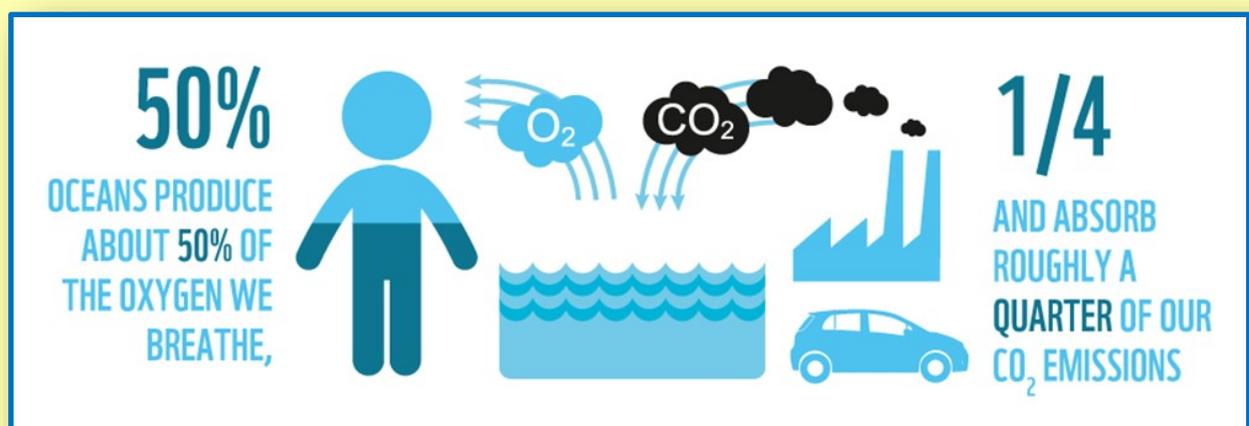
Tutto finisce in mare!!

Non sempre per risolvere i problemi che ci affliggono o come in questo caso per riportare l'equilibrio nei nostri mari sono necessarie azioni mirabolanti, grandiose e costose; a volte è sufficiente cambiare delle piccole dannose abitudini che ognuno mette in atto quotidianamente. Purtroppo le conseguenze sono gravi: fragili ecosistemi come i coralli, ad esempio, stanno morendo (si prevede che i coralli scompariranno entro il 2050), alcune specie sono a rischio di estinzione e altre con un grande valore commerciale sono solo l'ombra della loro precedente abbondanza. Perché questo è un problema? Le barriere coralline offrono rifugi per una miriade di specie ittiche e di altre forme di vita marina, nonché protezione dalle tempeste e un valore economico di quasi un trilione di dollari.

Tutta la vita sulla Terra dipende da un oceano sano. Miliardi di noi contano su di esso per il cibo, i mezzi di sostentamento e molti altri servizi. Un oceano sano significa persone sane, sicurezza alimentare, stabilità regionale e una fiorente "economia blu".

Cosa fare? Per risolvere questi problemi potremmo iniziare da piccoli e semplici gesti quotidiani come non buttare i rifiuti nel gabinetto, fare la raccolta differenziata, buttare l'olio esausto nei centri di smaltimento per rifiuti speciali e non dentro l'acquaio o il water, stare sempre attenti alla natura in generale. Anche la legge fa la sua parte: si rischiano sanzioni come la reclusione da 2 a 6 anni (e la multa da 10mila e 100mila euro) per chi deteriora in modo rilevante la biodiversità o l'ecosistema o la qualità del suolo, delle acque o dell'aria. Quindi cosa aspettiamo?

**Asia Pastorelli, Giulio Sanseverino,
Sofia Tardioli**



Gli oceani producono circa il 50% dell'ossigeno che respiriamo

e assorbono approssimativamente un quarto delle nostre emissioni di CO₂

L'ATTIVITÀ MOTORIA FA DAVVERO COSÌ BENE?

È importante praticare sport, perché migliora molti aspetti della nostra vita. Tra le molte università che studiano i benefici dello sport una delle più rinomate è quella di Londra, che utilizza come cavie di osservazione delle persone e poi ne studiano i loro miglioramenti fisici e mentali. Questa università sostiene che l'attività motoria si sta praticando sempre di meno in questa nuova generazione. Questo accade soprattutto nelle persone anziane, ma recente-



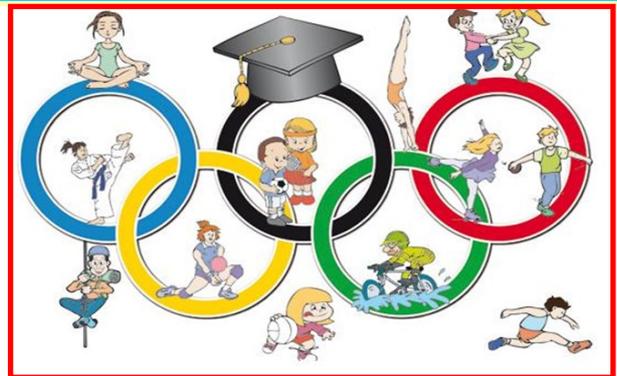
mente anche nei giovani. Infatti il 39,8% delle persone non pratica sport, il 32,1% pratica sport, 27,7% pratica attività non sportive.

Ciò avviene a causa della dipendenza dalle nuove tecnologie, ma anche dell'utilizzo eccessivo dei mezzi di trasporto, che riducono il nostro movimento.

Chi pratica sport, però, ha delle ottime capacità mentali come una buona memoria e un'intelligenza sviluppata, perché chi pratica attività motorie si deve impegnare a rispettare regole, strategie e avversari.

Lo sport, inoltre, aiuta a combattere malattie come il diabete e la depressione, e aiuta a dormire più sereni. La felicità aumenta praticando sport, perché si incontrano persone, con le quali si socializza. L'attività sportiva, ha il dovere di essere uno svago, tantoché è consigliabile praticarla dopo giornate di lavoro.

L'attività motoria contribuisce a migliorare anche la parte esterna del nostro corpo.



Aumenta il volume dei nostri muscoli se praticato intensamente, e le sostanze energetiche, riescono a circolare in modo più veloce e così si propagano in tutto il nostro corpo. Inoltre l'attività sportiva diminuisce le cause di lussazioni e distorsioni nel nostro corpo, perché le articolazioni si abituano a sopportare sforzi più intensi. Però lo sport, se praticato in modo troppo intenso ed eccessivo, causa gravi problemi al nostro organismo. Il cuore potrebbe avere una forma più grande della media e il nostro corpo non riuscirebbe a contenerlo. Inoltre il tessuto muscolare potrebbe spezzarsi.

L'attività motoria viene praticata, per avere benefici, ma lo sport in realtà è un'arma per vincere le nostre paure, per aiutare a dare il meglio

di sé stessi in qualsiasi caso. Se l'attività motoria viene praticata

in squadra si migliorano le caratteristiche di altruismo e di rispetto, verso gli altri e per sé stessi.



Lorenzo Chiesa, Alessio Codignoni, Alessandro Ragnotti

SPORT + SANA ALIMENTAZIONE PER RESTARE IN FORMA

In Italia circa il 24% degli 11enni, il 20% dei 13enni e più del 18% dei 15enni risultano in sovrappeso o obesi. Secondo i medici, ciò dipende sia da un rapporto sbagliato che gli adolescenti hanno nei confronti del cibo (ad esempio un'errata distribuzione dei pasti nell'arco della giornata o una cattiva alimentazione con l'assunzione quotidiana di cibi "spazzatura" e l'assunzione minima di frutta e verdura) sia dallo scarso movimento fisico.

Vi siete mai chiesti quanti di voi non fanno colazione?

In Italia il 40% dei ragazzi salta la colazione tutti i giorni soprattutto le ragazze 15enni.

Perché la saltano?

In generale chi la salta pensa di risparmiare delle calorie e quindi di perdere più facilmente dei chili di troppo. Così ad esempio le 15enni non fanno colazione perché vogliono avere un fisico che attira l'attenzione dei ragazzi. Ma non è così!

Perché è sbagliato non fare colazione?

La colazione è il pasto più importante della giornata. Se si salta si ha maggiore probabilità di essere in sovrappeso. Un consiglio che vi diamo è di fare colazione per restare in linea!



Riguardo alla qualità del cibo: quanti adolescenti mangiano sano?

Solo pochi ragazzi consumano almeno una

porzione di frutta e verdura al giorno. Poco, vero?

Sapete quali cibi consumano di più i bambini e gli adolescenti?

I cibi più consumati sono i cosiddetti cibi spazzatura tra cui le bevande zuccherate e la frittura ma anche gli hamburger e gli hot dog.



E riguardo l'attività motoria?

Per restare in forma, oltre ad avere un'alimentazione equilibrata, è bene praticare attività motoria almeno mezz'ora al giorno, evitare di andare a scuola con mezzi pubblici, organizzare gite all'aperto una volta a settimana e cercare di fare a meno di TV, o oggetti elettronici (computer, tablet, smartphone, videogiochi).

Angelica Felicetti, Sara Mauri, Tatiana Pellegrini, Ludovica Trombettoni

LA JATROPHA: LA PIANTA DAI MILLE USI ...

Questa pianta originaria dell'America del Nord può essere anche chiamata dai mille usi, perché ogni sua parte (frutto, semi, fusto, radici, corteccia, lattice, linfa, foglie) può essere sfruttata, addirittura anche per produrre carburante! Perciò non va sottovalutata solo perché è un vegetale anzi la sua conoscenza dovrebbe essere diffusa visto che produce energia, fertilizzanti e altro totalmente green, cioè non inquinante.

Cresce principalmente nelle zone tropicali. Uno dei tanti pregi della Jatropha è che è molto adattabile, infatti può crescere anche nei terreni aridi, sassosi e sabbiosi.

Il frutto della pianta è chiamato Noce. Le noci sono commestibili se arrostate e hanno un effetto purgante, oppure possono essere usate come candele, dopo appositi trattamenti. I semi possono essere usati come contraccettivi. In



Messico invece vengono anche mangiati, oppure possono essere usati anche come combustibile per motori appositamente modificati. Se avanza dell'olio estratto dai semi ci si può produrre del sapone. Se avanza dalla produzione del carburante altro olio, con esso si possono produrre detersivi di uso quotidiano o molto più semplicemente del fertilizzante. Può essere anche usata come recinzione da mettere nei cimiteri intorno alle tombe per evitare furti di fiori (come spesso succede). Le ceneri delle radici possono es-

sere usate al posto del sale. La corteccia viene usata come veleno per stordire i pesci. Il lattice viene usato come sostanza per ostacolare la propagazione di alcuni virus vegetali. La linfa viene usata per tingere i tessuti. I cespugli vengono coltivati per alloggiare insetti della Lacca, che è usata in medicina come Epatoprotettore e riduttore dell'appetito (antiobesità). Le foglie invece sono commestibili se bollite o stufate ma pestate sono usate come repellente contro le mosche, spalmandole sul muso degli animali. Il pregio migliore della Jatropha è il suo olio che è usato come combustibile da cucina, per illuminazione, per produrre lubrificanti, saponi, detersivi, oli da bagno, ammorbidenti.



La Jatropha, infatti, permette di produrre un combustibile di ottima qualità a basso costo. Per questo in alcune parti del mondo come India, Madagascar, Belgio e Italia (Sardegna) sono state costruite delle centrali elettriche alimentate da questo biocarburante. L'unica piccola pecca di questa pianta è che non è commestibile per l'uomo, infatti è tossica per la presenza di esteri di forbole, saponine e altre sostanze irritanti, e se ingerito produce violenti attacchi di vomito e diarrea.

**Filippo Angelucci, Sara Azzarelli,
Gianluca Pantleoni**

ISTITUTO COMPRENSIVO GALILEO FERRARIS

SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO DI SPELLO - PERUGIA



SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 6
06038 SPELLO (PG)

SOMMARIO:

-Vivevamo immersi nella zona grigia...	2
La discriminazione non ha colore	3
-L'angolo della lettura: "Wonder"	4
I giovani e la tecnologia: -Nuovi aggiornamenti da WhatsApp -La realtà virtuale	5
Al passo con la moda: -Ma dove vai se la borsa non ce l'hai?	6-7
-L'abbandono di un animale è un atto crudele e degradante - Il rapporto uomo-animale	8
- Viva l'Oceano!!	9
- L'attività motoria fa davvero così bene?	10
-Sport + sana alimentazione per restare in forma	11
-La Jatropha. La pianta dai mille usi...	12

REDAZIONE: ANGELI Francesca, ANGELUCCI Filippo, AZZARELLI Sara, BELLONI Niccolò, BORRI Elisa, BRANDI Benedetta, CAPRANICA Chiara, CHIESA Lorenzo, CODIGNONI Alessio, CUCCO Caterina Maria, FELICETTI Angelica, LANNA Caterina, LUPIA Beatrice, MANCINI Shanesia, MASCIOTTI Nicole, MAURI Chiara, MAURI Sara, NATALIZI Maria Chiara, PANTALEONI Gianluca, PASTORELLI Asia, PELLEGRINI Tatiana, PESCI Martina, PIETRANGELI Chiara, PROIETTI BOCCHINI Bernardo, PROPERZI Livia Serena, PULIDO ROBLES Emanuele Marcos, RAGNOTTI Alessandro, RAGNOTTI Diana, RONCHETTI Michelle, SANSEVERINO Giulio, SPORTOLETTI Arianna, TARDIOLI Sofia, TROMBETTONI Ludovica.
EDITORE: Dirigente Scolastico Prof.ssa Giampè Maria Grazia
DIRETTORE: Prof.ssa Marchionno Maria Luisa
ART DIRECTOR: Prof.ssa Barbanera Monica